

GRANDIOSIDADE

Cecil C.



Hazelden®

Hazelden

PARA

PROBLEMAS COM BEBIDA Em Center City, Minnesota



“Hazelden” conta com seis anos de experiência em recuperação de homens com problemas com bebida. Seus diretores foram *“ao olho do furacão”* de si mesmos e desenvolveram um programa baseado em leitura, meditação, educação audiovisual, consultas e discussões, que possibilitam aos hóspedes residentes entenderem os “porquês” deste problema, e como paralisar esta doença.

Uma atenção especial é dada, servindo refeições apetitosas, visando o bem-estar físico, que é reconhecido como um dos mais importantes passos ao longo da caminhada para a recuperação. Descanso e meditação também são importantes, e os visitantes estarão autorizados apenas a pedido do hóspede residente.

Pesca, canoagem, piscina são algumas das possíveis diversões. Médicos e enfermeiros disponíveis 24 horas por dia, e consultas psiquiátricas serão agendadas mediante solicitação.

Preços razoáveis... para mais informações escreva para

Hazelden

341 North Dale Street

Saint Paul 3, Minn.

(or) Center City, Minnesota

Uma organização sem fins lucrativos

GRANDIOSIDADE

Cecil C.

Hazelden Foundation
Editora JCB Publicações Ltda



Infinite Loop Avenue, #304
California Place
Patos de Minas, MG CEP 38700-000
Telefax: (34) 6963-4958
URL: www.jcbpublicacoes.com.br
E-mail: editora@jcbpublicacoes.com

Copyright © 2014, Cecil C.

Grandiosidade

Título em Inglês: GRANDIOSITY
Publicado originalmente por: Hazelden
Foundation

Todos os direitos de tradução e
publicação para o território brasileiro
reservados por Editora JCB Publicações
Ltda

PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL OU
PARCIAL POR QUAISQUER MEIOS, SEM
PRÉVIA AUTORIZAÇÃO DA EDITORA

IMPRESSO NO BRASIL
Printed in Brazil

1ª Edição Brasileira
Maio de 2014

Coordenação Editorial: AMMB Syncro
Projeto Gráfico: MFMB Ilustra
Edição de texto: AMMB Syncro
Diagramação: JCB Desing
Revisão: JCB Desing
Adaptação da Capa: JCB Desing
Ilustração: MFMB Ilustra

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

C., Cecil

Grandiosidade/Cecil C. / Tradução AMMB Syncro/. – 1ª. Ed.
– Minas Gerais: Editora JCB Publicações Ltda., 2014.
– (Dependência química)

Título original: Grandiosity.
Bibliografia.
ISBN 972-8272-18-9

1. Dependência Química. 2. Compulsão. 3. Tratamento
I. Título II. Série

CDD-717.2

07-7210

Nota dos Editores à Tradução Brasileira:

Uma adicção consiste no uso habitual de substâncias alteradoras do humor (medicamentos, álcool, drogas) ou de comportamentos (excesso de trabalho, jogos, abuso de comida, internet, falar demais, sexo, mania de limpeza, consumismo) que é caracterizado pela tolerância à substância ou comportamento (sendo que um crescente e contínuo uso à substância ou comportamento se tornam necessários para obter o mesmo efeito) e pela perda de controle (o uso continuado apesar de suas conseqüências negativas).

A dependência química consiste na adicção ao álcool e/ou outras drogas. *É uma doença progressiva e, se não for tratada, mortal.*

Sobre a Fundação Hazelden:

Os “Materiais Educacionais da Hazelden”, editados no Brasil pela Editora JCB Publicações Ltda., oferecem uma grande variedade de informação sobre a dependência química e as áreas com ela relacionadas. As nossas publicações não representam necessariamente os programas da Fundação Hazelden, nem se pronunciam oficialmente por nenhuma organização dos Doze Passos.

