

VIVER SÓBRIO

Alguns métodos utilizados por membros do A.A. para não beber



ÍNDICE

Por que "não beber"?	03
1. - Como utilizar este livro	04
2. - Evitar a primeira bebida	07
3. - O plano das 24 horas	08
4. - Lembre-se de que o alcoolismo é uma doença incurável, progressiva e fatal	10
5. - "Viva e deixe viver"	13
6. - Entrar em atividade	16
7. - Usar a Oração da Serenidade	22
8. - Mudar velhas rotinas	23
9. - Comer ou beber algo – geralmente doce	26
10. - Utilizar a "terapia do telefone"	27
11. - Arranjar um padrinho/madrinha	29
12. - Repousar bastante	33
13. - "Primeiro o mais importante"	35
14. - Evitar a solidão	36
15. - Preste atenção à raiva e aos ressentimentos	40
16. - Ser bom para si mesmo	43
17. - Estar atento ao excesso de euforia	45
18. - "Vá com calma"	46
19. - Sentir gratidão	49
20. - Recordar a última bebedeira	53
21. - Evitar substâncias químicas que alteram o humor	54
22. - Eliminar a auto piedade	57
23. - Procurar ajuda profissional	59
24. - Evitar os envolvimento emocionais	61
25. - Evitar a armadilha do "se"	63
26. - Estar atento às situações em que se bebe	65
27. - Largar as velhas idéias	70
28. - Ler a mensagem de A.A.	73
29. - Experimentar os Doze Passos	76

Por que "não beber"?

Nós, os membros de Alcoólicos Anônimos, percebemos a resposta a esta pergunta quando olhamos honestamente para as nossas vidas passadas. A nossa experiência demonstra claramente que a menor quantidade de álcool provoca graves problemas ao alcoólico ou ao bebedor-problema. Segundo as palavras da Associação Médica Americana:

“O álcool, para além das suas qualidades aditivas, tem também um efeito psicológico que altera o pensamento e o raciocínio. Uma só bebida pode alterar o pensamento de um alcoólico no sentido de fazê-lo crer que pode aguentar outra, e depois outra, e outra...”

O alcoólico pode aprender a controlar completamente a sua doença, mas o mal não pode ser curado, de modo a permitir-lhe que volte a beber álcool sem conseqüências adversas.”

Para nossa surpresa, viver em sobriedade não é a experiência triste e desoladora que supúnhamos ser. Enquanto bebíamos, a vida sem álcool parecia não ter sentido nenhum. Porém, para a maior parte dos membros de A.A., viver sóbrio significa realmente viver – é uma experiência alegre e preferimo-la mil vezes a todos os problemas que tínhamos quando bebíamos.

Uma nota adicional: qualquer pessoa consegue ficar sóbria. Todos nós o fizemos muitas vezes. A questão é ficar e viver em sobriedade. É disto que trata este livro.

1. - Como utilizar este livro

Este livro não descreve um plano de recuperação do alcoolismo. Os Passos de Alcoólicos Anônimos que resumem o seu programa de recuperação vêm descritos em pormenor nos livros "Alcoólicos Anônimos" e "Doze Passos e Doze Tradições". Não é intenção deste livro interpretar esses Passos nem tão-pouco os processos que envolvem a sua aplicação.

Aqui tratamos apenas de alguns métodos que utilizamos para viver sem beber. Convidamo-lo cordialmente a pô-los em prática, esteja ou não interessado nos Alcoólicos Anônimos.

A nossa maneira de beber estava relacionada com muitos hábitos – grandes e pequenos. Alguns deles eram hábitos de pensamento ou coisas que sentíamos dentro de nós. Outros eram hábitos de atitudes – coisas que fazíamos ações que realizávamos.

Ao habituarmo-nos a não beber, descobrimos que precisávamos substituir os velhos hábitos por outros totalmente novos.

(Por exemplo, em vez de tomar a próxima bebida – a que tem na mão ou a que está a pensar em tomar – consegue adiá-la só até chegar ao fim da página...? Tome uma bebida gasosa ou um sumo de frutas em vez de uma bebida alcoólica enquanto lê. Um pouco mais adiante, explicaremos mais detalhadamente o que está por detrás desta mudança de hábitos).

Depois de termos passado uns meses a pôr em prática estes novos hábitos de sobriedade, ou formas de atuar e de pensar, eles quase se tornaram numa segunda natureza para a maioria de nós, tal como era com a bebida. Não beber tornou-se natural e fácil, e não uma luta longa e enfadonha.

Estes métodos práticos podem utilizar-se, hora a hora, facilmente em casa, no trabalho ou em reuniões sociais. Também se incluem aqui várias coisas que aprendemos a não fazer ou a evitar. Eram estas coisas que, como agora vemos, nos tentavam a beber ou punham em perigo a nossa recuperação.

Pensamos que achará úteis muitas ou quase todas as sugestões que aqui apresentamos para viver sóbrio, cômoda e facilmente. Não existe um critério especial na ordem em que as apresentamos. Pode reagrupá-las na ordem que achar conveniente, desde que resulte. Não se trata tão-pouco de uma listagem completa. Praticamente qualquer membro de A.A. que você encontre pode dar-lhe, pelo menos, outra idéia que seja melhor e que não esteja aqui mencionada. E você mesmo poderá acabar por encontrar novas idéias que resultem para si. Esperamos que as passassem a outros para que possam tirar benefício delas.

O A.A., como comunidade, não endossa formalmente nem recomenda aos alcoólicos o conjunto de linhas de ação aqui descritas. Porém, cada uma das práticas referidas tem sido de utilidade para alguns membros e podem também ser úteis para si.

Este livro está concebido como um manual para ser consultado de vez em quando e não para ser lido do princípio ao fim de uma só vez, para depois se esquecer.

Queremos mencionar duas precauções que provaram ser de grande utilidade:

A. Mantenha o espírito aberto.

Talvez algumas das sugestões aqui feitas não sejam do seu agrado. Se for esse o caso, nós verificamos que é melhor pô-las simplesmente de lado por algum tempo, em vez de rejeitá-las para sempre. Se não fecharmos em definitivo o nosso espírito a elas, podemos sempre – se quisermos – voltar de novo e experimentar idéias de que antes não tínhamos gostado.

Por exemplo, alguns de nós vimos que, nos nossos primeiros dias sem beber, as sugestões e o companheirismo oferecidos por um padrinho A.A. ajudou-nos muito a mantermo-nos sóbrios. Outros de nós esperamos até termos ido a vários grupos e conhecido muitos membros de A.A. antes de resolvermos, finalmente, pedir ajuda a um padrinho. Alguns de nós achamos que a oração formal era uma enorme ajuda para não beber, enquanto outros fugiam simplesmente de tudo o que lhes sugerisse religião.

Mas todos nós somos livres de mudar de opinião sobre estas ideias mais tarde, se nos apetecer. Muitos de nós vimos que, quanto mais cedo começássemos a praticar os Doze Passos oferecidos como um programa de recuperação no livro "Alcoólicos Anônimos", tanto melhor. Outros sentiram a necessidade de adiar este trabalho até terem estado sóbrios por um tempo. O facto é que não existe nenhuma forma "certa ou errada" recomendada no A.A. Cada um de nós utiliza o que é melhor para si, sem fechar a porta a outras formas de ajuda que possamos encontrar noutras alturas, e cada um de nós procura respeitar o direito que os outros têm de fazer as coisas de um modo diferente.

Às vezes, um membro de A.A. falará sobre a maneira como pega em diferentes partes do programa em estilo de "self-service" – escolhendo o que gosta e deixando de lado o que não quer. Talvez venham outros que apanhem as partes deixadas, ou talvez esse mesmo membro volte mais tarde atrás e pegue nalgumas das ideias que antes rejeitou. Porém, é bom chamar a atenção para a tentação do "self-service", que consiste em só escolher montes de sobremesas, pratos que engordam, saladas ou outros pratos de que gostamos particularmente. Este exemplo é importante para lembrar a necessidade de se manter o equilíbrio nas nossas vidas.

No processo de recuperação do alcoolismo, percebemos que precisávamos de uma dieta equilibrada de ideias, mesmo que algumas delas, de início, não nos agradassem tanto como outras. Tal como com a comida saudável, as boas ideias não nos serviam de nada a não ser que fizéssemos um uso inteligente delas. E isto leva-nos a uma segunda precaução.

B. Use o seu senso comum.

Temos de usar uma inteligência comum do dia a dia para aplicar as sugestões que se seguem: Tal como quaisquer outras ideias, as sugestões deste livro podem ser mal utilizadas. Por exemplo, vejamos a ideia de comer doces. É óbvio que, alcoólicos com diabetes, obesidade ou problemas de açúcar no sangue, terão de encontrar substitutos, de modo a não porem em perigo a sua saúde, podendo, no entanto aproveitar a ideia de comer doces no processo de recuperação do alcoolismo. (Muitos nutricionistas aconselham pequenas refeições ricas em proteínas em vez de doces). Também não é conveniente exagerar este remédio. Para além dos doces, devemos fazer refeições equilibradas.

Outro exemplo é o uso do slogan "Vá com calma". Alguns de nós vimos que poderíamos abusar desta simples noção, utilizando-a como desculpa para sermos indolentes, preguiçosos ou desabridos. A intenção do slogan não é obviamente essa. Aplicado adequadamente, pode ter um efeito benéfico; e mal aplicado pode atrasar a nossa recuperação. Alguns de nós completamos o slogan da seguinte maneira: "Vá com calma – mas vá!".

É claro que tivemos de usar a nossa inteligência para seguir fosse que conselho fosse. Todos os métodos aqui descritos têm de ser usados com discernimento.

Mais uma coisa. O A.A. não pretende dar opiniões científicas para se alcançar a sobriedade. Só podemos partilhar consigo as nossas experiências pessoais e não teorias e explicações profissionais.

Assim, estas páginas não descrevem técnicas médicas de como parar de beber, se é que você ainda está a beber, nem tão-pouco descrevem segredos milagrosos para suavizar ou evitar ressacas.

Por vezes, ficar sóbrio é algo que se pode conseguir na própria casa, mas, com frequência, um percurso alcoólico prolongado causa problemas médicos tão graves, que é melhor procurar ajuda médica ou um internamento hospitalar para fazer uma desintoxicação. Se o seu caso tiver esta gravidade, é possível que precise de serviços profissionais antes de ser capaz de se interessar pelo que temos para lhe oferecer.

Muitos de nós que não estivemos doentes a esse ponto, conseguimos, contudo, fazer a primeira fase da nossa recuperação na companhia de outros membros de A.A. Por termos passado pelo mesmo, podemos oferecer ajuda – como leigos – para aliviar uma parte da angústia e do sofrimento. Pelo menos, nós compreendemos. Passamos por isso.

Por isso, este livro trata de como não beber, mais do que propriamente parar de beber. Trata de como viver sóbrio.

Vimos que, para nós, a recuperação começava por não beber – por ficarmos sóbrios e permanecermos completamente livres de álcool em qualquer quantidade e em qualquer forma que fosse. Percebemos também que temos de nos manter afastados de outras drogas que provoquem alterações mentais. Só conseguimos encaminhar-nos para uma vida plena e satisfatória quando estamos sóbrios. A sobriedade é a plataforma de lançamento para a nossa recuperação.

Num certo sentido, este livro trata da maneira como lidar com a sobriedade. (Antes, não conseguíamos; portanto bebíamos).

2. - Evitar a primeira bebida

Expressões que se ouvem frequentemente em A.A. são: "Se você não tomar a primeira bebida, não se pode embriagar" e "Uma bebida é demais e vinte não chegam". Muitos de nós, quando começamos a beber, nunca queríamos nem bebíamos mais do que um ou dois copos. Porém, à medida que o tempo foi passando, aumentávamos o número. Depois, nos anos que se seguiram, vimo-nos a beber cada vez mais e alguns de nós chegávamos a embriagar-nos e a ficar nesse estado durante muito tempo. Talvez o nosso estado não transparecesse muito na nossa maneira de falar ou de andar, mas já por esta altura nunca estávamos completamente sóbrios.

Se isso nos causava alguma preocupação, éramos capazes de diminuir ou de tentar limitar-nos a beber um ou dois copos, ou ainda de mudar de bebidas fortes para cerveja ou vinho. Quanto mais não fosse, tentávamos reduzir a quantidade de modo a evitar bebedeiras desastrosas, ou então tentávamos ocultar as quantidades que bebíamos.

Porém, todos estes processos tornaram-se cada vez mais difíceis. Por vezes, chegávamos a parar com o consumo de álcool e passávamos períodos sem tocar numa bebida.

Por fim, voltávamos a beber – começava sempre por um só copo. E, uma vez que esse copo não provocava aparentemente grandes danos, sentíamos-nos confiantes para tomar outro. Talvez ficássemos, nessa altura, só por aí e, era com grande alívio, que verificávamos que conseguíamos tomar só um ou dois e depois parávamos. Alguns de nós fizemos isto vezes sem conta.

Mas a experiência provou que isto não passava de uma ilusão. Fazia--nos crer que podíamos beber sem problemas. E então chegava uma ocasião (uma festa especial, uma perda pessoal, ou mesmo nada de muito concreto) em que dois ou três copos nos faziam sentir bem, de modo que pensávamos que mais um ou dois não nos podiam fazer mal. E, sem a menor das intenções, encontrávamo-nos de novo a beber em excesso. Estávamos exatamente no mesmo ponto onde tínhamos estado – a beber demais sem realmente querer. Tantas e tão repetidas experiências fizeram-nos chegar a esta conclusão incontestavelmente lógica: se você não tomar a primeira bebida, não se pode embriagar. Portanto, em vez de planearmos nunca mais nos embriagar, ou de tentarmos diminuir a quantidade de bebidas ou de álcool, aprendemos a concentrar-nos em evitar apenas uma bebida: a primeira. Com efeito, em vez de nos preocuparmos em reduzir o número de bebidas ou a quantidade de álcool depois de uma bebedeira, nós evitamos aquele primeiro copo que desencadeia tudo isto.

Parece quase demasiado simplista e trivial, não é verdade? Para muitos de nós, é agora difícil entender que nunca nos demos conta desta verdade tão simples, antes de chegarmos ao A.A. (Naturalmente, e para dizer a verdade, nunca quisemos realmente deixar de beber por completo, até aprendermos a natureza do alcoolismo). Mas o ponto principal é que nós agora sabemos que isto é o que realmente funciona. Em vez de tentarmos imaginar quantos copos podíamos beber – quatro? seis? uma dúzia? – lembramo-nos, "Limite-se a não tomar essa primeira bebida". É muitíssimo mais simples. O hábito de pensar desta maneira tem ajudado centenas de milhares de nós a permanecermos sóbrios durante anos.

Médicos especialistas em alcoolismo dizem-nos que há um fundamento clínico sólido para se evitar a primeira bebida. É a primeira bebida que vai desencadear, de imediato ou um pouco mais tarde, a compulsão para beber mais e mais, até nos encontrarmos novamente em dificuldades com a bebida. Muitos de nós viemos a acreditar que o nosso alcoolismo é uma adição à droga álcool. Tal como quaisquer outros adictos que querem salvaguardar a sua recuperação, temos de nos manter afastados da primeira dose da droga da qual nos tornamos dependentes. A nossa experiência parece confirmar isto, tal como se pode ler no livro "Alcoólicos Anônimos" e na nossa revista "Grapevine"* , e também como se pode ouvir sempre que se reúnem membros de A.A. para partilharem as suas experiências.

3. - O plano das 24 horas

No tempo em que bebíamos, passávamos frequentemente por tão maus bocados, que jurávamos: "Nunca mais". Fazíamos promessas por um ano ou prometíamos a alguém que não voltaríamos a tocar em álcool durante três semanas ou três meses. E, é claro, tentamos várias vezes passar por períodos de abstinência.

Estávamos a ser absolutamente sinceros quando fazíamos de dentes cerrados, estas declarações. Queríamos de todo o nosso coração nunca mais nos embebedar. Estávamos decididos e jurávamos deixar de beber com a intenção de nos mantermos afastados do álcool por um tempo indeterminado.

Contudo, apesar das nossas intenções, o resultado era quase invariavelmente o mesmo. Por fim, a lembrança dos juramentos e o sofrimento que os tinha ocasionado desvaneciam-se. Voltávamos a beber e encontrávamo-nos ainda com mais problemas. O nosso "para sempre" não tinha durado muito tempo.

Alguns de nós que fizemos este tipo de promessas, guardávamos uma reserva especial: dizíamos a nós mesmos que a promessa de não beber se referia unicamente a "bebidas fortes" e não a cerveja ou a vinho. Dessa forma, viemos a aprender se é que não sabíamos já, que a cerveja e o vinho também nos podiam embebedar – era só uma questão de beber em maiores quantidades para obter os mesmos efeitos que nos produziam as bebidas destiladas. Acabávamos tão bêbedos com cerveja ou vinho como antes com bebidas fortes.

É verdade que outros de nós deixaram o álcool por completo e cumpriram integralmente as promessas, até ao limite estabelecido... Depois, terminado o período de "secura" voltávamos a beber e em breve estávamos metidos em problemas, com uma nova carga de culpa e de remorsos.

Agora em A.A., com este passado de lutas, tentamos evitar a expressão "definitivamente abstêmio" e fazer juras. Elas fazem-nos lembrar os nossos fracassos.

Embora compreendendo que o alcoolismo é uma condição permanente e irreversível, a nossa experiência ensinou-nos a não fazer promessas em longo prazo a respeito de não beber. Percebemos que é mais realista – e que dá mais resultado – dizer, "Só por hoje eu não vou beber".

Mesmo se tivermos bebido ontem, podemos planejar não beber hoje. Podemos beber amanhã – quem sabe se estaremos vivos amanhã? – mas durante estas 24 horas decidimos não beber. Sejam quais forem às tentações ou provocações, nós decidimos fazer o que for preciso para evitar beber hoje.

Os nossos amigos e famílias estão compreensivelmente cansados de nos ouvir prometer, "Desta vez é a sério", para depois verem-nos chegar a casa completamente bêbedos. Assim, não lhes fazemos mais promessas de não voltar a beber, nem sequer entre nós. Cada um de nós só se compromete perante si próprio. Afinal, é a nossa vida e a nossa saúde que estão em jogo. Somos nós que temos de dar os passos necessários para recuperarmos e não a nossa família ou amigos.

Se a apetência pela bebida for, na realidade, muito forte, muitos de nós dividimos às 24 horas em períodos menores. Decidimos não beber, digamos, pelo menos durante uma hora. Conseguimos suportar o desconforto temporário de não beber só durante mais uma hora; depois outra, e assim por diante. Muitos de nós começamos a nossa recuperação exatamente desta maneira. Com efeito, toda a recuperação do alcoolismo começou com uma hora de sobriedade.

Outra versão consiste simplesmente em adiar a bebida (seguinte).

(Que tal? Ainda está a beber a sua água gasosa? Adiou, na realidade, aquela bebida que referimos na página ...? Se conseguiu fazer isso, pode ser o começo da sua recuperação).

É possível que a tomemos a próxima bebida mais tarde, mas, neste momento, adiemo-la pelo menos pelo dia de hoje ou pelo momento presente. (Digamos, até ao fim desta página?)

O plano das 24 horas é muito flexível. Podemos começá-lo de novo a qualquer momento, seja onde for. Em casa, no trabalho, num bar ou num quarto de hospital, às 4 da tarde ou às 3 da manhã, podemos decidir não tomar uma bebida durante as 24 horas ou nos 5 minutos que se seguem.

Continuamente renovado, este plano evita a fraqueza de métodos, como a "lei seca" ou os juramentos solenes. Tanto um período de abstinência como uma promessa chegam a um fim, conforme planeados – de modo que nos sentíamos livres para beber de novo. O dia de hoje, porém, está sempre ao nosso alcance. A vida é diária; o dia de hoje é tudo o que nós temos; e qualquer pessoa pode passar um dia sem beber.

Em primeiro lugar, procuramos viver no presente só para não beber – e vemos que isto funciona. Uma vez que esta idéia se torne uma parte da nossa maneira de pensar, vemos que viver a vida por períodos de 24 horas é também uma forma eficaz e satisfatória que se aplica para lidar com muitas outras questões.

4. - Lembre-se de que o alcoolismo é uma doença incurável, progressiva e fatal

É sabido que muitas pessoas não podem comer determinados alimentos – ostras, morangos, ovos, pepinos, açúcar ou qualquer outra coisa – sem que isso lhes provoque muito mal estar ou faça com que fiquem muito doentes.

Uma pessoa que tenha uma alergia alimentar deste tipo pode viver num estado de permanente autopiedade, queixando-se a tudo e a todos da sua privação injusta e lamuriando-se constantemente por não poder, ou não lhe ser permitido, comer uma determinada coisa deliciosa.

É evidente que, embora possamos sentir-nos enganados, não é prudente ignorarmos a nossa própria estrutura fisiológica. Se ignorarmos as nossas limitações, poderemos sofrer sérias conseqüências ou vir a padecer de graves doenças. Para nos mantermos saudáveis e razoavelmente felizes, temos de aprender a viver com o organismo que temos.

Um dos novos hábitos mentais que um alcoólico em recuperação pode desenvolver, é uma percepção calma de si mesmo, como alguém que precisa evitar substâncias químicas (o álcool e outras drogas que o substituem) se quiser manter-se de boa saúde.

Temos como prova, os dias em que nós próprios bebíamos que totalizam centenas de milhares de anos de consumo de álcool, tanto por homens como por mulheres, e que equivalem a uma enorme quantidade de bebida. Sabemos que, à medida que passavam os anos de bebedeiras, os nossos problemas relacionados com a bebida agravavam-se continuamente. O alcoolismo é progressivo.

É claro que muitos de nós passamos por períodos em que, durante meses ou mesmo anos, pensávamos por vezes que a nossa maneira de beber parecia ter-se normalizado. Parecíamos ser capazes de manter um elevado consumo de álcool com bastante segurança. Ou então passávamos por períodos sem beber, a não ser com umas bebedeiras ocasionais à noite e, tanto quanto conseguíamos aperceber-nos, a nossa maneira de beber não se agravava de um modo perceptível. Não acontecia nada de horrível ou de dramático.

Contudo, agora podemos ver que, nesse período, fosse ele curto ou longo, o nosso problema alcoólico só se agravava de um modo inevitável.

Alguns médicos, peritos em alcoolismo, dizem-nos que não há dúvida de que o alcoolismo se agrava progressivamente à medida que uma pessoa envelhece. (Você conhece alguém que não esteja a envelhecer?).

Estamos também convencidos de que, depois das inúmeras tentativas que fizemos para provar o contrário, o alcoolismo é incurável – tal como tantas outras doenças. Não pode "curar-se" no sentido de que não podemos mudar a constituição química do nosso organismo e voltarmos a ser os bebedores sociais moderados e normais, que tantos de nós parecíamos ser em jovens.

Como alguns de nós o descrevemos, é tão possível voltar ao nosso estado inicial como é possível transformar de novo um "pickle" num legume cru. Nenhum medicamento ou tratamento psicológico jamais "curou" o nosso alcoolismo.

Além disso, depois de vermos milhares e milhares de alcoólicos que não pararam de beber, ficamos profundamente convencidos de que o alcoolismo é uma doença fatal. Não só temos visto muitos alcoólicos beberem até a morte – a morrerem durante os sintomas de "privação" de delirium tremens (D.T.) ou de convulsões, ou de cirrose hepática em consequência do álcool – como também sabemos que muitas mortes, que não são atribuídas oficialmente ao alcoolismo, são, com efeito, uma consequência disso mesmo. Muitas vezes, quando um desastre de automóvel, uma morte por afogamento, um suicídio, um homicídio, uma trombose, um fogo, uma pneumonia, um enfarte são considerados como causa imediata de morte, o facto é que o consumo excessivo de álcool foi na realidade a verdadeira causa dessa condição ou acontecimento fatal.

Certamente, a maioria de nós em A.A. sentíamos-nos muito distantes de um tal destino quando bebíamos. E, provavelmente, a maioria de nós nunca chegou mesmo a estar próximo das horríveis fases finais do alcoolismo crônico.

Porém, apercebemo-nos de que poderíamos lá chegar se continuássemos a beber. Quando se toma um autocarro com destino a uma cidade que fica a milhares de quilômetros de distância, é aí mesmo que se vai parar a não ser que se saia antes e se tome outra direção.

Muito bem! Então que fazer quando você vem, a saber, que tem uma doença incurável, progressiva e fatal – seja ela alcoolismo ou qualquer outra doença, tal como uma doença cardíaca ou um cancro?

Muitas pessoas negam simplesmente essa verdade, ignoram a sua própria condição, não aceitam o tratamento, sofrem e acabam por morrer.

Porém, existe outro processo.

Você pode aceitar o diagnóstico, persuadido disso pelo seu médico, pelos seus amigos ou mesmo por si próprio. Pode então informar-se sobre o que se pode fazer, se é que se pode fazer alguma coisa para manter a situação "sob controlo", de modo a que possa viver ainda muitos anos felizes, produtivos e saudáveis desde que possa tomar devidamente cuidado de si próprio. Você tem de reconhecer inteiramente a gravidade da sua condição e tem de proceder com sensatez para levar uma vida saudável.

Acontece que isto é surpreendentemente fácil em relação ao alcoolismo, se quisermos realmente recuperar-nos. E visto que nós A.A.s aprendemos a apreciar tanto a vida, queremos realmente recuperar-nos e sentirmo-nos bem.

Tentamos nunca perder de vista o facto inalterável que é o nosso alcoolismo, mas aprendemos a não sentir pena de nós próprios nem a remoer nem a falar constantemente sobre isso. Aceitamos esse facto como uma característica do nosso corpo, tal como a nossa altura ou a necessidade de usar óculos, ou como qualquer alergia que possamos ter.

Podemos então conceber como viver confortavelmente com esse facto – e não com amargura – desde que comecemos simplesmente por evitar essa primeira bebida (lembra-se?) só por hoje.

Um membro de A.A. que é cego disse que o seu alcoolismo era muito parecido com a sua cegueira. "Uma vez que aceitei que tinha perdido a visão", explicou ele, "e fiz um curso de reabilitação que estava à minha disposição, descobri que posso efetivamente, com a ajuda do meu cão ou da minha bengala, ir para onde quiser com bastante segurança, desde que não me esqueça nem ignore o facto de que sou cego. Mas, quando não procedo em conformidade com o facto de que não vejo, é então que me magôo ou que arranjo problemas."

"Se quiser recuperar-se", disse uma mulher A.A., "aceite simplesmente o tratamento, siga as instruções e continue a viver. É fácil, desde que se lembre dos novos fatos sobre a sua saúde. Quem é que tem tempo para se sentir "diminuído" ou com autopiedade, quando se descobre que há tantas outras coisas boas relacionadas com uma vida feliz e sem medo da própria doença?"

Resumindo: lembramo-nos de que temos uma doença incurável, potencialmente fatal, chamada alcoolismo. E, em vez de insistirmos em continuar a beber, preferimos descobrir e utilizar formas agradáveis de viver sem álcool.

Não precisamos ter vergonha por termos uma doença. Não é nenhuma desgraça. Ninguém sabe exatamente porque é que certas pessoas se tornam alcoólicas e outras não. Não temos culpa. Nós não quisemos tornar-nos alcoólicos. Não procuramos contrair esta doença.

Afinal de contas, não padecemos de alcoolismo por gosto. Não nos propusemos deliberada ou maliciosamente fazer as coisas das quais viemos a ter vergonha. Fizemos essas coisas contra o nosso melhor juízo ou instinto porque estávamos realmente doentes e nem sequer o sabíamos.

