

ABELARDO, O

ALCOÓLATRA

ABELARDO,  
o alcoólatra

--- Walter Medeiros

ABELARDO, o alcoólatra

Livro COMPLETO! Uma contribuição do jornalista Walter Medeiros para o tratamento do alcoolismo.

Alcoolismo é o conteúdo deste trabalho, que mostra o dia-a-dia de uma clínica de recuperação. O autor mostra saídas para os que têm problemas com a bebida, abordando uma variedade de temas. Trata-se de uma abordagem esclarecedora para aqueles que não conseguem se controlar quando bebem. O livro apresenta situações que podem parecer estranhas para aqueles que não são dependentes do álcool, como o ato de beber sozinho, a necessidade de beber pela manhã, o costume de beber escondido e a prática dos que são sempre os últimos a deixar as recepções e as bebedeiras. ABELARDO, o alcoólatra aborda também as conseqüências drásticas do alcoolismo como doença, que provoca desajustes e gera prejuízos às suas vítimas, que debilita o organismo e mata. Trata-se de um trabalho que serve para reflexão sobre o sofrimento de muitos que ignoram o alcoolismo como problema.

---

#### QUEM É WALTER MEDEIROS

- Jornalista e Bacharel em Direito nascido em Natal, 48 anos.
- Especializado em Direito do Trabalho
- Consultor de Empresas
- Palestrante da ABQV (Associação Brasileira de Qualidade de Vida)/RN
- Representante do RN no Programa Nacional de Humanização da Assistência Hospitalar, do Ministério da Saúde

e-mail: walterm.nat@terra.com.br

---

ABELARDO, o alcoólatra

FICHA CATALOGRÁFICA PREPARADA PELA  
BIBLIOTECA PÚBLICA CÂMARA CASCUDO

Medeiros, Walter Bezerra de, 1953 -

M538a                      Abelardo o alcoólatra / Walter Bezerra de Medeiros. Natal: CERN,  
1990.

76 p.

1. Alcoolismo. I. Título

CDD 157.61

## Apresentação

É o retrato vivo e incontestado de um homem com um simples copo de bebida na mão, que depois de ingerido, foi o prenúncio para desencadear uma predisposição orgânica chamada alcoolismo.

Sem se aperceber que além do efeito euforizante o álcool tem outra face que é a depressão do sistema nervoso, levando o indivíduo a um estado de dependência física, psíquica e emocional.

Como elemento integrante da equipe multidisciplinar da Chácara Renascer, que é um Centro de Tratamento de Alcoolismo que tratou o autor, senti logo no início de entrevista a ansiedade que ele apresentava, inclusive aquela situação de conflito do seu mundo interno com o mundo externo.

Ele compreendia que não podia sozinho conduzir aquela pesada carga – o alcoolismo, deixando bem claro que não só admitia que tinha problemas com a bebida, mas que precisava de ajuda, apesar de algum referencial teórico que o mesmo havia obtido sobre a doença.

Durante todo o tratamento a equipe da Chácara sentia que o autor, em seu íntimo, era dotado de uma sensibilidade extraordinária que contaminava a todos. Um homem com um coração imenso e cheio de coisas belas e que tanto tinha a oferecer àqueles que com ele conviviam e convivem – lições de amor, de compreensão, de sabedoria, enfim, de atitudes dignas que um ser humano pode ter.

Não demorou muito, a sua esposa começou a perceber que não mais havia aquela tranquilidade em seu lar: os diálogos estavam sendo substituídos por agressões verbais; os filhos se ressentindo, etc... Todas as suas virtudes estavam deslizando e distanciando-se ao correr dos tempos.

Agora travou-se a batalha mais acirrada da esposa, para que toda a estrutura do seu lar não tivesse o triste fim de muitos outros lares: ele não conseguia ver-se com os mesmos olhos que os outros o viam. A sua autodestruição estava patente.

Walter ainda não se apercebia, ou seja, não sentia que estava sendo cada vez mais aprisionado pelos grilhões da doença – o alcoolismo.

Quando certo dia teve aquele despertar espiritual e já quase em desespero, sentiu que não mais podia continuar naquela vida de tantos sofrimentos – ressacas morais, desencantos, perda de autoestima, enfim, cada vez mais sendo dominado pelo álcool.

Foi quando determinou de forma corajosa e espontânea que precisava de ajuda para se tratar. Durante o tratamento aprendeu a dizer “não” a si próprio, quando a feroz vontade de beber involuntariamente surgia em seu organismo.

Hoje tenho a felicidade de estar fazendo a Apresentação deste livro que é escrito numa linguagem singela e motivadora, sem maiores preocupações literárias.

Abelardo, o Alcoólatra tem a preocupação de levar o seu depoimento honesto e sincero a todos os lares onde reside o problema da bebida.

É acima de tudo, uma lição de coragem e amor próprio.

Hoje ele sabe como é gostar de si mesmo e experimentar o sabor da sua felicidade, bem como compartilhar com a sua família.

JOSÉ DE OLIVEIRA FREITAS\*

Natal, junho de 1990.

\*Dr. José de Oliveira Freitas foi professor titular da cadeira de ortodontia do Curso de Odontologia da Universidade Federal do Rio Grande do Norte e diretor presidente da Chácara Renascer – Centro de Tratamento do Alcoolismo localizado em Natal, na avenida do Jiqui.

## Bebendo na Segunda-feira

*O alcoólatra decide fazer alguma coisa para mudar o rumo desastrado da sua vida*

Às sete horas a mulher acorda pensando em preparar o café da manhã, para ir em seguida trabalhar com o marido. É tomada de surpresa quando o vê andando pela casa e percebe que está alcoolizado.

- Já bebeu hoje, Abelardo?
- Acordei às três horas e tomei umas doses. Não vou trabalhar.
- Tem de ir, você não pode mais faltas, pois sua situação está delicada.
- Vou não. Vou beber mais. Acho que o tratamento não pode passar de hoje. Vamos procurar doutor Borja. Como é que se faz?
- Ele só está no consultório à tarde.
- Então vamos à tarde. Mas agora vou beber mais.
- Você é quem sabe.

Continuou bebendo. Havia dormido apenas duas horas naquela noite, depois de ter bebido durante todo o fim de semana, desde a sexta-feira à noite, sendo a cada dia dominado pelo excesso de bebida para poder dormir algumas horas.

Ao saber que somente à tarde iria ao médico tentar começar o tratamento, tomou um copo, um depósito com gelo e o litro de uísque e saiu no carro para a praia. Queria levar consigo um dos filhos, para lhe fazer companhia, mas Camila o convenceu a ir só.

Bebeu dirigindo enquanto chegava à praia. Lá, tomou um rápido banho de mar, o pensamento voltado para a beleza o colorido natural formado pelo verde vegetal das dunas, o branco da areia, o azul do Céu, o verde-branco da água. Voltou entretanto, para o amarelo-ouro da bebida.

Retornou à casa levando o almoço, que comeu com aquele velho gosto de somente deglutir algo. Saíram no começo da tarde à procura do amigo, em meio ao trânsito dos que já iam para o segundo expediente. Não encontraram o doutor Borja. Ele estava de férias e só voltaria na segunda-feira seguinte. Resolveram, então, procurar diretamente a Clínica, onde em outra ocasião haviam tentado o internamento sem sucesso, por falta de vagas.

- Doutor Duarte está? – Perguntaram ao homem que os recebeu no alpendre.
- Está, sim senhor – respondeu Edson, com a voz empostada.
- Queremos falar com ele.
- Pois não. Mas ele só vai poder recebê-los daqui a uns vinte minutos, porque está proferindo uma palestra no auditório.
- Certo. Nós esperamos.

Dito isso, Edson entrou e eles ficaram sentados junto a uma mesa quadrada, coberta com uma toalha azul claro com riscos nas bordas, que tinha por cima um plástico grosso transparente.

- Se der certo pode ser a solução do problema- disse Abelardo a Camila. Ela havia conduzido o carro do consultório do amigo até a clínica, porque o tinha convencido de que ele não estava em condições de dirigir com segurança.
- É, pode ser que essa tentativa dê certo – disse ela.
- Vai demorar vinte minutos. Dá tempo ainda para a gente ir ali e eu tomar a última dose.
- Você é quem sabe – respondeu-lhe com a mesma preocupação que sempre demonstrava, por mais que tentasse dissimular.

Embora realmente estivesse com vontade de tomar mais uma dose de uísque, ele conseguiu conter-se até que o Doutor Duarte aproximou-se, cumprimentando-os.

- Está lembrando da gente, doutor? Estivemos aqui há uns dois meses a mandado do doutor Borja e naquela ocasião não foi possível ficar por falta de vaga. Bebo desde sexta-feira e se for possível quero ficar agora logo por aqui.

Enquanto falava doutor Duarte dava a entender que se lembrava perfeitamente da tarde em que havia conversado com ele sobre os problemas que estava enfrentando. Chamou-os para o auditório.

- Acho bom o seu interesse em se tratar.
- Há condições de ficar agora, doutor?
- Há.
- Como é que se faz, então?
- Olhe, aqui nós cobramos 100 BTNs pela diária. Mas vou fazer um preço melhor para você.

Depois de sentir que haviam sido acertadas as bases do tratamento, Duarte chamou Edson para preencher a ficha de internação. Imediatamente Abelardo recebeu seis cumprimentos de tipos diferentes, junto com um copo com água e os tomou. Foi convidado a deitar-se em uma rede marrom, de um tecido rústico, que estava armada no alpendre da frente. Enquanto isso, a mulher foi buscar sua bagagem.

Jantou às sete da noite e foi assistir televisão juntamente com os demais internos, onde começou a se ambientar. Todos enfrentavam problemas idênticos. Dormiu às dez horas, no primeiro quarto, onde ficam três camas, duas das quais ocupadas. Estava dada a partida na sua viagem rumo ao mundo sóbrio sobre o qual tinha inúmeras dúvidas.

# Doença incurável

*Em meio a outros alcoólatras, Abelardo, que decidira procurar uma mudança para sua vida, choca-se as afirmações de que não deve mais beber*

Cinco e meia da manhã acordou. Acostumado com ocasiões de convivência e tarefas coletivas, não estranhou ter de cobrir a cama. Arrumou-se para o café da manhã, que sairia às sete. Era grande a sua curiosidade sobre os dias que passaria naquele local. Começou no próprio quarto observando quadros de paisagens que apresentavam beleza incomum, com mensagens que valorizavam o ser humano. Deteve-se em cada uma das fotografias, como que buscando uma identificação maior que o amor já sentido pelas coisas da natureza. Seus companheiros haviam saído para fazer uma caminhada de cinco quilômetros e voltaram a tempo de tomar o café no horário.

A mesa tinha o que a casa considerava necessário ao organismo: mamão, abacaxi, melão, melancia, cuscuz, tapioca, pão, café e leite. Tinham ouvido as manchetes do dia na televisão e agora escutavam música de uma caixa posta no teto. Todos comentavam os seus gostos. Do café foi aguardar o início das atividades do dia. Olhava detidamente o pomar, onde se formavam muitas sombras. Nas paredes, muitas mensagens impressas nos mais variados tipos de papel, em meio a posters grandes mostrando ambientes naturais. Soa uma campainha. É prá todos irem ao auditório.

- Vamos mostrar uma entrevista que doutor Duarte concedeu à televisão, para começarmos a discutir o assunto – disse uma jovem que se apresentou ao grupo como Fabiana, que fazia parte do quadro de instrutores.

Era uma entrevista que tinha sido feita no estúdio da emissora havia um ano, mostrando o desempenho da clínica no tratamento do alcoolismo. Uma experiência que chamava atenção por ter sido iniciativa de uma alcoólatra que tinha enfrentado os mesmos problemas com a bebida e decidiu estudar o assunto para transmitir aos clientes.

Nas suas respostas, doutor Duarte afirmava logo que o alcoolismo é uma doença, acrescentando tratar-se de fato comprovado cientificamente. Dizia que a doença podia ser hereditária e era taxativo ao assegurar que se constituía num mal incurável, porém tratável. Sentenciava também que estatísticas médicas comprovavam a perda de anos de vida por conta da bebida alcoólica.

Mostrou mais que em muitas ocasiões o álcool etílico atua como alimento e que possui calorias, porém provoca muitos males que anulam qualquer substância saudável que possa levar ao organismo: “No fundo, ele inibe a fome e produz falsas calorias.” E dava sua visão a respeito dos efeitos da bebida, entre eles a ressaca, que provoca tristeza, ansiedade, depressão e angústia. Ninguém podia fumar no auditório. Por isso, passada uma hora de exibição no vídeo, foi dado um intervalo de dez minutos, para em seguida ser feita uma discussão dos assuntos expostos.