Sobre este livro:

A grandiosidade é uma característica presente na maioria das pessoas com problemas de dependência química. Este livro debate a natureza da grandiosidade, as suas causas, outros efeitos no caráter e sentimentos negativos associados a ela, assim como maneiras de ajudar a pessoa grandiosa a obter uma personalidade equilibrada.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	7
CARACTERÍSTICAS DA GRANDIOSIDADE	9
DEFEITOS DE CARÁTER E SENTIMENTOS NEGATIVOS	12
SUBMISSÃO COMPARADA À RENDIÇÃO	16
CONHECENDO A SI MESMO	19

INTRODUÇÃO

A grandiosidade é um estado de espírito exaltado comum ao homem ou mulher compulsivos. Este estado tem de ser inibido antes de se render à realidade que é necessária para a sobriedade. Este grande ego pode ficar submerso, mas nunca será completamente destruído. Por baixo da mente consciente de cada pessoa dependente química, durante a sobriedade, assim como em períodos de intoxicação, a grandiosidade espera pacientemente o momento de descuido ou de complacência que motive o retorno àquele primeiro gole ou dose de outra droga que leva a cada recaída.

A grandiosidade é mais do que uma palavra grande e bonita sobre emoções puras e simples que são aumentadas para proporções gigantes. Como uma palavra que serve para descrever um ego arrogante e voltado para si mesmo. Grandiosidade pertence a uma lista extensa que inclui *autoridade, supremacia, excelência, grandeza, magnificência*, ou qualquer outra que combinação que implique *superioridade*. A sua presença é óbvia para os outros. Os seus efeitos são descritos como *orgulho, impaciência, determinação, dominação, teimosia, egoísmo, agressividade e desconsideração*.

Todas estas palavras descrevem a aparência exterior causada pelo sentimento de onipotência criado dentro da pessoa grandiosa. Mais importante é o brilho interior que toma conta dos homens e mulheres compulsivos e

perverte seus pensamentos. As pessoas grandiosas não percebem que estão tentando fazer o impossível – se passar por Deus.

Alguns dependentes químicos em recuperação acreditam que a grandiosidade é um assunto demasiadamente intelectual para ser discutido. Eles preferem trocar ideias sobre assuntos simples como: *“Um dia de cada vez”*, e outras frases vitais para a sobriedade. No entanto um sentimento de onipotência não se mostra mais evidente do que temas como gratidão e humildade. Pode se pensar que se a grandiosidade for chamada de chatice, complexo de mandão, teimoso como uma mula, se obteria maior atenção. A grandiosidade pode ser uma grande ameaça à recuperação do que a raiva ou o ressentimento.

As ideias grandiosas são muito fáceis de adquirir. Os homens e mulheres dependentes químicos vivem num mundo onde se dão prêmios para as pessoas espertas. As revistas, jornais e ilusões dão muito tempo e espaço à teoria de que as pessoas espertas merecem o melhor da vida. Boas roupas, viagens exóticas, carros esportivos, joias com brilhantes e jantares luxuosos ficam assim tão facilmente acessíveis como bebidas alcoólicas ou outras drogas. *Para o grandioso, tudo isto fica ao alcance da mão, através das fantasias oferecidas pela ingestão de drogas ou comportamentos compulsivos como excesso de trabalho, jogos, abuso de comida, internet, falar demais, sexo, mania de limpeza, consumismo.*

CARACTERÍSTICAS DA GRANDIOSIDADE

A principal origem da grandiosidade é a imaturidade: a incapacidade de crescer, e a recusa de se esquecer das alegrias da infância. Uma das expressões favoritas dos alcoolistas em recuperação é: *“os primeiros 35 anos da minha infância quase me mataram”*. O termo *“Sua Majestade, o Bebê”*, foi introduzida pela primeira vez por Sigmund Freud. Ele descreveu a criança como um monarca em três áreas:

- 1. Ele sabe que pode adquirir o que quer através de ser barulhento.*
- 2. Tem baixa resistência à frustração e portanto se recusa a submeter-se a ordens.*
- 3. Faz a ajuda correr.*

Estes traços conduzem naturalmente a comportamentos compulsivos e excessivos pela vida afora. Sentimentos grandiosos não deixam o bebê esquecer-se dos tempos tirânicos da infância, mas exigem uma recusa teimosa e arrogante à admissão de infantilidade.