Aprendemos também que não serve de nada ter remorsos ou preocupações inúteis sobre a forma como chegamos a este estado. O primeiro passo em direção a sentirmo-nos melhor e a superarmos a nossa doença é simplesmente não beber.

Experimente a idéia e veja se resulta. Não é preferível reconhecer que tem um problema de saúde que se pode tratar com bons resultados, do que perder imenso tempo a preocupar-se inutilmente sobre o que está mal consigo? Achamos que isto é uma imagem mais bonita e mais agradável de nós mesmos do que os seres deprimidos que costumávamos ser. E também é mais real. Nós sabemos isso. A prova é o modo como sentimos, agimos e pensamos – agora.

Quem quiser é bem-vindo a tentar "um período experimental gratuito" deste novo conceito de si mesmo. Depois disso, quem quiser voltar aos tempos antigos é inteiramente livre de fazê-lo. Está no seu direito de voltar à sua desgraça, se quiser.

Por outro lado, pode também conservar a sua nova imagem, se preferir. Também ela é sua, por direito.

5. - "Viva e deixe viver"

O velho ditado "Viva e deixe viver" parece já tão gasto que é fácil não lhe dar o devido valor. É claro que uma das razões de ser tão citado ao longo dos anos é porque tem provado ser benéfico de muitas maneiras.

Nós A.A.s usamo-lo de um determinado modo para nos ajudar a não beber. Ajuda-nos especialmente a lidar com as pessoas que nos enervam.

Revendo de novo parte das nossas histórias de bebedores, muitos de nós podemos ver quantas vezes o nosso problema alcoólico parecia estar de certo modo relacionado com outras pessoas. Experimentar beber cerveja ou vinho na nossa adolescência parecia natural, visto que tantos outros também bebiam, e nós queríamos a sua aprovação. Mas depois vieram os casamentos, as ocasiões festivas, os batizados, as festas, os jogos de futebol, os cocktails e os almoços de negócios... e esta lista podia continuar indefinidamente. Em todas estas situações, nós bebíamos, pelo menos em parte, porque todos os outros estavam a beber e pareciam esperar que também bebêssemos.

Aqueles de nós que começamos a beber sozinhos ou a beber às escondidas de vez em quando, fazíamos-lo frequentemente para evitar que uma determinada pessoa ou pessoas soubessem quanto ou com que frequência nós bebíamos. Raramente gostávamos de ouvir os outros falarem da nossa maneira de beber. Se o fizessem, dávamos-lhes imensas "razões" para explicar a maneira como bebíamos como se quiséssemos evitar críticas ou queixas.

Alguns de nós, depois de termos bebido, ficávamos implicativos ou mesmo conflituosos com os outros. No entanto, outros de nós sentíamos que nos relacionávamos muito melhor com as pessoas depois de uma ou duas bebidas, quer se tratasse de uma reunião social, de uma difícil negociação de venda, de uma entrevista para um emprego ou até mesmo para fazer amor.

A nossa maneira de beber fazia-nos escolher os amigos de acordo com as quantidades que eles bebiam. Chegávamos mesmo a mudar de amigos quando sentíamos que tínhamos "ultrapassado" a maneira como eles bebiam. Preferíamos "verdadeiros bebedores" a pessoas que só bebiam um ou dois copos, e evitávamos por completo os abstêmios.

Muitos de nós sentíamos-nos com culpa e raiva pela forma como a nossa família reagia perante a nossa maneira de beber. Alguns de nós perdemos empregos porque o nosso chefe ou colega de trabalho se opunha à maneira como bebíamos. O que nós queríamos era que os outros tratassem das suas vidas e nos deixassem em paz!

Muitas vezes sentíamos raiva e medo mesmo em relação a pessoas que não nos tinham criticado. Os nossos sentimentos de culpa tornavam-nos hipersensíveis para com os que nos rodeavam e alimentávamos ressentimentos. Às vezes mudávamos de bares, de empregos ou de vizinhança só para fugirmos de certas pessoas.

Assim, de uma maneira ou de outra, um grande número de pessoas além de nós estava envolvido, até certo ponto, na maneira como bebíamos.

De princípio, quando deixamos de beber, foi para nós um grande alívio descobrir que as pessoas que encontrávamos em A.A. – alcoólicos recuperados – pareciam ser muito diferentes. Não tinham em relação a nós atitudes de crítica ou de suspeita, mas sim de compreensão e de preocupação.

Contudo, é perfeitamente natural que encontremos algumas pessoas que nos enervem, tanto em A.A. como fora de A.A. Podemos achar que os nossos amigos que não são A.A.s, colegas de trabalho, membros da família, ainda nos tratam como se estivéssemos a beber. (É natural que precisem de algum tempo para acreditar que deixamos realmente de beber. Com efeito, no passado eles viram-nos inúmeras vezes deixar de beber, para recomeçarmos sempre de novo).

Para começarmos a pôr em prática o conceito: "Viva e deixe viver", temos de encarar o seguinte facto: há pessoas em A.A. e em todos os outros lados, que dizem por vezes coisas das quais discordamos, ou que fazem coisas de que nós não gostamos. Aprender a viver com as diferenças é essencial para o nosso bem-estar. É precisamente nestes casos que consideramos extremamente útil dizer para nós mesmos, "Então, vive e deixa viver". Com efeito, em A.A. dá-se grande ênfase à aprendizagem de como tolerar o comportamento dos outros. Por mais ofensivo e detestável que nos possa parecer, não vale de modo

nenhum à pena beber por causa disso. A nossa recuperação é demasiado importante. O alcoolismo pode matar e na realidade mata mesmo. Temos de ter isto sempre presente.

Aprendemos que compensa fazer um esforço muito especial para tentar compreender os outros, muito em particular aqueles que nos irritam. É mais importante para a nossa recuperação compreender do que ser compreendido. Isto não é muito difícil se tivermos presente que também outros membros de A.A. fazem o mesmo esforço para compreender, tal como nós.

Com efeito, havemos de encontrar algumas pessoas em A.A. ou noutros sítios que também não morrerão de amores por nós. De modo que todos nós tentamos respeitar o direito que os outros têm de proceder da forma que escolhem (ou devem). Podemos então esperar deles que nos tratem da mesma maneira. Geralmente é o que se faz em A.A.

De um modo geral as pessoas que gostam umas das outras – num bairro, numa empresa, num clube, em A.A. – sentem uma atração recíproca. Quando convivemos com pessoas de quem gostamos, aquelas de quem não gostamos particularmente não nos aborrecem tanto.

À medida que o tempo passa, vemos que deixamos de ter medo de nos afastar simplesmente daqueles que nos irritam, em vez de lhes permitir timidamente que se metam nas nossas vidas, ou em vez de tentá-los modificar para que se adaptem melhor a nós.

Nenhum de nós se consegue lembrar de alguém que nos tenha forçado a beber. Ninguém jamais nos amarrou e nos enfiou álcool pela boca abaixo. Tal como ninguém nos obrigou fisicamente a beber, também agora temos de nos assegurar que ninguém "nos leve mentalmente a beber".

É muito fácil usar as ações dos outros como justificação para beber. Costumávamos ser peritos nisso. Mas, em sobriedade, aprendemos uma nova técnica: nunca deixamos acumular tanto um ressentimento em relação à outra pessoa, que lhe permita controlar as nossas vidas – especialmente ao ponto de nos levar a beber. Percebemos que não temos a menor vontade de deixar que outra pessoa dirija ou destrua as nossas vidas.

Um antigo sábio dizia que nenhum de nós deve criticar outra pessoa até termos andado um quilómetro com os seus sapatos. Este sábio conselho pode ajudar-nos a ter uma maior compaixão pelos nossos semelhantes. E pôr isto em prática faz-nos sentir muito melhor do que estarmos com uma ressaca.

"Deixe viver" - sim. Mas alguns de nós achamos que a primeira parte do slogan, que é "Viva", tem exatamente o mesmo valor: "Viva"!

Quando descobrimos a forma de gozar plenamente a nossa própria vida, sentimo-nos então felizes por deixar os outros viver a vida que querem. Se as nossas próprias vidas tiverem interesse e forem produtivas, então não sentimos, na realidade, qualquer impulso ou vontade de descobrir falhas nos outros e de nos preocuparmos com o modo como atuam. Consegue realmente pensar neste momento em alguém que o incomoda?

Se for esse o caso, tente o seguinte: adie pensar nessa pessoa ou sobre o que quer que seja em que ela o incomode. Pode explodir a seguir se quiser, mas, por agora, porque é que não tenta desligar o seu pensamento disso enquanto lê o parágrafo seguinte? Viva! Preocupe-se com a sua própria maneira de viver. Em nossa opinião, estar sóbrio abre o caminho para a vida e para a felicidade. Vale à pena sacrificar muitos ressentimentos e discussões... Muito bem! Você não conseguiu abstrair completamente dessa outra pessoa. Então vamos ver se a sugestão seguinte consegue ajudá-lo.

6. - Entrar em atividade

É muito difícil ficar simplesmente sentado e tentar não fazer uma determinada coisa ou nem sequer pensar nela. É muito mais fácil entrar em atividade e fazer qualquer coisa diferente do que aquilo que procuramos evitar.

Com a bebida é a mesma coisa. Tentar apenas evitar beber (ou não pensar nisso) parece não ser, só por si, suficiente. É evidente que quanto mais se pensa na bebida que queremos evitar, mais isso nos ocupa o espírito. E isso não é bom. É melhor ocuparmo-nos com qualquer coisa, seja ela qual for que ocupe o nosso espírito e canalize a nossa energia de um modo saudável.

Milhares de nós pensávamos no que iríamos fazer quando deixássemos de beber, com todo o tempo livre à nossa frente. É claro que quando deixamos realmente de beber, todas aquelas horas que tínhamos

passado a planear, a arranjar álcool, a beber e a recuperar dos seus efeitos imediatos, tornaram-se, de repente, em enormes e vazios espaços de tempo que tinham que ser preenchidos de qualquer maneira.

Quase todos nós tínhamos de trabalhar, mas, mesmo assim, havia horas e minutos compridíssimos, que eram espaços vazios à nossa frente. Precisávamos de adquirir novos hábitos de atividade para preencher esses espaços vazios e utilizar a energia nervosa antes absorvida pela nossa preocupação ou pela nossa obsessão pela bebida.

Qualquer pessoa que já tenha tentado deixar um hábito sabe que é mais fácil substituí-lo por uma atividade nova e diferente do que simplesmente largar o velho hábito sem colocar nada em seu lugar.

Os alcoólicos recuperados dizem muitas vezes: "Só deixar de beber não é suficiente". Apenas não beber é algo negativo e estéril. Isto está bem demonstrado pela nossa experiência. Para continuar sem beber, descobrimos que temos de substituir o vazio que a bebida nos deixou por um programa positivo de ação. Tivemos de aprender a viver sóbrios.

O medo pode ter sido o que, de início, levou alguns de nós a encarar a possibilidade de termos um problema com a bebida. E, por um curto espaço de tempo, o medo só por si pôde ajudar alguns de nós a mantermo-nos afastados do álcool. Mas não é possível uma pessoa manter-se feliz e descontraída num estado de medo por muito tempo. Por isso, nós tentamos adquirir um respeito saudável pelo poder do álcool em vez de ter medo dele, da mesma maneira que se tem um salutar respeito por cianeto, por iodo ou por qualquer outro veneno. Sem termos necessidade de sentir permanentemente medo destes venenos, a maior parte das pessoas tem-lhes respeito pelo que podem causar ao organismo e tem suficiente bom senso para não os tomar. Nós, em A.A., temos agora o mesmo conhecimento e o mesmo cuidado com o álcool. Mas, é claro, que isto se baseia na própria experiência e não no simples respeito provocado por se ver uma caveira com ossos cruzados numa etiqueta.

Não podemos confiar no medo para nos ajudar a passar as horas mortas sem bebermos. Então que podemos fazer?

Descobrimos várias tipos de atividades úteis e interessantes, algumas mais do que outras. A seguir, descrevemos duas atividades, por ordem de eficácia, tal como nós as praticamos.

Atividade dentro de e relacionada com A.A.

Quando membros de A.A. com experiência dizem que descobriram que o facto de "se manterem ativos" os ajudava na sua recuperação do alcoolismo, eles geralmente querem referir-se à atividade dentro de e relacionada com A.A.

Se você quiser, pode fazer isso mesmo antes de decidir se quer ou não tornar-se membro de A.A. Não precisa da autorização nem do convite de ninguém.

Com efeito, antes de tomar qualquer decisão sobre o seu problema de bebida, talvez seja boa idéia andar um pouco por A.A. Não se preocupe. Pelo facto de assistir a reuniões de A.A. e de observar o que se passa isso não faz de si um alcoólico nem um membro de A.A., do mesmo modo que se você se sentar

num galinheiro, isso também não faz de si uma galinha. Você pode primeiro, tentar fazer uma espécie de "ensaio geral" em A.A. e depois decidir se quer ou não "fazer parte".

As atividades que usamos frequentemente em A.A. podem parecer relativamente pouco importantes, mas os resultados demonstram o seu valor. Podemos chamá-lhes os "quebra-gelos" porque nos ajudam a sentir bem com pessoas que não conhecemos.

Quando terminam as reuniões de A.A., verá que alguns dos presentes geralmente começam a arrumar as cadeiras, a limpar cinzeiros ou a levar chávenas vazias de chá ou café para a cozinha.

Ajude. Você ficará surpreso com o efeito que estas pequenas tarefas terão sobre si. Você pode ajudar a lavar as chávenas ou a cafeteira, arrumar a literatura e a varrer o chão.

Colaborar nestas pequenas e fáceis tarefas concretas não significa que você se torna o porteiro ou guarda do grupo. Nada disso. Por termos feito isso durante anos e termos visto outros membros fazerem o mesmo, nós sabemos que praticamente todas as pessoas com uma recuperação feliz em A.A. tomaram parte nestas atividades de limpeza e arrumação ou de preparação do café ou chá. Os resultados que temos sentido, ocupando-nos destas tarefas, têm sido concretos, benéficos e geralmente surpreendentes.

Com efeito, muitos de nós só nos começamos a sentir à vontade dentro de A.A. depois de termos começado a ajudar com estas pequenas coisas tão simples. E sentíamos-nos ainda mais à vontade e muito mais longe da bebida ou mesmo de pensar nisso, quando começamos a aceitar simples e pequenas responsabilidades com continuidade – tal como comprar o café, ajudar a preparar e servir o café, ficar ao acolhimento ou desempenhar outras tarefas que precisavam de ser feitas. Bastará observar os outros membros do grupo para você aprender o que é necessário para uma reunião de A.A. e como deixar tudo em ordem depois de terminada a reunião.

É claro que ninguém é obrigado a fazer tais coisas. Em A.A. nunca se exige a ninguém que faça ou deixe de fazer o que quer que seja. Porém, estas tarefas simples e humildes e o compromisso (apenas em relação a nós próprios) para fazê-las fielmente têm tido, e ainda têm efeitos inesperadamente positivos em muitos de nós. Ajudam-nos a consolidar a nossa recuperação.

À medida que você for ficando num grupo de A.A., verá que outras tarefas precisam de ser feitas. Ouvirá o secretário fazer comunicações e verá o tesoureiro encarregar-se do saco das contribuições. Servindo numa destas funções, depois de se ter certo tempo de sobriedade, (mais ou menos 90 dias, na maior parte dos grupos) é uma boa maneira de se preencher parte do tempo que antes passávamos a beber.

A partir da altura em que estas "tarefas" o começarem a interessar, dê uma vista de olhos no folheto "O Grupo de A.A.". Explica o que fazem os "servidores" do grupo e como são escolhidos.

Em A.A. ninguém está "acima" ou "abaixo" de quem quer que seja. Não existem classes, estratos ou hierarquias entre os membros. Não existem servidores formais com qualquer tipo de poder ou autoridade. O A.A. não é uma organização no sentido comum da palavra. É, em vez disso, uma comunidade de iguais. Tratamo-nos todos uns aos outros pelo primeiro nome. Os membros alternam-se rotativamente para desempenharem as tarefas necessárias para o funcionamento das reuniões, além de outras funções.

Não é necessária qualquer experiência ou formação profissional. Mesmo que você nunca tenha sido membro, coordenador ou secretário de qualquer organização verá – tal como a maior parte de nós – que estes serviços são fáceis de desempenhar dentro de um grupo de A.A. e que eles operam maravilhas em nós. Eles constituem um suporte firme para a nossa recuperação.

Vamos, agora, ver o segundo tipo de atividade que nos ajuda a manter afastados da bebida.

Atividade não relacionada com A.A.

É espantoso, mas a verdade é que alguns de nós, ao princípio, quando paramos de beber, parecemos sofrer de uma falta de imaginação temporária.

É estranho, porque durante o tempo em que bebíamos, muitos de nós demonstrávamos uma incrível e fértil imaginação. Em menos de uma semana conseguíamos inventar, num instante, mais razões (ou não seriam desculpas?) para beber do que a maioria das pessoas utilizam para outros fins durante uma vida inteira. (A propósito, a experiência prática ensina-nos que os bebedores normais – isto é, os não alcoólicos – nunca precisam nem usam qualquer gênero de desculpa tanto para beber como para não beber!).

Quando já não temos necessidade de encontrar desculpas para nós próprios para justificar a bebida, muitas vezes parece que a nossa mente deixa de funcionar. Alguns de nós achamos que não conseguimos pensar em nada para fazer que não esteja relacionado com a bebida. É possível que isto se

deva ao facto de não estarmos habituados a isso. Ou talvez a nossa mente precise de um período de convalescença tranquila depois de passar a fase de alcoolismo ativa. Em qualquer dos casos, o tédio desaparece. Depois do nosso primeiro mês de sobriedade, muito de nós sentimos uma grande diferença. Depois de três meses, a nossa mente começa a ficar mais clara. E, durante o nosso segundo ano de recuperação, a mudança é extraordinária. Parece que temos mais energia mental do que nunca.

Mas é durante o primeiro período de abstinência, que parece interminável, que você ouvirá alguns de nós dizer: "O que devemos fazer?"

A lista que se segue serve apenas de ajuda para essa altura. Não é muito excitante nem ousada, mas descreve o gênero de atividades que muitos de nós usamos para preencher as nossas primeiras horas de tédio quando não estávamos nos empregos ou na companhia de pessoas que não bebiam. Sabemos que funcionam. Fizemos coisas tais como:

1. Dar passeios – especialmente passear em sítios novos, em parques ou no campo. Passeios breves e a andar devagar e não dar passeios cansativos.

2. Ler – apesar de muitos de nós ficarmos muito impacientes quando tentávamos ler qualquer coisa que exigisse grande concentração.

3. Ir a museus ou a galerias de arte.

4. Fazer exercício – nadar, jogar golfe, jogging, fazer yoga ou outras formas de exercício aconselhadas pelo médico.

5. Começar com tarefas rotineiras de há muito abandonadas – limpar uma gaveta de escritório, arrumar papéis, responder a cartas, pendurar quadros ou coisas deste gênero que tínhamos vindo a adiar.

Descobrimos, no entanto, que é importante não exagerar nenhuma destas atividades. Parece simples tencionar fazer a limpeza a todos os armários (ou a todo o sótão, garagem, cave ou apartamento). Porém, depois de um dia de trabalho físico, podemos acabar exaustos, sujos, sem termos acabado o que queríamos fazer e desanimados. Por isso, o conselho que damos uns aos outros é: reduza o seu plano a uma dimensão viável. Comece simplesmente por arrumar uma gaveta ou uma pasta de papéis e não por querer arrumar a cozinha inteira ou todo o arquivo. Continue com o resto noutro dia.

6. Arranjar um novo "hobby" – Nada de muito caro nem que exija um grande esforço; apenas uma diversão agradável e trivial em que você não tenha de ganhar nem competir, mas simplesmente passar uns momentos de distração. Alguns de nós arranjamos "hobbies" (passatempos) que antes nunca nos tinham passado pela cabeça, tal como jogar bridge, fazer tapeçaria, ir à ópera, colecionar peixes tropicais, fazer carpintaria, costurar, jogar futebol, escrever, cantar, fazer palavras cruzadas, cozinhar, observar pássaros, fazer teatro amador, fazer artesanato, cuidar do jardim, fazer vela, tocar guitarra, ir ao cinema, dançar, jogar ao berlinde, cuidar de árvores bonsai, fazer coleções de qualquer coisa, etc. Muitos de nós descobrimos que agora gostamos realmente de coisas que antes nunca nos tinham passado pela cabeça.

7. Retomar um velho passatempo – Exceto aquele que nós sabemos! Talvez você tenha guardado, num

sítio qualquer, uma caixa de aquarelas, em que não pega há anos, ou um estojo de ferramentas, um acordeão, um jogo de ping-pong ou de gamão, uma coleção de cassetes ou um conjunto de apontamentos para escrever um livro. Para alguns de nós, tem sido muito compensador desenterrar estas coisas, limpá-las e tentar ocupar-nos com elas de novo. Se você achar que elas já não têm interesse para si, então se desfaça delas.

8. Tirar um curso – Já alguma vez pensou em: saber falar Chinês ou Russo? Vir a gostar de História ou Matemática? Compreender Arqueologia ou Antropologia? Em quase todo o lado existem cursos semanais por correspondência, aulas dadas por televisão ou aulas para adultos (só por gosto e não com objetivos acadêmicos). Por que não experimentar? Muitos de nós vimos que estes cursos não só ajudam a adquirir uma nova dimensão da vida, como também conduzem a uma carreira completamente diferente.

Mas, se o facto de estudar se tornar pesado, não hesite e pare com isso. Você tem o direito de mudar de opinião e desistir do que quer que seja que lhe traga mais contrariedades do que compensações. Ter coragem para desistir de qualquer coisa pode justificar-se, se desistimos dela quando não nos é benéfica, nem acrescenta nenhuma faceta positiva, agradável ou saudável à nossa vida.

9. Oferecer-se como voluntário para um serviço útil – Muitos hospitais, creches, igrejas e outras instituições e organizações precisam desesperadamente de voluntários para todos os gêneros de atividades. A escolha é imensa e vai desde ler para pessoas cegas a fechar envelopes para a correspondência de uma igreja ou recolher assinaturas para petições políticas. Peça em qualquer hospital, igreja, agência governamental ou organização civil da sua vizinhança que o informem sobre o tipo de serviços voluntários que são precisos na sua freguesia. Percebemos que nos sentimos muito melhor quando contribuímos, nem que seja apenas com um pequeno serviço, para benefício dos nossos semelhantes. O próprio facto de investigar as possibilidades de um desses serviços é, só por si, interessante e informativo.

10. Cuidar da sua aparência – Muitos de nós desleixámo-nos demasiado. Um novo corte de cabelo, roupas novas, óculos novos ou mesmo novos dentes podem ter um efeito animador extraordinário. Tínhamos tido frequentemente intenções de fazer algo a esse respeito, e os primeiros meses do começo da nossa sobriedade pareceram ser uma boa oportunidade para nos preocupar-nos com isso.

11. Iniciar uma atividade superficial! – Nem tudo o que fazemos precisa de ser um esforço orientado para o melhoramento pessoal, embora se reconheça o mérito de tais esforços para melhorar a nossa auto-estima. Muitos de nós achamos importante estabelecer o equilíbrio entre períodos de coisas sérias com coisas que fazemos por mero divertimento. Você gosta de balões? De jardins zoológicos? De pastilha elástica? De filmes dos irmãos Marx? De música soul? De ler histórias de ficção científica ou histórias de detetives? De apanhar banhos de sol? De andar na neve? Se não gostar de nada disto, procure qualquer outra atividade não alcoólica que contribua apenas para o seu mero divertimento e divirta-se a 'seco'. Você merece isso.

12. _____

Preencha você mesmo este espaço. Esperemos que a lista acima referida lhe sugira uma idéia diferente daquelas que enunciamos... Se foi esse o caso, então ótimo! Comece logo a pô-la em prática.

Convém, porém, referir uma palavra de precaução. Alguns de nós consideramos que temos uma tendência manifesta para exagerar tudo e para querer fazer demasiadas coisas ao mesmo tempo. Para isso temos um bom travão, sobre o qual poderá ler na página ... Chama-se 'Vá com calma'.

7. - Usar a Oração da Serenidade

Nas paredes de milhares de salas de reuniões A.A., traduzida em várias línguas, pode ver-se esta invocação:

Concedei-me, Senhor,

SERENIDADE para aceitar as coisas que não posso modificar,

CORAGEM para modificar aquelas que posso, e

SABEDORIA para distinguir umas das outras.

A.A. não inventou esta oração. Parece que, durante muitos séculos, se usaram diferentes versões desta oração em vários credos religiosos e, atualmente, ela é usada frequentemente, tanto dentro como fora da Comunidade de A.A. Quer pertençamos a esta ou àquela igreja, quer sejamos humanistas, agnósticos ou ateus, o facto é que a maioria de nós encontrou nestas palavras um guia extraordinário para alcançar a sobriedade, continuar em sobriedade e gozar a nossa sobriedade. Quer encaremos a

Oração da Serenidade como uma verdadeira oração ou apenas como expressão de um forte desejo, ela oferece-nos uma fórmula simples para uma vida emocional saudável. Colocamos o nosso alcoolismo logo à cabeça da lista das "coisas que não podemos modificar". Por mais que façamos, sabemos perfeitamente que amanhã não vamos subitamente tornar-nos não alcoólicos, do mesmo modo que não vamos ficar dez anos mais novos nem vinte centímetros mais altos.

Não pudemos modificar o nosso alcoolismo, mas também não dissemos docilmente: "Pois bem, já que sou alcoólico terei que resignar-me a beber até morrer". Aqui estava uma coisa que podíamos modificar. Não tínhamos de ser alcoólicos bêbedos. Podíamos tornar-nos alcoólicos sóbrios, mas a verdade é que, para isso, era preciso coragem, e precisávamos também de um bocadinho de sabedoria para compreender que isso era possível, que podíamos modificar-nos a nós mesmos. Para nós, esta foi apenas a primeira e a mais evidente utilização da Oração da Serenidade. Quanto mais nos afastamos da última bebida, maior significado e beleza adquirem estas poucas linhas. Podemos aplicá-las a qualquer situação de todos os dias, precisamente ao tipo da qual habitualmente nos evadíamos para nos refugiarmos na garrafa.

A título de exemplo: "Detesto este trabalho. Tenho de continuar com isto ou posso deixá-lo?". Um pouco de sabedoria pode ajudar: "Bom, se eu largar o trabalho, as próximas semanas ou meses podem vir a ser difíceis, mas se tiver a coragem para aquentá-lo – 'a coragem para mudar' – acho que terei possibilidades de arranjar outra coisa melhor". A resposta pode também ser: "Vejam esta situação – agora não é altura para andar à procura de trabalho, porque tenho uma família para sustentar. Além disso, tenho apenas seis semanas de sobriedade e os meus amigos A.A. sugerem que não faça, por enquanto, grandes mudanças na minha vida – é melhor concentrar-me em não tomar a primeira bebida e esperar que a minha cabeça se comece a clarificar. Está bem, por enquanto não posso mudar de trabalho, mas talvez possa mudar a minha própria atitude. Vejam: como é que posso aprender a aceitar o meu trabalho com serenidade?". A palavra "serenidade" parecia um objetivo impossível quando ouvimos pela primeira vez a oração. Com efeito, se serenidade significava apatia, resignação azeda ou ter de suportar qualquer coisa estoicamente, então nem sequer queríamos fazer esforços nesse sentido. Porém, acabamos por perceber que serenidade não representava nada disso. Quando ela agora nos ocorre, é mais no sentido de simples aceitação – uma maneira realista e lúcida de ver o mundo, acompanhada por uma paz e força interiores. A serenidade é como um giroscópio que nos ajuda a manter o equilíbrio apesar da turbulência à nossa volta, e isso é um estado de espírito que vale a pena alcançar.