- Vamos formar um círculo – Voltou Fabiana dizendo ao pessoal que retornava à sala – Alcoólatras ou familiares de alcoólatras que buscavam naquele lugar informações, conscientização e orientação para lidar com o problema. Era um casal, ele Gustavo, moreno, 36 anos, ela Helena, branca, 39. Uma mulher magrinha, apelidada de Olívia Palito, branca, dona Irene, mais de cinquenta anos. Júlio, também muito magro, moreno, óculos fundo de garrafa, 34 anos. Lauro, 37 anos, galego dos olhos azuis. E o próprio Abelardo, 36 anos. Ao lado de Fabiana, sentou-se Edson e depois chegou o doutor Duarte, entrando no debate.
- Lamentavelmente – sustentou Fabiana – a medicina não trata a doença alcoolismo como deveria fazer. A medicina trata somente das conseqüências: cirrose, depressão, infarto e outras situações, muitas delas sanadas mas que irrompem porque o indivíduo não é conscientizado de que somente sobreviverá sem elas se deixar de beber.

- Quer dizer que o alcoolismo é uma doença? – indagou Júlio, espantado, porém demonstrando uma emoção diferente.
- Sim. Uma doença reconhecida pela Organização Mundial de Saúde, pela Associação Médica dos Estados Unidos e por muitos outros órgãos respeitáveis do mundo inteiro. Porém, a sociedade criou um tabu em torno do assunto, considerado que o alcoólatra é um safado, um viciado uma sem-vergonha, um irresponsável, desconhecendo que uma deficiência que ele tem no organismo é que o leva a beber.
- E por quê tem de deixar de beber? Não há uma forma de se controlar e beber sem criar problemas ao organismo e às pessoas? – perguntou interessado Lauro.
- Nenhum alcoólatra volta a ser bebedor social – enfatizou Fabiana, acrescentando: quando é jovem, está integrada em ambientes onde é natural beber. Gosta de bebida, pelo sabor ou pelo efeito que ela provoca, onde sente um bem-estar diferente, mesmo que se embriague. É a fase que chamamos de adaptação, na qual não aparecem problemas. Se o indivíduo não tem predisposição ao alcoolismo, ele bebe a quantidade que o organismo suporta e não sente vontade de beber mais a qualquer custo. Entretanto, se existe a predisposição, ele chega em seguida ao que chamamos de fase da tolerância. Nela o organismo vai se acostumando a receber doses cada vez maiores de álcool, quase sempre durante anos seguidos. Por fim, chaga a fase mais problemática, que é a fase da dependência, na qual ele não consegue viver sem o álcool.
- Cada vez mais o álcool vai fazendo parte da sua vida com maior intensidade. Se ele bebe nos fins de semana, passa a beber à noite, durante a semana. Se chega a beber durante a semana, bebe antes do almoço. Se bebe até nessas ocasiões, passa a beber pela manhã. Até que, sem controlar-se diante do álcool, este passa a ser a coisa mais importante da sua vida. Daí, começa a falhar nos compromissos o emprego, da casa, da escola, todos, enfim. E aparecem ou se agravam os problemas de saúde, como diarreia, taquicardia, tremor das mãos, que enfrenta com paliativos e continua bebendo.

Os esclarecimentos acerca desse tema perduraram até onze horas, quando o grupo foi liberado para o almoço, recebendo uma primeira tarefa: ler e fazer um comentário escrito sobre o Capítulo I do livro azul dos Alcoólicos Anônimos, que conta “A história de Bill”. Pareceu a todos uma forma de iniciar a prática de combate aos problemas de cada um, pois foi determinado que fizessem um comparativo entre a história daquele alcoólatra com a vida de cada um que fosse ler o livro.

Logo soou o sino chamando todos para a mesa. Serviam-se à americana de feijão, arroz, macarrão, verduras, legumes, carne e suco de frutas. Só voltariam às atividades as duas da tarde. Cada um foi descansar um pouco. Mas logo todos estavam de livro e papel não mão.

À sombra de um coqueiro, Abelardo lia a história de Bill fazendo anotações de trechos que lhe chamavam mais atenção, identificando-se em muitas ocasiões com o alcoólatra do livro, cuja vida foi muito prejudicada pelo uso do álcool descontroladamente. Da primeira leitura fizera imediatamente sua tarefa.

À tarde, foi exibido mais um vídeo sobre alcoolismo e drogas. Uma reportagem mostrando as consequências sociais do seu uso. Depois discutiram sobre auto-piedade, um sentimento que se desenvolve no alcoólatra e que se manifestou naquele diálogo quando foi dada a informação de que as últimas estatísticas situavam 87% o número de pessoas que não tinham problemas com o álcool ou bebiam socialmente, enquanto 13% eram alcoólatras ou enfrentavam problemas devido ao uso do álcool.

- Por que eu tive de nascer exatamente no meio desses 13% - indagou Abelardo, encenando brincar, sentindo, entretanto, que em seu íntimo a pergunta era séria.
- Está aí uma das mais vivas formas de auto-piedade – explicou Edson, que coordenava os trabalhos naquela tarde. Lamentar-se porque não pode beber sem que deste gesto advenham graves problemas. Acontece que esta pena de si próprio

se dá porque as pessoas que bebem como nós acham que são a maioria da população ou que a vida não tem sentido se não estivermos com um copo de bebida na mão. Temos que ser fortes para superar este sentimento, a partir do momento em que enxergamos que a vida não é feita só de bebidas alcoólicas. Temos uma deficiência orgânica como ocorre com as vítimas de qualquer outra doença. Vejamos o caso do diabético. Existe coisa melhor do que açúcar comum? No entanto, desde que sua doença é detectada e está ameaçando sua vida, ele suspende definitivamente tudo que é doce. Por quê, então, o alcoólatra não suspender a bebida, se tem tudo mais na vida para usufruir?

Como que alimentando um frágil resto de esperança, apesar de estar quase que definitivamente consciente da realidade, Lauro salto do seu canto com outra pergunta:

- Por quê você enfatiza tanto que não podemos mais beber.
- É bom deixar claro que não somos nós, mas vocês mesmo quem decidirá se beberão ou não. O que temos a esclarecer é que até hoje os alcoólatras que suspendem a bebida e voltam a beber voltam bebendo cada vez mais e enfrentam problemas cada vez maiores. Pode ser que algum dia descubram um remédio para o alcoolismo. Até agora é que não existe nada que possa ser feito. Daí alertamos para o aspecto de incurável que a doença tem.

Encerraram-se as atividades do dia. Uns foram ler, outros ver televisão e Gustavo e Lauro fazer uma caminhada idêntica à que tinham feito pela manhã. Comentava-se que o dia seguinte teriam mais um colega chegando para tratamento.

## Conseqüências o alcoolismo

*Apesar de tudo que havia procurado ler e ouvir sobre sua doença, Abelardo descobre que sabia muito pouco sobre os efeitos do álcool.*

Antes mesmo do dia clarear Abelardo estava caminhando pelo pomar, observando cada detalhe daquele ambiente privilegiado que lhe trazia muita esperança de deixar de ser o homem problemático, que se via impotente ante o álcool. Intimamente faria qualquer coisa para ganhar a luta contra a doença. Lembrava das decepções que sofrera quando havia quinze anos ficou na rua sem saber sequer o caminho da própria casa; quando bateu com seu carro em alta velocidade, sem sofrer nenhum arranhão, correndo, porém, um grande risco de vida; quando esbarrou também com o carro em uma árvore e em outra ocasião em um poste, sofrendo cortes profundos; quando um amigo estranhou-o por estar bebendo sozinho em casa; quando os cheques deixavam de ser pagos pelo banco porque sua assinatura estava ilegal, denunciando o estado no qual os havia assinado.

Recordava cada coisa observando o amanhecer que almejava se confundisse com a chegada de um novo período da sua vida. Queria reavivar a memória, abalada pela bebida, para mentalizar a sua vida sóbria antes de começar a beber. Havia lido, mesmo antes de chegar àquele lugar, alguns livros sobre alcoolismo, porém sem alcançar a profundidade dos temas que são abordados no tratamento ou no trabalho das Associações de Alcoólicos Anônimos. Tinha uma espécie de sede de informações novas sobre a doença, cujo estudo pelos especialistas apresentam novidades com grande rapidez. Estava adaptado ao ritmo de vida da clínica. Às oito horas iniciaram-se as atividades do dia, com uma exposição em torno do metabolismo do álcool. Atentamente ouviu e anotou as palavras do doutor Duarte.

- A bebida alcoólica, depois de ingerida vai para o estômago, de onde segue rapidamente para a corrente sanguínea, mesmo que a pessoa esteja bem alimentada. Vai para o fígado, onde é transformada em substância tóxica – aldeído acético. O fígado pode neutralizar seus efeitos para o organismo, produzindo uma enzima – desidrogenase. Quando o fígado continua recebendo álcool, este mantém o indivíduo como que sedado, pois atinge as veias, o cérebro e o sistema nervoso. O organismo do acoólatra não produz a enzima em quantidade suficiente para metabolizar o álcool. É aí que se dá o desgaste das células pela substância tóxica. O organismo acostuma-se a fazer a circulação do álcool como se fosse sua função normal e resente-se na sua falta sempre que o indivíduo suspende a bebida. Que é que vocês dizem disso?
- Precisávamos de uma explicação desse nível, pois o que tínhamos visto a respeito era muito pouco, Aliás, nunca tínhamos visto uma exposição desse tipo e achamos que muito pouca gente sabe como acontece – interferiu Gustavo, olhando para o desenho que o médico havia feito no quadro enquanto apresentava o assunto.

Doutor Duarte fez desfilar um elenco de conseqüências do álcool no organismo, dependendo do estágio de cada pessoa.

- As debilidades que o álcool provoca levam à sonolência, fraqueza da memória, úlceras, inflamações no estômago, gordura no fígado, fígado aumentado, deterioração dos tecidos do cérebro e dificuldades cardíacas

Explicou cada uma delas, alertando para o fato de serem todas elas conseqüências orgânicas.

- Além dessas conseqüências, tem outras que em muitos casos não são percebidos como provocados pelo alcoolismo: acidentes de trânsito, acidentes do trabalho, crimes, destruição de carreiras, situações que deixam as pessoas em condições lastimáveis.

A cada momento eram esclarecidas diversas curiosidades, enquanto multiplicavam-se os assuntos. Todos pareciam estudar o alcoolismo para informar-se de tantos malefícios que ele causa, sem se sentirem plenamente enquadrados a um padrão imaginário. Era como se

quisessem segurar-se a algum instrumento que os retirasse daquele mundo deprimente de bebedeiras com uma saída mágica. Lembravam que para solucionar o problema teriam de suspender a bebida, consumindo as informações qual pessoas sãs, sonhando com um copo de bebida. Desencadeou-se, então, um processo de trabalho que juntou a visão confessadamente leiga dos Alcoólicos Anônimos, com as descobertas cientificamente, sem deixar margem para interpretações diferentes.

- Nem eu, nem Fabiana, nem Edson, doutor Moacir ou doutora Nadine, ninguém aqui vai dizer que você ou ele é alcoólatra. Aqui está para vocês refletirem o primeiro dos doze passos defendidos pelo A.A. (Alcoólicos Anônimos) para recuperação da sobriedade – disse doutor Duarte, referindo-se ali ao psiquiatra e à psicóloga da clínica, que os pacientes ainda iriam conhecer, passando a palavra a Fabiana.
- O primeiro passo para o alcoólatra se recuperar é reconhecer sua condição. Ele é alcoólatra e tem convicção ao ponto de afirmar “eu sou um alcoólatra?” Se tiver, ele pode estar abrindo a porta para um mundo novo e melhor. É o começo da caminhada rumo a sua libertação. Porque a afirmação de que é alcoólatra nasce de uma simples resposta à pergunta “consigo beber controladamente?”

Aquele tom taxativo deixava Abelardo chocado, porém com uma espécie de alívio, por estar descobrindo a cada momento coisas tão óbvias que não era capaz de ver através dos próprios meios de que dispunha. Não sabia nem mesmo que os A.A. tinham uma vasta bibliografia, resultado da experiência de décadas de trabalho dedicado à recuperação de pessoas que sofrem devido a sua impotência perante a bebida. Sentia uma imensa vontade de pegar e ler todo aquele material, pois estava certo da sua condição de alcoólatra. Fabiana continuava.

- Ser alcoólatra não é somente aquele indivíduo que perdeu tudo que tinha e vive sujo, bêbado e sem dinheiro, na sarjeta. A sarjeta pode ser também o tapete de uma mansão ou de uma casa onde seu proprietário não está na miséria, mas não controla a bebida. Porque a sarjeta é o estado físico, social e moral em que o homem se encontra.

Aos poucos os pacientes iam-se abrindo, identificando-se e descobrindo que tinham praticamente todos os pontos em comum. Otávio, de 50 anos, com seu corpo fino, seus óculos de grau e as mãos trêmulas, tinha chegado pela manhã, integrara-se ao grupo, e era o único que destoava ainda. Era muito comunicativo, brincalhão e sério ao mesmo tempo. Trazia notícias de seu Patrício, que havia uma semana estava internado no Hospital Psiquiátrico – de onde ele vinha – depois de ter passado um dia na clínica e encontrava-se em tal estado de tensão que não teve paciência para ficar com a turma e saiu pela estrada dizendo que não tinha de que se tratar. No hospital estava sob efeito de fortes medicamentos, desintoxicando-se para poder retornar.