A grandiosidade é baseada muito no egocentrismo. Os seus desejos e prazeres vem primeiro para o compulsivo grandioso e tendo sucesso, aumenta este egoísmo.

Pode alguma coisa fazer aumentar mais o egoísmo e a autossuficiência na pessoa adicta do que descobrir maneiras engenhosas para impedir que os outros descubram garrafas escondidas e os truques para impedir que eles descubram as quantidades de álcool

que se vai beber? Cada alcoolista arrogante sabe o quanto esperto ele é e se gaba desse conhecimento.

Mesmo o sentimento de estar sendo observado serve para aumentar o ego; é a prova para os adictos da sua importância para os outros. Quando os outros começam a “estimular” ou a serem “abusivos” em relação ao consumismo, a grandiosidade diz ao adicto que eles são “falsos amigos” com cuja falta de carinho eles podem viver sem. “*Quem precisa do afeto deles? Não preciso de mais ninguém e estou bem assim*”. Quando a família e os amigos, até médicos e terapeutas, desistem com desgosto e consideram a pessoa dependente uma causa perdida, o compulsivo grandioso sabe que a sua superioridade foi aprovada.

É óbvio que a grandiosidade vai dar uma ênfase ao sentimento de ser a única coisa que consome os compulsivos. Uma compulsão em conjunto com uma obsessão compele os que bebem a se considerarem diferentes. Eles muitas vezes sentem pena de todos os outros que levam vidas chatas e sem graça por não beberem ou se drogarem. “*Eu, ficar sóbrio e ser uma cópia de todas essas pessoas tristes*”?

A grandiosidade é a principal causa da racionalização. Ela impõem respostas a cada pedido para deixar de usar drogas. *O pensamento grandioso tem desculpas já feitas, alibis, explicações, buracos e negações como resposta.*

Este modo de pensar limitado é a marca da grandiosidade. O compulsivo grandioso recusa-se a aceitar a ideia de que não consegue controlar o seu uso de drogas.

As resposta deste pensador onipotente aos doze passos é típica. Eles não aceitam a ideia de serem impotentes sobre sua adicção e de terem a sua vida descontrolada. Como eles podem acreditar na ideia estar com pensamentos insanos, ou que sua vida devia ser entregue aos cuidados de um Deus amoroso?

A grandiosidade não promove normalmente uma reação violenta e de raiva em rebeldia a sugestões de que o adicto deva desistir de se drogar. Bater com os punhos na mesa e exclamações profanas normalmente dão lugar a uma calma, mas firme rebeldia a ouvir conselhos. Para alcoolista na ativa que se considera superior aos que o querem ajudar, a grandiosidade os influencia a pensar que são meros ignorantes bem intencionados, inexperientes e mal encaminhados. A música “*My Way*” poderia ter sido escrita para alcoolistas grandiosos.

A atitude superior do adicto o faz dizer: “*Estou bem, tem outros muito pior do que eu. Se eu algum dia começar a beber como eles...*”. A grandiosidade é enganosa, habilidosa, poderosa e, mais ainda, é ciumenta e paciente. A grandiosidade também auxilia outros desvios de comportamentos, atitudes negativas e emoções destrutivas a aparecerem.

DEFEITOS DE CARÁTER E SENTIMENTOS NEGATIVOS

Um ego muito grande sempre relembra a pessoa compulsiva o preconceito que a sociedade impõe sobre adictos confessos. *Uma grande parte da sociedade, ainda ignorante dos fatos verdadeiros sobre esta doença, é culpada por marcar o adicto como escória.* A grandiosidade não só promove a *negação* como a arma principal do adicto contra qualquer hipótese de se render, sendo chamada o sintoma número um da adicção.

O adicto grandioso acredita em todas estas *negações* de forma que ele confronta os sinais dos outros para parar de beber ou se drogar perguntando: *“Porque eles estão mentindo sobre mim? Quem lhes está dando esta falsa informação?”*

A sutileza da grandiosidade é habilidosamente descrita pela citação: *“A adicção é a única doença que diz às suas vítimas que eles não a tem”.*

O adiamento ao tratamento é uma arma poderosa deste grande ego.