8. - Mudar velhas rotinas

Certas alturas especiais, lugares conhecidos e atividades regulares associadas com a bebida estiveram intimamente relacionadas com as nossas vidas. Tal como o cansaço, a fome, a solidão, a raiva e a alegria exagerada, estes velhos hábitos ou rotinas podem tornar-se perigosas armadilhas para a nossa sobriedade.

Quando deixamos pela primeira vez de beber, muitos de nós consideramos útil rever os hábitos relacionados com a bebida e, sempre que possível, mudar muitas das pequenas coisas associadas com o álcool.

Para exemplificar: muitos de nós que costumávamos começar o dia com uma bebida na casa de banho, passamos a ir para a cozinha para tomar café. Alguns de nós mudamos a ordem das coisas que fazíamos para preparar o dia, tal como comer antes de tomar banho ou de nos vestirmos ou vice-versa. Mudar de marca de pasta dentifírcia ou de elixir (atenção, porque alguns contêm álcool!) deu-nos um sabor fresco e diferente logo de manhã para começar o dia. Procuramos fazer um pouco de exercício ou termos alguns momentos sossegados de contemplação ou meditação antes de nos precipitarmos para o dia.

Muitos de nós também aprendemos a procurar um novo caminho ao sair de casa de manhã, evitando passar por um sítio conhecido que estivesse relacionado com o álcool. Alguns deixaram o carro para ir de comboio, outros passaram a andar de bicicleta em vez de metro, a andar a pé em vez de autocarro. Outros passaram a usar uma linha de transporte diferente.

Quer a nossa maneira de beber começasse no restaurante do comboio, no bar da esquina, na cozinha, no clube ou na garagem, cada um de nós pode muito bem determinar exatamente o seu local favorito para beber. Quer fôssemos uns bebedores excessivos ocasionais ou uns bebedores de toda a hora, cada um de nós sabe muito bem, no seu íntimo, quais os dias, horas e ocasiões que estavam mais frequentemente associados com as nossas bebedeiras.

Quando se quer não beber, alterar todas estas rotinas e criar um novo esquema em sua substituição é uma grande ajuda. As donas de casa, por exemplo, dizem que as ajuda mudar as horas e locais de fazer compras e reorganizar a agenda das tarefas diárias. As pessoas que, no seu trabalho, costumavam aproveitar para beber nos intervalos do café ou do chá, deixam agora de sair nesses intervalos e tomam mesmo só café ou chá. (E esta é uma boa altura para telefonar a alguém que você sabe que também está a tentar deixar de beber. Nos momentos em que costumávamos beber, é muito reconfortante falar com alguém que tenha passado pelas mesmas experiências).

Aqueles de nós que iniciamos a nossa sobriedade enquanto estávamos num hospital ou prisão, procuramos mudar os nossos percursos diários de modo a não darmos de caras com a pessoa que nos fornecia as bebidas às escondidas.

Para alguns de nós, a hora de almoço era geralmente uma altura em que bebíamos. Logo que paramos de beber, em vez de irmos ao restaurante ou snack-bar onde os empregados de mesa e de bar nos conheciam e nos serviam sem ser preciso dizer nada, é bem mais sensato irmos a outro restaurante e muito conveniente almoçar com pessoas que não bebem. É inútil "pôr à prova a nossa força de vontade" numa questão que tenha a ver com a saúde, quando não é necessário. Em vez disso, procuramos fazer com que os nossos novos hábitos de saúde sejam o mais simples possível.

Para muitos de nós, isto também significou ter de evitar, pelo menos durante certo tempo, a companhia dos amigalhões que bebem pesadamente. Se eles forem verdadeiros amigos, ficarão naturalmente contentes por nos ver a preocupar-nos com a saúde e vão respeitar o nosso direito de fazer o que quisermos, tal como nós respeitamos o direito deles de beber, se lhes apetecer. Aprendemos, porém, a ter cuidado com aquelas pessoas que insistem para voltarmos a beber. Aquelas que gostam realmente de nós, dão-nos ânimo para continuarmos com os nossos esforços para recuperarmos.

Às 5 da tarde, ou à hora a que termina o trabalho, alguns de nós aprendemos a parar num café para comer qualquer coisa. A seguir, tomávamos um caminho diferente para casa, sobretudo um que não nos fizesse passar por sítios frequentemente associados com a bebida. Se andássemos de comboio, evitávamos o bar e saíamos no nosso local de destino e não na estação perto da nossa taberna habitual.

Ao chegar a casa, em vez de irmos buscar os copos com gelo, mudávamos de roupa, fazíamos café ou chá ou bebíamos um sumo de fruta ou vegetais, fazíamos uma sesta ou descontraímo-nos um pouco a tomar duche, a ler um livro ou o jornal. Aprendemos a fazer uma dieta diversificada que incluísse alimentos não associados com o álcool. Se o nosso hábito depois do jantar era bebericar a ver televisão, achamos melhor ir para outra sala e dedicarmo-nos a outras atividades. Costumavam-se esperar que a família fosse para a cama para puxarmos da garrafa, procuramos deitarmo-nos mais cedo para variar, dar um passeio, ler ou escrever, ou jogar xadrez. As viagens de negócios, os fins de semana e os feriados, o campo de golfe, os estádios de futebol, os jogos de cartas, a piscina habitual ou o refúgio desportivo significavam beber para muitos de nós. As pessoas que andam de barco passavam geralmente os dias de verão a beber na baía ou no lago. Ao pararmos de beber, percebemos que valia a

pena, durante certo tempo, planejar viagens ou férias diferentes. Tentar evitar beber a bordo de um barco cheio de bebedores de cerveja, de whisky, de sangria ou de cocktails é muito mais difícil do que simplesmente ir para outros sítios e, por uma questão de novidade, fazer coisas diferentes que não façam lembrar a bebida.

Suponhamos que éramos convidados para um tipo de festa em que o divertimento principal – ou negócio – fosse beber. Então o que fazer? Quando bebíamos éramos extremamente hábeis em inventar desculpas, de modo que nos limitamos a aplicar esse talento para arranjar uma maneira gentil de dizer: "Não, muito obrigado". (No caso de festas em que éramos obrigados a ir, planejamos novos hábitos que nos dessem segurança, que vêm explicados [mais à frente](#)). Deitamos fora todo o álcool que tínhamos em casa nos primeiros dias em que deixamos de beber? Sim e não. A maioria dos que pararam de beber com êxito concorda que é uma boa precaução ao princípio desfazerem-nos de todas as garrafas que possam existir – se as conseguirmos encontrar. Porém, as opiniões variam quanto a termos garrafas na dispensa ou no bar da sala. Alguns de nós insistem que nunca foi a disponibilidade da bebida que nos levou a beber, da mesma maneira que a falta de álcool nunca nos impediu de beber o que nos apetecia. Por isso alguns perguntam: "Para quê deitar um bom uísque pelo cano abaixo ou mesmo dá-lo de presente?".

Vivemos numa sociedade de bebedores, dizem alguns, e não podemos evitar para sempre a presença de bebidas alcoólicas. Mantenha-se a quantidade necessária para servir às nossas visitas e procure-se esquecer o álcool o resto do tempo. Para essas pessoas isto resultou.

Muitos outros dizem que, por vezes, foi extremamente fácil pegarmos num copo, num impulso quase inconsciente, e beber mesmo antes de nos darmos conta disso. Se não tivermos álcool à mão e se tivermos de sair para i-lo comprar, temos pelo menos a oportunidade de nos darmos conta do que estamos a fazer e decidirmos não beber.

Os não bebedores que têm este ponto de vista dizem que acham que é mais sensato prevenir do que remediar! Assim eles desfizeram-se de todo o álcool que tinham em casa e não ficaram com nenhum até acharem que a sua sobriedade tinha atingido um estado relativamente estável e seguro. Mesmo agora, eles só compram o suficiente para as visitas de uma noite.

Assim, faça a sua escolha. Você sabe quais eram os seus hábitos de bebida e como se sente atualmente com a sua sobriedade.

É natural que algumas das pequenas mudanças de rotina referidas nesta secção possam parecer, só por si, incrivelmente triviais. Porém, podemos garantir-lhe que a soma total de todas estas mudanças deu a muitos de nós uma ajuda extraordinária para uma saúde revigorada. Se quiser, você também pode conseguir essa ajuda.

9. - Comer ou beber algo – geralmente doce

Você está-se a ver a beber whisky com soda depois de um chocolate com leite? Ou uma cerveja depois de um bolo com creme?

Se não ficar demasiado enjoado com estas perguntas para continuar a ler, você concordará que estas coisas não ligam umas com as outras. De certo modo, é sobre isto que trata esta parte da nossa experiência. Muitos de nós viemos a aprender que algo doce ou qualquer alimento ou snack nutritivo, parece reduzir um pouco o desejo de beber. Assim, de vez em quando, lembramo-nos uns aos outros que nunca devemos ficar com muita fome. Pode ser só imaginação, mas a apetência pela bebida parece ser muito mais forte quando o estômago está vazio. Sente-se, pelo menos, muito mais. Este livro baseia-se muito mais na nossa experiência pessoal, do que em fatos científicos. Deste modo, não podemos explicar precisamente, em termos técnicos, porque é que isto é assim. Podemos apenas relatar a opinião de milhares de nós – inclusivamente de muitos que nunca gostaram de doces – que acharam que comer ou beber algo doce reduz a apetência para beber.

Como não somos médicos nem especialistas de nutrição, não podemos recomendar que toda a gente traga consigo uma tablete de chocolate para comer sempre que surja a vontade de beber. Muitos de nós fazemos isso, mas outros têm sérias razões de saúde para evitar comer doces. Pode-se, no entanto, arranjar fruta fresca e adoçantes dietéticos de comida e bebida, para que a idéia de utilizar um sabor

doce seja viável para qualquer pessoa. Alguns de nós achamos que não é só o sabor que ajuda a reduzir o impulso pelo álcool. Pode também ser, em parte, o resultado de se arranjar uma nova sequência de ações: preparar um refrigerante, um copo de leite ou refresco, uns bolos e gelado, e depois beber ou mastigar e engolir.

É natural que muitos alcoólicos, quando param de beber, estejam muito mais subalimentados do que podiam suportar – e esta situação verifica-se a todos os níveis económicos. Por isso, os médicos recomendam a muitos de nós tomarmos suplementos de vitaminas. Porém, muitos de nós necessitamos apenas de nos alimentar mais do que supomos, e qualquer alimento no estômago faz-nos sentir, sem dúvida, melhor fisiologicamente. Um hamburger, mel, amendoins, vegetais crus, queijo, nozes, camarão de conserva, gelatina de frutas, rebuçados de hortelã-pimenta – ou qualquer outra coisa que você prefira e que lhe faça bem, pode ajudá-lo. Alcoólicos com pouco tempo de sobriedade ficam geralmente surpreendidos quando se lhes sugere que comam em vez de beber e interrogam-se se não irão engordar muito. Podemos dizer que raramente vemos isto acontecer. Muitos de nós perdemos gordura supérflua quando começamos a alimentarmo-nos como deve ser, em substituição de meras calorias de álcool etílico, e outros aumentaram uns quilos de que precisavam.

Com efeito, o facto é que alguns "adictos" a gelados ou a doces vêm aparecer, nos primeiros meses de sobriedade, umas gorduras supérfluas aqui e ali, geralmente nos sítios menos desejáveis. Porém, isto parece ser um preço baixo para pagar pela libertação do alcoolismo ativo. É preferível ser gorducho do que bêbedo, não é verdade? Já alguma vez ouviu falar de alguém que foi preso por "conduzir gordo"?

De qualquer maneira, com um pouco de paciência e de bom senso, a questão do peso volta ao normal, como prova a nossa experiência. Se não for o caso, ou se você tiver um problema crónico de obesidade ou de peso a menos, é melhor ir a um médico especialista nesta matéria, mas que também compreenda o alcoolismo. Nunca encontramos nenhuma discrepância entre a experiência A.A. e um bom conselho médico dado por um médico conhecedor de alcoolismo. Assim, da próxima vez que surja a tentação de beber, é melhor comer qualquer coisa ou tomar uma bebida açucarada. Pelo menos, isso vai adiar a bebida por uma ou duas horas, o suficiente para darmos mais um passo no sentido da recuperação ... talvez o passo sugerido no próximo capítulo.

10. - Utilizar a "terapia do telefone".

Quando começamos a tentar ficar sóbrios, muitos de nós vimo-nos a beber sem ser essa a nossa intenção. Por vezes, parecia acontecer, mesmo sem nos darmos conta disso. Não havia uma intenção deliberada para beber, nem qualquer noção definida do que podiam ser as conseqüências. Não tinha sido nossa intenção darmos início a mais outra fase de bebedeiras.

Agora já aprendemos que o simples facto de adiar a primeira bebida, substituindo-a por qualquer coisa, dá-nos a possibilidade de pensar sobre o nosso passado de álcool, sobre a doença do alcoolismo e das prováveis conseqüências de começarmos novamente a beber.

Felizmente que podemos fazer mais do que limitarmo-nos a pensar sobre isso. E fazemos: telefonamos a alguém.

Quando paramos de beber, disseram-nos repetidamente para arranjarmos números de telefone de membros de A.A. e para telefonarmos a essas pessoas em vez de beber.

De início, a idéia de telefonar a alguém que mal conhecíamos, parecia-nos estranha e a maior parte de nós sentia relutância em fazer isso. Mas os A.A.s, que tinham muito mais dias de sobriedade do que nós continuavam a insistir para que usássemos o telefone. Diziam que compreendiam a nossa hesitação, porque eles tinham passado pelo mesmo. No entanto, diziam eles, tente nem que seja só uma vez.

Por fim, deste modo, milhares e milhares de nós seguimos esta sugestão. Para nosso alívio, acabou por se tornar uma experiência fácil e agradável, mas melhor do que tudo, funcionou.

Talvez a maneira mais fácil de compreender isto, antes mesmo de você tentar, é de se pôr mentalmente no lugar da pessoa a quem se telefona. É extremamente gratificante e compensador ser-se confiado a este ponto, de modo que a pessoa que recebe o telefonema é invariavelmente agradável, mesmo encantadora, não fica nada surpreendida e mostra-se mesmo muito contente por nos ouvir.

Mas sobre isto há ainda mais. Muitos de nós descobrimos que, nas alturas em que nos apetecia beber, podíamos telefonar a alguém com mais experiência em sobriedade e que nem sequer era preciso mencionar que estávamos a pensar em beber. Isto se entendia muitas vezes sem que fosse preciso falar. E realmente não fazia a menor diferença as horas a que telefonávamos, de dia ou de noite!

Às vezes, sem nenhum motivo aparente, encontrámo-nos a passar por uma súbita e inexplicável crise de ansiedade, medo, terror, mesmo de pânico, que não fazia o menor sentido. (Isto acontece naturalmente a muitos seres humanos e não apenas aos alcoólicos).

Quando contávamos a verdade sobre a maneira como realmente nos sentíamos, o que estávamos a fazer, o que queríamos fazer, descobrimos que éramos totalmente compreendidos. O que recebemos foi uma total empatia – e não simpatia. É preciso não esquecer que, todos aqueles a quem telefonávamos, tinham passado exatamente pelo mesmo que nós, numa determinada altura ou outra, e todos eles se lembravam muito bem disso.

Na maioria dos casos, bastavam uns momentos de conversa para fazer desaparecer a idéia de beber. Por vezes deram-nos informações práticas e esclarecedoras ou uma orientação subtil e indirecta ou mesmo até conselhos duros, directos e francos. Às vezes, até acabávamos a rir.

Os observadores de alcoólicos em recuperação têm notado a imensa rede de contactos sociais informais entre os membros de A.A., mesmo nas alturas em que não estamos nas reuniões e muitas vezes em ocasiões em que ninguém está a pensar ou a falar em beber. Percebemos que podemos ter a vida social que queremos uns com os outros, a fazer as coisas habituais que os amigos fazem – ouvir música, conversar, ir ao cinema ou teatro, almoçar ou jantar juntos, acampar e pescar, fazer excursões, estabelecer contactos, pessoalmente, por escrito ou por telefone – tudo isto sem a menor necessidade de uma bebida.

Estas relações e amizades são de um valor único para aqueles de nós que optámos por não beber. Somos livres de ser nós mesmos entre pessoas que partilham a nossa preocupação por manter uma feliz sobriedade, sem sermos fanáticos contra a bebida.

Naturalmente que é possível ficar-se sóbrio entre pessoas que não são alcoólicos em recuperação e até mesmo entre aqueles que bebem muito, embora possamos sentir-nos pouco à vontade na sua companhia. Porém, na companhia de outros alcoólicos sóbrios, podemos ter a certeza de que a nossa recuperação do alcoolismo é muito apreciada e profundamente compreendida. Isto tem um grande significado para eles, tal como o seu bem-estar conta muito para nós.

A transição para a alegria da sobriedade, começa às vezes quando, sóbrios há pouco tempo, nos mantemos em contacto com outras pessoas igualmente novas no programa. Ao princípio, parece um pouco estranho fazer amizades com pessoas que estão sóbrias há anos. Sentimo-nos geralmente mais à vontade com aqueles que, como nós, estão a dar os primeiros passos na recuperação. É por isso que muitos de nós fazemos os nossos primeiros telefonemas, para nos mantermos sem beber, para os nossos "contemporâneos" em A.A.

"A terapia do telefone" funciona mesmo nas alturas em que não conhecemos ninguém de especial a quem telefonar. Uma vez que o número de telefone do A.A. figura em quase todas as listas telefónicas dos Estados Unidos e do Canadá (e em muitos outros países), basta ligar o número para entrarmos imediatamente em contacto com alguém que verdadeiramente nos entende, por ter passado pela mesma experiência. Pode ser uma pessoa que nunca tenhamos visto, mas a mesma empatia autêntica está sempre presente.

Feita a primeira chamada, é muito mais fácil fazer uma outra sempre que necessário. Por fim, a necessidade de desabafarmos o desejo de beber desaparece praticamente para a maioria de nós. Porém, quando isto acontece, a maior parte de nós acha que já criou o hábito de fazer telefonemas ocasionais amigáveis e, por isso, continuamos a fazê-los só porque gostamos.

Isto, porém, vem geralmente mais tarde. A princípio, a "terapia do telefone" serve para nos ajudar a ficar sóbrios. Pegamos no telefone em vez de uma bebida. Mesmo quando não acreditamos, isto funciona. E mesmo quando não queremos.

11. - Arranjar um padrinho/madrinha

Nem todos os membros de A.A. tiveram um padrinho ou madrinha, mas milhares de nós confirmamos que já não estaríamos vivos se não fosse pela amizade especial de um alcoólico em recuperação nos primeiros meses e anos de sobriedade.

Nos primeiros dias de Alcoólicos Anônimos, não se utilizava o termo "padrinho" na gíria de A.A. Depois, alguns hospitais de Akron, Ohio, e de Nova Iorque começaram a aceitar alcoólicos (com base nesse diagnóstico) como pacientes – desde que um membro de A.A. sóbrio concordasse em "apadrinhar" o homem ou a mulher doente. O padrinho levava o doente para o hospital, visitava-o regularmente, estava presente quando lhe davam alta e levava o doente para casa e, em seguida, a uma reunião de A.A. Na reunião, o padrinho apresentava o recém-chegado aos outros membros do grupo, alcoólicos felizes em sobriedade. Durante os primeiros meses de recuperação, o padrinho mantinha-se disponível, pronto para responder a perguntas ou para ouvir, sempre que necessário.

O apadrinhamento resultou de tal maneira, como uma boa forma de ajudar pessoas a integrarem-se em A.A., que se tornou um costume em todo o universo de A.A., mesmo nos casos em que a hospitalização não é necessária.

Frequentemente, o padrinho é a primeira pessoa a visitar o bebedor-problema que procura ajuda – ou é o primeiro alcoólico em recuperação a falar com a pessoa que procura ajuda, se ele ou ela forem a um

escritório de A.A. – ou é o membro A.A. que se oferece para "apadrinhar" um alcoólico prestes a sair de um centro de desintoxicação ou de reabilitação, de um hospital ou de uma instituição correcional.

Em reuniões de A.A., os membros recomendam frequentemente que os principiantes em A.A. arranjam um padrinho ou madrinha, e cabe ao recém-chegado escolher alguém para seu padrinho ou madrinha, se for essa a sua vontade.

Um dos motivos por que é bom ter um padrinho, é que se tem uma orientação amigável durante os primeiros dias e semanas, em que o A.A. é ainda estranho e novidade, antes de uma pessoa se sentir à vontade nas reuniões. Além disso, um padrinho pode dedicar-lhe muito mais tempo e dar-lhe muito mais atenção do que um terapeuta profissional extremamente ocupado. Os padrinhos chegam mesmo a fazer visitas de noite a casa daqueles que pedem ajuda.

Se você tiver um padrinho, algumas das sugestões que se seguem podem ajudá-lo. Lembre-se que elas se baseiam na experiência de milhares de membros de A.A., ao longo de muitos, muitos anos.

A. Geralmente é melhor um homem apadrinhar um homem e uma mulher apadrinhar uma mulher. Isto ajuda a evitar a possibilidade de um envolvimento sentimental, que pode vir a tornar-se numa terrível complicação e acabar por destruir o relacionamento entre padrinho e afilhado. A experiência dos erros cometidos ensinaram-nos que sexo e apadrinhamento não são uma boa combinação.

B. Gostemos ou não do que o padrinho sugere (os padrinhos podem apenas fazer sugestões. Eles não podem obrigar ninguém a fazer o que quer que seja, nem tão-pouco impedir qualquer ação), o facto é que o padrinho tem estado sóbrio há muito mais tempo, conhece as armadilhas que se devem evitar e é provável que tenha razão.

C. Um padrinho A.A. não é nenhum gênero de conselheiro profissional nem de assistente social. Um padrinho não é alguém que nos empresta dinheiro, que nos arranja roupa, emprego ou comida. Um padrinho não é um especialista em medicina, nem é tão-pouco qualificado para nos dar aconselhamento religioso, jurídico, doméstico ou psiquiátrico, muito embora um bom padrinho se disponha geralmente a falar sobre estes assuntos confidencialmente e pode, muitas vezes, sugerir onde obter assistência profissional nestas matérias.

Um padrinho é simplesmente um alcoólico sóbrio, que pode apenas ajudar a resolver um único problema: como ficar sóbrio. O padrinho dispõe apenas de um utensílio para usar: a sua experiência pessoal e não um conhecimento científico.

Os padrinhos passaram pela mesma experiência que nós – estiveram lá – e por vezes têm maior preocupação, esperança, compaixão e confiança em nós do que nós mesmos. Eles acumularam seguramente mais experiência e, reportando-se à sua própria experiência e vivência do alcoolismo, eles estendem a mão para ajudar, não para humilhar.

Diz-se que os alcoólicos são talvez pessoas que nunca devem guardar segredos para si mesmos, particularmente segredos do tipo que envolvem sentimentos de culpa. Ao sermos abertos e francos sobre nós mesmos, isso evita-nos guardar esses segredos e pode tornar-se num bom antídoto contra qualquer tendência para uma excessiva preocupação e inibição centradas em nós mesmos. Um bom padrinho é alguém em quem podemos confiar, uma pessoa com quem podemos falar abertamente.

D. É muito agradável ter um padrinho com quem tenhamos semelhanças de temperamento e interesses, alguém que partilhe a nossa experiência e gostos além da sobriedade, mas isto não é absolutamente necessário. Em muitos casos, o melhor padrinho é alguém completamente diferente de nós. Os relacionamentos mais díspares entre padrinho e afilhado têm, por vezes, provado ser os melhores.

E. Os padrinhos, como quaisquer outras pessoas, têm naturalmente as suas obrigações familiares e profissionais. Embora um padrinho possa ocasionalmente sair do seu trabalho ou de casa para ajudar um recém-chegado em dificuldade, há realmente alturas em que o padrinho não está disponível.

Para muitos de nós, esta é uma oportunidade para pormos em prática a nossa imaginação readquirida, ao procurarmos um substituto para o padrinho. Se realmente precisarmos de ajuda, não deixamos que a doença do padrinho, a sua indisponibilidade momentânea ou qualquer outra razão nos impeça de procurarmos ajuda.

Podemos procurar uma reunião de A.A. próxima do sítio onde nos encontramos. Podemos ler literatura A.A. ou qualquer outra coisa que nos ajude. Podemos telefonar a outros alcoólicos em recuperação que conhecemos, mesmo que não tenhamos um contacto muito íntimo com eles. Podemos também telefonar ou ir ao escritório de A.A. mais próximo.

Mesmo que a única pessoa que nos apareça seja alguém que ainda não conhecemos, seguramente que encontramos em qualquer membro de A.A. verdadeiro interesse e vontade de ajudar. Quando falamos honestamente sobre aquilo que nos preocupa, os outros reagem sempre com uma verdadeira empatia. Às vezes, obtemos mesmo o encorajamento de que precisávamos de alcoólicos em recuperação de quem não gostamos muito. Mesmo que estes sentimentos sejam recíprocos, quando um de nós, num esforço para se manter sóbrio, pede ajuda a outro alcoólico para não beber, todas as coisas supérfluas e insignificantes se desvanecem.

F. Alguns consideram útil ter mais de um padrinho, para que um deles esteja sempre disponível. Esta idéia tem uma vantagem adicional, embora implique certos riscos.

A vantagem reside no facto de estes três ou quatro padrinhos acumularem experiência e conhecimentos mais vastos do que uma só pessoa.

A desvantagem de se ter ao mesmo tempo mais de um padrinho tem a ver com uma tendência nossa dos tempos em que bebíamos. Para nos protegermos e continuarmos a beber sem nos criticarem, contávamos diferentes versões a diversas pessoas. Aprendemos inclusivamente a manipular os outros, de tal modo que as pessoas que nos rodeavam quase apoiavam ou chegavam mesmo a encorajar a nossa maneira de beber. Podemos não ter tido a noção exacta desta nossa tendência e a realidade é que raramente fazíamos isto de má fé. O facto porém é que este comportamento se tornou parte integrante da nossa personalidade, como alcoólicos ativos. Por isso, alguns de nós, com mais de um padrinho ao mesmo tempo, procurámos tirar vantagem desta situação, contando versões diferentes a cada um deles. Isto nem sempre resulta, visto que os padrinhos dificilmente se deixam enganar. Eles apercebem-se relativamente depressa das artimanhas de alguém que quer beber, uma vez que eles próprios usaram esses mesmos estratagemas. Mas, às vezes conseguimos manter este jogo até que um padrinho diga exactamente o oposto do outro. Pode ser que consigamos que alguém diga aquilo que queremos ouvir e não aquilo que precisamos de ouvir ou, pelo menos, interpretamos as palavras dum padrinho conforme os nossos desejos. Um tal comportamento reflecte muito mais o estado da nossa

doença do que uma procura sincera para recuperar. Nós, os recém-chegados, somos os mais prejudicados quando isto acontece. Assim, se tivermos mais de um padrinho, seria bom que estivéssemos atentos a este tipo de jogos, se quisermos progredir na nossa recuperação.

G. Os padrinhos, como alcoólicos em recuperação que são, têm as suas virtudes e fraquezas próprias. O padrinho (ou qualquer outro ser humano) perfeito, sem mácula nem fraquezas, tanto quanto sabemos, ainda está para aparecer.