Todos levavam na esportiva e com interesse de mudar de vida. Apesar da seriedade dos problemas, nunca faltava uma história engraçada para contar. Elas serviam até para discussões sérias, para compreender mais ainda a lógica dos bebedores problema. Como foi o caso de uma que Seu Patrício contou. Um bêbado, respondendo a um colega porque bebia. “Bebo para afogar minhas mágoas. O danado é que as bichinhas sabem nadar.”

Para tudo o alcoólatra tem uma explicação lógica. Tem muita perspicácia, tanto para justificar as situações mais absurdas, como para fundamentar o seu ato de beber. Os motivos aparentemente mais incríveis são apresentados para encobrir suas falhas. Ele nega com a maior naturalidade que se pode imaginar, ao ponto de encenar surpresa por estar com um copo de bebida na mão: “o que este copo está fazendo na minha mão?”

Às dez da noite todos se recolhiam, após tomarem os medicamentos e sais minerais prescritos. Um dos remédios mais comuns naqueles dias era complexo B, receitado para recompor debilidades advindas dos efeitos do álcool.

## Erguer a cabeça

*Convictos de que são doentes e não irresponsáveis, os alcoólatras encontram motivos para erguer a cabeça na luta pela sobriedade*

Quinta-feira. Abelardo começava seu terceiro dia de tratamento refletindo sobre a dormida tranqüila que vinha tendo desde que chegara à clínica. Estava satisfeito porque queria se desligar do mundo, dos problemas do seu dia-a-dia. Sonhava com a força capaz de promover a mudança na sua vida, ao ponto de viver sóbrio. Lembrava até da sua infância no interior, ao ouvir o cantar dos pássaros. Seu pensamento viajou muito no momento em que viu um beija-flor bem próximo. Não se recordava de quando tinha visto uma cena tão bela na sua vida. Sentia-se renascendo redescobrendo coisas que não conseguiria sozinho, por mais que se esforçasse em alguns momentos de abstinência. A discussão daquela manhã era um desafio a cada um: recuperar o autocontrole. Taxativa e se segura em suas palavras, Fabiana começara.

- É ilusão pensar ou querer provar que um dia se poderá beber controladamente como os bebedores normais – advertia, acrescentando que as recaídas são sempre piores. Por isso, devemos ter em mente o lema dos A.A.: evite o primeiro gole.

Paulatinamente o assunto ia envolvendo a todos. Falava-se sobre o tema intitulado negação, fato muito evidente no alcoólico, que tenta esconder sua condição das mais variadas formas, entre elas fazendo comparações para mostrar que não estaria no estágio da dependência. Eram dados exemplos de desculpas ou fugas comente usadas para tentar enganar aos outros e a si próprios. Uns, procuram rodas social e intelectualmente inferiores, porque sabem que ali não serão Alvo de críticas; ao contrário, podem se sobressair e controlar o meio. Aparece a necessidade de oferecer explicações e todos precisam construir uma fachada para esconder a bebedeira e a ressaca. Veio a hora do ponto chave da definição.

- Nenhum alcoólatra se recupera sem atingir o fundo do poço – enfatizou Fabiana. A afirmação banhou de dúvidas a todos.
- Fundo do poço – continuou – é o ponto no qual a criatura conscientiza-se de que não pode nem deve continuar sendo tão inferior.

Abelardo chocou-se com o termo inferior utilizado pela expositora, interrogando baixinho o companheiro Júlio, que fez apenas um sinal com os olhos de que também tinha suas dúvidas. Em seguida receberam a explicação.

- O alcoólatra é uma criatura diferente, porque vai tendo seus órgãos, sua mente e seu convívio social debilitados. Sua deficiência orgânica o leva definitivamente a ser diferente dos outros, por não poder consumir álcool. Seu raciocínio é débil podendo chegar ao ponto de enfrentar amnésia. As situações constrangedoras por que passa quando se encontra sob efeito da bebida levam-no a ser tratado de muitas formas indesejáveis, até sob o tom de deboche ou ridicularização.
- Há condições de recuperação do cérebro? – interrogou dona Irene.
- Recuperação para voltar ao potencial normal, não existe. Mas a doença pode ser estacionada e a ausência do álcool ajuda a retomar a vida sóbria e se desenvolver. O fundo do poço varia de pessoa a pessoa, até porque é o alcoólico quem deve decidir o que fazer; portanto, a decisão se dá ainda no estado da razão, ainda no limite do raciocínio. É um momento em que ele passa a transformar conhecimento em sentimento, preparando-se para enfrentar a tentação da bebida, sendo forte para vencer a angústia, o nervosismo, a irritação decorrentes da abstinência. Ele tem também de ser superior aos fatos, enfrentando com seriedade, coragem e sabedoria o que os outros disseram.

O tema deixava todos acessos, porque quase ninguém encarava esta forma de enfrentar o problema e tinham a impressão de que o alcoólatra deveria sentir-se humilhado e cabisbaixo, quando a forma de comportamento defendida, e com a qual todos tendiam a concordar, era não se curvar a nada, até porque a irresponsabilidade e os transtornos

resultantes da bebida tinham como causa a doença e não qualquer imoralidade consciente. Gustavo foi mais empolgado, ao ponto de solicitar mais exemplos.

- Você pode detalhar mais essa orientação?
- Posso, sim – respondeu Fabiana. Uma das providências que todos devem adotar é o auto-policimento, sempre que se sentir irritado. Pense que enquanto você se controla está se auto-valorizando. Deve-se ter em mente que nada, nenhuma desculpa justifica o primeiro gole. Este gole é sempre antecedido de uma loucura momentânea, que pode passar, apesar de qualquer nervosismo, qualquer acesso de cólera, qualquer inquietação, qualquer depressão. Evita-se o primeiro gole refletindo sobre as conseqüências daquele momento cego, pois é possível construir uma defesa mental efetiva. É bom lembrar nesse momento de todas as experiências tristes que se passou e que uma só dose muda completamente a maneira de pensar e de agir das pessoas.

Com sua voz empostada, Edson entrou também na discussão, para aprofundar a questão do primeiro gole.

- Quando falamos em evitar o primeiro gole lembramos de certas afirmações comuns da parte de bebedores que reforçam “nunca mais eu vou beber”. Isso não ajuda. O importante, e que tem sido uma forma de manter a mente preparada para enfrentar a compulsão, é evitar o primeiro gole hoje. A cada dia fazer tudo para não beber. É uma reflexão individual, que dá certo bastando que tenhamos capacidade de ser honestos conosco mesmos.

À medida que a discussão era feita no costumeiro círculo do auditório, um a um dos pacientes eram chamados para conversar com a psicóloga. À tarde seria a vez de comparecerem ao clínico, para se consultarem e realizarem os exames que fossem necessários. Cada experiência que ia acumulando, inclusive os diálogos com a psicóloga e o clínico ia fazendo mais sólida a vontade de Abelardo esclarecer tudo que pudesse a fim de se conscientizar do seu problema e preparar-se para enfrentá-lo quando saísse do tratamento. Durante a tarde foram apresentados slides sobre os efeitos do álcool no organismo, mostrando mais acuradamente o que todos haviam visto na visão geral apresentada pelo doutor Duarte. Cada momento que se passava era aproveitado com ansiedade, como se cada um tivesse resolvido correr em busca do tempo perdido na bebida.

# Vencendo obstáculos

*Trata dos obstáculos que o alcoólatra tem de enfrentar pacientemente e das formas de vencê-los*

Abelardo estava obtendo êxito na sua intenção de não se preocupar com nada que estivesse acontecendo fora da clínica. Mesmo quando Camila ia visitá-lo no final da tarde, limitava-se a conversar sobre suas atividades e seu estado de espírito. Sabia que teria muita dificuldade para enfrentar, quando voltasse ao seu convívio normal, mas acreditava numa preparação psicológica capaz de deixá-lo sereno para a nova vida que teria. Até porque, embora ainda não tivesse discutido com profundidade questões relacionadas com o assunto, já havia tido uma pincelada quando tratou da auto-avaliação, ocasião em que ficou convicto de que deveria erguer a cabeça e agir conscientemente frente a tudo que dissessem a seu respeito, baseado principalmente no fato de ter descoberto que era um doente.

Adquirira desde aquele momento uma motivação forte para não fugir da realidade, sabendo que ninguém volta jamais a ser bebedor social, pois a deficiência orgânica, o metabolismo alterado torna a dependência uma situação irreversível. Apegava-se a frases fortes, como a que foi ditada por Edson de que não seria conveniente adiar os problemas que viesse a enfrentar, o que constituiria um ato de fuga ou de covardia. Não via e estava consciente, porque escapar do assunto, depois de tantos anos – mais de dezessete – bebendo. Ao contrário, em certo aspecto dizia que quando bebia era uma beleza, uma maravilha, mas quando viu os males que o álcool estava lhe causando, sentiu que teria de ser forte. A manhã da sexta-feira foi reservada para um assunto que tinha muita identificação com os seus pensamentos.

- Vamos falar agora sobre os obstáculos que surgem para a pessoa que decide suspender a bebida – abriu o doutor Duarte, que continuou com a palavra. Suspender a bebida é uma decisão muito importante na vida de cada alcoólatra. Só que não se trata apenas de suspender, pois ele ficará sobre muitos escombros que terá de remover pacientemente, até poder considerar-se sóbrio. A sobriedade não significa apenas estar sem beber, mas é construída aos poucos, na medida em que ele vai vencendo uma série de barreiras. Ele tem de começar pensando em si mesmo, para saber se deseja se cuidar e formar um novo ser. veja bem: a primeira barreira é a presença do próprio álcool no seu pensamento, provocada por tudo que ele já viveu. Vem a vontade de beber, uma vontade compulsiva que decorre da alteração orgânica que ele possui. Prá completar, ele verá álcool por onde passar. Em casa, nos bares, restaurantes, supermercados, praias, em todo canto. Portanto, se intimamente ele está preparado para não beber, saberá resistir. Outra barreira é constituída de certas situações que fatalmente enfrentará: sofrendo agressões, e aí terá de saber conduzir-se ou por causa do próprio conflito que se instala dentro de si, que pode levar até à raiva de si próprio. Mas não pode esquecer que seu objetivo é parar de beber, portanto nada deve ser superior a este seu pensamento, a esta sua convicção, que não é aleatória, mas nasce da certeza de que existe motivos sérios dos quais não tem o direito de se afastar.

Cada interno recebera outras tarefas de estudo, entre elas uma das mais difíceis, que era fazer um inventário de suas vidas. Não deviam fugir da realidade nem do seu passado, durante aquele processo de conscientização. Todos tinham ainda muita cautela em falar sobre as experiências tristes que haviam tido. Falavam muito sobre momentos lamentáveis, mas percebia-se que escondiam muitas coisas, cada um com seus motivos, até mesmo por pura inibição que ainda tinham perante os companheiros de tratamento. Aquela ocasião era certamente favorável a um desabafo coletivo, tanto que findaram se abrindo quando doutor Duarte falou em motivos sérios para se afastarem do álcool. Gustavo começou.

- Bebo muito em casa, sempre que chego do trabalho no supermercado, onde sou gerente. Tornei-me dependente e problemático, ao ponto de brigar feito um animal

com minha mulher, na frente dos meus filhos. Não é fácil convencer-me de que sou alcoólatra, mas reconheço que tenho todas as características, tanto que estou aqui com vocês.

Silenciosa e atentamente os colegas ouviam o depoimento emocionado daquele moreno, magro, de um metro e sessenta centímetros de altura. Helena, sua mulher, enchia os olhos de lágrimas e conteve-se, para fazer também uma intervenção.

- São muitos problemas que temos. Sou filha de alcoólatras e sofri demais vendo minha mãe sofrer a injustiça, a violência e a vergonha das bebedeiras do meu pai. Casamos e Gustavo bebia normalmente, sem criar maiores problemas. Depois, começaram os desentendimentos, o descontrole e os conflitos. Uma vez tive tanta raiva dele que peguei todas as garrafas de cerveja que estavam na geladeira e quebrei jogando no meio da rua.
- Esse é um gesto que ninguém deve adotar com um alcoólatra – retomou doutor Duarte. Um enfrentamento desse tipo fere seus interesses, que no momento da bebedeira só valorizam a bebida. É melhor deixar que beba e ele próprio veja depois o resultado dos seus atos descontrolados.

Gustavo aparentava um certo alívio por ver seu caso sendo discutido com naturalidade entre desconhecido, mas dava para sentir que não estava disposto a expor outras histórias. Ficaria inibido, bem diferente daquele brincalhão que a cada momento contava uma nova piada e fazia todos rirem ou daquele que relatava suas aventuras quando caminhava pela manhã com Lauro e Abelardo. A palavra foi passada para Lauro.