A grandiosidade facilmente consegue um adiamento que lhe evite render-se, murmurando: *“Não tenha pressa”.* Os adictos lembram frases dos tempos da escola: *“Devagar se vai longe”.* *“Não tire conclusões precipitadas”.*

A *desconfiança* é uma espada afiada plantada na cabeça do compulsivo grandioso. Ela ajuda ao adicto a concluir que aqueles que insistem na sobriedade *“estão tentando me enganar; sou muito esperto para cair na*

conversa deles". Ele reage a uma advertência interior para ser humilde com *"essa conversa mole"*!

Em relação à *gratidão*, a resposta surge é: *"Grato pelo que tenho? A verdade é que mereço muito mais do que me foi dado"*.

A *inveja* é facilmente promovida pela grandiosidade porque a pessoa com problemas de adicção é sempre excessiva em tudo aquilo que ele acredita ser necessário para ele viver. O adicto grandioso sempre cobiça tudo dos outros e se acha melhor em tudo.

São pessoas extremistas e é natural que os seus sentimentos de onipotência não tenham problemas em produzir sentimento de *ganância*. Se ao Grande Ego do adicto são negadas as melhores coisas da vida, ele não vai aceitar as segundas melhores, mas vai dizer: *"Sou um líder natural, e não um membro do bando. Ou tenho isto à minha maneira ou não vou jogar este jogo de sucesso idiota"*.

A *raiva* surge da *inveja* e da *ganância* do adicto grandioso que viu os outros terem aquilo que tanto queria. Os adictos arrogantes raramente *"soltam vapor"*, mas levam as rejeições muito a sério. A resposta é a de beber ou se drogar por tudo e por todos. *A raiva do adicto grandioso é um luxo*. É uma raiva que fecha o assunto e deixa o adicto afastar-se de todas as controvérsias.

Os adictos *temem* não ter a quantidade de drogas ou álcool necessário disponível em todas as horas, mas não temem as drogas e a bebida em si mesma, porque esta provou ser um servo fiel.

Eles, também, temem as pessoas bem intencionadas porque elas podem cortar o seu suprimento através de algum truque.

A *solidão* e a *depressão* são mantidas pela grandiosidade como exemplos de coisas horríveis que pode acontecer a quem tenta parar de beber ou se drogar. Tais sentimentos são vistos como os falsos presentes que os “*intrometidos*” bem intencionados podem prometer se ele deixar a adicção.

A grandiosidade prega que tudo aquilo que merece ser feito deve ser feito em *excesso*. O excesso leva o adicto grandioso a ir até o fim das suas *compulsões, obsessões, impaciência, ciúme, impulsividade, pressão, stress, quebra de regras e a emoções como ódio, ressentimento e medo*.

O orgulho do compulsivo onipotente é todo voltado para si mesmo. Ele entra em parafuso com atitudes e pontos de vista. O adicto super orgulhoso não se preocupa ou partilha com os outros. Seu orgulho doentio o deixa intolerante, incapaz de ouvir críticas e conselhos, não concordando com eles e os achando desagradáveis.

Os compulsivos grandiosos não lidam bem com o *ressentimento*. Eles estão numa bolha onde a ajuda nunca pode chegar, preocupados com os constantes ensaios das artimanhas que estão planejando. Eles culpam qualquer dor resultante de seus ressentimentos pelos outros. A sua determinação em se vingar de todos os condiciona a beber ou se drogar cada vez mais.

A maioria destas emoções destrutivas leva ao *pensamento negativo*. Para o compulsivo arrogante, todas as pessoas estão erradas e não tem nunca o direito de estarem certas. Um adicto como este sabe que não há dois lados numa discussão com a esposa, o patrão, o pastor, ou até com o policial e com o juiz.

Um fator dominante na personalidade grandiosa é a teimosia. Em qualquer conflito, a maneira de ser do adicto nunca é uma questão de opinião, mas sim um fato e uma realidade. Apesar dos outros saberem que ele muitas vezes está errado, o adicto nunca põe em dúvida seu ponto de vista.