É caso raro, mas é possível que sejamos mal aconselhados ou fiquemos desorientados por uma inadvertência de um padrinho. Tal como nós mesmos errámos, os padrinhos, mesmo com a melhor das intenções, também podem falhar. Provavelmente você já adivinhou qual vai ser a frase que se segue... O comportamento inadequado de um padrinho, tal como qualquer subterfúgio, não serve como desculpa válida para voltar a beber. A mão que pega no copo para beber é ainda a sua própria.

Em vez de culparmos os padrinhos, encontrámos pelo menos 30 outras maneiras de nos mantermos afastados do primeiro copo. Essas 30 maneiras vêm naturalmente descritas neste livro.

H. Você não tem qualquer obrigação de retribuir o que o seu padrinho ou madrinha fizeram para o ajudar. Ele ou ela fizeram isso porque os ajuda a manter a sua própria sobriedade. Você é livre de aceitar ou rejeitar a ajuda. No caso porém de a aceitar, você não é obrigado a pagar nada em troca.

Os padrinhos são amáveis e severos, não pelo crédito que isso lhes confere, nem tão-pouco por gostarem de "praticar boas acções". Um bom padrinho recebe tanta ajuda como a pessoa que ele apadrinha. Você vai descobrir como isto é verdade a primeira vez que você apadrinhar alguém.

Um dia você vai querer dar essa ajuda a alguém e essa é a única maneira que você tem de retribuir.

I. Como um bom pai, um padrinho sensato pode deixar, sempre que necessário, o recém-chegado entregue a si mesmo; ele pode deixá-lo fazer os seus próprios erros; pode ver o afilhado não seguir as suas sugestões, sem ficar zangado nem sentir-se rejeitado. Um padrinho vigilante mantém-se sempre atento para impedir que a vaidade e os sentimentos feridos interfiram com o apadrinhamento. Os melhores padrinhos ficam sempre encantados quando os recém-chegados se mostram capazes de seguir o seu próprio caminho sem precisarem já de serem acompanhados. Isto não significa que tenhamos de continuar sozinhos, mas chega sempre a altura em que uma pequena ave tem de utilizar as suas próprias asas para criar a sua família. Que tenha um voo feliz!

12. - Repousar bastante

As pessoas que bebem pesadamente, geralmente não conseguem aperceber-se da extensão do seu cansaço, pelo menos por três motivos diferentes, que são características do álcool: (1) Tem imensas calorias que provocam uma falsa energia instantânea; (2) Anestesia o sistema nervoso central, de tal modo que não se pode sentir inteiramente o desconforto físico; (3) Passado o seu efeito anestésico, o álcool provoca uma agitação que se assemelha a uma energia nervosa.

Depois de pararmos de beber, este efeito de agitação pode persistir durante algum tempo, provocando nervosismo e insónias. Podemos, por outro lado, tornar-nos subitamente conscientes do nosso cansaço e sentirmo-nos exaustos e letárgicos. Estes dois estados podem também alternar-se.

Ambas reacções são normais e milhares de nós tivemos-las no início da nossa sobriedade, em graus variáveis conforme o nosso consumo de bebida e estado geral de saúde. Mais tarde ou mais cedo, ambas acabam por desaparecer e não precisam de ser motivo de alarme.

Porém, é muito importante repousar bastante quando deixamos de beber, porque a idéia de voltar a beber parece surgir inesperadamente com muito mais facilidade quando nos sentimos cansados.

Muitos de nós temo-nos interrogado por que razão sentimos apetência pela bebida sem nenhum motivo aparente. Quando examinamos esta situação, verificamos repetidamente que nos sentíamos exaustos sem nos termos apercebido disso. O mais provável é que tenhamos gasto demasiado energia sem termos descansado o suficiente. De um modo geral, comer alguma coisa ou dormir um pouco pode modificar completamente o nosso estado e a idéia de beber desaparece. Mesmo se não conseguirmos

adormecer, os poucos minutos que nos deitamos para descansar, descontrair sentados numa cadeira ou dentro da banheira, reduzem o nosso cansaço.

Naturalmente será ainda melhor, se adoptarmos um modo de vida saudável, que nos permita um período suficiente de repouso regular em cada 24 horas.

Nem todos temos esse problema, mas o facto é que milhares de nós contamos histórias de insónias por longos períodos depois de deixarmos de beber. É evidente que o sistema nervoso precisa de um certo tempo para adquirir (ou geralmente para readquirir) o hábito de um sono regular e tranquilo sem álcool no organismo. O pior de tudo pode ser a preocupação que isto nos causa, porque essa preocupação dificulta ainda mais adormecer.

O primeiro conselho que geralmente damos uns aos outros sobre este assunto é: "Não se preocupe. Nunca ninguém morreu por falta de sono. Quando o seu corpo estiver suficientemente cansado, você vai conseguir dormir". E assim é.

Como a insónia era um pretexto que muitos de nós usávamos frequentemente para "precisarmos de uma bebida ou duas" achamos, de um modo geral, que uma atitude inteiramente nova em relação à insónia ajuda-nos a não beber. Em vez de andarmos às voltas na cama e de ficarmos ansiosos por causa disso, alguns de nós aceitamos a situação, levantamo-nos e ficamos a ler ou a escrever até altas horas da noite.

Entretanto, é conveniente examinar outros dos nossos hábitos de saúde, para verificar se de alguma forma eles estão a interferir com o nosso sono. Será que estamos a exagerar no café à noite? Estaremos a alimentar-nos adequadamente? Estaremos a fazer suficiente exercício? O nosso sistema digestivo estará já a funcionar como deve ser? Tudo isto pode levar o seu tempo.

Existem muitas receitas simples e antigas para ajudar a combater a insónia, tal como um copo de leite quente, uma respiração profunda, um banho de emersão quente, um livro maçador ou música suave. Alguns preferem processos mais exóticos. Um alcoólico em recuperação sugere que se tome ginger ale quente com pimenta! (Cada um com a sua mania!) Outros preferem uma massagem, yoga ou vários remédios sugeridos em livros que tratam deste assunto.

Mesmo que não adormeçamos imediatamente, podemos no entanto descansar, deitados quietos com os olhos fechados. Ninguém consegue adormecer a andar no quarto de um lado para o outro, nem a passar toda a noite a falar e a tomar café.

Se esta situação persistir, é aconselhável que se consulte um bom médico entendido em alcoolismo.

Uma das coisas que sabemos em definitivo é que: remédios de qualquer espécie para dormir não resultam para alcoólicos. Quase invariavelmente conduzem à bebida, como o prova repetidamente a nossa experiência.

Como sabemos o perigo que estes remédios representam, alguns de nós tivemos que suportar durante um tempo um certo desconforto, até os nossos organismos se ajustarem a uma rotina saudável de sono. Uma vez superado o mal-estar passageiro, quando o ritmo natural do sono se restabelece, verificamos que valeu a pena pagar o preço.

Pode ser útil mencionar também outra curiosidade a propósito do sono, quando deixamos de beber. Muito tempo depois de nos termos separado da garrafa, muitos de nós ficamos surpreendidos por acordarmos de manhã ou de noite, dando-nos conta de termos tido um sonho demasiado nítido com a bebida.

Nem todos nós temos estes sonhos, mas muitos de nós passámos por isso, o que nos leva a considerá-los como situações comuns e inofensivas.

O A.A. não é um programa de interpretação de sonhos, de maneira que não sabemos interpretar o seu significado oculto, se é que ele existe, como fazem muitos psicanalistas e outros intérpretes de sonhos. Podemos apenas relatar que tais sonhos ocorrem e que não nos devemos surpreender. Um dos mais comuns é o sonho em que estamos bêbedos e horrorizados por causa disso, mas em que não nos lembramos de ter bebido. Podemos mesmo acordar com arrepios, tremores e outros clássicos sintomas de ressaca – ainda que, naturalmente, não tenhamos tocado numa gota de álcool há meses. Isto não passa de um pesadelo e pode surgir inesperadamente, muito, muito depois da nossa última bebida.

Provavelmente é um ótimo sinal sentir-nos abalados e infelicíssimos perante a idéia de bebermos, mesmo que seja só em sonho. Talvez isto signifique que estamos verdadeiramente a começar a interiorizar a idéia, bem no fundo de nós, de que a bebida não nos assenta bem. A sobriedade, até em sonho, é muito melhor.

A maravilha de um sono em sobriedade, uma vez alcançado, é o simples prazer de acordarmos sem ressacas e sem preocupações sobre o que pode ter acontecido com o apagamento da noite anterior. Em vez disso, a sobriedade representa enfrentarmos o novo dia descansados, esperançados e gratos.

13. - "Primeiro o mais importante"

Este é um velho ditado que tem um significado muito especial para nós. Dito por outras palavras, isto quer dizer que: acima de tudo, temos de nos lembrar que não podemos beber. Não beber é a prioridade absoluta para nós, em qualquer lugar, em qualquer altura, seja em que circunstâncias for.

Para nós, isto é expressamente uma questão de sobrevivência. Aprendemos que o alcoolismo é uma doença que mata, levando-nos à morte de inúmeras maneiras. Preferimos não activar a doença, arriscando-nos a beber.

O tratamento da nossa condição, segundo a Associação Médica Americana, "implica, em primeiro lugar, não tomar sequer uma bebida". A nossa experiência reforça esta prescrição terapêutica.

Num sentido prático do dia a dia, isto significa que temos de tomar as medidas que forem necessárias, seja a que preço for, para não beber.

Alguns perguntaram-nos: "Isto quer dizer que temos de colocar a sobriedade à frente da família, do emprego e da opinião dos amigos?"

Quando encaramos o alcoolismo como uma questão de vida ou de morte, a resposta é simples. Se não salvamos a nossa saúde – as nossas vidas – então não teremos família, nem emprego, nem amigos. Se prezamos a família, o emprego e os amigos, temos de salvar em primeiro lugar as nossas próprias vidas para podermos conservá-los.

"Primeiro o mais importante" é também rico em outros significados, que podem ser muito importantes para combater o problema alcoólico. Por exemplo, muitos de nós notámos que, quando de início

deixámos de beber, tomar decisões levava muito mais tempo do que gostaríamos. Parecia difícil tomarmos decisões – umas vezes conseguíamos, outras não.

A indecisão não é naturalmente só típica dos alcoólicos em recuperação, mas provavelmente incomodava-nos mais do que aos outros. A dona de casa, sóbria há pouco tempo, não sabia por onde começar nas limpezas da casa. O homem de negócios não conseguia decidir se havia de responder ao telefone ou ditar a correspondência. Em muitos aspectos das nossas vidas, nós queríamos pôr em dia as tarefas e obrigações que tínhamos negligenciado. Naturalmente, não podíamos fazer tudo isso ao mesmo tempo.

Assim, o slogan "Primeiro o mais importante" ajudou-nos. Se alguma destas opções envolvesse beber ou não, essa decisão merecia e obtinha absoluta prioridade. Nós sabíamos que, a não ser que nos agarrássemos à nossa sobriedade, não haveria limpeza nenhuma, nenhuma chamadas telefónicas e nenhuma correspondência para escrever.

De seguida, utilizámos este slogan para organizar o tempo da nossa recente sobriedade. Procurámos planear as nossas atividades diárias, organizando as nossas tarefas por ordem de prioridades, nunca fazendo um horário demasiado rígido. Tivemos sempre presente uma outra coisa "importante" – o nosso estado geral de saúde –, porque sabíamos que se ficássemos demasiado cansados ou não tomássemos uma ou outra refeição, isso podia ser perigoso.

Durante o alcoolismo ativa, muitos de nós levámos umas vidas bastante desorganizadas e a confusão fazia-nos sentir inquietos ou mesmo desesperados. Descobrimos que aprender a não beber torna-se mais fácil, quando introduzimos uma certa ordem em cada dia – embora de um modo realista e com um plano flexível. O ritmo da nossa rotina especial tem um efeito tranquilizante e um bom princípio, em redor do qual conseguimos organizar uma certa ordem, é: "Primeiro o mais importante".

14. - Evitar a solidão

Tem-se dito do alcoolismo que é a "doença da solidão" e muito poucos alcoólicos em recuperação contestam esta definição. Olhando para os últimos anos ou meses do nosso percurso alcoólico, centenas de milhares* de nós lembramo-nos como nos sentíamos isolados, mesmo quando estávamos em festas com pessoas divertidas. Tínhamos um profundo sentimento de não pertencer, ainda que nos mostrássemos alegres e sociais.

Muitos de nós dizíamos que originalmente bebíamos para nos sentirmos "inseridos no grupo". Muitos de nós sentíamos que precisávamos de beber para "pertencer" e para sentir que fazíamos parte da raça humana.

Naturalmente, é um facto facilmente comprovado, que a principal razão para bebermos era egocêntrica – ingeríamos álcool por causa do efeito que isso nos provocava. Por vezes, esse efeito ajudava-nos momentaneamente a sermos sociais ou então aliviava por algum tempo a nossa solidão interior.

Porém, quando esse efeito do álcool desaparecia, a nossa solidão agravava-se ainda mais, fazendo-nos sentir cada vez mais rejeitados, mais de fora, mais "diferentes" do que nunca e cada vez mais tristes.

Se nos sentíamos culpados ou envergonhados, tanto das nossas bebedeiras como de algo que tínhamos feito enquanto bêbedos, isso agravava o nosso sentimento de sermos marginais. Às vezes, receávamos secretamente ou chegávamos mesmo a acreditar que merecíamos ser votados ao ostracismo, por causa do que tínhamos feito. "Talvez eu seja mesmo um marginal", pensávamos muitos de nós.

(Talvez você conheça bem este sentimento, ao lembrar-se da sua última ressaca ou bebedeira).

O caminho solitário que se nos deparava parecia deprimente, obscuro e interminável. Era demasiado penoso falar sobre isso e, para evitar pensar no assunto, voltávamos a beber.

Apesar de alguns de nós sermos bebedores solitários, mal se pode dizer que nos faltava companhia nas alturas em que bebíamos. Estávamos rodeados de pessoas. Víamos, ouvíamos e tocávamos-lhes, mas grande parte dos nossos diálogos eram interiores, connosco mesmos. Tínhamos a certeza de que ninguém nos podia compreender. Além disso, tendo em vista a opinião que tínhamos de nós mesmos, não tínhamos a certeza se queríamos que alguém nos compreendesse.

Não admira, pois, que ficássemos espantados ao ouvirmos outros alcoólicos em recuperação no A.A. a falarem aberta e honestamente de si mesmos. As descrições das suas bebedeiras, dos seus medos secretos e solidão, desconcertaram-nos completamente.

Embora mal pudéssemos acreditar nisso de início, descobrimos que não estamos sós, que, apesar de tudo, não somos assim tão diferentes dos outros.

A frágil carapaça de egocentrismo, simultaneamente protector e assustado, em que vivíamos há tanto tempo, quebra-se perante a honestidade de outros alcoólicos em recuperação. Temos o sentimento, muito antes de o conseguir expressar, de que finalmente fazemos parte de algo e vemos a solidão começar a desaparecer rapidamente.

Alívio é uma palavra demasiado fraca para exprimir o nosso sentimento inicial. É um sentimento que é um misto de espanto e quase de um certo terror. Será que é verdadeiro? Será que vai perdurar?

Aqueles de nós que estamos sóbrios já há alguns anos em A.A. podemos garantir a qualquer recém-chegado que este sentimento é real e que perdura. Não se trata de mais outra partida em falso, daquelas a que estávamos por demais habituados. Não se trata de mais uma explosão de alegria, logo seguida de uma dolorosa desilusão.

Em vez disso, e à medida que, desde há décadas, aumenta anualmente o número de pessoas sóbrias em A.A., vemos perante os nossos próprios olhos a evidência incontestada que podemos ter uma recuperação genuína e duradoira da solidão que o alcoolismo provoca.

Mesmo assim, não se pode querer que seja um processo da noite para o dia, superar os hábitos de suspeita e outros mecanismos defensivos, profundamente enraizados ao longo de anos. Ficámos extremamente condicionados a sentir-nos e a agir como pessoas incompreendidas e de quem não se gosta – fosse esse ou não o caso. Estamos habituados a actuar como solitários e, por isso, quando de início deixamos de beber, alguns de nós precisamos de um certo tempo e prática para quebrar a nossa solidão habitual. Mesmo começando a acreditar que já não estamos sós, por vezes ainda agimos e sentimos como dantes.

Não temos prática de criar amizade, nem mesmo de a aceitar quando nos é oferecida. Não sabemos muito bem como actuar, nem mesmo se resultará e, o pesado fardo do medo acumulado ao longo de anos ainda se torna um obstáculo. Por isso, quando começamos a sentir-nos um pouco solitários, quer estejamos ou não efectiva e fisicamente sozinhos, os velhos hábitos e a idêia do alívio que o álcool produz podem facilmente seduzir-nos.

De vez em quando, alguns de nós sentimo-nos tentados a ceder e a voltar à antiga desgraça. Ela é-nos, pelo menos, conhecida e nós não teríamos de recuperar toda a perícia que acumulámos em anos de bebida.

Partilhando numa reunião de A.A., um homem disse que, ser um bêbedo desde a adolescência até aos seus quarenta anos, tinha sido uma ocupação a tempo inteiro, e ele não se tinha apercebido da maioria das coisas que geralmente os homens aprendem até se tornarem adultos.

De modo que, ali estava ele, na casa dos quarenta e sóbrio. Ele sabia como beber e arranjar sarilhos, mas nunca tinha tido uma ocupação vocacional nem profissional e era completamente ignorante em matéria de convivência social. "Foi horrível", disse ele, "Eu nem sequer sabia como convidar uma rapariga para sair ou o que fazer numa situação dessas. Aprendi também que não existem aulas de "como sair com raparigas" para solteirões de 40 anos que nunca tiveram a oportunidade de aprender isso".

Nessa noite, a gargalhada foi particularmente sincera e afectuosa nessa reunião de A.A.. Muitos dos que se identificaram com aquele sentimento tinham passado por semelhantes situações de falta de vontade. Quando nos sentimos tão constrangidos e inadequados aos 40 anos de idade (ou mesmo aos 20, hoje em dia), poderíamos pensar que éramos patéticos, mesmo grotescos – se não fosse por tantas reuniões cheias de A.A.s compreensivos, que passaram por esse tipo de medo e nos podem agora ajudar a ver o lado humorístico de tudo isto. Podemos assim sorrir, à medida que renovamos os nossos esforços para obter resultados positivos. Já não precisamos de "desistir" numa atitude de vergonha secreta. Já não precisamos de renovar as nossas velhas tentativas inúteis de encontrar a desconstracção social na garrafa, onde, em vez disso, só encontrávamos a solidão.

Este é apenas um exemplo extremo do tipo de sentimento avassalador, que alguns de nós temos quando iniciamos a caminhada da sobriedade. Ilustra como podemos ficar perigosamente perdidos se tentarmos esta caminhada sozinhos e, mesmo a probabilidade de conseguirmos isso, seria de uma entre milhões.

Porém, agora sabemos que já não precisamos de a fazer sozinhos. É muito mais sensato, seguro e fácil empreendê-la na alegre companhia daqueles que seguem na mesma direcção. E nenhum de nós precisa de sentir vergonha por utilizar essa ajuda, porque todos nos ajudamos mutuamente.

Recorrer a ajuda para recuperar-nos de um problema de bebida, não é mais cobardia do que usar uma muleta quando temos uma perna partida. Uma muleta é uma grande ajuda para aqueles que dela necessitam, e para aqueles que vêem a sua utilidade.

Será que existe qualquer coisa de heróico numa pessoa cega, que anda aos encontrões e a cair, só porque se recusa a utilizar a ajuda facilmente disponível? Correr riscos inutilmente, mesmo desnecessários, dá por vezes lugar a elogios que são imerecidos. Devia-se, isso sim, apreciar e admirar muito mais a ajuda mútua, que funciona muito melhor.

A nossa própria experiência de permanecermos sóbrios reflecte totalmente a sabedoria de utilizar qualquer ajuda disponível para recuperarmos de um problema de bebida. Apesar da nossa grande necessidade e desejo, nenhum de nós recuperou do alcoolismo só pelos seus próprios recursos. Se isso tivesse sido possível, naturalmente que não teríamos precisado de procurarmos ajuda em A.A., num psiquiatra ou em qualquer outra pessoa.

Uma vez que ninguém pode viver completamente isolado e sozinho, e visto que todos nós dependemos, em certa medida, uns dos outros, pelo menos para determinados bens e serviços, compreendemos a sensatez de aceitar essa realidade e de agir em conformidade com isso, no importantíssimo esforço para superarmos o nosso alcoolismo ativa.

A idéia de beber parece insinuar-se na nossa cabeça muito mais fácil e insidiosamente quando estamos sozinhos. E quando nos sentimos sós, e a ânsia pela bebida nos assalta, parece que o seu efeito é particularmente fulminante e poderoso.

É muito menos provável que surjam estas ideias e desejos quando estamos na companhia de outras pessoas, especialmente daquelas que não bebem. Se elas surgirem no nosso espírito, parecem ter muito menor impacto e conseguem ser mais facilmente suplantadas, quando estamos em contacto com os nossos companheiros de A.A.

Não nos estamos a esquecer de que quase todas as pessoas precisam ocasionalmente de ter tempo para si mesmas, de pôr as ideias em ordem, de fazer um inventário, de fazer uma determinada coisa, de resolver um assunto pessoal ou simplesmente de se distanciar da tensão diária. Vimos, porém, que é muito perigoso cedermos excessivamente a este tipo de situações, especialmente quando o nosso estado de espírito se torna um pouco melancólico e tendemos para a autopiedade. Nestas alturas, qualquer companhia é preferível a um isolamento triste.

Naturalmente, mesmo numa reunião de A.A. é possível sentir-se vontade de beber, tal como nos podemos sentir sozinhos no meio de uma multidão. Porém, a probabilidade de beber é muito menor na companhia de outros A.A.s, do que quando se está sozinho num quarto ou num canto escondido de um bar sossegado e deserto.

Quando só temos a nós próprios para conversar, a conversa faz-se em círculos. Exclui cada vez mais o contributo sensato de uma outra pessoa. Procurar convencer-se a si mesmo a não beber é como tentar fazer auto-hipnose. De um modo geral é quase tão eficaz como procurar convencer uma égua preta que não dê à luz a sua cria quando chega o seu tempo.

Assim, quando sugerimos, por estes motivos, que se evite o cansaço e a fome, incluímos também um outro perigo para reunir três sugestões numa só máxima: "Evite ficar muito cansado, com muita fome ou muito sozinho".

Tenha isto sempre presente.

Se a ideia de beber lhe vier ao espírito em qualquer altura, pare para pensar. A maior parte das vezes, é muito provável que você se encontre numa destas três situações de alto risco.

Fale rapidamente com alguém. Isso ajuda-o, pelo menos, a aliviar-lhe a solidão.

15. - Preste atenção à raiva e aos ressentimentos

Já abordámos a raiva neste livro, mas algumas experiências duras convenceram-nos de que ela é tão importante que merece uma atenção especial por parte de qualquer pessoa que queira superar o problema da bebida.

Hostilidade, ressentimento, raiva – qualquer que seja a palavra usada para descrever este sentimento – parece ter uma relação íntima com a intoxicação e talvez ainda maior com o alcoolismo.

Alguns cientistas, por exemplo, perguntaram a um grande número de alcoólicos por que razão se embebedavam e descobriram que uma das respostas mais frequentes era: "Para poder dizer umas verdades a certas pessoas". Por outras palavras, sentiam que quando estavam bêbedos tinham uma capacidade e liberdade de expressar raiva que não tinham quando não estavam.

Admitiu-se que talvez haja uma relação bioquímica, subtil e indeterminada, entre o álcool e o tipo de modificações fisiológicas que acompanham a raiva. Um estudo experimental com alcoólicos sugere que os ressentimentos podem provocar no sangue dos alcoólicos um certo desconforto que desaparece com uma bebida. Um psicólogo eminente sugeriu que os bebedores tiram prazer do sentimento de poder sobre os outros que lhes vem do álcool.

Há relatórios de factos que relacionam estreitamente a bebida com assaltos e homicídios. Parece que, nalguns países, uma grande parte destes casos se dá quando a vítima ou o delinvente (ou ambos) estão sob o efeito do álcool. Violações, discussões domésticas que levam ao divórcio, maus tratos a crianças e assaltos à mão armada são também muitas vezes atribuídos aos excessos de álcool.

Mesmo aqueles de nós que não tiveram a experiência de um tal comportamento, conseguem facilmente compreender o tipo de raiva selvagem que pode levar algumas pessoas a pensar em violências deste género, quando estão suficientemente bêbedas. Daí reconhecermos o perigo potencial da raiva.

Parece haver poucas dúvidas de que a raiva é um estado natural que ocorre no animal humano de vez em quando. Tal como o medo, pode significar a sobrevivência para todos os membros da espécie homo sapiens. A raiva em relação a abstrações como a pobreza, a fome, a doença e a injustiça trouxeram incontestavelmente grandes progressos em várias culturas.

Mas também não se pode negar que a violência física e verbal num acesso de raiva é deplorável e prejudica a sociedade, não só no seu todo, como também individualmente. Por isso, muitas religiões e filosofias aconselham-nos a libertar-nos da raiva para podermos descobrir uma vida mais feliz.

No entanto, muita gente sabe que reprimir a raiva é muito mau para a saúde emocional, que devemos de algum modo livrar-nos da hostilidade, para que não "envenene" o nosso íntimo, virando-se contra nós e levando-nos assim a uma profunda depressão.

A raiva, em todos os seus aspectos, é um problema humano universal. Mas, para os alcoólicos, ela representa uma ameaça especial: a nossa própria zanga pode matar-nos. Os alcoólicos recuperados estão quase unanimemente de acordo que a hostilidade, os rancores ou os ressentimentos levam-nos muitas vezes a ter vontade de beber. Temos portanto de estar atentos a tais sentimentos. Encontrámos formas muito mais satisfatórias de lidar com eles do que bebendo.

Falaremos sobre elas mais adiante. Primeiro daremos uma lista das formas e variantes em que a raiva se pode manifestar:

Intolerância	Vaidade	Tensão	Desconfiança
Desprezo	Rigidez	Sarcasmo	Ansiedade
Inveja	Cinismo	Autopiedade	Suspeita
Ódio	Desagrado	Malícia	Ciúme

Alguns membros de A.A., em sobriedade, conseguiram associar todos estes sentimentos à sua raiva subjacente. Enquanto estávamos a beber, muitos de nós não perdemos tempo a pensar nisso. Preferíamos lamentar-nos sobre eles ou a exagerá-los, especialmente depois de os termos exacerbado com mais uma bebida.

Talvez o medo devesse também estar nessa lista, porque muitos de nós consideramos a raiva como uma consequência de medo. Nem sempre sabemos do que temos medo; por vezes é apenas um medo vago, generalizado e indefinido. O medo pode também provocar uma raiva igualmente generalizada que pode subitamente concentrar-se em alguma coisa ou alguém.

Os sentimentos de frustração podem também dar origem à ira. No seu conjunto, os bebedores-problema não constituem um tipo de pessoas caracterizadas pelo seu elevado nível de tolerância à frustração, seja ela real ou imaginária. A bebida costumava ser o nosso digestivo predilecto para emoções indigestas.

O ressentimento "justificado" talvez seja de todas a emoção mais complicada de lidar. É um produto acabado da zanga "com razão", longamente acalentada e que, se a deixarmos avolumar, acabará por minar as nossas defesas contra a bebida.

Mesmo que tenhamos sido mal ou injustamente tratados, o ressentimento é um luxo a que, nós alcoólicos, não nos podemos dar. Para nós, toda a espécie de raiva é autodestrutiva, porque nos pode levar a beber de novo.