- Minha vontade de deixar de beber é grande, tanto que já suspendi o álcool três vezes e fiz parte de um grupo de A.A. durante três meses. Minhas bebedeiras são grandes e quando começo a beber deixo de lado qualquer compromisso. Minha mulher se separou de mim porque não agüentava as tapas que lhe dava. Penso em me casar com uma colega de trabalho, uma mulher linda, que eu adoro e não quero fá-la sofrer. Mas a última que fiz foi marcar um almoço com ela em um restaurante próximo ao banco onde trabalho e deixá-la esperando de uma da tarde até meia noite, quando cheguei embriagado. Ela entendeu e apoia o que estou fazendo para me libertar do alcoolismo. Essa é somente uma das histórias que tenho, que dá para ter uma idéia de como não me controlo. Aí, gasto o que posso e o que não posso com bebida e tira-gosto. Não cheguei a ficar na miséria nem a cometer atos imorais, mas o meu beber descontrolado e a minha embriaguez sempre deixam uma ressaca moral daquelas de ter vontade de encarar mais ninguém.
- Agora você, Júlio – pediu doutor Duarte, enquanto fazia um sinal de aprovação com a cabeça em direção a Lauro, que respirava fundo com a mão no coração para, com sua hipocondria, sentir se estava com taquicardia.
- Minha história é simples. Trabalho numa repartição seis horas por dia. Sou solteiro e moro com minha irmã desquitada, que tem duas filhas menores. Ela se separou do marido porque bebia demais. De tarde e de noite não tenho o que fazer, fico nos bares ou em casa bebendo e escutando música. Agora, estão havendo muitos aborrecimentos com minha irmã e os vizinhos, porque meu som é muito potente, até que tive de admitir minha falta de controle e vi que havia algo errado quando derramei uma xícara de cafezinho em cima de um monte de documentos no meu birro, porque não consegui conter os nervos. O chefe me chamou de alcoólatra e não tive como reagir, já que estava de ressaca. Naquele dia não consegui mais trabalhar.

Somente os gestos de uma e de outro naquele círculo diziam mais alguma coisa enquanto eram feitos os depoimentos. Os companheiros de Júlio entendiam perfeitamente a situação pela qual ele passou, tendo em vista que as histórias dos alcoólicos têm muita semelhança. Com breves palavras do professor os trabalhos foram suspensos para o almoço, ficando as intervenções dos demais para a tarde.

## Vencendo obstáculos – 2

*Novas experiências de alcoólatras e o reflexo dos seus descontroles para a família. Prejuízos e riscos que enfrentam*

O círculo estava formado em baixo do cajueiro quando as discussões foram retomadas por volta das duas horas. Doutor Duarte iniciou fazendo uma digressão na qual apresentou alguns conselhos úteis aos que alcançam um estágio que definia distante de bebida tantos anos, era motivo de felicidade.

- Repito que podemos andar de cabeças erguidas. Não temos de nos arrastar na frente de ninguém, ainda que com cuidado para não sermos dominados pelo egoísmo, pelo medo ou por ressentimentos. Ouçamos agora o relato de seu Otávio.

Nervoso, trêmulo, porém não se furtando a discutir os problemas do alcoolismo, ele contou sua história resumidamente.

- Eu bebo há mais de trinta anos e paro de beber quando quero.

A frase não convencia nenhum dos presentes, que sabiam da necessidade que o alcoólatra tem de negar sua dependência e lembravam que ele não recebera ainda informações a respeito da resistência em reconhecer a impotência ante o álcool.

- Estou aqui para atender ao pedido de minha família, mas não preciso aprender a parar de beber, porque já sei – completou. Trabalho em uma repartição onde não se tem o que fazer. Para vocês terem uma idéia, estou juntando meu tempo de serviço para a aposentadoria e uma assessorzinho veio questionar uma licença-prêmio que quero juntar e eu disse: olha, deixa de besteira, que tudo que eu diz aqui em vinte e nove anos e meio de serviço eu faria novamente em uma tarde. Parei de beber até um ano inteiro, sem nunca procurar ajuda. O que eu vim fazer mesmo foi tratar dessa tremedeira das minhas mãos.

Na esperança de que Otávio rompesse depois a sua barreira de resistência, doutor Duarte não comentou nada sobre o seu depoimento. Dirigiu-se a Abelardo, solicitando sua participação.

- Eu sou filho de alcoólico. Meu pai fez tudo que se pode imaginar em sua bebedeiras e está sem beber há vinte anos. Estranhamente, enquanto muitas pessoas passam a beber mais depois da aposentadoria, ele suspendeu a bebida exatamente no dia em que se aposentou. Passei muita vergonha e sofri muito quando ele bebia. Acho que inconscientemente o imitei, porque me lembro que quando era criança pensava em chegar o dia de juntar os amigos em torno de uma mesa, no quintal da minha casa, para tomarmos refrigerante.
- Interessante, interveio a doutora Nadine, comentando que realmente acontece da criança procurar imitar os pais. Abelardo prosseguiu.
- Meus primeiro contatos com bebida alcoólica se deram através de cerveja, que tomava com amigos do colégio e da rua onde morava. Passei a tomar gosto pelas festas, naquele tempo em que se chamava as reuniões com música e bebida, de assustado. Provei o rum com coca e gelo, cachaça e fui bebendo, até findar conhecendo praticamente todas as bebidas. bebia muito, ao nível de tomar certa vez seis garrafas de aguardente com um amigo, só nós dois, em cerca de dez horas de farra. Há uns oito anos, comecei a sentir problemas quando bebia, principalmente diarreia. Acho que estava instalada a minha dependência, quando fiquei preocupado, insatisfeito e lamentando porque tinha de tomar medicamentos durante dez dias sem beber, quando o médico apreciou todos os exames, inclusive uma ultra-sonografia e diagnosticou ameba. Depois veio a vontade de beber todos os fins de semana, veio uma bebedeira noturna constante que me levou a perder o emprego devido à falta, vieram os acidentes com carro e, finalmente, o descontrole que me levou a beber todos os dias, inclusive no intervalo do almoço. Acho que a bebida está me prejudicando e tenho e me convencer, embora não seja

tão fácil, de que sou alcoólatra. Digo que não é fácil, porque a gente sempre procura uma explicação para nosso comportamento, sempre tentando convencer a gente mesmo de que teria condições de parar de beber quando quisesse, mas chega um ponto onde a coisa não é mais assim.

Sem comentários, foi a vez de dona Irene contar sua história. Ela não era alcoólica. Estava internada para receber orientações de como lidar com seu marido, alcoólico, então internado no Hospital Psiquiátrico porque não quis ficar na clínica, mas que já tinha informado que voltaria para o tratamento quando fosse liberado.

- Eu estou me sentindo muito bem aqui, entre vocês e tenho esperança de conseguir dias melhores para a minha vida. Porque Patrício tem oito meses que se descontrolou mais do que nunca de bebida, não come direito e vive na rua desde que se aposentou. Perdemos a maioria dos bens que tínhamos. Hoje mesmo acabamos de vender o telefone para pagar as dívidas de bebedeira que ele deixou. Se não tivéssemos conseguido bloquear suas contas bancárias, a situação poderia ser ainda pior. Somos uma família, eu e meus filhos, completamente desajustada, tensa e infeliz. Mas tenho fé de conseguir que ele se conscientize, para recomeçar tudo.

## Desajustes sexuais

*Como a bebida leva o alcoólatra a mudar o seu comportamento e causa problemas familiares, sociais e orgânicos*

Diante da televisão os internos haviam voltado do jantar e se divertiam com a notícia de que o Governo determinara a transformação de bilhões de litros de cachaça em álcool combustível, para enfrentar a falta deste produto.

- Acabaram com os papudinhos! exclamou Gustavo.
- Agora vai ficar mais caro – comentou Abelardo.
- Era bom que decretassem a lei seca – gritou dona Irene, em tom de brincadeira.

Com um ar misterioso, doutor Duarte riu dos comentários e chamou o grupo para o refeitório. Lá estava posta uma torta de chocolate coberta por uma espirais desencontradas de fio de ovos, tendo em cima umas velas que formavam o número 37. Era o aniversário de Gustavo. Cantaram parabéns, comeram a torta e fizeram uma cantoria que durou até onze da noite, quando o normal era dormirem às dez. No dia seguinte, naturalmente as atividades começaram mesmo mais tarde, por ser sábado. Em alguns momentos pareciam ébrios em serenata, recordando as músicas mais cantadas pelos bares e festas. Desde Vicente Celestino até Tom Jobim saiu. A brincadeira parece que era a melhor forma de esquecer que normalmente na sexta-feira à noite estavam mais livres para festejar o que fosse, desde que estivessem com um copo de bebida à mão. Enfim, foram todos dormir tranqüilos.

No sábado o ritmo dos trabalhos foi mais lento. Mais assim foram abordados temas de alto interesse, sobre os sentimentos do alcoólico. Doutor Duarte abriu a discussão dizendo que existe uma tendência a utilizar o se, que deve ser enfrentada com atitudes afetivas, acrescentando tratar-se de um esforço que vale à pena.

- Devemos procurar a dignidade, que se encontra no enfrentamento de todos os desafios. Organizamos nossas vidas em função do álcool, daí ser uma vitória recuperarmos amor próprio, sem lamentarmos nada e sim utilizando as experiências tristes como base para valorizar o novo comportamento que passamos a ter. Nada de pensamentos ou lamentações: “Se não fosse assim...”
- É preciso antes de tudo ser honesto consigo mesmo. Nada de criar uma nova fachada. Ajustar-se à realidade, pacientemente e não querer ser o que não pode. Seria hipocrisia – interferiu Fabiana.

Foi dado por doutor Duarte o exemplo de mudança de comportamento de um alcoólico, cuja mulher ficava tensa, triste e inconformada nas relações sexuais. Sem qualquer consideração, à mesa ele tentava provocá-la apelidando-a diante dos filhos com marcas de geladeira: “Frigidaire! Cônsul! Prosdócimo!”, exclamava, esbravejava, sem respeitar o estado de espírito dela.

- Os desajustes sexuais do indivíduo, fazendo até com que demore ou apresse a ejaculação ou o orgasmo. A demora, é vista como satisfação, porque ele não sabe que aquele estado onde se diz que ele “envernizou” é um sintoma de desequilíbrio. Ele demora a ejacular e o membro fica ereto por muito tempo porque está anestesiado pela bebida, que circula pela corrente sanguínea, passando pelas veias dos órgãos sexuais.

Aquela explicação foi bem assimilada. Ninguém naquele grupo esperava que fosse aquela realidade. No entanto viam toda lógica pois sabiam muito bem como se sentiam nos relacionamentos sexuais quando estavam sem beber.

Seguindo o programa estabelecido, à tarde foi exibido o filme “O piloto”. Mais uma mostra de caso de alcoolismo, com uma diferença para a platéia, devido à obrigação que foi ditada, acarretando maior atenção que numa exibição normal. Era preciso cada um dar sua opinião em seguida.

O filme mostrava a vida do melhor piloto da aviação comercial norte-americana, um alcoólico. Vítima de insônia, provocada pelo uso incontrolado de bebida, bebia de madrugada.

Tinha de beber também durante o vôo. Cuidando para que ninguém soubessem escondia uma garrafa pequena de uísque por dentro do porta-papel higiênico do toalete. O costume de beber nos vôos sem ser notado diminuiu seus cuidados em esconder. De forma descuidada porém menos trabalhosa, bebia na copa. Surgiram desconfianças, denúncias e investigação. Ao mesmo tempo ele lutava contra a dependência, com ajuda de um médico. Passou maus momentos quando privado da bebida. Frequentou ambientes de categoria bastante inferior. Finalmente perdeu o emprego. Muito antes havia perdido a mulher. Tinha uma vida desajustada.

As imagens e os sentimentos transmitidos pela fita sensibilizaram o auditório. Não se escapa da experiência de imaginar os álibis mais estranhos para beber, de se sentir bem em lugares os quais talvez nem olhasse quando sóbrio nem dos conflitos que desestruturam a vida que organizaram.

## Resistindo à tentação

*A opção entre um guaraná e uísque com gelo, cerveja ou cachaça, acompanhados de saboroso tira-gosto.*

A caminhada do domingo foi cancelada. Resolveram substituí-la por exercícios na praia, já que era dia de lazer. Desembarcaram por volta de dez horas num local cheio de banhistas. Encontravam-se arredados de barracas, bares, garçons, bebidas, tira-gostos, frutas e ambulantes. Iam desfrutar momentos inesquecíveis. Passearam, banharam-se, deliciaram-se com saborosos tira-gostos acompanhados de refrigerantes, ao mesmo tempo em que se encantavam com as belezas naturais. Sentiam satisfação em compor o grupo. Perda de tempo acreditar que estavam tão livres.

Um dos bares ostentava apreciável prateleira de bebidas. Todas as marcas e tipos expostos, atingindo qual a pontada de cupido os corações apressados. Quanto sabor naquelas garrafas!... Quantas lembranças do passado, distante ou recente, tempo em que podia ou achava que podia beber!... quanta vontade de fazer tilintar pedras de gelo num copo largo de uísque, levando-o à boca, sentir o frio da cerveja pela garganta e sua espuma nos lábios, derramar dois dedos de cachaça com o gesto automático, seguidos de um pedacinho de carne coberto de farinha ou um camarão com casa e tudo. Viravam copos com guaraná, amigo de tantas ressacas, doravante companheiro da sonhada sobriedade.