SUBMISSÃO COMPARADA À RENDIÇÃO

Os compulsivos desafiadores tem toda confiança do mundo no que diz respeito à sua capacidade de resistir a todos os esforços que os queira forçar a para de beber ou usar drogas. Em recuperação, muitos adictos se referem a esta atitude como sendo uma “*armadura*”. Esta os faz sentir-se invencíveis. Eles acreditam que, enquanto recusarem a deixar de beber ou se drogar, nada de importante pode ser retirado.

Independentemente desta atitude infantil verbalizada pelos adictos grandiosos que lhes confirma a sua onipotência, as suas mentes estão sempre tropeçando num conflito entre o seu consciente e seu inconsciente. O inconsciente é alimentador da grandiosidade. O consciente – é o único refúgio para a realidade – pode por muitas vezes admitir o horror das recaídas¹. Não se pode negar a dor sentida e as alucinações que causam dúvidas sobre controlar a adicção.

Mas os períodos mais calmos que antecedem estas recaídas (e nenhum adicto consegue estar bêbado ou drogado o tempo todo), a grandiosidade do adicto toma controle assegurando que a dor foi resultado de um pequeno *erro* no modo *como* o adicto se embebedou ou se drogou: “*Um pouco de azar; um erro compreensível. Da próxima vez vou ter um pouco mais de cuidado*”.

1 – N.T. “Binge” no original corresponde a uma fase aguda de consumo.

A grandiosidade é aquela autoridade máxima, que requer uma *“segunda opinião”* para todos os adictos na ativa. Existe uma *“inversão da decisão”* para muitos adictos que pedem ajuda no ápice de agonia e desespero. Os amigos interpretam esta ação como entrega, mas os adictos são famosos por terem *plano B e memória eufórica*. A grandiosidade obscurece as memórias da *dor da recaída*, libertando a *“alegria” do uso*. O Grande Ego avisa contra ser *“fraco de vontade”* e deixar que esses alarmistas *possuam* o adicto. *“Esses puritanos proibiram todos as diversões do mundo”*, diz a grandiosidade.

Uma rápida mudança de atitude é comum a todos que estão em recuperação. Muitos dos alcoolistas a caminho da sua primeira reunião de Alcoólicos Anônimos, repentinamente alternaram entre: *“Eu preciso de ajuda”* e *“Tenho sinto muito, mas não vou prosseguir com isso”*.

A principal razão pela qual os adictos desistem temporariamente da recuperação e podem se desiludir, parecendo aparentemente entregues, é porque a grandiosidade permite apenas um ato de submissão e não de rendição.

Ao ser submisso, o adicto usa este disfarce como uma máscara a aceitação. Não é sequer um sentimento de resignação a um cruel destino. Toma lugar apenas na superfície da consciência e não passa de uma *forma mais fácil e mais sutil*. Está entre os atos descritos como *viver apenas à superfície da pele*.

Ao ser submisso, o adicto pode conscientemente sentir a necessidade de ajuda, mas estas meias medidas, normalmente levam o adicto à recaída e nunca mais o deixam tentar a abstinência necessária para permanecer em sobriedade. Este engano pode desencorajar amigos cuidadosos e família, mas a grandiosidade leva o adicto a pensar: *“Boa jogada esta de tirar estes pesos das costas”*. O fato de haver um constante conflito na mente do adicto entre o consciente e o inconsciente é o que mantém a esperança de que a grandiosidade pode ser eliminada com sucesso.

Visto que a grandiosidade blinda a mente e inflama a intolerância que tem das outras pessoas, assim como de suas ideias e opiniões, qualquer indecisão da parte do adicto arrogante é um progresso. É um passo na direção da realidade se o adicto grandioso começar a dar como resposta, *“Eu não sei”*, *“Eu não percebo”*, ou *“Estou mudando minha maneira de pensar”*.