(Nos livros "Alcoólicos Anônimos" e "Doze Passos e Doze Tradições" trata-se em detalhe como aprender a lidar com os ressentimentos).

Não temos pretensões de sermos peritos em compreender a psicologia profunda, de modo que temos de nos concentrar de início, não em procurar as causas dos sentimentos desconfortáveis de raiva ou zanga, mas sim de como lidar com os próprios sentimentos, quer consideremos que eles se justificam ou não. Visamos impedir que esse gênero de sentimentos nos enganem para nos levar a beber.

É curioso verificar que vários dos métodos já tratados para evitar beber, funcionaram também de uma maneira extraordinária para superarmos o mal-estar interior provocado pela raiva. Por exemplo, sempre que começamos a "ferver" por dentro, ajuda-nos imenso comermos qualquer coisa, ou tomarmos uma bebida doce que não seja intoxicante.

É também extraordinariamente eficaz pegarmos no telefone e falarmos com o nosso padrinho ou com outro alcoólico em recuperação, quando nos zangamos ou sentimos aborrecidos com qualquer coisa. É conveniente determo-nos para determinar se não estaremos demasiado cansados. Se for esse o caso, vimos que um pouco de descanso ajuda a dissipar a raiva.

Ponderar repetidamente sobre o slogan "Viva e deixe viver" ajuda a esfriar a raiva. Podemos também mudar subitamente para uma atividade que não tenha nada a ver com a origem da nossa raiva, tal como ouvir uma música predilecta ou fazer exercício físico.

Para muitos de nós, meditar nas ideias contidas na Oração de Serenidade desvanece a nossa hostilidade. Geralmente, aquilo que nos provoca essa raiva é algo que possivelmente não podemos controlar nem modificar (por exemplo, engarrafamentos de trânsito, o tempo, bichas intermináveis nos supermercados). Por isso, a coisa mais sensata e ponderada a fazer é aceitá-la, em vez de nos consumirmos inutilmente ou nos virarmos para o álcool.

Naturalmente, há ocasiões em que nos sentimos ressentidos por circunstâncias da nossa vida que podem, e devem, ser mudadas. Talvez devêssemos mudar de emprego e procurar outro melhor, divorciarmo-nos ou mudarmo-nos com a família para outro bairro. Nesses casos, uma tal decisão exige prudência e não se deve tomá-la à pressa nem com raiva. Por isso devemos acalmar-nos primeiro. Depois, talvez possamos reflectir calma e construtivamente para vermos se o nosso ressentimento é sobre qualquer coisa que podemos mudar. Para verificar isto, leia a secção que trata da Oração da Serenidade, na página ...).

Às vezes não é com antigos ressentimentos que temos de lidar, mas sim com uma fúria súbita e devastadora. Neste caso, o plano das 24 horas (página ...) e a ideia contida no slogan "Primeiro o mais importante" (página ...) ajudaram muitos de nós a lidar com esta raiva, muito embora de início não conseguíssemos perceber de que modo isso nos poderia ajudar até os pormos em prática – e os resultados que obtivemos foram surpreendentemente positivos.

Um outro processo eficaz contra a raiva é pensar "como se". Pensamos como uma pessoa madura e equilibrada lidaria com um ressentimento como o nosso, e depois agimos como se fôssemos essa pessoa. Experimente umas quantas vezes e vai ver como também funciona.

Para muitos de nós, também é muito útil a orientação profissional de um bom conselheiro, de um psiquiatra, de um médico ou de um sacerdote.

Também podemos encontrar uma válvula de escape numa atividade física que não nos prejudique. Os exercícios já referidos: uma respiração profunda, um banho quente de emersão e dar murros numa cadeira ou almofada e gritar (naturalmente, em privado) já aliviaram a raiva de muitas pessoas.

Não é nada aconselhável simplesmente reprimir, ignorar ou conter a raiva. Em vez disso, procuramos aprender a não agir sob a influência da raiva, mas sim fazer algo a esse respeito. Se não fizermos isso, aumentamos imenso a possibilidade de beber.

Como pessoas leigas que apenas partilhamos a nossa experiência, nós, alcoólicos em recuperação, não temos qualquer conhecimento experimental nem científico sobre estes assuntos. Porém, poucas pessoas que tenham tido ressacas podem esquecer o estado de intensa irritação que nos provoca. Às vezes descarregávamos toda a irritação nos membros da nossa família, nos colegas de trabalho, nos amigos ou em pessoas completamente estranhas que não tinham nada a ver com isso. Esta tendência pode perdurar um certo tempo na fase inicial da nossa sobriedade, tal como se acumula o fumo num recinto fechado, recordando-nos os nossos dias de alcoolismo – até fazermos uma boa limpeza mental da casa.

16. - Ser bom para si mesmo

Quando uma pessoa ou amigo querido está a convalescer de uma doença grave, procuramos dar-lhe o que as boas enfermeiras chamam A.T.C. (Atenção Terna e Carinhosa). Damos mimo a uma criança doente, fazendo-lhe os seus pratos predilectos e procurando diverti-la para a ajudar a recuperar.

A convalescência da doença do alcoolismo ativa leva tempo e uma pessoa que esteja nessa situação merece consideração e uma boa dose de A.T.C.

Dantes, as pessoas geralmente acreditavam que os que recuperavam de determinados padecimentos mereciam sofrer, porque se julgava que eles tinham deliberada e egoisticamente infligido a doença a si mesmos.

Devido à culpabilização e estigma ainda associados ao alcoolismo por pessoas ignorantes sobre a natureza da doença (incluindo nós próprios, antes de aprendermos o que ela é), muitos de nós não tínhamos condescendência nenhuma para connosco nas angústias das ressacas. Sofríamos e considerávamos que "estávamos a pagar as conseqüências", como uma penitência merecida pelo mal que tínhamos feito.

Agora que já sabemos que o alcoolismo não é um comportamento imoral, achamos fundamental modificar as nossas atitudes. Aprendemos que uma das pessoas menos capaz de tratar o alcoólico como uma pessoa doente é, curiosamente, o próprio alcoólico. De novo, é a nossa velha maneira de pensar que vem à superfície.

Diz-se frequentemente que os bebedores-problema são perfeccionistas, impacientes com quaisquer defeitos, especialmente com os seus próprios. Ao mesmo tempo que estabelecemos objectivos impossíveis para nós mesmos, lutamos ferozmente para atingir esses ideais inatingíveis.

Depois, uma vez que nenhum ser humano pode corresponder aos elevados padrões exigidos a nós mesmos, acabamos sempre por ficar aquém das nossas metas, como qualquer pessoa com objectivos irrealistas. O desânimo e a depressão são as conseqüências inevitáveis e castigamo-nos severamente por sermos menos do que perfeitos.

É justamente neste ponto que podemos começar a ser bons – ou pelo menos justos – para nós mesmos. Nunca pediríamos a uma criança ou a uma pessoa deficiente mais daquilo que é razoável. Parece-nos também que não temos o direito de esperar tais milagres de nós mesmos, como alcoólicos em recuperação que somos.

Impacientes por estarmos completamente curados até terça-feira, achamo-nos ainda convalescentes na quarta e começamos a culpar-nos. Esta é uma boa oportunidade para deixarmos esta nossa tendência e olharmos para nós mesmos da maneira mais desprendida e objectiva possível. O que é que faríamos se uma pessoa ou amigo querido desanimasse pelo lento progresso da sua recuperação e começasse a recusar a medicação?

É conveniente recordar que a bebida em excesso é altamente prejudicial ao organismo e que provoca danos que podem levar meses e anos a superar. Ninguém se torna alcoólico em poucas semanas (ou seja, quase ninguém). Não podemos pois esperar que a recuperação se faça em pouco tempo, como por magia.

Quando os sentimentos de desânimo surgem, precisamos de nos animar. Alguns de nós achamos ótimo dar-nos a nós próprios uma palmadinha nas costas como sinal de recompensa pelo progresso feito, naturalmente sem exagerarmos nem ficarmos perigosamente arrogantes por causa disso.

Faça o seu inventário. Conseguimos evitar beber nestas últimas 24 horas? Isto merece um sincero auto-elogio. Tivemos cuidado hoje com a nossa alimentação? Procurámos cumprir hoje com as nossas obrigações? Em suma: fizemos o melhor que podíamos e tudo o que podíamos, hoje? Nesse caso, isso é tudo o que podemos esperar.

Talvez não consigamos responder afirmativamente a todas estas perguntas. É possível que tenhamos ficado um pouco aquém do que gostaríamos nalguns aspectos, andando um pouco para trás na nossa maneira de pensar ou agir, mesmo sabendo o que devíamos fazer. E daí? Não somos perfeitos. Devemos contentar-nos com pequenos progressos, em vez de lamentarmos qualquer falta de perfeição.

O que podemos fazer, neste momento, para nos animarmos? Tudo menos beber. Todas as secções deste livro contêm várias sugestões para esse efeito.

Porém, talvez haja ainda outras. Temos sentido prazer em viver ultimamente? Ou temos estado tão preocupados em melhorar, tão obcecados com a recuperação, que nem tivemos tempo para apreciar um pôr de sol? Ou uma noite de luar? Ou uma boa refeição? Ou um descanso merecido? Uma boa piada? Um afecto?

Uma vez que o organismo procura normalizar-se a si mesmo, talvez o seu acolha de bom grado as oportunidades de um repouso que lhe é devido. Tire prazer das sextas indolentes ou das longas noites de sono tranquilo. Ou talvez você tenha energia de sobra para gastar em pura distração e divertimento. Tal como os outros aspectos da vida, estes parecem necessários para a realização completa do nosso potencial humano.

O agora é o momento, o único tempo de que dispomos. E, se não formos bons connosco mesmos neste momento, certamente que não podemos esperar, e com razão, o respeito e a consideração dos outros.

Vimos a perceber que, sóbrios, podemos apreciar todas as coisas que antes apreciávamos a beber – e ainda muitas, muitas mais. Isto exige um pouco de prática, mas as compensações valem o esforço empregue. Não se trata de uma atitude egoísta, mas sim de autoprotecção. A menos que apreciemos a nossa própria recuperação, não conseguimos sobreviver para nos tornarmos umas pessoas altruístas, éticas e socialmente responsáveis.

17. - Estar atento ao excesso de euforia

Imensos bebedores (sejam eles alcoólicos ou não) mudam de um estado de espírito de mal-estar para um de alegria com uma simples bebida. Este processo de fugir da dor para o prazer foi descrito como a "fuga através da bebida".

Porém, milhares e milhares de nós sabemos que muitas vezes já estávamos bem dispostos quando começávamos a beber. Com efeito, quando passamos em revista as nossas histórias de bebida, muitos de nós reconhecemos que muitas vezes bebíamos para intensificar um estado de espírito já de si exultante.

Esta nossa experiência permite-nos fazer a seguinte sugestão: esteja especialmente atento às ocasiões comemorativas ou aos momentos em que se sente excepcionalmente bem.

Quando tudo lhe está a correr lindamente, que você se sente quase num estado de excessiva euforia sem ter bebido – tenha cuidado! Nessas alturas (mesmo depois de vários anos de sobriedade), a idéia de beber pode parecer muito natural e os horrores dos dias de alcoolismo tornam-se, momentaneamente, pouco nítidos. A idéia de uma só bebida começa a parecer menos ameaçadora e começamos a pensar que beber talvez não seja tão fatal, nem mesmo perigoso.

Realmente, para uma pessoa normal, um só copo não faria mal nenhum. Mas a nossa experiência com o problema da bebida tem-nos mostrado o que esse copo fatal, aparentemente inofensivo, pode fazer a uma pessoa não normal como nós. Mais tarde ou mais cedo, esse copo iria convencer-nos também de que só mais um não faria mal nenhum. E depois, que tal mais uns quantos?...

Beber em festas e em comemorações parece ser particularmente tentador para alguns de nós quando temos razões que se justifiquem para nos alegrarmos no meio de familiares que bebem com satisfação ou entre amigos que podem beber sem problema. O facto de eles estarem a beber parece exercer sobre nós uma pressão social para fazer o mesmo.

Talvez isto se deva ao facto de associarmos na nossa cultura a ingestão de etanol (álcool etílico) com divertimento e ocasiões de alegria (assim como também a acontecimentos de pesar). Estas associações podem perdurar no nosso espírito muito depois de sabermos que já não precisamos de beber.

Agora já conhecemos muitas maneiras de nos defendermos desta pressão social para beber, tal como já descrevemos na página Resumindo: lembremo-nos, porém, de que nenhuma situação nos "isenta" do nosso alcoolismo, a doença que é activada em qualquer altura que comecemos a ingerir álcool, com ou sem qualquer motivo.

Para alguns de nós, o impulso para pegarmos num copo quando nos estamos a sentir particularmente bem torna-se ainda mais insidioso quando não ha razão nenhuma para celebrar o que quer que seja, nem qualquer pressão social para beber. Isto pode surgir nas alturas mais inesperadas e podemos mesmo nunca chegar a entender porque é que isto aconteceu.

Já aprendemos a não entrar em pânico quando nos ocorre a idéia de beber. Afinal de contas é uma idéia perfeitamente natural nos tempos que correm e particularmente compreensível para aqueles de nós que temos uma vasta experiência nesta matéria.

No entanto, a idéia de uma bebida não é a mesma coisa que a apetência por beber e, em nenhum dos casos, precisamos de mergulhar na depressão ou no medo. Ambas podem ser encaradas como sinais de alerta para os perigos do alcoolismo. Estes perigos nunca desaparecem, mesmo quando nos sentimos tão bem, que nos interrogamos se é natural sentir-nos assim tão bem como nos sentimos agora.

18. - "Vá com calma"

Já acabou de ler neste instante a secção anterior e já se está a precipitar para este? Porquê? Talvez você precise de pôr em prática o slogan "Vá com calma".

Como alcoólicos, muitos de nós tínhamos a tendência para beber mais depressa do que os outros e raramente deixávamos uma gota no fundo do copo ou da garrafa.

Muitos de nós rimo-nos agora perante a nossa aparente incapacidade, mesmo depois de vários anos de sobriedade, para deixarmos a meio uma chávena de café ou um copo de fresco. Vimo-nos frequentemente a beber até à última gota de uma bebida não alcoólica, como se fosse ...

Talvez a maior parte dos leitores já tenha percebido onde se quer chegar: nem sempre é fácil deixarmos uma página, um capítulo ou um livro a meio. Parece haver quase sempre uma compulsão para ir até ao fim, em vez de lermos só uma página, um capítulo ou dois por dia e deixarmos o resto para outra altura. Não se quer com isto dizer que esta tendência seja completamente má. Para superarmos a obsessão destrutiva pela bebida, é sensato substituí-la por uma outra benigna, tal como a compulsão pela procura de mais e mais conhecimento e ajuda para o problema alcoólico.

Assim, se lhe apetecer, continue a ler. É muito mais saudável do que beber.

Porém, ao chegar ao fim desta secção, talvez queira fazer outra coisa. Ponha o livro de lado e reveja o seu dia. Veja quantas vezes podia ter diminuído o seu ritmo ou levado as coisas mais ligeiramente, se tivesse pensado nisso.

O slogan "Vá com calma" é uma maneira que nós A.A.s temos de lembrarmos uns aos outros que muitos de nós, às vezes, temos a tendência para exagerar tudo, para nos precipitarmos em relação a tudo e sermos impacientes com qualquer coisa que nos detenha. Temos dificuldade em descansar e em saborear a vida.

Quando um de nós fica num estado de ansiedade para decidir fazer alguma coisa ou para ir a algum lugar, um amigo pode, gentilmente, chamar-nos à atenção: "Vá com calma". Isto geralmente provoca uma reacção de irritação contra essa pessoa, mas só prova que a chamada de atenção nos atingiu bem fundo, não é verdade?

Sabemos perfeitamente que, hoje em dia, a falta de paciência não é apenas

característica dos alcoólicos. À medida que se acelera o processo de mudança na nossa civilização, mais e mais pessoas sentem-se pressionadas pelo tempo e assediadas para se despacharem e chegarem a tempo... Aonde? Com quem?

Como se pode verificar, esta pressão não leva a maior parte dos bebedores ao alcoolismo. Apenas uma pequena percentagem de bebedores tem o nosso problema. Mas aqueles de nós que tivemos o problema, verificamos que partilhamos de uma necessidade de aprender a relaxar, de adquirir um ritmo de vida saudável, de apreciar os pequenos êxitos e até mesmo os simples prazeres ao longo do caminho – em suma, aprender a apreciar a caminhada em vez de nos desgastarmos até chegarmos ao nosso destino. O horizonte está sempre presente e, por vezes, vale a pena pararmos e observá-lo, unicamente pelo prazer desse olhar.

Alguns de nós também consideramos frequentemente que muitas vezes "temos mais olhos do que barriga", aceitando mais compromissos do que aqueles que podemos assumir.

Poderíamos provavelmente aprender muito sobre isto com determinados doentes cardíacos recuperados. Muitos deles conseguem ser vigorosa e produtivamente ativos de uma forma cuidadosa, que evite a preocupação exagerada, o esforço excessivo e a frenética escravidão ao relógio.

Alguns de nós concebemos rotinas que nos ajudam a manter os nossos objectivos dentro de limites realistas e no âmbito do possível. Podemos fazer uma lista de coisas que gostaríamos de fazer hoje, e depois, deliberadamente, eliminar metade ou mais de metade delas. No dia seguinte, fazemos uma nova lista.

Podemos também programar intencionalmente coisas com bastante antecedência, para aprendermos depois a pô-las de lado deliberadamente, até que a ocasião seja oportuna.

Outros de nós consideramos que listas e programas podem tyrannizar-nos, levando-nos a concluir compulsivamente cada coisa, por mais tempo e esforço que isso nos exija. Por isso, eliminamos as listas durante um certo tempo. Sem nos sentirmos pressionados por essa obrigatoriedade, podemos aprender a funcionar a um ritmo mais espontâneo e tranquilo.

Para muitos de nós, o facto de ficarmos calmamente sentados e sozinhos durante 15 a 20 minutos, antes de começarmos as atividades diárias, ajuda-nos a começar o dia num estado de espírito calmo e organizado. Alguns de nós usamos determinadas formas de oração ou meditação particularmente úteis para este fim. E talvez várias vezes durante um dia agitado, possamos sentar-nos de olhos fechados sem que nos perturbem, durante uns cinco minutos, para depois retomarmos mais descansados o que estávamos a fazer.

Para alguns de nós é mais fácil reduzirmos o nosso ritmo, se for com a ajuda de outra pessoa. Podemos não ser capazes de nos acalmar a nós mesmos, mas podemos obrigar-nos a sentar-nos em sossego e ouvirmos um amigo que já tenha alguma serenidade. Dedicar inteiramente a nossa atenção a outra pessoa ajuda-nos a recuperar o nosso equilíbrio e dá-nos uma nova perspectiva da nossa própria vida, de modo a podermos sentir que a vida não precisa de ser uma correria.

Reuniões mais formais e institucionais para encontrar a paz interior na companhia de outros (tal como serviços religiosos, retiros e outras atividades do gênero) são particularmente gratificantes para certas pessoas.

Podemos também decidir sairmos de casa de manhã mais cedo do que é costume para não termos de nos apressar tanto. Reflectindo um pouco, conseguimos organizar os nossos horários para não serem tão apertados, serem mais flexíveis e menos opressivos e irritantes.

Quando nos sentimos tensos e mesmos excitados, podemos questionar-nos pontualmente: "Sou mesmo tão indispensável como penso?" ou "Esta correria é mesmo necessária?" Que alívio verificarmos que a resposta sincera é frequentemente 'não!' Com o tempo, todos estes esquemas ajudam-nos não só a superar o nosso problema de bebida e os velhos hábitos que lhe estão associados, como também nos permitem tornar-nos mais produtivos, porque conservamos e canalizamos melhor a nossa energia. Organizamos melhor as nossas prioridades e verificamos que muitas das acções que considerávamos vitais podem facilmente eliminar-se, se as reexaminarmos devidamente. "Que importância é que isto realmente tem?" é uma pergunta muito útil.

Naturalmente, o slogan "Vá com calma" não quer dizer que adiemos tudo ou que cheguemos tarde aos nossos compromissos. Há coisas que não se devem adiar para o dia de amanhã (para depois de amanhã, para depois e para depois) – tal como parar de beber. Porém há coisas que é melhor adiar por 24 horas, para podermos tratar delas quando estivermos melhor preparados para o fazer.

Uma vez, uma mulher alcoólica, extremamente doente e muito agitada, telefonou para um escritório de A.A. a dizer que precisava de ajuda imediata! Perguntaram-lhe se ela podia aguentar 20 a 30 minutos até alguém poder ir ter com ela.

"Oh não", disse ela, "O meu médico disse-me que eu precisava de ajuda imediata e não há um momento a perder".

Depois continuou, "E isto foi anteontem!"

Qualquer pessoa numa situação terrível como esta tem toda a nossa compaixão. Sabemos bem demais o que isto significa. No espaço de uma hora a nossa amiga aflita obteve ajuda e ela agora conta a história para exemplificar como costumava ser. É quase incrível ver como ela está agora tranquila e, no entanto, cheia de vigor, calma e atenta ao mesmo tempo.

Se você deseja alcançar paz, paciência e tranquilidade interiores, pode consegui-lo.

De vez em quando, lembre-se que "Vá com calma" talvez seja o ritmo ideal para o seu dia. Não se esqueça – a mudança pode começar já.

19. - Sentir gratidão

Um membro de A.A. recorda que, mesmo nos piores momentos da sua carreira alcoólica, nunca perdera a fé. "Eu tinha uma fé firme e inabalável – só que era na desgraça", explica ela. "Todos os dias de manhã, o primeiro pensamento que me vinha à cabeça era 'Oh, meu Deus, que mais me irá acontecer hoje?'"

Sempre que alguém batia à porta, ela tinha a certeza que era sempre por qualquer razão desagradável. Estava à espera de só encontrar contas e outras notícias desagradáveis na caixa do correio. E quando o telefone tocava, suspirava de medo a prever as piores notícias.

Um tal desgaste de energia com especulações negativas é familiar a quase todos nós; lembramo-nos do permanente estado de espírito sombrio na fase activa do nosso alcoolismo. Em parte, esse estado podia simplesmente atribuir-se ao efeito farmacológico do álcool, que é uma droga depressora. Quando eliminamos os últimos vestígios de álcool do nosso organismo, grande parte da nossa depressão também desaparece.

No entanto, o hábito de pensar em termos neuroticamente depressivos pode prevalecer em alguns de nós até aprendermos a identificar estes estados e a eliminá-los cuidadosamente.

Não existe nenhuma receita para um optimismo cego. Não queremos de maneira nenhuma sugerir que as dificuldades são insignificantes, nem tão-pouco negar que temos todos que escalar montanhas de vez em quando. Os desgostos, assim como tantas outras formas de sofrimento, magoam verdadeiramente.

Porém, agora que estamos livres do álcool, temos muito maior controlo sobre o nosso pensamento. O âmbito dos nossos pensamentos é muito mais amplo, e a nossa mente já não está tão enevoada. Os pensamentos que escolhemos ter em quaisquer 24 horas influenciam grandemente a maneira como nos sentimos nesse dia – alegres e saudáveis ou sombrios e desencorajados.

Visto que grande parte da nossa maneira de pensar estava intrinsecamente associada com o nosso estilo de vida a beber, consideramos muito vantajoso analisarmos os nossos hábitos de pensamento e procurarmos modos diferentes e melhores de utilizar a nossa mente.

Os exemplos que damos a seguir podem não se ajustar inteiramente ao seu caso, mas mesmo que as palavras sejam novas para si, é provável que as suas emoções o levem a reconhecer nelas tonalidades familiares. Alguns deles são intencionalmente exagerados para clarificarmos devidamente cada aspecto. Outros podem, à primeira vista, parecer triviais. Muitos de nós descobrimos que, no entanto, pequeninas mudanças simples são um bom ponto de partida para uma sólida recuperação.

Quando a nossa filha pequena começa a dar os primeiros passos e cai, bate com a cabeça e começa a chorar, é muito fácil ver se ela se magoou realmente ou se está apenas assustada. A partir daí podemos escolher: desatar a chorar desalmadamente porque a criança se magoou ou está assustada e

continuarmos a pensar no que podia ter acontecido, ou manter-nos calmos e ficarmos satisfeitos e gratos por não ter acontecido nada de muito grave.

Quando o nosso velho avô de 90 anos morre depois de uma prolongada e penosa doença, podemos de novo fazer uma escolha. Podemos insistir em que a única coisa que nos resta é consumir-nos em desgosto e raiva perante o que consideramos inesperado ou afundar-nos em sentimentos de culpa – e possivelmente até beber em qualquer dos casos. Por outro lado podemos, para além do facto de estarmos tristes, lembrar-nos que ele teve uma longa vida, a maior parte do tempo boa e feliz, que procurámos sempre ser bons para ele, manifestando-lhe o nosso carinho, e que o seu sofrimento e infelicidade chegaram ao fim. Duvidamos que ele ficasse contente por aproveitarmos a sua morte como pretexto para nos irmos embebedar ou pormos em perigo a nossa saúde.

Quando, finalmente, conseguimos visitar um lugar que há muito queríamos e sonhávamos ver, podemos concentrar-nos nos aspectos negativos do alojamento e do tempo, nos bons velhos tempos que já não voltam ou lamentar o facto de que já só temos uns poucos de dias ou semanas à nossa frente. Ou, pelo contrário, podemos sentir-nos gratos por termos conseguido finalmente lá ir e continuarmos a descobrir coisas positivas, se as procurarmos.

Podemos estar atentos à tendência para dizermos: "Sim, mas ..." a contrapor qualquer afirmação optimista, lisonjeira ou positiva. A boa sorte de um amigo ou a sua aparência jovem, ou ainda a participação de uma pessoa célebre numa festa de beneficência podem levar-nos a dizer com azedume: "Sim, mas...". Mas...., será que este hábito de pensar assim ajuda alguém – incluindo a nós próprios? Será que não é possível deixarmos que algo de bom realmente aconteça? Será que não conseguimos ficar contentes por causa disso, em vez de deitarmos tudo abaixo?

Aqueles que tentam deixar de fumar compreendem que se deparam com duas possibilidades: (1) continuar a lamentarem-se sobre a dificuldade que isso representa, dizendo: "Desta vez isto não vai resultar" e "Raios me partam, lá acendi outro cigarro"; ou (2) tirar prazer de uma respiração livre de fumo de cada vez que pensamos nisso, contentando-nos por ter passado mais uma hora sem um cigarro e, mesmo quando automaticamente acendemos um, ficamos contentes por apagá-lo sem o fumar até ao fim.

Se um de nós ganha apenas 500 contos num bilhete de lotaria cujo prémio é de 50.000, é fácil ver que a atitude sensata não é a de lamentarmos ter perdido a sorte grande.

Deparamos continuamente com oportunidades para fazermos semelhantes opções e a nossa experiência ensina-nos que sentir gratidão é muito mais saudável e torna a sobriedade muito mais fácil. Acabamos por ficar positivamente surpreendidos ao percebermos que não é difícil cultivar o hábito da gratidão, se pusermos esforço nisso.

Muitos de nós sentimo-nos relutantes em pôr isso em prática, mas tivemos de admitir que os resultados falam por si. De início, pode custar termos de morder a língua para não fazermos um comentário cínico. Podemos ter de engolir duas vezes em seco antes de conseguirmos fazer uma observação ligeiramente positiva, do género que considerávamos melada quando bebíamos. Mas, a pouco e pouco, isto torna-se mais fácil e cada vez mais um aspecto forte e positivo na nossa recuperação. A vida é feita para ser apreciada e é isso que nós tencionamos fazer.