Amargo momento, superior a tantas desilusões da vida, quem sabe por isso mesmo mais valioso, por despertar para a busca de novas emoções, fato tão decantado pela poesia que crê no encontro de um novo amor, depois que do amor proibido ficou só a saudade. Momento de ser forte, de ter amor próprio e resistir à tentação, erguendo a cabeça para seguir a vida deixando para trás o que não pode mais querer. Momento de se sentir importante e amado sinceramente por aquele que lhes cercam.

Teste da fortaleza própria, ao vencer a vontade louca de correr para o balcão e embriagar-se, ao encarar com naturalidade os que bebiam para se divertir ou que ainda não tinham admitido a fraqueza perante o álcool, ao sentir que estava sendo honesto consigo mesmo se estava certo de não invejar, ao poder afirmar que na lucidez recém descoberta estava nascendo para muito do que não valorizava.

Que velocidade teriam suas idéias durante a volta e passando diante de tantos bares, no conflito entre os copos e bebedores e a maioria ofuscada pela sua visão ébria, esquecida de que os bebedores são a minoria. Quanta força de vontade foi preciso para raciocinar fazendo voltar à mente aquele dia bem próximo no qual faria qualquer coisa para deixar de beber. Dizia a si mesmo que não podia sentir na bebedeira ou do contrário sua vida certamente seria desastrada.

Mirava-se no próprio exemplo antes de ingressar na vida de bebedor problema, época na qual era organizado, caprichoso, responsável e plenamente valorizado. Mirava-se também no exemplo de tantos abstêmios que tinham vidas regradas e nunca precisaram da bebida. Terminou sofrendo, mas superando pelo menos naquele momento o egoísmo de questionar porque a natureza o havia feito diferente dos que podem beber sem problema. Respirou fundo e pensou que ao invés de se lamentar por não poder fazer como outros, deveria encontrar-se, valorizando o que possui, a partir do gratificante fato de ter nascido.

O grupo agia com naturalidade. Deixava a impressão de que nunca teriam sentido necessidade de beber. Os diálogos sobre suas histórias e as mãos trêmulas de Otávio é que poderiam denunciar o estado deles. Dali concluíram o dia de folga estudando, jogando baralho, assistindo televisão ou conversando no alpendre que circulava a casa grande regado a inúmeros copos d'água que matavam a sede instalada após horas de sol a trinta graus.

## Enfrentando o egoísmo

*Olhos voltados para a tristeza do passado, é hora de enfrentar o remorso, o sentimento de culpa, a amargura, a insegurança e o pânico*

O círculo, disposto e atento, voltou a se formar pela manhã, com um tema que reforçava a idéia de abstenção da bebida. Foi detalhado que a bebida, para as pessoas normais, significa liberação momentânea da ansiedade, do desgosto, da angústia, enquanto para o alcoólico representa solidão, terror, inquietação, frustração e desprezo. Desfazer-se das ruínas do passado era a forma de seguir para os anos diferentes, de paz.

Enquanto ouvia a diferenciação Abelardo ia se distraíndo, até divagar, lembrando-se do conceito que tinha havia tantos anos, na sua turma de universidade. Não que fosse um bebedor. Porque circulava bem mais que os outros. Era a ele que perguntavam para onde iriam sempre que saíam para conversar e beber. “Abelardo diz para onde vamos, que ele conhece todos os bares”, diziam, ouvindo sempre em seguida o nome de um bar, geralmente um ambiente desconhecido da maioria, nunca decepcionada pela escolha.

Reflita sobre as respostas que dera a algumas perguntas do livro “Os doze passos”, dos Alcoólicos Anônimos. A situação à qual chegara enquadrava-o completamente nas particularidades do primeiro passo, inclusive no que se refere à impotência diante do álcool não ser recente, mas de um tempo passado difícil de determinar com exatidão. Tanto que fazia anos que tentara através de formas diversas enfrentar o problema, porém sem sucesso, até porque naquelas formas não estava a determinação de evitar o primeiro gole. Havia chegando ao fundo do poço, mas não admitia a perda do domínio sobre a sua vida.

Naquele dia estava disposto a adotar as atitudes e ações necessárias à transformação da sua vida, o que significaria um inestimável sacrifício. Esperava encontrar na natureza e na fé a compreensão pela resignação decorrente do reconhecimento da sua doença, a qual sabia que não tinha cura, mas que poderia deixar de prejudicar a si e a outros se conseguisse ser forte.

Imaginava corretamente que as condições a respeito do segundo passo sugeriam-lhe a busca da fé para superar o seu problema, que acreditava poder conseguir através da humildade e da mente aberta.

Reconhecida que jamais havia se examinado no sentido profundo e significativo abordados pelo texto, ao ponto de convencer-se de que, como alcoólico, era mentalmente doente.

Sua aspiração para atingir o estado de espírito do segundo passo poderia amparar-se na descoberta de formas para poder manter-se calmo.

Delineava na mente o credo na conquista da natureza e no progresso científico, considerando que o que se encontra além do alcance do homem era exatamente o que ele ainda desconhecida, o que, porém, não lhe impedia de procurar sua fé nela mesma, a natureza.

Sempre que parava meditava. A abordagem que havia feito sobre o terceiro passo relacionado com a sua situação no momento vinculava-se a sua disposição de enfrentar seu próprio egoísmo, conforme propunha o livro, fazendo o que chamava de primeira tentativa, com o desejo de alcançar a boa vontade que poderá abrir a porta necessária ao seu êxito na luta contra o álcool.

Escrevera que daquela forma tinha de combater até conseguir o que não podia substituir: o remorso, o sentimento de culpa, a amargura, a insegurança financeira e o pânico, todos verificados de alguma forma na sua vida de alcoólico.

Para tanto, afirmava precisar ter sempre presente a reflexão na indecisão ou nos momentos de distúrbio emocional sobre a necessidade de serenidade para aceitar as coisas que não podia modificar e a coragem para modificar aquelas que podia, com sabedoria para distinguir umas das outras.

Tinha consciência de que deveria enfrentar indecisão por conta de fatores como idade e meio social, a qual queria combater com as coisas boas que o viver sóbrio poderia lhe

proporcionar, bem como da compreensão aos outros. Sabia também da ansiedade que deveria repetir-se, a qual queria enfrentar com sua fé e os olhos voltados para a tristeza do passado.

## Marcas inapagáveis

*Reforçando a idéia de que dirigir e beber não se misturam sem que se obtenham resultados trágicos*

Quase todos os internos ostentavam marcas inapagáveis de acidentes de trânsito, recebidas em situações de bebedeira. Diferente do impulso que tiveram para dirigir embriagados, o instinto de viver obrigava-os a ficar sensibilizados reconhecendo que por muito pouco haviam escapado da morte.

A atividade que se seguia era sobre acidentes de trânsito. Um documentário severo e alarmante, no qual era defendido que dirigir e beber não se misturam. Tanto que houve quem declarasse que deveria haver uma opção: ou álcool ou segurança nas estradas. Ao final, a informação de que o Brasil é recordista mundial em acidentes de trânsito.

Completando a apresentação de subsídios para uma discussão, foi exibido um filme com trinta minutos de duração intitulado “Embalos de sexta à noite”. Tratava-se da história de um rapaz de dezessete anos que numa noite de sexta-feira, depois de beber e retornar à casa, bebeu mais em casa e nos lugares por onde passou e encontrou amigos, resolveu sair com oito deles na sua caminhonete. Os amigos incentivaram-no insistentemente a correr mais claramente mesmo provocando-o, até que sobrou em uma curva deu-se o desastre. Só ele escapou. Quase todo o filme foi tomado pelo seu julgamento, no qual foi condenado a oito anos de prisão.

As discussões foram poucas, talvez porque o material exibido tivesse esmiuçado suficientemente as questões. Surgiram apenas opiniões acerca da irrealidade verificada da legislação brasileira que trata dos delitos do trânsito, pois muitos motoristas matam pessoas atropeladas e são praticamente premiados com penas insignificantes ou sequer chegam a ser processados.

Opinaram também sobre o julgamento do jovem americano. As posições foram variadas. O fato de terem-no instigado a correr servia de forte atenuante, capaz de gerar opiniões pela sua absolvição. Ao mesmo tempo influía bastante as conseqüências do acidente para as famílias dos que morreram, todas revoltadas e responsabilizando-o.

Posição incômoda acabou sendo a do juiz, na solidão do seu gabinete, procurando a dose racional, lógica e justa para apenar, sabendo que sua decisão, qualquer que fosse, deixaria fatalmente alguém insatisfeito. A maioria entendeu que o juiz estava certo.

Desfez-se rapidamente o círculo assim que a turma foi liberada para esperar o jantar. Logo estavam na passarela de pedras pequenas à entrada da clínica os que saíam para a caminhada vespertina de cinco quilômetros: Otávio, Lauro, Gustavo e Abelardo.

- Vou aproveitar e comprar cigarros – repetia seu Otávio a frase que pronunciava a cada vez que saía.
- Eu vou telefonar – informava Lauro, com seu ar impaciente e movimentado.
- Também vou telefonar, para saber notícias das meninas – dizia por sua vez Gustavo, referindo-se a suas três filhas que tinham ficado em casa, no seu estado de origem.
- Vamos lá – completava Abelardo, como que somente para não ficar calado, que acompanhava os outros pensativo e conversando.
- Essa vegetação é muito bonita – comentava Abelardo, mostrando o verde que margeava a estrada desde a clínica até o telefone e a mercearia, o primeiro sinal de perímetro urbano, exatamente a dois quilômetros e meio.

Contavam suas aventuras. Um era solteiro e tinha uma filha. Não pensava mais em casamento. Gostava de viajar país a fora, fazendo compras. Outro tinha discutido com a mulher ao ponto de vê-la sair furiosa no carro para a casa dos pais, numa cidade distante, sem olhar sequer se o tanque estava abastecido, arriscando-se a ficar na estrada de noite e voltou arrependida contando que teve a sorte de ser alertada pelo pai sobre a gasolina no momento em que saía de volta. Ouviu-se a aventura do que passou um tempo sem carro e passou a usar

o carro da irmã. Devolvia sempre na hora marcada, até que um dia bebeu demais e deixou a dona do carro a pé. Nunca mais ela lhe emprestou, nem ele esqueceu a loucura que fez, descompondo-a e pulando um tempão em cima do capô que deixou amassado, só não fazendo desgraça maior porque foi agarrado. E o que escalou um prédio para fazer discursos desconexos lá do teto, todo arranhado, sem saber que quando descesse a mulher o trataria à base do forte ardor de merthiolate nos ferimentos.

Conversas sérias emocionadas e respeitadas, passavam os que iam ao telefone. O ambiente de fraternidade permitia que cada um comentasse como estavam os familiares, o que tinham dito. Não dispensavam, porém, de domo algum, as gargalhadas quando ouviam Lauro, sério, compenetrado e postado qual uma criança crescida, nos seus 37 anos, despedir-se da ligação com a voz sincera e atento à resposta: “bença-mãe?”.

Permaneciam internados na clínica para se conscientizarem da doença da qual eram portadores, o alcoolismo, mas se divertiam a toda hora com as coincidências e situações inusitadas. Naquela tarde foi tragicômico. Encontraram ao telefone uma mulher jovem embriagada que não conseguia no seu desequilíbrio discar o número de uma amiga. Fizeram a ligação para ela. E viram-se guindados à condição de críticos porque tiveram de ouvir a sua história. Desquitada, vivia só na sua casa, que ficava próximo. Confessou ter bebido uma garrafa de cachaça curtindo sua solidão. Estava combinando para ir a uma seresta. Chamava a atenção pelo seu corpo exposto pelo conjunto de blusa e short provocantes.

De volta, no meio do caminho, suados porém preparados para chegar ao gostoso banho frio de sempre, foram desarmados completamente. Uma carona amiga desmanchou o exercício. Entraram de carro na clínica, sob os gritos e olhares críticos dos que haviam ficado. “Essa caminhada foi boa demais” – ouviam, tentando provar que não tinham andado mais de quinhentos metros no carro.

#### Novo modo de vida

o alcoólatra aprende a conviver com o organismo que possui e com o costume de criticarem os alcoólicos porque bebem e porque não bebem.

Cada dia que passava mais Abelardo se convencia de que sem muita perda de tempo, quem sabe até em vão, nunca conseguiria obter uma visão tão completa, organizada e didática do problema que enfrentava. Jamais seria disciplinado para ler sequenciadamente as obras que tratam do alcoolismo e caso conseguisse duvidava do resultado sem uma convivência semelhante àquela.

Pari-passu aprendia a conviver com o organismo que possuía, vivendo momentos bons que comprovavam qual insensato se denunciava ao dar motivos para ser ridicularizado, tratado por termos que variavam de esponja a papudinho, de bêbado a cachaceiro, de pingüço a biriteiro. A sorte era que estava longe de ser o fim. Poderia dar a volta por cima, passando a adotar uma postura honesta consigo mesmo a partir do olhar pleno que dirigisse para dentro de si próprio.