Um sinal de crescimento em termos de tolerância mostra-se muitas vezes em expressões de culpa por comportamento compulsivo. Se tal culpa pode ser sentida, a consciência de responsabilidades pode começar a agir. Este avanço pode levar aqueles que tem egos doentios a pensar que cometer erros não é catastrófico, desde que ele admita a responsabilidade pelo ato e esteja disposto a fazer reparações, assim como eliminar esses padrões de comportamento que podem resultar numa repetição dos mesmos erros.

CONHECENDO A SI MESMO

Diminuir o sentimento de que o adicto é diferente pode ajudar que ele se identifique com outros adictos em recuperação. Uma palavra deve ser enfatizada constantemente como resposta aos comentários de *“Eu nunca fiz isso”*. Essa palavra é *ainda*. *“Ainda não fez, mas se continuar a beber ou se drogar, vai”*, essa palavra ajuda a eliminar a grandiosidade.

Qualquer passo que aumente o desejo e a capacidade de *“ouvir o que é necessário ouvir quando é falado”* pode fazer com que o adicto onipotente *conheça a si mesmo*. O progresso em ouvir e em identificar os sentimentos envolvidos, leva a um conhecimento que o adicto voltado para si mesmo não tinha há anos – *vontade de partilhar*. Isto faz com que a alegria de sentir carinho, de se dar o presente que é exercitar boas emoções.

Aqueles que convivem com um adicto onipotente podem se sentir impacientes com o tempo que este leva para ter um desejo de entrega. Temos que lembrar que a diminuição da grandiosidade só funciona quando chegamos à base da onipotência – o inconsciente. A rendição – dizem a maioria dos terapeutas – não pode ser recomendada de uma vez.

É necessário uma conversão verdadeira, que está além da convicção. *Sem conversão não há recuperação*. Deve ser um ato de conversão espontânea. A verdadeira entrega é a aceitação positiva e ativa da realidade, algo que a grandiosidade não permitiu que a mente do adicto

acreditasse que poderia ajudar. A entrega é para se ter uma vida de amor, gratidão, serenidade e humildade em abundância.

O adicto decide mudar, e começa a viver uma jornada espiritual que não tem fim.

A grandiosidade sofre uma quebra quando o adicto para de tentar resolver seus problemas sozinho e alegremente aceita ajuda de outros para fazer sua recuperação funcionar. Em vez de lutar para escapar da adicção, ele busca forças em Deus para formar uma nova vida. Volta à autoconfiança. Mas não é segredo que a entrega não dura para sempre em adictos em recuperação. Rapidamente, o adicto que está tentando se manter em sobriedade pode voltar para os velhos padrões de comportamentos destrutivos que existiam antes da rendição. É aqui que ser guiado e estar vigilante podem ser essenciais para prevenir uma recaída. *A grandiosidade nunca se deita e morre.*

A natureza compulsiva e excessiva dos adictos em recuperação os mantém tensos. Durante a sobriedade, isto pode fazer com que um adicto se torne impaciente por experimentar um teste que determine se ele perdeu o controle sobre o álcool ou drogas. A grandiosidade, viva e em boa forma, apesar de suprimida do estado consciente, dispara a memória eufórica, que é tão familiar aos membros de A.A./N.A. Os “*recaídos*” em geral são facilmente identificáveis. Visto que ao se *submeterem* a uma tentativa de abstinência, mais do que se renderam a grandiosidade, eles favoreceram o pensamento negativo, evitaram fazer seu inventário e

reparações, não se esforçam em buscar um Poder Superior, evitam orar, negligenciam o apadrinhamento, sentem que leituras do *Livro Azul*¹ em repetidas reuniões são uma prática extenuante e se frustram na maioria das reuniões.

Uma pessoa assim se tornou um adicto seco, não uma pessoa sóbria. Outros membros, muitas vezes notam a incapacidade destes novos membros de ouvir, partilhar, ou de se envolver. Frequentemente, tentativas de interferir para evitar uma recaída são ressentidas pelo adicto grandioso que, enquanto sóbrio, ainda sente que tem reservas.

Contudo, o que vimos é que a grandiosidade é um ego inchado. Pode ser desinchado, mas facilmente, voltar a se inflar.

Exclusivo para o Brasil dos Materiais Educacionais da

HAZELDEN