Ao passarmos em revista as memórias do nosso percurso alcoólico, alguns de nós detectamos outras manifestações de negativismo, mas esse é também um tipo de comportamento que muitos de nós aprendemos a mudar, e a mudança das nossas acções trouxe também uma melhor maneira de pensar e de sentir.

Por alguma razão, passávamos muito tempo a pensar, a observar ou a falar a respeito de como as outras pessoas estavam permanentemente erradas ou equivocadas. (Se realmente estavam ou não é irrelevante para a nossa nova e desejável mudança de sentimentos, que só é bem-vinda). Para alguns, esta mudança começa quando procuramos de boa vontade esperar e ver para aceitar por um momento a possibilidade de que talvez outra pessoa possa ter razão. Antes de nos precipitarmos para ajuizar, suspendemos o nosso próprio juízo, ouvimos com atenção e esperamos pelo resultado.

Pode ser ou não que estejamos errados, mas isso não tem importância nenhuma. Qualquer que seja o resultado, libertamo-nos, nem que seja temporariamente, da nossa tendência impulsiva para querermos ter sempre razão ou termos vantagem sobre os outros. Aprendemos que o reconhecimento sincero de que "Não sabemos" pode ser revigorante. Dizer aos outros, "Não tenho razão, você é que tem" é animador quando estamos suficientemente em paz conosco mesmos para não nos aborrecermos por estar errados. Sentimo-nos calmos e agradecidos por sermos capazes de estar abertos a outras ideias. Os melhores cientistas estão sempre atentos a novas experiências que comprovem que as suas teorias estão erradas, com a finalidade de poderem afastar quaisquer noções falsas e aproximarem-se cada vez mais da certeza que procuram.

Quando conseguimos alcançar uma tal abertura de espírito, verificamos que o nosso negativismo sintomático começa a desaparecer. Talvez um exemplo possa clarificar a relação entre a vontade de se ter sempre razão (o negativismo de se pensar que os outros estão sempre errados) e a liberdade de podermos nós próprios estar errados – para compreender e usar novas ideias e outros tipos de ajuda para ficarmos sóbrios. Muitos de nós, quando bebíamos, estávamos profundamente convencidos de que a nossa maneira de beber era inofensiva, mas quando ouvíamos um padre, um psiquiatra ou um membro de A.A. falar sobre alcoolismo – e não é que fossem uns grandes sabichões – respondíamos logo que a nossa maneira de beber era diferente e que nós não precisávamos de fazer nada do que essas pessoas sugeriam. Mesmo que conseguíssemos admitir que tínhamos uns certos problemas com a nossa maneira de beber, tínhamos a certeza de que conseguíamos resolver tudo sozinhos. Assim, fechámos a porta a qualquer tipo de informação e ajuda e, por detrás da porta, continuávamos naturalmente a beber.

As nossas dificuldades tiveram de assumir proporções terríveis e tivemos de começar a sentir-nos completamente desesperados antes de começarmos a abrir-nos e deixarmos entrar um pouco de luz e ajuda. Para milhares de nós, uma das recordações mais nítidas que integra a sabedoria de "estarmos gratos" é a lembrança do que originalmente pensámos e dissemos sobre os Alcoólicos Anônimos, quando entrámos em contacto com A.A. pela primeira vez:

"Isso é bom para eles, mas eu não estou assim tão mal e, portanto, isto para mim não serve".

"Encontrei uns antigos membros de A.A. bêbedos em bares. Pelo que dizem, estou certo que também não resultaria para mim".

"Conheci um tipo que está no A.A. Ele tornou-se um abstémio rígido, maçador, fanático e intolerante.

"Toda aquela conversa sobre Deus e ter de ir às reuniões não é para mim. De qualquer maneira, nunca fui uma pessoa que me associasse a nada".

Actualmente a honestidade faz-nos perceber que gastávamos mais tempo concentrando-nos em opiniões negativas e justificando as nossas próprias razões para beber, do que verdadeiramente em procurar conhecer A.A. com abertura de espírito. A nossa investigação não tinha nada de rigoroso; era apenas superficial e pessimista – era uma procura de tudo aquilo de que não gostávamos.

Nunca chegámos realmente a falar com alguns membros sóbrios, nem tão-pouco nos detivemos a ler sobre A.A. Se umas quantas coisas ou pessoas que encontrámos em A.A. não nos agradaram, nós

puramente desistimos. Tínhamos tentado, não tínhamos? (Era como o homem que dizia que não gostava de ler. Ele tinha lido um livro e não tinha gostado!).

Agora é evidente que podíamos ter tido outra atitude. Podíamos ter investido um certo tempo a procurar algo de que gostássemos em A.A., maneiras que pudéssemos aceitar, afirmações e ideias com que estivéssemos de acordo. Podíamos estar gratos por A.A. acolher qualquer visitante ocasional e não sermos obrigados a entrar de cabeça. Podíamos estar agradecidos por não existirem em A.A. quaisquer taxas ou quotas, nem exigências de aderirmos a quaisquer doutrinas, regras ou rituais. Se um determinado A.A. falasse demais para o nosso gosto, podíamos dar graças por outros estarem calados ou por falarem mais de acordo com o que gostávamos. Podíamos ter-nos esforçado mais para perceber porque é que tantos especialistas e eminentes profissionais têm desde há anos repetidamente apoiado A.A.. Seguramente que é por A.A. fazer qualquer coisa que resulta! Aprendemos que viver sóbrio pode depender apenas de uma opção deste gênero. Podemos passar horas à procura de razões para querermos, precisarmos ou planejarmos beber, ou então podemos gastar esse mesmo tempo a ouvir razões que justifiquem não beber, que a abstinência é muito mais saudável e a enumerar coisas que podemos fazer em vez de beber.

Cada um de nós faz essa opção à sua maneira. Ficamos contentes quando alguém toma uma decisão como a nossa. Porém, quer uma pessoa esteja ou não interessada em A.A., nós desejamos-lhe as maiores felicidades para que fique sóbria de qualquer forma. Sentimo-nos gratos por continuarmos a ser livres para viver sóbrios através das maneiras descritas neste livro.

20. - Recordar a última bebedeira

Isto não é um erro de impressão. A palavra é "bebedeira" e não "bebida", como se verá.

"Uma bebida" é um termo que durante séculos despertou em milhões de pessoas ecos e expectativas agradáveis. Dependendo da idade e das circunstâncias em redor das nossas primeiras experiências com o álcool, todos nós temos várias recordações e expectativas (por vezes, ansiedades) provocadas pela idéia de uma cerveja gelada, de um cocktail, de um gin com água tônica, de um aperitivo, de um copo de vinho, etc.

Com frequência, ao começar a beber, a maioria das pessoas satisfazia as suas expectativas com a bebida por que tanto ansiava. E se isto acontecesse com suficiente frequência, aprendíamos naturalmente a pensar "numa bebida" como algo agradável – quer isso satisfizesse a nossa necessidade de nos conformarmos com uma prática religiosa, matasse a nossa sede, favorecesse um acontecimento social, nos descontraísse, nos estimulasse ou nos desse qualquer outra forma de satisfação que procurássemos. Não é difícil para um finlandês de 55 anos, por exemplo, quando alguém lhe sugere uma bebida, lembrar-se da agradável sensação de calor que lhe provocou um trago de vodka ou de aquavit nos frios dias de inverno da sua juventude.

Uma jovem mulher pode de imediato reportar-se a um elegante copo de cristal de champagne, um ambiente sofisticado, vestidos novos, um novo amante. Uma outra poderá pensar na garrafa com que a brinda o seu companheiro barbudo de jeans, enquanto a música toca freneticamente, as luzes acendem e apagam através do fumo e toda a gente grita em êxtase. Um membro de A.A. diz que a idéia de uma "bebida" quase o faz sentir o gosto de uma pizza com cerveja. Um outro membro de A.A., uma viúva de 87 anos, lembra-se sempre das gemadas com sherry a que ela se habituara a gostar de tomar à hora de se deitar numa clínica de repouso. Embora sejam perfeitamente naturais, estas imagens mentais são agora para nós enganadoras. Estas foram as maneiras como alguns de nós começamos a beber, e se a nossa história de bebida tivesse ficado por aqui, é pouco provável que tivéssemos arranjado o problema que arranjámos com o álcool.

Uma cuidadosa análise, e sem medo, do nosso percurso com o álcool, mostra contudo que nos últimos anos e meses, a nossa maneira de beber já tinha deixado de provocar aqueles momentos perfeitos e mágicos, por mais que tentássemos. Em vez disso, nós acabávamos repetidamente a beber cada vez mais e a arranjar todo o gênero de problemas. Talvez fosse apenas uma inquietação interior, uma impressão dúbia de que estávamos a beber demais, mas algumas vezes eram mesmo discussões conjugais, problemas no emprego, doenças ou acidentes graves, preocupações legais ou financeiras.

Por isso, quando nos ocorre a idéia de "uma bebida", nós agora procuramos recordar-nos de toda a série de conseqüências que apenas "uma bebida" acarretava. Pensamos em todo este percurso até à nossa última bebedeira e ressaca. Quando um amigo nos oferece uma bebida é geralmente para tomarmos apenas um ou dois copos socialmente. Mas, se tivermos a preocupação de nos lembrar de todo o sofrimento provocado pelo nosso último episódio de bebida, não nos deixamos iludir pela nossa velha noção de apenas "uma bebida". Para nós actualmente, a verdade nua e crua é que uma bebida representa seguramente, mais tarde ou mais cedo, uma bebedeira, e isso significa toda uma série de

problemas. Beber para nós já não significa música, nem alegria nem romance, mas sim doença e desolação. Tal como diz um membro de A.A.: "Agora sei que parar para tomar uma bebida nunca voltará a ser – para mim – matar um pouco de tempo e deixar uns escudos num bar. Em troca dessa bebida, o que eu agora arruinaria seria a minha conta bancária, a minha família, a nossa casa, o nosso carro, o meu emprego, a minha sanidade e provavelmente a minha vida. É um preço demasiado alto e um risco muito grande". Ele lembra-se da última bebedeira que teve e não da sua primeira bebida

21. - Evitar substâncias químicas que alteram o humor

O uso de diversas substâncias químicas para alterar o humor e modificar sentimentos é uma prática humana muito antiga e muito generalizada. É provável que o álcool etílico tenha sido uma das primeiras drogas e talvez uma das mais populares usadas para este efeito.

Algumas destas drogas são naturalmente legítimas e benéficas, se forem administradas convenientemente por médicos e usadas segundo prescrição médica, e se o seu uso terapêutico se suspender quando já não forem necessárias.

Como membros de A.A. – e não como médicos – não estamos qualificados para recomendar qualquer medicação, nem tão-pouco para aconselhar uma pessoa a não tomar medicamentos receitados sob prescrição médica.

Podemos apenas oferecer, de um modo responsável, a nossa própria experiência.

A bebida tornou-se para muitos de nós uma espécie de automedicação. Bebíamos frequentemente para nos sentirmos melhor, para nos sentirmos menos doentes.

Milhares de nós também tomavam outras substâncias químicas. Descobrimos estimulantes que neutralizavam o efeito das ressacas ou aliviavam a nossa depressão (até deixarem por completo de fazer efeito), sedativos e calmantes que abrandavam os nossos tremores, tranquilizantes, comprimidos vendidos sem receita médica e elixires (muitos deles considerados não adictivos nem causadores de habituação) que nos ajudavam a dormir, nos estimulavam, nos faziam perder as inibições ou nos punham em estados de êxtase.

Um desejo de tal forte, quase uma necessidade, de tais drogas psico-activas modificadoras do humor (que afectam a mente) pode vir potencialmente a criar uma enorme dependência em qualquer pessoa que beba muito.

Mesmo que, tecnicamente, em termos farmacológicos, uma droga não tenha um efeito fisiologicamente adictivo, já verificámos, repetidas vezes, que podemos facilmente criar habituação e ficarmos dependentes dela. É como se a "propensão para a adicção" fosse uma característica intrínseca nossa e não uma propriedade da própria droga. Alguns de nós acreditamos que nos tomámos pessoas "dependentes" e a nossa experiência confirma esta idéia.

Assim, fazemos tudo para evitar todas as drogas de rua, marijuana, cocaína, haxixe, halucinogéneos, tranquilizantes, estimulantes e até os comprimidos e remédios que actuam sobre o sistema nervoso central.

Mesmo para aqueles de nós que nunca ficaram dependentes de uma destas drogas, é óbvio que elas representam um verdadeiro perigo potencial, porque já verificámos isto vezes sem conta. Parece que elas despertam em nós a antiga apetência pela velha "magia oral" ou por um certo tipo de sensação de euforia ou de paz. E se nos habituarmos a usá-las uma e duas vezes, parece-nos então bem mais fácil pegar num copo.

O A.A. não é um lobby* contra drogas ou marijuana. Em geral, não assumimos qualquer posição moral ou legal a favor nem contra a marijuana ou quaisquer outras substâncias do gênero. (No entanto, cada membro de A.A. é livre, como qualquer pessoa adulta, de ter uma opinião sobre tais assuntos e de empreender qualquer ação que lhe pareça adequada).

Isto é um pouco semelhante à posição – ou talvez melhor à "ausência de posição" – dos membros de A.A. em relação às bebidas alcoólicas e ao consumo de álcool. Como comunidade, não somos contra o álcool nem contra o facto de milhares de pessoas beberem sem prejuízo para si mesmos nem para os outros.

Alguns de nós, mas nem todos, já sóbrios há um tempo, dispõem-se perfeitamente a servir bebidas em suas casas a visitas não alcoólicas. Beber ou não é um direito delas. Decidir beber ou não, também é um assunto exclusivamente nosso e não temos nada a ver com o que os outros fazem. Chegámos à conclusão, apenas no que diz respeito a nós mesmos, que beber não é bom para nós e encontramos maneiras de viver sem álcool que preferimos mil vezes aos nossos dias de bebedeiras.

Muitos alcoólicos em recuperação, mas nem todos, acham que o seu organismo adquiriu uma tolerância permanente às drogas analgésicas, de modo que precisam de tomar grandes quantidades adicionais quando necessitam de um analgésico ou anestésico por razões médicas.

Alguns dizem que têm reacções adversas a anestésicos locais (por exemplo, Novocaína) administrados por dentistas. Pelo menos, ficamos extremamente nervosos quando saímos da cadeira e este estado pode durar bastante tempo, a não ser que nos deitemos um pouco até passar o efeito. (Nestes casos a presença de outro alcoólico em recuperação pode ajudar).

Outros dizem que não sofrem estes efeitos adversos e não temos idêia nenhuma de como prever em que casos estas reacções se podem dar. No entanto, é prudente informar o nosso médico, dentista ou anestesista sobre toda a verdade do nosso passado de bebida (e de tomar comprimidos, se for esse o caso), tal como lhes contamos a nossa história clínica.

Os dois casos que se seguem parecem ser típicos de experiências de A.A.s com drogas psicotrópicas (modificadoras do humor) diferentes do álcool.

Um de nós, sóbrio há quase trinta anos, decidiu experimentar marijuana, que nunca antes tinha experimentado. E assim foi. Ele gostou dos efeitos e durante meses conseguiu consumi-la em ocasiões sociais sem quaisquer problemas, julgava ele. A seguir, alguém disse-lhe que um pouco de álcool fazia ainda mais efeito e ele experimentou, sem sequer pensar na sua desastrosa experiência de alcoolismo. No fundo, ele só estava a beber um pouco de vinho muito fraco.

No espaço de um mês, ele estava a beber pesadamente e percebeu que tinha voltado de novo à escravidão do alcoolismo.

Podíamos contar centenas de histórias semelhantes, apenas com pequenas variantes. É com agrado que podemos dizer que esta pessoa voltou a ficar sóbria, abandonou a sua 'erva' e está agora completamente sóbria de álcool e erva há dois anos. Voltou de novo a ser um alcoólico sóbrio, ativa e feliz, tirando prazer do modo de vida A.A. Nem todos os que fizeram o mesmo conseguiram recuperar a sobriedade. Para alguns destes membros de A.A., em que o uso de marijuana os levou de novo a beber, a sua dependência principal progrediu até à morte.

O outro caso é de uma jovem mulher, sóbria há dez anos, que foi hospitalizada para ser submetida a uma delicada intervenção cirúrgica. O seu médico, que era um especialista em alcoolismo, disse-lhe que seria necessário, depois da operação, administrar-lhe uma pequena dose de morfina para lhe aliviar as dores,

mas garantiu-lhe que depois disso ela não precisaria de mais. Ela nunca tinha tomado na sua vida mais do que uma aspirina para as dores de cabeça.

Na segunda noite depois da operação, ela pediu ao médico que lhe desse mais uma dose de morfina. Como já tinha tomado as duas doses prescritas, o médico perguntou-lhe: "Está com dores?"

"Não", disse ela e acrescentou inocentemente: "Mas mais tarde posso vir a ter".

Quando o médico lhe sorriu, ela percebeu o que dissera e o que isso representava. De certo modo, o seu organismo e a sua mente já sentiam apetência pela droga.

Ela riu-se e passou sem a droga e, desde então, nunca mais voltou a sentir tal apetência. Passados cinco anos ainda está sóbria e com saúde. Ela conta este incidente para exemplificar a sua convicção pessoal da permanente "tendência para a adicção" de pessoas que tenham tido problemas de álcool.

Por isso, a maior parte de nós procura sempre assegurar-se que qualquer médico ou dentista que nos trate conheça inteiramente a nossa histórica clínica e saiba o suficiente acerca de alcoolismo, de modo a compreender o risco que corremos em relação aos medicamentos.

Além disso, somos cautelosos com o que tomamos por nossa iniciativa. Evitamos xaropes para a tosse que contenham álcool, codeína e brometos, assim como quaisquer inalações, pós, analgésicos sintéticos, líquidos e vapores, por vezes dados gratuitamente por farmacêuticos não autorizados ou anestesistas não profissionais.

Para quê correr o risco?

Achamos que não é nada difícil evitarmos estas situações de perigo – apenas por questões de saúde e não por questões morais. Em A.A. encontramos um modo de viver sem drogas que, para nós, é muito mais compensador do que qualquer outro que tenhamos experimentado com substâncias modificadores do humor.

A "magia" química que sentíamos com o álcool (ou quaisquer substitutos) estava, para todos os efeitos, apenas na nossa cabeça. Não era possível partilhar isto com ninguém. Agora temos o prazer de partilhar com os outros em A.A. ou com qualquer pessoa fora de A.A. a nossa alegria natural, sem ser anestesiada.

Com o tempo, o sistema nervoso recompõe-se e fica completamente adaptado à ausência de drogas modificadoras do humor, tais como o álcool. Quando nos começamos a sentir melhor sem substâncias químicas do que nos sentíamos quando estávamos dependentes delas, vimos a aceitar e a confiar nos nossos estados de espírito naturais, sejam eles altos ou baixos. A partir daqui, é-nos possível tomarmos decisões saudáveis e independentes, menos baseadas em impulsos ou em necessidades despoletadas quimicamente para satisfação imediata. Conseguimos ver e ponderar mais aspectos de uma situação do que antes, somos capazes de adiar a gratificação imediata em troca de benefícios a longo prazo e mais duradouros e temos a capacidade para pensar melhor, não só o nosso próprio bem-estar como também o dos outros.

Os substitutos químicos da vida deixaram simplesmente de nos interessar, agora que sabemos o que é realmente a vida.

22. - Eliminar a auto piedade

Esta emoção é tão desagradável que ninguém, no seu perfeito juízo, a quer admitir. Mesmo sóbrios, muitos de nós continuamos peritos em ocultar de nós mesmos o facto de estarmos mergulhados num estado confuso de autopiedade. Não gostamos nada que os outros se apercebam disso e respondemos logo que o que estamos a sentir é outra coisa – e não esse terrível "coitadinho de mim". Ou podemos também, num segundo, encontrar mil razões, perfeitamente legítimas, para sentirmos uma certa pena de nós mesmos.

O familiar sentimento de sofrimento continua a pesar sobre nós muito tempo depois da desintoxicação. A autopiedade é um pântano sedutor. Afundar-nos nele exige muito menos esforço do que a fé, a esperança ou a simples ação.

Os alcoólicos não são as únicas pessoas a sentir desta maneira. Qualquer pessoa que se lembre de uma dor ou doença em criança pode igualmente recordar o alívio de chorar por nos sentirmos tão mal e da quase satisfação perversa de rejeitar qualquer consolação. Quase todos os seres humanos podem, em certas ocasiões, simpatizar profundamente com o queixume infantil de "Deixa-me em paz!".

Uma das formas mais comuns de autopiedade que atinge alguns de nós nos primeiros tempos de sobriedade é: "Coitado de mim! Porque é que não posso beber como toda a gente?" (Toda a gente?) "Porque é que isto tem de acontecer a mim.? Porque é que eu tenho de ser alcoólico? Porquê eu?"

Esta maneira de pensar só serve para abrir uma porta para o bar mais próximo e mais nada. Queixarmo-nos por causa dessa pergunta que não tem resposta é a mesma coisa que chorar por termos nascido neste século e não noutra, neste planeta e não noutra galáxia qualquer.

É claro que vimos que não é de todo só "comigo" que isto acontece, quando começamos a conhecer alcoólicos em recuperação de todo o mundo.

Mais tarde, apercebemo-nos que acabamos por viver em paz com esta pergunta. Quando começamos verdadeiramente a acertar o passo numa recuperação em que nos sentimos bem, conseguimos então descobrir uma resposta ou simplesmente deixamos de ter interesse em procurá-la. Você vai perceber quando isso acontecer consigo. Muitos de nós julgamos ter encontrado as razões prováveis do nosso alcoolismo. Porém, mesmo que não as tenhamos encontrado, é muito mais importante aceitarmos o facto de que não podemos beber e actuarmos de acordo com isto. Não serve de nada sentarmo-nos na nossa própria poça de lágrimas.

Certas pessoas parecem ter prazer em deitar sal nas próprias feridas. A eficiência extraordinária que manifestamos neste jogo inútil permanece muitas vezes depois de pararmos de beber.

Podemos também manifestar um estranho talento para fazermos de uma pequena preocupação um mundo de infelicidade. Quando recebemos uma elevada conta de telefone – só uma – lamentamo-nos por estar constantemente a dever dinheiro e dizemos que isso nunca, nunca mais vai acabar. Quando um cozinhado nos sai mal, dizemos que isso só prova que nunca fazemos, nem nunca viremos a fazer, nada certo. Quando nos entregam um carro novo, dizemos: "Com a sorte que eu tenho, o que vai acontecer é..."

Se você terminou a frase da maneira que calculamos, então você pertence ao nosso clube!

No fundo, é como se carregássemos às costas um saco cheio de lembranças desagradáveis, como as rejeições e as mágoas de infância. Vinte, ou mesmo quarenta anos mais tarde, ocorre uma pequena contrariedade comparável a uma daquelas que guardamos no saco. Esta é a altura para nos sentarmos, destaparmos o saco e começarmos a tirar uma a uma, com todo o cuidado, as velhas feridas e afrontas do passado. Numa atitude emocional de relembrarmos o passado, voltamos a viver cada uma delas intensamente, corando de vergonha com as atrapalhões da infância, cerrando os dentes por causa de velhas zangas, revivendo antigas brigas, tremendo por causa de um medo quase esquecido ou chegando mesmo a chorar uma lágrima ou duas por causa de uma velha desilusão amorosa.

Estes são casos extremos de pura autopiedade, mas que não são difíceis de reconhecer por alguém que já tenha tido, visto ou querido mergulhar numa crise de choro. A essência disto é a total auto-obsessão. Podemos ficar tão intensamente preocupados com eu-eu-eu que perdemos literalmente o contacto com os outros. Não é fácil suportarmos alguém com este tipo de comportamento, excepto quando se trata de uma criança doente. Por isso, quando caímos no lamaçal do "coitadinho de mim", procuramos esconder isto, especialmente de nós mesmos, só que esta não é a maneira de nos libertarmos deste sentimento.

Precisamos, em vez disso, de sair desta auto-obsessão, de parar e de olhar com honestidade para nós mesmos. Logo que tivermos reconhecido a autopiedade, podemos então começar a fazer qualquer coisa a esse respeito, menos beber.

Os amigos podem ajudar muito, se forem suficientemente íntimos para se poder falar abertamente com eles. Eles podem detectar a nota falsa na nossa cantilena das desgraças e alertar-nos para isso. Ou provavelmente nós mesmos podemos detectá-la e começamos a pôr em ordem os nossos verdadeiros sentimentos simplesmente expressando-os em voz alta.

Uma outra arma excelente é o humor. Algumas das maiores gargalhadas em reuniões de A.A. ouvem-se quando um membro descreve a sua última orgia de autopiedade, e nós, os que estamos a ouvir, vimo-nos retratados num espelho de ridículo. Ali nos vemos espelhados, homens e mulheres adultos, como que embrulhados nas fraldas emocionais de um bebé. Talvez seja um choque, mas o riso partilhado elimina grande parte da dor e o efeito final é salutar.

Quando nos damos conta de que estamos a cair em autopiedade, podemos contrariar isso, fazendo um inventário instantâneo. Por cada lançamento de tristeza na coluna do débito, encontramos uma bênção para lançar na coluna do crédito. A saúde que temos, as doenças que não temos, os amigos de quem gostamos, o bom tempo com sol, uma boa refeição que nos espera, as nossas perfeitas faculdades, o carinho dado e recebido, as 24 horas de sobriedade, uma boa hora de trabalho, um bom livro para ler, e muitas outras coisas que se podem acrescentar para se sobreponem aos registos de débito que a autopiedade provoca.

Também podemos usar o mesmo método para combater as depressões de certos dias festivos, que não são apenas exclusivas dos alcoólicos. O Natal, o dia de Ano Novo, o dia de aniversário podem lançar muitas pessoas no lamaçal da autopiedade. No A.A. aprendemos a identificar essa velha tendência para nos concentrarmos numa tristeza nostálgica ou para lamentarmos quem já partiu, de quem nos ignora e do pouco que podemos dar em comparação com as pessoas ricas. Em vez disso, lançamos na coluna do crédito a nossa gratidão pela saúde que temos, pelos entes queridos que hoje nos rodeiam e pela nossa capacidade para amar, agora que vivemos em sobriedade. E, de novo, o saldo é positivo.

23. - Procurar ajuda profissional

Provavelmente todo o alcoólico em recuperação já precisou e procurou ajuda profissional do tipo que A.A. não oferece. Por exemplo, os dois primeiros membros de A.A., os seus co-fundadores, precisaram e obtiveram ajuda de médicos, de hospitais e de religiosos.

Assim que começamos a ficar sóbrios, muitos dos nossos problemas parecem desaparecer. Porém, outras questões que permanecem ou surgem exigem atenção profissional especializada, como a de um obstetra, de um quiropodista, de um advogado, de um especialista pulmonar, de um dentista, de um dermatologista ou de um psicólogo.

Como A.A. não fornece tais serviços, é na comunidade profissional que temos de confiar para arranjar emprego ou obter orientação profissional, aconselhamento para as relações domésticas, para problemas psiquiátricos e para muitas outras necessidades. O A.A. não fornece ajuda financeira, comida, roupa nem alojamento para os bebedores-problema. Existem, porém, agências e instituições profissionais dispostas a ajudar alcoólicos que queiram realmente parar de beber.

A necessidade de obter ajuda não é de maneira nenhuma sinal de fraqueza, nem tão-pouco motivo de vergonha. O "orgulho" que nos impede de aceitar o apoio encorajador de um bom profissional é um disparate, não passa de vaidade e é um obstáculo à recuperação. Quanto mais madura uma pessoa se torna, mais ela se dispõe a fazer uso da melhor orientação e ajuda possíveis.