O novo modo de vida era delineado nas palavras de Edson.

bebe-se sempre para das satisfação a alguém. Não se bebe para dar satisfação a nós mesmo, pois dedicamo-nos mais aos outros. Daí carecermos de uma mudança de comportamento.

- Mas criticam os alcoólicos porque bebem e criticam porque não bebem – falou Júlio.
- Exatamente. Acontece que está comprovado o bem estar reinante naqueles que suspenderam a bebida e enfrentaram esses desafios fortes e perigosos, verdadeiros inimigos, sem no final sofrer e perigosos, verdadeiros inimigos, sem no final sofrer qualquer sentimento de culpa. Passaram a viver suas vidas de cabeça erguida, entendendo e tendo piedade dos que não os compreendiam, mas, apesar da piedade, deixando-os também viverem suas vidas da forma que escolheram.

- Eu gostaria de ouvir sua opinião quanto à falta de crédito que o alcoólico enfrenta quando diz que vai se recuperar – Interrompeu Gustavo.
- A verdade é que leva tempo para que os outros, a partir da própria família, acreditem que deixamos de beber. Há um preconceito e até atitudes desavisadas, despreparadas e idiotas, que só vêm prejudicar o ânimo dos que tentam se abster. Isto é mal, porque é perigoso, pode levar ao sentimento de culpa, à raiva e à recaída bem ligeirinho. Por outro lado nós, virtuosos por termos oportunidade de entender a fundo o problema obrigamo-nos a respeitar essa insegurança da família e dos verdadeiros amigos refletida no fato de duvidarem que deixamos de beber.
- Não é nada fácil – sussurrou Abelardo, que confiava a barba franzindo o queixo.
- É não. Requer paciência para não reagir impulsivamente com os que nos irritarem, a fim de não correr e novamente nos acovardar na garrafa. O importante é não consentir que ninguém nos convença a beber, por mais que em certos momentos nossas vidas pareçam mergulhadas em um mar de morbidez. Armados com a força de vontade transformaremos o mundo hostil, onde nos sentimos abandonados, amedrontados e perdidos, em um ambiente sereno, no qual receberemos apoio, teremos muita coragem e nos encontraremos lúcidos.
- Essa lucidez é que vai nos fazer viver sem beber – aduziu Fabiana. A abstenção é a base de uma vida melhor. Para ela voltamos nossos olhos e com nossa consciência enfrentaremos o choque brusco da suspensão do álcool. Nasce aí a bebedeira seca.
- O que é mesmo bebedeira seca? perguntou dona Irene.

bebedeira seca é o estado no qual fica o indivíduo quando suspende a bebida e tem vontade de beber. Nestas ocasiões a pessoa se sente como se estivesse tomando um porre. O impulso natural e que mais se verifica é de evitar encontrar bebida seja onde for. Isto não é bom. Devemos enfrentar o álcool, mostrando que somos capazes de tê-lo por perto, sem beber.

Embora Abelardo estivesse convencido da necessidade de tratar-se, o que, aliás, acontecia com outros, Otávio insistia em dizer que estava tratando da tremedeira das mãos e Lauro, impaciente e dominado pelo uso desregrado de remédios, tornava-se cada vez mais inconstante. Ora dizia que se conformava com o seu estado e que estava disposto a procurar a sobriedade, o que reforçava com sua história de membro do A.A., exibindo uma ficha que recebera uma vez que tinha completado três meses de abstenção; ora confienciava a um companheiro que não estava decido a deixar de beber.

Caía a noite depois do jantar. No alpendre estavam todos assistindo televisão. Lauro senta-se ao lado de Abelardo. Acabara de chegar da rua, onde fora providenciar, uns pagamentos e fazer umas compras.

- Comprei a passagem – cochichou.
- Comprou o quê, homem?
- A passagem de volta, vou viajar amanhã. Não tem quem me segure aqui.

Ele morava a quinhentos quilômetros da clínica. Não gostava de ambientes campestres como aqueles. Acostumara-se somente à vida urbana. Helena percebeu que alguma coisa diferente estava acontecendo, observando de longe a conversa dos dois. Aproximou-se e ficou logo sabendo.

- Não faça isso – apelou.
- Vou, sim. Já estou bom. Eu lhe juro que nem me passa pela cabeça a vontade de beber. Não vou beber. Quero apenas ir embora. Não adianta.

Disposto a tentar demovê-lo da decisão de viajar no dia seguinte, às dez horas, Abelardo chamou-o discretamente para uma mesa distante, onde conversaram calmamente.

- Diga-me uma coisa, que eu não estou sabendo. Como foi que veio parar aqui?
- Eu que pedi.
- Um gesto lento balançando o corpo junto com um semblante pensativo de quem tirava as conclusões do que acabara de ouvir antecedeu a pergunta seguinte.
- Você está bem consciente do que está fazendo?

- Claro
- Veja bem. Eu não quero me meter na sua vida. Você é quem sabe o que faz. Mas eu no seu lugar não faria isso.
- Não tem problema. Pode falar, que eu escuto com o maior prazer.
- Avalie todas as conseqüências desse seu gesto. você não veio obrigado por ninguém. Veio de livre e espontânea vontade.
- Foi. Olhe, deixe eu dizer: na hora em que eu fui pedir para vir pediram o encaminhamento do médico e eu estava tão apressado que não tinha tempo para providenciar, senão atrasava e só dava para o próximo mês. Eu assinei um requerimento que serviu para me liberarem, mas isso não é normal.
- Então... Você pediu porque senti que tinha problemas com a bebida. Agora, se você abandona o tratamento, não resolve o problema e vai criar mais complicações para você. Vão querer que você pague tudo do seu bolso, que devolva o que recebeu e não se engane que vai ficar na sua ficha essa marca para você nunca mais ser prestigiado, receber promoção... Se você ficar, dá um jeito de terminar o período. Eu espero que você supere esse impulso e aproveite realmente tudo que ainda tem daqui prá frente. Seria de lamentar, mas ainda que você não aproveite nada, o fato de permanecer o período completo já evita uma carga de problemas muito grande que você vai ter.

O companheiro não esperava reação tão rápida. Entretanto sua argumentação sensibilizou Lauro. Ele ficou atônito, como quem repentinamente se surpreende com uma informação ou uma atitude inesperada que lhe força a reordenar as idéias.

- É mesmo, amigo. Eu não posso fazer isso não.

Recapitulou tudo que o amigo acabara de falar, dando plena razão. Decidiu vender a passagem e continuar o tratamento até o fim. Disfarçadamente foram da mesa para os mesmos lugares que haviam deixado no alpendre. Com um sinal Helena soube na hora que a gestão obtivera sucesso.

# Atacando os problemas

*Prestes a perder até o amor próprio, o alcoólico foge dos problemas ou finge atacá-lo, quando deveria efetivamente enfrentá-los*

A despeito de tomar todo o tempo dos pacientes, o tratamento fazia todos se sentirem bem. Cada assunto que entrava em debate era vista com atenção e até com emoção, pelo fato de tocar fundo a eles, sem exceção. Consolidava-se paulatinamente uma orientação segura ao procedimento em suas vidas a partir dali, que sem sombra de dúvidas obteria êxito desde que levado a efeito com honestidade.

Foi pinçado na manhã seguinte, oportunamente, um tema bastante ligado a administração, que se aplica completamente ao caso dos alcoólicos: formas de atacar o problema.

Quando os problemas aparecem são tratados de várias formas. O que mais ocorre é a pessoa atacá-lo, fugir dele ou fingir que busca a solução. É nessas situações que se define também o poder de cada um, pois tem influência determinante na personalidade.

Proferidas essas palavras por Fabiana, começou a ser rodada uma fita mostrando formas de assertividade em várias situações diferentes. Um diretor que não conseguiu dispensar um empregado porque foi envolvido pela argumentação do seu interlocutor e adiou o problema. Um vendedor que não soube contornar a falta de uma informação sobre a máquina que pretendia vender e saiu sem fechar o negócio, que dependia somente do esclarecimento. Uma chefe que não soube dizer não a um empregado que pediu para sair mais cedo, porque não soube utilizar um argumento forte, que eram atrasos no serviço do empregado. Uma funcionária de uma repartição responsável pela arrecadação de impostos que foi agressiva com um contribuinte ao telefone e ouviu desaforos mesmo sem ele ter razão em sua reclamação.

Essa falta de capacidade para proceder de acordo com as exigências lógicas no desempenho das funções profissionais se dá mais acentuadamente no alcoólico, que vai perdendo aos poucos até o amor próprio. Por não saber dizer não, ele é facilmente induzido a conceder vantagens aos outros. Ao relaxar no cumprimento das suas obrigações deixa acumular problemas, para procurar resolver todos de uma vez.

De outro lado, facilmente ele põe em jogo a autoestima, o que torna impossível qualquer acordo em uma discussão. Torna-se pio do que o não assertivo, chegando ao extremo da agressividade.

- Se a pessoa, além de sóbria utiliza certas habilidades assertivas, nada fica por resolver e não tem por que sentir-se culpada de nada – prosseguiu Fabiana, ligando novamente o vídeo para exibir as mesmas pessoas resolvendo todos aqueles problemas bastando para tal o uso da técnica correta.

O diretor que não conseguira dispensar o empregado, fez ouvido de mercador a todas as palavras do interlocutor, impondo a demissão pela repetição e como fato consumado, sem cair nas inteligentes ou revoltadas perguntas do gênero: “Foi fulano que falou mal de mil? ele nunca foi com a minha cara” e pelos dramáticos “em nome da nossa amizade”.

Já o vendedor que não sabia responder a pergunta técnica para vender a máquina, conseguiu fechar o negócio, mesmo em condições, mas não perdeu o tempo e sabia que o comprador queria mesmo era dominar a nova tecnologia. Comprometeu-se a fornecer a informação através dos técnicos da sua empresa e ofereceu uma vantagem que desde o primeiro momento poderia ter oferecido: uma revisão gratuita nas máquinas antigas que o cliente possuía e que havia comprado a sua empresa.

Por sua vez, aquela chefe soube argumentar ao empregado que pedia para sair mais cedo, provando que o serviço atrasado não o deixava em condições de fazer tal pedido, fazendo das suas palavras motivo mais forte que os apelos e até apelações de que estava mudada porque agora era a chefe. Sabia que se não enfrentasse cara feia e aborrecimentos não se sustentaria no cargo, pois a competência está também em assumir posições antipáticas.

A funcionária que enfrentara o contribuinte, por fim, atendeu ao telefonema com toda habilidade. O homem estava revoltado e ela não afirmava eu ele não tinha razão, mas aos poucos ia perguntando os detalhes sobre sua dívida, descobrindo que ele estava em atraso, sem nenhuma razão e provando educadamente para ele que nada podia modificar. Satisfeito com os esclarecimentos, ele encerrou o assunto agradecendo sua atenção.

## Novas experiências

*Hora de pôr em prática os ensinamentos para começar uma vida nova, fora das tristezas do dia-a-dia de bebedor problema.*

O tratamento estava em fase de conclusão para a maioria dos internos. Gustavo e Helena viajaram no começo da semana seguinte e recapitulavam o aprendizado preparando-se para pôr em prática tão logo chegasse a Aracaju. Viviam cada momento da clínica certos de que tais dias acarretavam uma mudança importantíssima em suas vidas e seguros de que ali experimentavam momentos inesquecíveis e valiosos.

A movimentação de um dos empregados com extensões elétricas e lâmpadas era incomum, mas não parecia nada estranho ou que dissesse respeito às atividades. O pessoal se distraía mesmo era com os diálogos diante da televisão, onde viam Boris Casoy rapidamente certas notícias que lia, preparados para assistir em seguida ao Jornal Nacional. Subitamente doutor Duarte chega procurando a todos, convocando-os para o outro lado do alpendre. Lá deparavam-se com um cenário diferente: um auditório solene com iluminação mais forte. As primeiras cadeiras reservadas para os que se despediriam.

- Meus amigos, esta ocasião é muito importante para nós. Vivemos a emoção de nos despedirmos de alguns clientes. Esta despedida é bastante significativa, porque representa uma grande expectativa para nós. Significa que poderemos e acreditamos nisso, obter êxito com estes pacientes que conviveram conosco cultivando a força de vontade necessária para vencer a doença da qual somos portadores e da qual pretendemos nos livrar. Só temos a agradecer o clima de seriedade, respeito e fé aqui estabelecidos com a ajuda deles, contribuindo para que somássemos mais essa experiência.

A equipe da clínica estava toda presente. Helena deixava rolar algumas lágrimas naquele momento em que devia estar passando pelo pensamento emocionado a satisfação e a felicidade que teve naquele período e a esperança de começar um vida nova, sem as tristezas da vida de bebedor do seu marido.