Ao examinar as "histórias de vida" de alcoólicos em recuperação, podemos ver claramente que todos nós beneficiámos, em determinada altura, dos serviços especializados de psiquiatras e de outros médicos, de enfermeiras, de conselheiros, de assistentes sociais, de advogados, de religiosos ou de outros profissionais. O texto básico de A.A., "Alcoólicos Anônimos", recomenda especificamente (na página 57 da edição portuguesa) que se procure este tipo de ajuda. Felizmente não encontramos nenhuma incompatibilidade entre as ideias de A.A. e a competente orientação de profissionais especializados em alcoolismo.

Não podemos negar que os alcoólicos já tiveram muitas más experiências com alguns profissionais. Mas os não-alcoólicos, que são ainda em número muito maior, também tiveram tais experiências. Ainda está para vir o médico, o padre ou o advogado perfeitos que não cometam erros. E, enquanto houver pessoas doentes no mundo, é muito natural que jamais se chegue ao ponto de não se cometerem erros no tratamento de doenças.

Com toda a objectividade, temos de admitir que os bebedores-problema não são as pessoas mais fáceis de ajudar. Por vezes mentimos. Não seguimos as indicações que nos dão e, quando recuperamos a saúde, culpamos o médico por não restabelecer mais rapidamente os danos que nós próprios nos infligimos ao longo de semanas, meses ou anos. Nem todos nós pagámos as nossas contas a tempo. E fizemos, vezes sem conta, o possível por subverter o tratamento e o aconselhamento dados de modo a podermos "culpar" o profissional. Era uma vitória falsa e barata porque, no fundo, éramos nós que sofriamos as conseqüências.

Alguns de nós estamos agora conscientes de que o nosso comportamento impediu-nos de obter a boa orientação ou o cuidado de que realmente precisávamos. Uma maneira de explicar o nosso comportamento contraditório é de dizer que era ditado pela nossa doença. O álcool é manhoso e desconcertante. Pode levar qualquer pessoa, presa nas suas garras, a comportar-se de uma forma autodestrutiva, absolutamente contrária ao seu juízo são ou à sua verdadeira vontade. Não planeámos

intencionalmente arruinar a nossa própria saúde; a nossa adicção ao álcool protegia-se unicamente a si mesma contra qualquer intervenção benéfica dos técnicos de saúde.

Se, apesar de estarmos agora sóbrios, ainda tentamos desorientar os profissionais, isto pode interpretar-se como um sinal de alerta. Será que o alcoolismo ativa está de novo a infiltrar-se dentro de nós?

Em alguns casos, as opiniões e recomendações contraditórias de outros alcoólicos em recuperação podem dificultar a procura de uma boa ajuda profissional a um recém-chegado. Tal como quase todas as pessoas têm um antídoto predilecto contra as ressacas ou um remédio para uma constipação vulgar, quase todos nós temos os nossos médicos preferidos ou aqueles de quem não gostamos.

Naturalmente que é muito conveniente basearmo-nos na sabedoria acumulada dos alcoólicos com uma recuperação já estabelecida. Porém, o que resulta para uns não é necessariamente o que pode resultar para si. Cada um de nós tem de assumir a responsabilidade final pela sua própria ação ou inacção. Isso depende de cada pessoa.

Depois de ter analisado as diversas possibilidades, de ter consultado os seus amigos e de ter pesado todos os prós e os contras, a decisão de procurar e usar ajuda profissional é, em última instância, inteiramente sua. Tomar ou não disulfiram (Antabuse ou Tetradin), fazer psicoterapia, voltar para a escola ou mudar de emprego, submeter-se a uma operação, fazer uma dieta, deixar de fumar, seguir ou não o conselho de um advogado a respeito dos seus impostos – tudo isto são decisões que você próprio tem de tomar. Nós respeitamos o direito que você tem de as tomar – e de mudar de opinião quando as circunstâncias assim o exigirem.

Naturalmente, nem todos os médicos, psicólogos ou cientistas especializados concordam cem por cento com tudo o que descrevemos neste livro. Isso é perfeitamente compreensível. Como é que isso seria possível? Eles nunca tiveram a experiência pessoal, em primeira mão, que nós tivemos com o alcoolismo, e pouquíssimos tiveram o contacto com tantos bebedores-problema que nós temos tido. Por outro lado, nós não temos a formação profissional nem a disciplina que eles têm para o desempenho da sua profissão.

Com isto não se pretende dizer que eles estão certos e nós errados, ou vice-versa. Nós e eles temos funções e responsabilidades inteiramente diferentes na ajuda que prestamos aos bebedores-problema.

Pode ser que você tenha a mesma sorte neste aspecto que muitos de nós tivemos. Centenas de milhares de nós estamos profundamente gratos aos inúmeros homens e mulheres profissionais que nos ajudaram ou nos tentaram ajudar.

24. - Evitar os envolvimentos emocionais

Apaixonar-se pelo seu médico, enfermeira ou por outro doente é uma velha história romântica. Os alcoólicos em recuperação são também vulneráveis à mesma febre. Com efeito, o alcoolismo não parece conferir imunidade a qualquer condição humana conhecida.

"A mágoa nasce num coração impetuoso", diz o velho ditado, e outros problemas também, incluindo as bebedeiras.

Nos velhos tempos das garrafas, das latas e dos copos, muitos de nós passávamos muito tempo preocupados com ligações pessoais íntimas. Quer procurássemos companhias ocasionais ou "relacionamentos a sério" duradouros, preocupávamo-nos frequentemente com os nossos envolvimentos íntimos - ou não envolvimentos - com as outras pessoas.

Muitos de nós culpávamos a bebida pela falta de afecto, víamo-nos constantemente em busca do amor, à medida que bebíamos e vagueávamos inquietamente entre bares e festas. Outros de nós tinham aparentemente todos os laços emocionais de que precisavam ou queriam, mas bebiam exatamente na mesma. De qualquer maneira, o álcool não ajudou a amadurecer a nossa compreensão de um amor adulto, nem tão-pouco a nossa capacidade para acolher e lidar com este tipo de amor, se o tivéssemos encontrado. Pelo contrário, os nossos percursos alcoólicos deixaram as nossas vidas emocionais debilitadas, deterioradas, destorcidas e magoadas, quando não inteiramente deformadas.

Por isso, tal como revela a nossa experiência, é natural que os primeiros dias sem álcool sejam períodos de grande vulnerabilidade emocional. Será um efeito farmacológico prolongado da bebida? Será um estado natural para qualquer pessoa em recuperação de uma doença grave e prolongada? Ou será um sintoma de uma profunda falha da personalidade? A resposta, de início, não tem grande importância. Qualquer que seja a causa, é a condição em si que nos deve preocupar, porque nos pode levar a beber mais depressa do que possamos ver, pensar ou sentir.

Já vimos tais recaídas acontecerem de diversas maneiras. No alívio e alegria iniciais da recuperação, podemos ter umas grandes paixonetas pelas novas pessoas que conhecemos, tanto dentro como fora do A.A., especialmente quando estas pessoas manifestam um sincero interesse por nós ou parecem olhar-nos com admiração. O arrebatamento frívolo que isto nos produz torna-nos altamente vulneráveis à bebida.

Também se pode dar um fenómeno emocional contrário. Podemos parecer tão insensíveis que ficamos quase imunes a qualquer afecto durante um certo tempo depois de deixarmos de beber (os médicos dizem que é comum as pessoas não terem interesse nem muita capacidade sexual durante meses depois de terem parado de beber – mas este problema resolve-se por si mesmo à medida que se recupera a saúde. Nós sabemos como isso é!). Até termos a certeza de que esta apatia passará, voltar a beber parece-nos uma excelente "solução", que nos levará a problemas ainda piores.

O nosso frágil estado emocional afecta igualmente os nossos sentimentos em relação a velhos amigos e à família. Para muitos de nós, estes relacionamentos parecem melhorar rapidamente à medida que vamos recuperando. Para outros, surge um período de tensão em casa. Agora que estamos sóbrios, temos de perceber quais são os nossos sentimentos em relação ao marido ou mulher, aos filhos, aos irmãos, aos pais, aos vizinhos, para depois revermos o nosso comportamento. Os nossos colegas de trabalho, clientes, empregadores ou empregados exigem também essa mesma atenção.

(Frequentemente, a nossa maneira de beber teve um grave impacte emocional nas pessoas mais próximas de nós, e também elas podem precisar de ajuda para recuperar. Poderão recorrer aos grupos

familiares de Al-Anon e de Alateen. Embora estas comunidades não estejam oficialmente ligadas a A.A., são muito parecidas e ajudam os familiares e amigos não-alcoólicos a viverem melhor com o conhecimento da nossa doença e da nossa condição).

Ao longo dos anos chegámos à conclusão de que não se devem tomar decisões importantes no início da nossa sobriedade, a não ser que seja impossível adiá-las. Esta precaução aplica-se essencialmente a decisões referentes a pessoas, decisões essas que implicam uma grande carga emocional. As primeiras e inseguras semanas de sobriedade não são a altura certa para fazer grandes mudanças nas nossas vidas.

Outra precaução: fazer depender a nossa sobriedade de alguém com quem estamos envolvidos emocionalmente pode ser terrivelmente desastroso. "Vou manter-me sóbrio, se esta pessoa fizer isto ou aquilo" impõe uma condição pouco saudável à nossa recuperação. Temos de ficar sóbrios unicamente por nós, independentemente do que os outros façam ou deixem de fazer.

Temos também de nos lembrar que a aversão intensa é igualmente um envolvimento emocional, que corresponde frequentemente ao reverso de um amor passado. Precisamos de moderar qualquer sentimento exagerado, para que isso não nos faça voltar a beber.

É fácil você considerar-se uma excepção a esta afirmação generalizada. Sóbrio há pouco tempo, você pode sinceramente acreditar que encontrou finalmente o seu verdadeiro amor – ou que a sua actual atitude de antagonismo persistente em relação a alguém significa que houve sempre qualquer coisa de profundamente errado nesse relacionamento. Em ambos os casos, você talvez tenha razão mas, neste momento, é mais sensato esperar para ver se a sua atitude vai mudar.

Temos visto repetidamente este género de sentimentos mudarem radicalmente em apenas alguns meses de sobriedade. Assim, fazendo uso de "Primeiro o mais importante", achamos conveniente concentrarmos-nos, de início, apenas na nossa sobriedade, mantendo-nos afastados de quaisquer envolvimentos emocionais perigosos.

Ligações imaturas ou prematuras são entraves à recuperação. Só depois de termos tempo para adquirirmos uma certa maturidade além da mera abstinência, é que estamos preparados para nos relacionarmos com os outros de uma maneira madura.

Quando a nossa sobriedade assenta numa base suficientemente firme para resistir ao stress, então estaremos aptos para enfrentar e resolver outros aspectos das nossas vidas.

25. - Evitar a armadilha do "se"

As complicações emocionais com pessoas não são a única maneira de fazer depender perigosamente a nossa sobriedade de factores exteriores a nós. Alguns de nós temos ainda a tendência para impor outras condições à nossa sobriedade, mesmo sem nos apercebermos disso.

Um membro de A.A. diz: "Nós bêbedos* somos pessoas de muitos "ses". Quando bebíamos, estávamos tão cheios de "ses" como de álcool. Uma grande parte dos nossos sonhos começavam como "Se ao menos..." E estávamos continuamente a dizer para nós mesmos que não nos teríamos embebedado se isto ou aquilo não tivesse acontecido ou que não teríamos um problema com a bebida se ao menos..."

Todos nós acabávamos a frase começada por "se" com as nossas próprias explicações (ou desculpas?) para bebermos. Cada um de nós pensava: "Eu não estaria a beber desta maneira...: Se não fosse por causa da minha mulher (marido ou amante)..., se eu tivesse mais dinheiro e menos dívidas..., se não fosse por todos estes problemas de família..., se eu não estivesse sob tanta pressão..., se eu tivesse um emprego melhor ou uma casa melhor para viver..., se as pessoas me compreendessem..., se este mundo não fosse tão horrível..., se as pessoas fossem mais amáveis, mais atenciosas, mais honestas..., se as pessoas não esperassem que eu bebesse..., se não fosse a guerra (qualquer guerra)..." e assim por diante, sem parar.

Olhando para este tipo de pensamento e para o nosso conseqüente comportamento, vemos agora que estávamos a deixar que circunstâncias alheias a nós controlassem grande parte das nossas vidas.

Quando parámos de beber, muitas destas circunstâncias assumiram nas nossas cabeças as proporções devidas. A um nível pessoal, muitas delas esclareceram-se logo que entramos em recuperação e começamos a ver o que podemos fazer a respeito das outras. Entretanto, a nossa vida torna-se muito melhor em sobriedade, independentemente do que possa acontecer.

Porém, para alguns de nós, depois de algum tempo de sobriedade, chega de repente um momento em que se nos depara uma nova descoberta. O mesmo velho hábito de pensar com "ses", dos nossos tempos das bebedeiras, ligou-se, sem nos apercebermos disso, à própria questão de não bebermos. Inconscientemente, impusemos condições à nossa sobriedade. Começámos a pensar que a sobriedade é óptima, se tudo correr bem, se nada nos correr mal.

Com efeito, estamos a ignorar a natureza bioquímica e inalterável da nossa doença. O alcoolismo não respeita "se" nenhum. Ele não desaparece por uma semana, por um dia ou mesmo por uma hora, transformando-nos em não-alcoólicos e capazes de beber numa situação especial ou por uma razão extraordinária qualquer – nem mesmo que se trate de um acontecimento único na vida ou se formos atingidos por uma calamidade, se chover em Espanha ou caírem estrelas em Alabama. O alcoolismo para nós é sem reservas. Não nos faz concessões seja a que preço for.

Pode levar um certo tempo até nos compenetrarmos bem desta realidade. E, por vezes, não reconhecemos as condições que inconscientemente impomos à nossa recuperação até que algo corra mal sem a menor culpa da nossa parte. Então, de repente, aí está! Não estávamos à espera que isto acontecesse.

É natural a idéia de uma bebida perante uma desilusão chocante. Se não conseguimos o aumento, a promoção ou o emprego com que contávamos, ou se a nossa vida amorosa corre mal, ou se alguém nos trata mal, então podemos ver que, ao longo de todo este tempo, estivemos a contar com certas circunstâncias para permanecermos em sobriedade.

Algures, num sítio recôndito da nossa massa cinzenta, guardávamos uma pequenina reserva – uma condição para a nossa sobriedade. E esta reserva estava à espera para saltar. Nós continuávamos todos felizes a pensar: "Realmente a sobriedade é uma grande coisa e eu faço tensões de a conservar". Nem sequer ouvíamos o murmúrio da reserva que nos dizia: "Isto é, se tudo correr à minha maneira".

Não nos podemos permitir esses "ses". Temos de continuar em sobriedade independentemente da maneira como a vida nos trata e independentemente do facto de os não-alcoólicos gostarem ou não da nossa sobriedade. Temos de manter a nossa sobriedade independente de tudo o resto, sem depender de quaisquer pessoas e sem a sujeitar a quaisquer circunstâncias ou condições.

Temos verificado repetidamente que não conseguimos ficar sóbrios por muito tempo só por causa da mulher, do marido, dos filhos, do amante, dos pais, dos familiares, dos amigos, ou por causa do emprego, ou para agradar ao chefe (médico, juiz ou credor) – nem por causa de ninguém, excepto nós mesmos.

Fazer depender a nossa sobriedade de qualquer pessoa (mesmo que seja de outro alcoólico em recuperação) ou de qualquer circunstância é insensato e perigoso. Quando pensamos, "Mantenho-me sóbrio se — " ou "Não vou beber por causa de — " (preencha com qualquer razão que não seja a vontade própria de recuperar), estamos a colocar-nos involuntariamente numa situação para beber quando a condição, a pessoa ou a circunstância mudarem. E qualquer uma delas pode mudar de um momento para outro.

Independente e sem qualquer tipo de filiação, a nossa sobriedade pode fortalecer-se suficientemente para fazer face a qualquer coisa – e a todos. E, como você verá, começamos a gostar também deste sentimento.

26. - Estar atento às situações em que se bebe

Já descobrimos muitas maneiras de lidar com situações em que os outros estão a beber e em que conseguimos sentir-nos bem nessas alturas sem beber.

Um pouco atrás, já abordámos a questão de guardar ou não álcool ou outras bebidas alcoólicas em casa quando decidimos parar de beber. Nessa parte do texto, reconhecemos que vivemos numa sociedade em que a maior parte das pessoas bebe e não podemos esperar, de um modo realista, que isso mude. Ao longo das nossas vidas surgirão sempre ocasiões em que se bebe. O mais natural é vermos no dia a dia pessoas a beber, lugares onde se bebe, vermos e ouvirmos dúzias de anúncios que nos convidam a beber.

É impossível escondermo-nos destas tentações e é inútil lastimar esse facto. Não temos tão-pouco qualquer necessidade nem vontade de impedir que os outros bebam. Vimos também que não temos de renunciar ao prazer da companhia daqueles que bebem. Embora seja mais sensato passar mais tempo com aqueles que não bebem do que com aqueles que bebem quando começamos a nossa recuperação, não temos a menor vontade de nos retirar do mundo só pelo facto de os outros beberem. As pessoas que não podem comer peixe, nozes ou morangos não se escondem em cavernas. Porque é que nós havíamos de fazer isso?

Será que podemos ir a bares, restaurantes ou clubes onde se serve álcool?

Sim, depois de algumas semanas ou meses, desde que tenhamos uma razão legítima para lá estar. Se tivermos de ocupar o tempo enquanto esperamos por amigos, não vamos exactamente escolher um bar para tomar uma coca-cola. Porém, se tivermos um negócio ou um compromisso social em tal lugar, assistimos e participamos em tudo, excepto na bebida.

Durante os primeiros meses de abstinência, é talvez uma ideia saudável mantermo-nos afastados dos amigos dos copos e dos lugares habituais onde bebíamos, e arranjarmos desculpas para não ir a festas onde beber é o grande divertimento. Parece particularmente importante afastarmo-nos destas situações se elas nos fizerem sentir nervosos.

Porém, mais tarde ou mais cedo, virá a altura em que uma obrigação familiar, um compromisso de negócios ou uma amizade nos obrigam a comparecer em tais ocasiões – ou talvez queiramos mesmo ir. Descobrimos uma série de maneiras para tornar essas situações mais fáceis para nós, apesar de não bebermos. Referimo-nos agora principalmente às grandes reuniões sociais ou aos grandes jantares informais com bebidas.

Se o dono ou dona da casa são velhos amigos com quem podemos falar abertamente, podemos dizer-lhes à partida que, de momento, não estamos a beber. Não lhes pedimos naturalmente um tratamento especial, mas é muito reconfortante saber que existe, pelo menos, uma pessoa presente que compreende inteiramente o esforço que fazemos para superar o nosso problema de bebida. Às vezes podemos levar connosco um amigo não-bebedor mais experiente ou, então, uma pessoa que saiba que não estamos a beber e que perceba o que isso significa para nós.

Também é conveniente, antes de você ir, falar com outro alcoólico em recuperação ou com alguém que o apoie no esforço para recuperar e que entenda a tensão a que você vai estar sujeito. Combine telefonar mais tarde para lhe dizer como se sentiu. Para outro alcoólico em recuperação esse telefonema é um prazer. Acredite-nos! Nós, os A.A.s, ficamos sempre muito contentes com um telefonema destes.

É também muito conveniente comer uma sandwich ou qualquer outra coisa antes de ir a uma festa, mesmo sabendo que mais tarde vão servir uma refeição. Um pouco de comida no estômago, como já se referiu, reduz a tensão das situações difíceis em relação à bebida. (Você pode também levar uns rebuçados de que goste ou um substituto dietético). Isto é ainda mais importante no caso de festas em que se passa muito tempo a beber à espera que se sirva uma refeição.

Se souber de antemão as horas a que começa a festa, você pode chegar uma ou duas horas mais tarde, para que a sua chegada coincida mais ou menos com a altura em que o jantar é servido. Muitos de nós

fazemos isto. Depois, se houver uma longa noite de copos depois do jantar, achamos que é melhor sair mais cedo. As poucas pessoas que terão porventura notado a nossa saída, pouco ou nada se preocupam com isso. Elas estão muito mais preocupadas em beber ou ocupadas com qualquer outra coisa.

Quando chegamos a uma destas festas, o melhor é dirigimo-nos imediatamente ao bar e pedir uma limonada ou outro refresco qualquer. Ninguém sabe se é ou não uma bebida alcoólica. A partir daí podemos confraternizar com os outros, de copo na mão, sem sermos notados.

Esta experiência foi, de início, muito esclarecedora para muitos de nós. Descobrimos para nossa surpresa que (1) a maneira como os outros bebem não é como nós pensávamos, e (2) pouquíssimas pessoas se preocupam ou reparam se estamos ou não a beber álcool. (Algumas exceções a este segundo ponto são provavelmente os nossos amigos ou familiares que, de um modo geral, ficam felizes por nos ver fazer qualquer coisa em relação ao nosso problema de bebida).

Muitos de nós costumávamos dizer que "toda a gente" bebe e argumentávamos que não bebíamos muito mais do que as outras pessoas que conhecíamos. Para dizer a verdade, à medida que continuávamos a beber ao longo dos anos, muitos de nós evitávamos cada vez mais as pessoas que não bebiam e, por isso, parecia-nos que "toda a gente" – naturalmente toda a gente que nós víamos – bebia.

Agora, em sobriedade, quando vemos "toda a gente", é uma surpresa descobrir que nem toda a gente bebe e que muitos bebem muito menos do que supúnhamos.

Ao prever situações deste gênero, os alcoólicos com pouco tempo de sobriedade querem saber o que responder quando os amigos ou familiares que bebem dizem coisas como:

"Vem tomar uma bebida".

"O que é que estás a beber?"

"O quê! Não é possível que sejas um alcoólico!"

"Não bebes?"

"Só uma bebida não te vai fazer mal"... e assim por diante.

Para nosso alívio, descobrimos que estas perguntas não surgem tantas vezes como supúnhamos e as nossas respostas têm muito menos importância do que pensávamos. O facto de não bebermos provoca menos ondas do que pensávamos.

Há uma exceção. Uma vez ou outra, um bebedor "da pesada" poderá pressionar-nos para beber. Muitos de nós viemos a perceber que esta atitude é muito suspeita. As pessoas civilizadas e bem educadas não interferem tanto no que os outros bebem ou não bebem, comem ou não comem, a não ser que elas próprias tenham um problema pessoal. Achamos muito estranho que alguém force a beber uma pessoa que não gosta de álcool e admiramo-nos especialmente que alguém queira forçar a beber uma pessoa que teve problemas com o álcool.

Aprendemos a evitar tais pessoas. Se elas têm problemas pessoais com o álcool, desejamos-lhes o melhor para elas, mas não temos de nos justificar pelas nossas opções perante elas nem perante qualquer outra pessoa. Também não discutimos com elas nem pretendemos modificar a sua maneira de pensar. De novo, a nossa atitude é de "Viva e deixe viver".

Mas voltemos às perguntas feitas delicada e casualmente por amigos e familiares bem intencionados e às respostas que lhes damos. É natural que haja tantas maneiras de lidar com estas situações como

existem não-bebedores, e a sua inteligência indicar-lhe-á qual a resposta mais conveniente e adequada em cada circunstância.

Contudo, dos quarenta e nove* anos de experiência acumulada de Alcoólicos Anônimos surgiram várias formas de tratar com êxito estas situações. O passado acumulou uma sabedoria que seria absurdo não utilizar.

Muitos de nós (mas nem todos) achamos que quanto mais depressa revelarmos a verdade sobre nós próprios às pessoas nossas conhecidas, melhor é para nós. Assim já não precisamos de fingir nem de inventar pretextos, e a maioria das pessoas aprecia a nossa sinceridade e encoraja os nossos esforços para nos mantermos livres da nossa adicção. Dizer em voz alta aos outros que não bebemos ajuda-nos muito a fortalecer a nossa própria determinação de permanecer sóbrios. Daqui pode também resultar uma vantagem adicional: de vez em quando verificamos que tal afirmação encoraja uma outra pessoa presente que também precisa ou quer deixar de beber. Por isso, sempre que for oportuno, muitos de nós não hesitamos em dizer: "Eu agora não bebo".

"Hoje (ou esta semana) não bebo", ou simplesmente "Não, muito obrigado" ou muito directamente "Não me apetece beber". Frequentemente este género de respostas é suficiente.

Se acharmos que precisamos de dar mais explicações, procuramos fazer isso sem mentir e de maneira que os outros possam compreender e aceitar rapidamente. Por exemplo, "razões de saúde", "estou a fazer uma dieta" e "recomendações do médico" são desculpas muito antigas. A maior parte de nós, numa altura ou outra, já ouviu ou leu esta recomendação médica.

"Já bebi o que tinha a beber", "Já bebi tudo o que podia", e "Descobri que não me cai bem" são também razões verdadeiras.

Embora nós, os A.A.s, não usemos entre nós a expressão "lei seca", o facto é que a maior parte das pessoas a entendem e respeitam, desde que não insistamos com os outros para não beberem também.

Embora não possamos de maneira nenhuma sugerir que se falte à verdade (pela maneira como isso nos faz sentir), o facto é que alguns de nós, em situações de desespero, recorremos a "pequenas mentiras", ou seja, a uma daquelas pequenas mentiras inocentes, consideradas como necessárias em determinadas situações sociais.

Quando temos mesmo de recorrer a desculpas artificiais e complicadas para não beber, procuramos arranjar uma que não seja muito elaborada. "Tenho uma doença estranha" ou "Estou a tomar remédios" podem calar as pessoas, mas o mais natural é que provoquem outras tantas perguntas.

Vulgarmente o tipo de resposta como "Sou alérgico ao álcool" parece uma explicação muito razoável. Tecnicamente, em termos estritamente científicos, o alcoolismo não é verdadeiramente uma alergia, segundo informam os especialistas. No entanto, o termo "alergia" é uma boa figura de linguagem para descrever a nossa condição; se bebermos a droga, seguramente que se seguem conseqüências terríveis.

Quando damos este tipo de resposta, ela produz geralmente a reacção pretendida. As pessoas aceitam o facto de que não vamos beber e deixam de fazer perguntas.

Quando nos perguntam o que queremos beber, parece delicado e sensato pedir e aceitar prontamente uma bebida não-alcoólica, seja ou não aquilo de que gostamos. Quase todos nós tomamos um refrigerante qualquer, um sumo de frutas ou vegetais ou qualquer outra bebida não-alcoólica que esteja à mão (podemos também fingir que estamos a beber, se não gostarmos da bebida nem tivermos sede). Isto põe-nos mais à vontade e também faz com que o dono ou dona da casa, que estão sempre a encher os copos, não se sintam incomodados por ver os convidados sem beber.

O jantar formal sentado, com copos de todos os tamanhos e feitios, também não constitui grande problema. Virar o copo ao contrário é sinal suficiente para a pessoa que esteja a servir à mesa, mesmo nos países europeus onde é costume beber vinho. Alguns de nós pedem água gasosa ou mineral. E quando se propõe um brinde, ninguém repara desde que levantemos um copo com qualquer coisa lá dentro. Afinal de contas é o gesto simbólico de amizade que dá sentido a um brinde e não o facto do copo conter uma droga (álcool etílico).

Ninguém é obrigado a responder a perguntas inconvenientes ou pessoais, de modo que, nas poucas ocasiões que possam surgir tais perguntas, nós ignoramo-las, disfarçamos ou mudamos de assunto. Se isso lhe acontecer, lembre-se que centenas de milhares de nós em recuperação estamos do seu lado e compreendemos perfeitamente o que você está a passar e a razão por que o faz, mesmo que mais ninguém pareça entender. Mesmo que não estejamos presentes, estamos consigo nos nossos corações e pode ter a certeza de que você pode contar com os nossos melhores sentimentos.

Um outro tipo de incidente já aconteceu a alguns de nós. Não é que seja muito grave nem perigoso, mas talvez o facto de falar sobre ele possa evitar aborrecimentos, se isso lhe acontecer. Uma vez por outra, um amigo ou familiar generosos e bem intencionados podem exagerar a preocupação que têm com a nossa recuperação e, apenas com a intenção de ajudar, podem causar embaraços, se não tivermos o bom senso necessário para lidar com esta situação.

Por exemplo, o cônjuge não-alcoólico receando, com uma certa razão, que possamos voltar a beber e esforçando-se por nos proteger, poderá dizer impensadamente: "A pessoa tal deixou de beber". Ou um amigo solícito poderá, irreflectidamente, chamar a atenção para o facto de não bebermos, apontando para o único copo com sumo de tomate e dizer: "Este é para ti".

É óptimo que eles queiram ajudar e nós procuramos ver apenas o esforço que fazem para ser amáveis. É óbvio que não se pode esperar deles que compreendam exactamente o que sentimos. Alguns de nós nem conseguimos definir exactamente o que sentimos até termos passado alguns tempo sem beber e superado a fase da timidez.

Naturalmente preferimos que nos deixem fazer as nossas próprias opções, discreta e privadamente, sem darmos nas vistas. Mas só conseguimos magoar-nos a nós próprios quando ficamos ressentidos com o que os outros dizem ou fazem. É preferível tentar sorrir e suportar a situação, deixando que passe o momento. Geralmente, em cinco minutos, passa tudo. Mais tarde, quando já acalmámos, talvez possamos explicar serenamente que agradecemos o interesse manifestado, mas que nos sentiríamos melhor se nos deixassem dar as nossas próprias "desculpas". Podemos também dizer que pretendemos treinar as nossas próprias defesas em situações sociais, para que a pessoa não se preocupe connosco quando estamos sem apoio.

Depois de passado ainda mais tempo, muitos de nós acabamos por nos sentir bem em relação a nós mesmos e à bebida; sentimo-nos suficientemente à vontade para dizermos a verdade – que somos "alcoólicos em recuperação" ou que estamos em A.A.

O facto de revelarmos confidencial e particularmente que somos membros de A.A. não infringe de modo algum a tradição do anonimato, que sugere que não revelemos os factos sobre qualquer outra pessoa, excepto nós próprios, e que não façamos tais declarações em público para a imprensa, rádio, televisão ou filmes.

Quando conseguimos dizer isto de nós mesmos, perfeitamente à vontade, só denota que não temos nada a esconder e que não temos vergonha de estarmos em recuperação de uma doença. Ajuda a aumentar o respeito por nós próprios. Este tipo de declaração reduz o velho e cruel estigma com que pessoas

ignorantes rotulam injustamente as vítimas da nossa doença e permite também substituir velhas e estereotipadas noções por conceitos mais rigorosos.

Este gênero de declaração induz muitas vezes outras pessoas, que buscam ajuda para o seu problema de bebida, a procurarem também auxílio para resolver o problema.

Gostaríamos de referir só mais uma questão sobre a bebida em ocasiões sociais. Muitos de nós tiveram a coragem, quando pressionados de uma maneira incômoda para beber, para dar uma desculpa e sair, sem se importarem com o que os outros pudessem pensar. Afinal de contas, é a nossa vida que está em jogo. Temos de fazer o que for preciso para preservar a nossa própria saúde. A reacção dos outros é um problema deles, não nosso.

27. - Largar as velhas ideias

As ideias que se enraizaram tão profundamente nas nossas vidas quando bebíamos não podem desaparecer de um dia para o outro, como por magia, a partir do momento em que pomos a rolha na garrafa. Os nossos dias de "copos e noites de luar" podem já ter passado, mas a nossa doença subsiste.

Por isso achamos que é benéfico libertarmo-nos de velhas ideias que começam de novo a aparecer, e elas aparecem vezes sem conta.

O que procuramos alcançar é um sentimento de tranquilidade e de libertação da nossa antiga maneira de pensar. Muitos dos nossos velhos hábitos de pensar, e as ideias que eles originavam, limitam a nossa liberdade. Só servem para nos sobrecarregar e são completamente inúteis – é o que acabamos por

descobrir quando conseguimos olhar para eles de modo diferente. Já não precisamos de nos agarrar a eles a não ser que, depois de bem analisados, provem que são válidos e que ainda são realmente úteis. Podemos, agora, avaliar a verdadeira utilidade e a verdade de um pensamento por um processo específico de avaliação. Podemos perguntar a nós mesmos: "Isto é exactamente o que eu pensava quando bebia. Em que medida é que este tipo de pensamento me ajuda a ficar sóbrio? Isto ainda me serve de alguma coisa hoje em dia?"

Muitas das nossas velhas ideias – especialmente as ideias sobre o álcool, sobre a bebida, sobre as bebedeiras e sobre o alcoolismo (ou sobre problemas com a bebida, se se preferir esta expressão) – revelam-se inúteis ou verdadeiramente autodestrutivas para nós, e é um grande alívio vermo-nos livres delas. Talvez uns quantos exemplos sejam suficientes para ilustrar a nossa disposição para nos desfazermos das nossas velhas ideias inúteis.

Para muitos de nós, enquanto adolescentes, beber era uma maneira de provar que já não éramos crianças, ou que éramos viris, sofisticados e esclarecidos, ou suficientemente fortes para desafiar os nossos pais ou qualquer outra forma de autoridade. Para muitos, a bebida está intimamente relacionada com romance, sexo e música, ou ainda com o êxito profissional, o snobismo de se ser conhecedor de vinhos e o luxo do jet-set*. O que nos ensinam na escola sobre álcool tem a ver com os perigos para a saúde e com a possibilidade de nos tirarem a carta de condução – e pouco mais. E muitas pessoas estão ainda convencidas de que beber, seja de que maneira for, é imoral e leva directamente ao crime, ao sofrimento, à desgraça e à morte. Quaisquer que tenham sido os nossos sentimentos em relação à bebida, fossem eles positivos ou negativos, eram quase sempre sentimentos intensos e mais emocionais do que racionais.

As nossas atitudes em relação à bebida podem também ter sido simplesmente automáticas, como uma aceitação inconsciente das opiniões das outras pessoas. Para muitos, beber é uma parte essencial da vida social – um passatempo inofensivo e agradável com amigos em certas ocasiões. Outros encaram a bebida como um acompanhamento indispensável da comida. Mas agora perguntamos a nós próprios: será realmente impossível apreciar a amizade dos outros ou a comida sem beber? A nossa maneira de beber melhorou realmente as nossas relações sociais? Melhorou o nosso gosto pela comida?

A ideia de nos embebedarmos produz reacções ainda mais extremas, a favor e contra. Ficar bêbedo é provavelmente visto apenas como uma forma de diversão ou então como uma vergonha. Só por si, a ideia é repugnante para muitas pessoas por diversas razões. Para muitos de nós, era um estado desejável, não só porque era o que os outros esperavam de nós e nós gostávamos dessa sensação, como também porque era um estado a que muitas celebridades não davam importância. Algumas pessoas até são intolerantes para com aqueles que nunca se embebedaram; outras sentem desdém por aqueles que se embebedam demasiado. As actuais conclusões científicas em relação à saúde têm tido muito pouca influência sobre tais atitudes.

Quando ouvimos pela primeira vez a palavra "alcoólico", a maior parte de nós associou o termo apenas a velhos maltrapilhos, sujos, trémulos e de aspecto desagradável que víamos a pedir esmola ou caídos nos sítios mais imundos e miseráveis. Actualmente as pessoas bem informadas sabem que esta noção é completamente falsa.

Contudo, resíduos das nossas velhas e absurdas ideias ainda prevaleceram em muitos de nós durante as nossas primeiras tentativas para ficarmos sóbrios. Estas ideias obscureceram a nossa maneira de ver e impediram-nos de ver a verdade. Mas acabámos por nos dispor a aceitar a ideia de que, provavelmente, algumas dessas noções podiam ser erradas ou que pelo menos não correspondiam inteiramente à nossa experiência pessoal.

Quando nos dispusemos a olhar honestamente para essa experiência e a ouvir outras ideias diferentes das nossas, tomámo-nos abertos a um imenso conjunto de informação que não tínhamos ainda examinado com cuidado.

Pudemos, por exemplo, olhar para a descrição científica: o álcool é uma droga que modifica o estado de consciência e não é apenas uma bebida para matar a sede. Aprendemos também que esta droga não se encontra somente em bebidas, mas também em alguns alimentos e medicamentos. E agora, quase todos os dias, lemos ou ouvimos falar de uma descoberta que revela que esta droga produz novos tipos de danos físicos (ao coração, ao sangue, ao estômago, ao fígado, à boca, ao cérebro, etc.) de que jamais se suspeitara.

Os farmacologistas e outros especialistas em adicção declaram actualmente que não se pode considerar o álcool totalmente inócuo e inofensivo, quer seja utilizado como bebida, estimulante, sedativo, tónico ou tranquilizante. No entanto, só por si, não provoca necessariamente danos físicos ou degradação mental em todos os casos. Aparentemente, a maioria das pessoas que bebe álcool pode fazê-lo moderadamente, sem prejuízo para si nem para os outros.

Como já vimos, beber pode ser entendido, de um ponto de vista médico, como a ingestão de uma droga; o estado de embriaguez como uma overdose*. O uso inadequado desta droga pode, directa ou indirectamente, levar a todo o género de problemas – físicos, psicológicos, domésticos, sociais, financeiros, vocacionais. Em vez de pensarmos no que a bebida fez por nós, começamos a ver o que ela faz a certas pessoas.

Percebemos que qualquer pessoa que tenha qualquer tipo de problema relacionado com a bebida pode ser vítima da doença chamada "alcooolismo". Esta doença atinge qualquer um independentemente da idade, credo, sexo, inteligência, etnia, saúde emocional, ocupação, situação familiar, robustez física, hábitos alimentares, posição social ou económica ou personalidade em geral. Não se trata de saber quanto ou como se bebe, quando ou porquê, mas simplesmente de como o seu consumo de bebida afecta a sua vida – o que acontece quando você bebe.

Antes de sermos capazes de reconhecer a doença em nós mesmos, tivemos de desfazer-nos deste velho mito: seria um sinal de uma vergonhosa fraqueza admitir que já não conseguíamos lidar com o álcool (se é que alguma vez conseguimos).

Fraqueza? Com efeito, é precisa uma grande coragem para encarar a dura verdade sem quaisquer reservas, sem nada atenuar, sem quaisquer desculpas e sem nos enganarmos. (Sem nos querermos gabar, temos de admitir que muitos de nós achamos que éramos uns autênticos campeões mundiais em enganar-nos a nós mesmos).

O processo de recuperação do alcooolismo também tem sido toldado por falsas noções. Tal como milhões de outros que já viram uma pessoa beber até morrer, já nos questionámos porque é que um bebedor não usa a sua força de vontade para deixar de beber. Esta é outra ideia completamente ultrapassada, mas que prevalece porque muitos de nós fomos influenciados desde muito cedo por um modelo de extrema força de vontade. Talvez na nossa família ou vizinhança houvesse um tio exemplar que devíamos todos admirar. Conhecido como um libertino e devasso durante anos, de repente largou o álcool, as mulheres e a doce vida aos 50 e tornou-se um modelo de rectidão e virtude e nunca mais voltou a tocar numa gota de álcool.

A noção infantil de que podemos fazer o mesmo quando nos dispusermos a isso é uma perigosa ilusão. Nós não somos outra pessoa. Somos apenas nós mesmos (também não somos o avô que costumava beber um litro por dia até aos 90).

Actualmente já é uma verdade incontestada que a força de vontade, só por si mesma, é tão eficaz para curar a adicção ao alcoolismo como para curar o cancro. A nossa própria experiência comprovou isso repetidamente. Muitos de nós tentámos deixar de beber sozinhos, na esperança de podermos controlar a nossa maneira de beber ou de pararmos de beber e o resultado foi nulo com qualquer uma destas tentativas. Mesmo assim, não foi fácil admitir que precisávamos de ajuda. Também isso parecia um sinal de fraqueza. Com efeito estávamos também a ser levados por outro mito.

Acabámos porém por perguntar a nós mesmos: não seria mais inteligente procurar e recorrer a uma força maior do que a nossa própria do que persistir com os nossos esforços isolados e inúteis que, vezes sem conta, tinham provado ser ineficazes? Consideramos que não é um sinal de grande inteligência continuar a tentar ver no escuro se tudo o que é preciso é acender uma luz para ver. Não ficámos sóbrios só por mérito próprio. Não é essa a maneira como aprendemos a ficar sóbrios, e de gozar plenamente uma vida de sobriedade não é tão-pouco uma tarefa de uma só pessoa.

Quando conseguimos olhar, nem que fosse temporariamente, para umas quantas novas ideias diferentes das que tínhamos, pudemos então começar o nosso caminho para uma nova vida feliz e saudável. Foi isto que aconteceu a milhares e milhares de nós que julgavam ser completamente impossível que isso jamais acontecesse.

28. - Ler a mensagem de A.A.

Os seres humanos, segundo nos dizem, aprendem melhor as coisas, vendo-as, tocando-as e ouvindo-as e a leitura dessas mesmas coisas reforça ainda mais essa aprendizagem.

Existem muito boas publicações sobre alcoolismo e outras tantas que não são tão boas. Muitos de nós beneficiámos da leitura sobre diversos assuntos. O A.A. porém não endossa nem se opõe a quaisquer outras publicações. Limitamo-nos a oferecer as nossas.

Mesmo os bebedores que nunca dedicaram muito tempo à leitura passam agora horas a ler literatura A.A. É incontestavelmente a melhor maneira de obter uma idéia ampla e genuína de toda a sabedoria de A.A., em vez de apenas ouvirmos falar de A.A. num determinado local e momento.

Existem nove livros de A.A..

"Alcoólicos Anônimos"

É o texto básico da experiência de A.A.

O A.A., como hoje o conhecemos, é uma consequência natural deste livro, que foi originalmente preparado por cerca de uma centena de alcoólicos que tinham aprendido a ficar sóbrios, ajudando-se uns aos outros. Depois de alguns anos de sobriedade, eles registaram o que tinham feito e deram este título à sua obra. A nossa Comunidade começou então a chamar-se "Alcoólicos Anônimos".

Neste livro, a experiência original de A.A. é explicada detalhadamente por aqueles que primeiro a viveram e depois a descreveram. Para todos nós é a fonte primordial de todo o pensamento básico de A.A. – quer o leiamos e releiamos com frequência ou não. A maioria dos membros adquire um exemplar logo que possível depois de entrar para A.A., de modo a poder captar as ideias fundamentais de A.A. directamente da fonte e não em segunda ou terceira mão.

Os membros de A.A. referem-se geralmente ao livro "Alcoólicos Anônimos" como o "Livro Grande" ("Livro Azul"), mas não com o fim de o comparar a qualquer texto sagrado. A sua primeira impressão (em 1939) foi feita em papel muito grosso, de modo que daí resultou um volume grande e foi, como tal, apelidado por graça de "Livro Grande".

Os primeiros onze capítulos básicos foram escritos por Bill W., co-fundador de A.A. O livro também inclui histórias pessoais de vários membros de A.A.*, tal como foram redigidas pelos próprios e vários apêndices sobre assuntos suplementares.

Nos primórdios de A.A., várias pessoas ficaram sóbrias apenas através da leitura do livro, numa altura em que havia muito poucos grupos de A.A. no mundo. Ainda hoje se verifica o mesmo com alguns bebedores-problema em partes isoladas do mundo ou com pessoas que passam a vida a bordo de navios.

Os leitores habituais do livro dizem que leituras repetidas revelam vários significados mais profundos que não se captam numa primeira leitura feita à pressa.

"Doze Passos e Doze Tradições"

Os fundamentos de A.A. são tratados ainda com mais profundidade neste livro, também escrito por Bill W. (Este livro é, por vezes, designado por "Doze & Doze"). Os membros que querem estudar profundamente o programa de recuperação de A.A. usam-no como texto, em conjunto com o Livro Azul. Escrito treze anos depois de "Alcoólicos Anônimos", este volume mais pequeno explica os princípios básicos do modo de vida de A.A., tanto individual como em grupo. Os Doze Passos, que são os guias para o crescimento individual, já haviam sido resumidamente tratados no Livro Azul; os princípios do grupo – as Doze Tradições – assumiram uma forma definitiva através de tentativa e erro, depois da publicação do primeiro livro. As Doze Tradições caracterizam este movimento e tornam-no único – completamente diferente de qualquer outra sociedade.

"Alcoólicos Anônimos atinge a maioridade"

Esta breve história descreve como começou a Comunidade de A.A. e como cresceu nos primeiros vinte anos. Narra a história de como um pequeno e corajoso grupo de ex-bêbedos, considerados irrecuperáveis – com tudo contra eles – acabou por se estabelecer firmemente como um movimento

mundial de eficácia reconhecida.

"Na Opinião de Bill"

Este livro é uma pequena colectânea dos textos mais significativos de Bill W., extraídos da sua imensa correspondência pessoal assim como de outros escritos. Uma listagem alfabética de temas, com a indicação das respectivas páginas, refere tópicos de interesse para qualquer bebedor-problema.

"Dr. Bob e os bons velhos pioneiros"

A história de vida do co-fundador de A.A. é combinada com recordações dos primeiros tempos de A.A. no Oeste Central dos Estados Unidos, principalmente pelas palavras dos membros pioneiros.

"Passa a mensagem"

Esta biografia do co-fundador tem o subtítulo "A História de Bill Wilson e de como a mensagem de A.A. foi espalhada pelo mundo". Também descreve o desenvolvimento da Comunidade; inclui 39 fotografias da história de A.A.

"Viemos a Acreditar..."

Com o subtítulo de "A Aventura Espiritual de A.A. como foi vivida por membros individuais" é uma colectânea de versões de 75 membros sobre "um Poder superior a nós mesmos". Estas experiências vão de interpretações religiosas ortodoxas a perspectivas humanistas e agnósticas.

"Reflexões Diárias: um livro de reflexões escrito por membros de A.A. para membros de A.A."

Membros de A.A. reflectem sobre as suas citações predilectas na literatura A.A. Uma leitura para cada dia do ano.

"A.A. na prisão: de preso para preso"

- É uma colecção de 32 histórias, previamente publicadas na A.A. Grapevine, com partilhas da experiência de homens e mulheres que encontraram A.A. enquanto presos.

Folhetos

Vários folhetos sobre diversos aspectos de A.A., alguns dos quais dirigidos a grupos de interesses especiais, são também publicados pelos Serviços Mundiais de A.A. Foram todos cuidadosamente redigidos sob estreita supervisão dos representantes de A.A. dos Estados Unidos da América e do Canadá, de modo a representarem o mais amplo consenso possível do pensamento de A.A. É impossível compreender o modo de funcionamento de A.A. a não ser que se conheçam bem todas estas publicações (Uma lista completa* figura na última página desta publicação). Além disso, o Escritório de Serviços Gerais de A.A. publica um boletim informativo bimensal, o Box 459 e diversos boletins periódicos, assim como um relatório da reunião anual da Conferência de Serviços Gerais de A.A. Muitos A.A. começam e terminam cada dia com um momento de silêncio em que lêem um trecho da

literatura A.A. Estudar os livros e os folhetos de A.A. representa para muitos membros "uma reunião por escrito" e a amplitude de informação e de inspiração A.A. deste modo condensada não se pode encontrar em mais sítio nenhum. Qualquer trecho de A.A. dá origem a um conjunto de pensamentos que nos afasta da bebida, de modo que muitos A.A.s trazem sempre consigo um folheto ou qualquer literatura A.A. – não só porque a leitura ajuda a afastar o tipo de pensamento que leva a beber, mas também porque representa uma forma de ocupação e de estímulo mentais nas alturas mais imprevistas. A literatura A.A. (em língua inglesa) que não se consiga obter numa reunião A.A. pode ser encomendada directamente para: Box 459, Grand Central Station, New York, N.Y. 10163.

A revista "A.A. Grapevine"

Todos os meses aparece nesta revista uma nova colecção de pensamentos e humor A.A. Todos os artigos, gráficos e desenhos são da autoria de membros de A.A. Os autores não são remunerados e muitas ilustrações são também voluntárias.

Esta revista inclui temas de reflexão, histórias ilustradas, notícias sobre A.A., notícias não A.A. sobre alcoolismo, cartas de membros de A.A. de todo o mundo, artigos que estimulam o espírito (excepto poemas).

As assinaturas individuais podem ser feitas directamente por escrito para: Box 1980, Grand Central Station, New York, N.Y. 10163-1980, E.U.A. Exemplares do número do mês estão geralmente disponíveis em reuniões de grupo de A.A. (nos Estados Unidos).

29.- Experimentar os Doze Passos

Quando tudo mais falha”, dizia um médico de roça, “siga as instruções”.

Até agora nada falamos a respeito dos Doze Passos oferecidos por A.A. como programa de recuperação do alcoolismo, e tampouco vamos enumera-los ou explicar aqui, porque qualquer pessoa que tenha curiosidade acerca deles podem encontra-los facilmente na literatura de A.A. Entretanto vamos falar a respeito de sua origem, que é surpreendente.

Em 1935, dois homens encontram-se em Akron, Ohio. Ambos eram, então, considerados bêbados irre recuperáveis, uma vergonha para as pessoas que os tinham conhecido. Um deles fora nome importante em Wall Street; o outro, um famoso cirurgião; ambos, porém, tinham bebido até quase morrer. Cada um deles tentará muitas “curas”, e os dois tinham sido internados repetidamente. Parecia certo, mesmo para eles, que estavam irremediavelmente perdidos.

Quase por acaso, ao se conhecerem, depararam com um fato espantoso: quando cada um deles procurava ajudar o outro, o resultado era a sobriedade. Transmitiram a idéia a um advogado alcoólico preso a um leito de hospital e ele, também, decidiu experimentá-la.

Os três então, continuaram – cada um em sua vida particular – tentando ajudar alcoólico após alcoólico. Se as pessoas que eles queriam auxiliar às vezes rejeitavam a ajuda, eles, não obstante, sabiam que o esforço era compensador porque, em cada caso, a tentativa fazia-os continuar sóbrios, mesmo que o “paciente” continuasse a beber.

Persistindo nesta brincadeira para seu próprio bem, este pequeno grupo de ex-bêbados sem nome, de repente, se deu conta, em 1937, de que vinte deles já estavam sóbrios. Ninguém os pode culpar por julgarem ter acontecido um milagre.

Concordaram em registrar por escrito o que lhes tinha acontecido para que sua experiência pudesse ser amplamente divulgada. Mas, como se pode imaginar, enfrentaram bastante dificuldade para chegar a um acordo sobre o que realmente acontecera. Não foi senão em 1939 que puderam publicar uma descrição com a qual todos estavam de acordo. Nessa época, já contavam com cerca de cem pessoas.

Escreveram que o caminho para a recuperação que tiveram trilhado até então consistia em doze passos e acreditavam que qualquer pessoa que os seguisse conseguiria o mesmo.

Seu número atualmente chega a mais de 2 milhões. E são virtualmente unânimes em sua convicção: “A experiência demonstra que nada assegurará tanta imunidade à bebida quanto o intenso trabalho com outros alcoólicos. Funciona quando outras atividades fracassam”.

Muitos de nós há muito vínhamos brigando com a bebida. Seguidamente, tínhamos parado de beber e tentado permanecer sóbrios, só para voltar a beber mais cedo ou mais tarde e nos vermos outra vez metidos em crescentes dificuldades. Mas esses Doze Passos de A.A. sinalizam a estrada de nossa recuperação. Agora, não precisamos lutar mais. E nosso caminho está aberto a todos os que vierem.

Centenas de nós tinham somente uma vaga idéia do que era o A.A. antes de realmente chegarmos a esta Irmandade. Agora, as vezes, pensamos que a respeito do A.A. circula mais desinformação do que pura verdade. Por isso, se você não examinou pessoalmente o A.A., podemos imaginar algumas das impressões distorcidas e falsas que pode ter recolhido, uma vez que muitos de nós próprios já as tivemos.

Felizmente, você não precisa ser enganado por tais falsas descrições ou boatos porque é bastante fácil ver e ouvir por si mesmo o verdadeiro A.A. As publicações de A.A. e qualquer escritório ou grupo de A.A. próximo são fontes originais de realidades que causaram enorme surpresa a muitos de nós. Você não tem necessidade de informar-se com terceiros, pois pode obter o “serviço” de graça e tomar sua própria decisão.

Conseguir uma imagem real e justa do A.A. talvez seja uma oportunidade de usar bem a força de vontade. Estamos plenamente convencidos de que os alcoólicos possuem tremenda força de vontade. Considere os meios que podíamos usar para conseguir bebida em desafio a todas as possibilidades visíveis. Só o acordar de manhã – estômago enferrujado, os dentes rilhados e os cabelos eletrificados – requer força de vontade que os que não bebem não podem imaginar. Ter conseguido levantar a cabeça,

naquelas manhãs terríveis e a capacidade de carrega-la através do dia é prova adicional de fabulosa força de vontade. É inegável que os bebedores de fato possuem verdadeira força de vontade.

O segredo que aprendemos foi colocar essa vontade a serviço de nossa saúde e fazer explorar em grande profundidade as sugestões de recuperação, mesmo que às vezes isto nos parecesse enfadonho.

Talvez ajude lembra-lo de que os membros do A.A. não estão ansiosos para lhe fazer perguntas. Pode parecer que nem o estejamos escutando muito, pois tomamos mais tempo lançando sobre você a nua e crua realidade de nossa própria doença. Estamos na busca de nossa recuperação, você sabe, de modo que falamos a você muito mais pelo nosso próprio bem. Queremos ajuda-lo, é claro, mas só se você quiser.

Pode ser que o problema de bebida seja, de fato, como alguns especialistas em psicologia afirmam, uma doença caracterizada especialmente pelo egocentrismo. Nem todos os alcoólicos são egoístas, embora muitos de nós tenhamos aprendido a descobrir essa tendência em nós mesmos. Outros nos achávamos inferiores a maior parte do tempo; só nos sentíamos iguais ou superiores aos demais quando bebíamos.

Não importa a que tipo pertencemos, compreendemos agora que estávamos excessivamente centrados em nós mesmos, interessados principalmente em nossos sentimentos, nossos problemas, na reação dos outros para conosco, nosso passado e nosso futuro. Por conseguinte, tentar entrar em contato com outras pessoas e dar-lhes apoio é, para nós, uma medida de recuperação, porque nos ajuda a sair de nós mesmos. Tentar nossa cura ajudando os outros dá certo, mesmo quando é um gesto insincero. Experimente! Se você der atenção (não ouvir apenas) ao que está sendo dito, pode pensar que a pessoa que fala penetrou tranqüilamente em sua cabeça e parece descrever a paisagem de lá – os cambiantes vultos de temores inomináveis, o aspecto e o calafrio da ruína iminente – quando não os próprios acontecimentos e palavras armazenados em seu cérebro.

Quer isso aconteça, quer não, você certamente dará umas boas risadas juntamente com os membros de A.A. e provavelmente colherá algumas idéias para viver sóbrio. Se quiser utiliza-las, depende de você.

Qualquer que seja sua decisão lembre-se de que tornar estas sugestões viáveis é um dos passos para se recuperar.