Doutor Duarte continuava falando, desejando toda sorte na execução dos planos de vida que haviam sido declarados por cada um que saía. Terminou lendo um texto emocionado que ao final distribuiu em cópias. Abelardo e Lauro também disseram algumas palavras. De Abelardo ouviu-se até um poema de autor desconhecido bem apropriado para o momento, com uma afirmação forte que mereceu aplausos: “partir é deixar um pedaço de si mesmo em cada vida que não vai”. Lauro, a despeito da vacilação sobre a sua própria permanência na clínica, proferiu palavras de incentivo aos companheiros. Dos que saíam, apenas Gustavo foi até a mesa agradecer os votos que havia recebido.

Não bastassem tantos momentos de fraternidade, Abelardo distribuiu e foi lido depois da solenidade um folheto que escrevera nos últimos dias, sobre sua experiência naquele ambiente de tratamento do alcoolismo. Escrito de forma popular, procurando rimar as palavras que considerava chave nas atividades, dizia assim o poema:

Quero traçar uma meta  
prá todo o resto da vida  
abandonar a bebida  
que é a forma mais correta  
de curar minhas feridas  
tão grandes e doloridas  
que meu ser tanto afeta

Preciso conscientizar-me  
a partir destes momentos  
que para este mal peçonhento

jamais necessito dar-me  
estou certo que agüento  
e encontrarei um unguento  
que é capaz de salvar-me

Já sei que o alcoolismo  
é uma doença fatal  
que provoca muito mal  
para o meu organismo  
portanto serei normal  
quando chegar afinal  
a vencer o fatalismo

O alcoolismo é incurável  
já disse a medicina  
porém nessa minha sina  
tem a certeza agradável  
de que qual penicilina  
há uma forma cerebrina  
de fazê-lo um mal tratável

As estatísticas já dizem  
com toda convicção  
que não há contemplação  
para os ébrios infelizes  
dez anos de vida são  
cada um perto então  
por conta dos seus deslizes

O álcool de nada serve  
pois a ninguém alimenta  
nenhum valor representa  
mesmo que seja de leve  
por isso neste momento  
quero ser vem paciente  
como o homem sempre deve  
por conta da bebedeira  
só termino com ressaca  
que me prejudica paca  
de tudo que é maneira  
é um mal estar que ataca  
provocando uma inhaca  
dos pés até a moleira

Da ressaca vem tristeza  
que entra como navalha  
faz da gente uma gentalha  
o que não é qualquer moleza  
é uma dor que se espalha  
por conta de muitas falhas  
sem escrúpulos de nobreza

Vem também a ansiedade

que deixa desapontado  
e até precipitado  
quem não tem capacidade  
de não jogar para o lado  
aquele mal reprovado  
por toda sociedade

Da depressão não escapa  
o que não pode beber  
mas insiste em fazer  
aquilo que até lhe mata  
não adianta querer  
nunca mais na vida ter  
o que a natureza arrebatou

A angústia, em seguida,  
é uma dor pior ainda  
com ela a pessoa finda  
muito mais que deprimida  
fica-se em uma berlinda  
lá fora a vida linda  
e em nós droga de vida

Por isso quero mudar  
vou procurar resistir  
prá de novo não cair  
na vontade de tomar  
procurarei construir  
um ponto para partir  
e sobriedade encontrar

Já assumo essa doença  
sou alcoólatra e digo sim  
porque perigo prá mim  
é o rol de desavenças  
resultando em triste fim  
fazendo tudo assim  
transformar-se em descrença

Em cada dos seus estágios  
o álcool tem sua face  
quem a ele se abraça  
paga uns grandes pedágios  
não pense que se ressarce  
nem que achará disfarce  
pois lhe falta até adágios

A face da sonolência  
é séria e perigosa  
sabemos que não é prosa  
sua desobediência  
situações desastrosas  
chocantes e horrorosas

são as suas conseqüências

Quando a memória enfraquece  
a pessoa fica vesga  
qualquer criatura leiga  
entende e não se esquece  
o tom de pessoa meiga  
com o qual a gente chega  
por dentro nos enfraquece

Depois até úlcera aporta  
com toda sua violência  
aí só com paciência  
prá não virar gente morta  
precisa-se de clemência  
e cuidados da ciência  
se a vida nos importa

Chega ao fígado também  
essa doença cruel  
que pode deixar pinel  
não fica livro ninguém  
por isso aquele bordel  
ou as bebidas ao léu  
pesam mais do que um trem

Prá nossa apreensão  
tem ele outro malefício  
talvez deles o mais difícil  
pois ataca o coração  
é portanto de ofício  
combater com sacrifício  
procurando um irmão

Além de já ser assim  
a doença é progressiva  
e caso se sobreviva  
o controle não é ruim  
o que volta à ativa  
tem é vida relativa  
fica mais perto do fim

Como o álcool não é mole  
precisa de tratamento  
contra o desenvolvimento  
para ver se se abole  
e prá tanto sofrimento  
eu aprendi e sustento  
“evite o primeiro gole”

Não adianta querer  
pode ser velho ou moço  
pois é na verdade um osso

bem duro de se roer  
chegando ao fundo do poço  
só se evita o destroço  
quando deixa de beber

O alcoólatra é doente  
tem de deixar de beber  
não adianta dizer  
que a coisa é diferente  
ele não tem o poder  
de ante o copo se conter  
pois é uma ser impotente

Se ele deixou a bebida  
seja o tempo que for  
não se conscientizou  
e teve uma recaída  
aí se bombardeou  
pois o quadro piorou  
é mais difícil a saída

Ademais é importante  
dizer também que esse mal  
termina anti-social  
pois é vem deselegante  
quem quer ser o maioral  
ou se torna imoral,  
indiscreto ou petulante.

Prá quem não pode beber  
é melhor se conformar  
tomar água, suco ou chá,  
e não ficar à mercê  
de quem quer lhe condenar  
ou ridicularizar  
por não saber se conter

Se isso não acontece  
continua a aventura  
que humilha a figura  
a qual até tudo esquece  
mas a dignidade pura  
pode trazer a ventura  
para aquele que fenece

Mesmo lá no ostracismo  
pode haver uma saída  
para muda sua vida  
combatendo o conformismo  
haverá quem dê guarida  
bem distante da bebida  
prá salvar seu organismo

Não é sonho impossível  
deixar de lado a vontade  
buscando sobriedade  
se tem uma força incrível  
para enfrentar a verdade  
com toda capacidade  
seja qual for o seu nível

Precisa serenidade  
para ter de aceitar  
o que não pode mudar  
na sua realidade  
se assim se comportar  
haverá de conquistar  
a feliz sobriedade

Coragem é outro lema  
para ser levado em conta  
não querer a coisa pronta  
nem ter medo do dilema  
pois assim o homem encontra  
saída prá vida tonta  
que só lhe causa problema

Por fim a sabedoria  
é preciso procurar  
para poder separar  
o que tem ou não valia  
na alvorada que está  
tão prestes a clarear  
nossa vida tão vazia.

# Combatendo a solidão

*Ao ficar solidário, o alcoólico pensa na bebida e consegue tempo até para duvidar da existência do alcoolismo*

A ausência do casal animado e divertido, a proximidade do dia de também deixar a clínica e retornar a suas atividades normais, as preocupações com as quais fora dormir misturavam-se na mente de Abelardo, que começou o dia tenso, autoindagando-se com dúvidas se seria capaz mesmo de permanecer sóbrio ou se renderia ao copo.

Constatava para si mesmo que permanecer abstinência durante um tratamento, arrodado de colegas que enfrentavam o mesmo problema e acompanhado por uma equipe simpática porém rígida, não era muito difícil. Tratava-se de uma boa experiência, pelo repouso, a meditação, o contato com a natureza e o aprendizado completo. Difícil era depois da saída, quando se visse obrigado a se conter sozinho. Não sabia se teria condições de receber ajuda da família e dos amigos, pois eles poderiam não alcançar a forma de entender a ajudar.

Misturou-se dentro dele a impressão de ter vontade de beber com as dificuldades que teria de enfrentar, travando uma luta com as conseqüências da bebida, motivo de inúmeros desastres em sua vida. Sentia medo de tudo. De beber e de deixar de beber. Diagnosticou uma enorme confusão dentro de si mesmo, um conflito de idéias que parecia apagar tudo que passara na vida juntamente com o grande cabedal de informações que obtivera até aquela ocasião.

Sentou-se sozinho numa mesa de mármore, ao ar livre, coberta pela sombra de um abacateiro carregado, de frente para o nascer do sol, olhando vagarosamente cada particularidade. Faltava-lhe qualquer interesse de observar ou manter qualquer contato com os demais, que movimentavam o alpendre a uma pequena distância. Deixou de lado até o livro "Vive sóbrio", que vinha lendo com atenção, extraindo e anotando as frases que deveriam servir para reflexão posteriores. Mantinha-se porém com o lápis à mão e o bloco de anotações na mesa. Rapidamente como que sustentando-se a uma tábua de salvação, rabiscou uma série de frases.

Longe dele a idéia de revelar a alguém o que se passava durante a inesquecível alvorada que vivera. Queria entender sozinho aquele estado do qual tanto ouvira falar, acreditando ser uma situação passageira. A insegurança estabelecia uma angústia viva, que o fazia sentir bem claro o porque daquele mal estar. Isto o fez voltar atrás e abrir-se com a psicóloga que coincidentemente tinha-o escalado como primeiro entrevistado do dia.

Contou o que acontecera, acendendo um cigarro atrás do outro. Doutora Nadine ouvia atentamente, sempre interferindo para ajudá-lo a descontraí-lo. Confessou que escrevera duas seqüências de frases, a primeira com seis e a outra com doze afirmações.

- Primeiro, eu coloquei no papel o seguinte: 1. O alcoolismo existe. 2. O alcoolismo me afeta. 3. O alcoolismo precisa ser evitado. 4. O alcoolismo continua sendo estudado. 5. Preciso estudar o alcoolismo. 6. Outras doenças me afetam.

Terminada a leitura da relação, a psicóloga afirmou que a série de frases conexas, apesar das condições em que foram escritas, representavam a materialização da sua força de vontade e do avanço na sua conscientização.

- É um passo muito importante que numa situação como essas, demonstra que o senhor tem tudo para alcançar o equilíbrio que precisa. O senhor afirma espontaneamente tudo isso, sabendo que precisa evitar o álcool. E as outras frases?
- É um conjunto que comecei a escrever a partir de uma tema que pus antecedendo-o: Porque decidi me tratar do alcoolismo. 1. Não estava me contendo no horário do almoço e bebia. 2. Não conseguia trabalhar direito, impaciente para volta à casa e beber mais. 3. Bebia todo o fim de semana. Veja bem: não disse todo fim de semana, mas todo o fim de semana, quer dizer, da sexta-feira à noite até a madrugada da segunda-feira. 4. Bebia pela manhã e até ao acordar. 5. Sentia vontade de controlar a bebida, mas quando alcoolizado não parava e saía

frequentemente, com ou sem o carro. 6. Adormeci em mesas de bar. 7. Cheguei a beber em situações as mais impróprias, às vistas de subordinados, embriagando-me. 8. Faltei ao trabalho por encontrar-me sem condições de me apresentar em público. 9. Vizinhos, vigia, todos viram-me altamente embriagado ao chegar ou sair de casa. 10. Pelos bares e ruas devo ter sido visto em situações de embriaguez, pouco condizente para qualquer pessoa. 11. O problema não é recente. 12. Sentia que criava problemas para a minha mulher e as crianças.

- Como você se sente agora? – indagou

O paciente ficou parado, segurando o papel, querendo responder logo, porém sem conseguir começar a frase que reproduzisse fielmente o seu pensamento.

- Acho que consigo.

- O senhor tem tudo para conseguir. Sabe perfeitamente o que representa o alcoolismo e demonstra muita força de vontade. Esse momento crítico que o senhor viveu não deve ficar lhe preocupando. Procure sempre aprender mais formas de manter a calma e de confrontar os resultados positivos que alcançará com a sobriedade e verá que esta luta interna vai se tornando mais fácil de ser travada.

Depois daquele diálogo Abelardo respondeu ainda a dois questionários sobre o que sentia e como ficava nas suas bebedeiras e ao se despedir tinha certeza de que havia superado a crise, saindo fortalecido no seu desejo de alcançar uma sobriedade duradoura.

## Encarando derrotas

*Referências aos que suspendem a bebida mas recaem no alcoolismo, sempre com resultados mais tristes*

Quem chegasse àquela casa simples e grande, com aspecto sertanejo, por trás da cerca de arame e estaca, encravada numa área de vegetação nativa dificilmente imaginaria que logo no seu primeiro cômodo estava instalado um escritório, com birô, estantes, papéis, fitas de vídeo e tudo o mais que ele continha.

Em quantidade suficiente para a leitura de todos os pacientes e ao trabalho da equipe de instrutores, via-se obras dos Alcoólicos Anônimos e de inúmeros autores nacionais e internacionais, abordando o problema do alcoolismo.

Apareciam no birô revistas de psicologia e de generalidades que traziam artigos sobre alcoolismo, algumas delas sem qualquer conotação séria, mas que eram lidas até para análise da visão vulgar, despreocupada e vazia de tais periódicos publicavam para seus leitores.

Uma das revistas trazia matéria sobre a bebida, chamando-a de “o combustível do jornalista” e contava histórias engraçadas e vergonhosas ligadas ao hábito de beber dos profissionais da imprensa, sem se referir de nenhum momento ao problema. Outra, também com chamada de primeira página, incluía matéria na seção de saúde com o sugestivo título de “O corpo, o copo a copo”. Da mesma forma que a outra, era visivelmente dirigida a quem pode beber, pois mostrava detalhadamente o roteiro do álcool no organismo, apresentando fórmulas de evitas ressaca.

Naquela sala estavam os dossiês de cada paciente, com suas palavras escritas por ocasião da interpretação dos textos de A.A., os questionários preenchidos pela psicóloga e tudo que dizia respeito às suas condições orgânicas.

A exatidão e a profundidade com que eram tratados os alcoólicos há anos transformavam-se em um rico banco de dados, do qual eram extraídas estatísticas e continuavam sendo registradas informações do pós tratamento.

Quando surgia esse assunto doutor Duarte demonstrava em seu rosto marcado pelo alcoolismo a satisfação de ter ajudado pessoas que ganhavam nova vida e das quais tinha sempre notícias boas, ao mesmo tempo em que lamentava criticava os que não tiveram perseverança e recaíram na bebida, os quais representavam um índice bastante menor que os que se recuperaram.

Podia-se dizer que tinha a consciência tranqüila, até porque declarava que a vida não é feita só de vitórias e continuava qual pastor tangendo seu rebanho, d’onde vez por outra se desgarram algumas ovelhas, repassando dia-a-dia seus conhecimentos.

- Convencido de que deve para de beber, o alcoólatra vê-se carente de uma mudança nos seus hábitos – começava na manhã do novo sábado. Terá de fazer outra coisa em vez de tomar uma cedo para equilibrar os nervos, de beber no almoço, de passar pelo bar, de acomodar-se à cadeira, esgotando-se fisicamente.
- É preciso fazer o possível para ter controle emocional em cada momento da nova vida – completou doutora Nadine.

O aconselhamento era cuidados e preciso, atingindo plenamente o alvo almejado. Calculadamente era hora de insistir na preparação para o retorno às atividades normais. Edson prosseguiu:

- A calma é uma palavra indispensável neste momento, Dela surge a ordenação das idéias, que nos leva a valorizar primeiro a saúde. Sem ela nada adianta. A idéia de que ficou saudável não pode transformar o alcoólico em uma máquina. O momento é de descontrair-se, perseguindo a sociedade acima de tudo, planejando cada dia a começar da preparação visando não beber hoje.
- Permite? – perguntou Fabiana, que continuou após o assentimento de Edson. A cada momento os sentimentos da pessoa vão proporcionando novas sensações. Ela vai desmentindo a própria frase que chegara a construir: “não tenho mais nada a

perder na minha vida”, percebendo o quanto é valioso o amor próprio, ao contrário do álcool, que conduz à desmotivação e ao desestímulo.

- A própria natureza deixa claro que o normal seria a sobriedade – colocou Abelardo, explicando que o homem é que descobriu a bebida e passou a usá-la desregradamente, tornando-se vítima da sua própria criação.
- Para concluir a orientação planejada, doutor Duarte defendeu a paz interior como o equilíbrio que todos deveriam almejar, alegando que ela vem da consciência de que se tem poder e é forte se se consegue ter controle emocional em meio a situações de tensão, para obter harmonia e tranquilidade, difícil de serem alcançadas pelo alcoólico.

## Azar dos cônjuges

*Uma menina vê as mulheres dos alcoólatras como azaradas e os maridos das alcoólatras mais azarados ainda*

Encorajado pelo embasamento que já tinha, Abelardo conversou bastante sobre o alcoolismo com as visitas que recebeu no domingo. Estavam lá a mulher, os quatro filhos, a sogra e uma cunhada. Não via os filhos havia duas semanas. Permaneceu muito tempo com o mais novo, de dois anos, sentado ao seu calço, de frente para ele.

Os meninos se soltaram em meio às árvores, brincando prá valer. Divertiram-se com as galinhas, galos, patos, pombos e papagaio. Tiveram tempo também para conversar com outros pacientes, cujos filhos haviam ficado em seus Estados, Lauro deu uma de Papai Noel, distribuindo com as crianças um saco de suspiro que havia comprado com a intenção de levar para a sua mãe.

A mulher foi participar de uma reunião destinada aos familiares dos internos e ele ficou conversando com Renata, a cunhada, de quinze anos, jovem extremamente tímida mas estudiosa e inteligente, que compreendia perfeitamente os seus problemas. Aproveitou o tempo para colher sua opinião.

- O que é que você acha do alcoolismo?
- Ah!... Eu acho que a pessoa que bebe por vício tá querendo alguma coisa que ainda não tem e vai procurar no álcool, assim como outras pessoas procuram nas drogas.
- Você acha isso normal?
- Não. Ela não tem coragem de lutar por aquilo que está precisando e isso é ruim.
- O que você acha da cara do bêbado?
- A coisa mais cínica, triste e feia.
- E das coisas que eles dizem?
- Sem lógica. Para eles, podem ser uma forma de desabafar, mas a gente não entende nada.
- E as coisas que fazem?
- Besteira; porque não têm coragem de fazer quando estão sóbrios, aí fazem quando estão bebendo.
- E os problemas que causam?
- Problema de quem tem bêbado.
- Você sabe como é o organismo do alcoólatra?
- Fraco. O álcool faz muito mal. Muitas pessoas morrem logo cedo ou então ficam com problemas.
- O bêbado é chato?
- Não. É ridículo. Serve de motivo de riso para os outros.
- É responsável?
- Não. claro que não. Porque sai de si, porque bebe para ser outra pessoa, que não consegue ser, que quer ser.
- Seria perigoso?
- Depende da pessoa.
- E o bêbado dirigindo?
- É irresponsabilidade. Arrisca a vida dele e a dos outros.
- Trabalhando?
- Não trabalha. Não faz nada.
- E o dinheiro dele?
- Esquece que tem. Não cuida. Tem prejuízo, porque começa a beber e só quer saber de se satisfazer, gasta tudo, paga qualquer preço para conseguir, mas está errado.
- Como você vê os filhos do alcoólatra?
- São crianças que têm problemas, mas o alcoolismo é só mais um problema. São crianças tristes, porque têm vergonha.

- Agora diga o que você acha das mulheres dos alcoólatras.
- São azaradas. Não tiveram sorte.
- Dos maridos?
- Azarados também. Aliás, pior é a mulher bêbada.
- Os alcoólatras que você conhece, são muitos?
- Poucos, mas valem por muitos. Dão mais trabalho do que criança.
- A bebida tem uma indústria desenvolvida. Que é que você diz?
- 'tá ganhando muito. É impossível acabar, mas devia ter controle.
- Você vê diferença entre os tipos de bebida?
- Tudo a mesma coisa. Todas deixam a pessoa bêbada.
- Sobre os não alcoólatras?
- Acho bonito a pessoa que sabe se controlar assim.
- Sobre o controle do alcoólatra?
- Difícil conseguir deixar. Só com muito apoio e vontade própria.
- Você daria que pena para quem bebe para matar?
- A mesma de que matou sóbrio.
- Com que idade a pessoa devia beber.
- Ninguém devia beber em idade nenhuma. Não devia existir bebida.
- Dizem que já estão fabricando cerveja sem álcool. O que você acha?
- Se não tem álcool é legal. Se bebe porque gosta do sabor da cerveja, podia comprar só essa bebida.
- Prá terminar, de mim, o que você diz?
- Todo mundo vale alguma coisa. Acho que você deve deixar de beber.

Abelardo não contestou nada. Apenas anotou, mesmo sem concordar com muitos conceitos que a jovem emitia, pensando em analisar calmamente tais afirmações, muitas delas tão fortes, que foram externadas com toda sinceridade. Verificou entretanto que também ali encontrava mais uma forte razão para procurar a sua sobriedade.

Depois da reunião com os familiares dos pacientes, doutor Duarte ficou no alpendre, dele se aproximou Júlio, Lauro e Abelardo. O médico gostava de contar exemplos de situações vividas por alcoólicos conhecidos e assumidos, inclusive as histórias dele mesmo. No centro das atenções, transmitindo sua experiência, lembrou-se de uma que provocou muito riso.

- Um dia eu tinha suspendido a bebida e prometera a minha mulher que jamais beberia. É uma promessa ingênua que não se pode fazer. Mas eu fiz e estava naquele estado de depressão. reprimindo-me para cumprir a promessa, quer dizer, sofrendo e me prejudicando por causa de um ato inconsciente. Veio-me aquela compulsão violenta, aquela impaciência, eu num pé e noutro para beber, não tinha bebida em casa nem queria dar o braço a torcer. Estava irritado e procurando esconder o meu estado. Sem dar conta do que ocorria comigo, ela me procurou e disse que estava na hora de comprar o pão. Ah, o pão! eu disse vibrando e saí imediatamente, sem perder um segundo no caminho. O que eu queria mesmo era chegar logo ao primeiro bar. Tomei a primeira e continuei. Cheguei no outro dia, de manhã, com o pacote de pão debaixo do braço.

# Vida de porco

*As semelhanças entre um bêbado e uma macaco, uma onça e um porco*

Aproximava-se o dia de receber alta. a segunda-feira foi um dia meio vazio, embora permanecessem atarefados. Júlio foi ao centro providenciar sua viagem, que ocorreu no início da noite. A mesma coisa fez Lauro, que viajaria na terça pela manhã. O fato é que somente Abelardo começou o dia com atividade normal. À tarde chegou seu Patrício, primeiro de uma nova turma.

Alto, magro, trêmulo, andar dificultado pelas seqüelas da vida de alcoólico, o novo hóspede chegou devagar. Bermuda marrom, camisa creme claro, chinelão, ele apareceu ao lado da mulher, dona Irene e dos filhos Sílvia e Tércio, olhar lançado calculadamente para os outros à medida que ia se descontraindo na apresentação feita pela família.

Dona Irene foi outra a sair de vez da clínica naquele dia. Voltou para casa no mesmo carro que levou o marido, àquela altura rendendo-se aos poucos à necessidade de se ambientar ao local de onde fugiria desesperado três semanas atrás. Nem queria falar sobre as dificuldades que passou no Hospital Psiquiátrico, onde durante todo aquele tempo dizia ter sido examinado apenas duas vezes, durante consultas médicas que não duraram ao todo mais que cinco minutos, sendo posto freqüentemente sob efeito de medicamentos.

Houve troca de endereços nas despedidas de Júlio, começo da noite da segunda e Lauro, manhã da terça-feira. Abraços emocionados em meio aos votos de perseverança e sucesso nos dias que se seguiriam.

Repassavam-se pela mente de Abelardo momentos marcantes da convivência que tivera com todos os que haviam ido embora, juntamente com a preocupação consigo mesmo, voltada para a incerteza que tinha de como encontraria o mundo lá fora quando também se despedisse na sexta-feira.

Por tudo que tinha visto, aprendido, anotado, vivido, ele achava que não teria o que fazer ali, chegando até a perguntar ao doutor Duarte se não podia da mesma forma que os outros sair naquela manhã de terça-feira. A resposta foi que só sairia na sexta, após um exame minucioso do seu estado.

Quando menos esperava foi chamado mais eu Patrício e a sua filha Sílvia, que chegara pela manhã para tratamento idêntico ao que a mãe tivera para receber orientação de como proceder com o alcoólatra. No auditório, apesar de serem somente três pacientes, assistiram a uma exibição de slides.

Os três espíritos da garrafa, era o título da mostra composta por desenhos bem elaborados, narrando a história de João, um agricultor, a mulher e um casal de filhos. Era um homem trabalhador, saudável, cuja pequena propriedade era bem organizada e da qual tirava o que precisava para a sobrevivência. Certo dia, com os bons resultados da produção de uvas, planejou e pôs em prática a fabricação de vinho. Nessa nova produção, conheceu o sabor do vinho, primeiro provando e depois consumindo ocasionalmente.

Progressivamente João foi se acostumando a bebida e animou-se para oferecer uma festa na sua casa aos moradores das redondezas. Depois já era visto com uma garrafa de vinho pendurada na enxada, levando para o trabalho. Segue-se a despreocupação com o trabalho, o gosto pelas festas e o desleixo com suas coisas, até que acabou a comida em casa.

Afogado na bebida, desconsiderando os compromissos que tinha, foi-se anulando, a mulher é que sustentava a casa com o trabalho na roça, os filhos tiveram de abandonar os estudos. Nos dias seguintes às bebedeiras, entendendo os problemas que havia criado, jurava que não beberia mais; prometia para não cumprir.

O homem que não tinha problema nenhum antes de manter contato com a bebida alcoólica, era desprezado no seu lar decadente, onde fazia os outros sofrerem, provocando as mais graves decepções.

Traçava-se ali um quadro completo do desenvolvimento do alcoolismo no indivíduo. A adaptação, quando ele se deu bem com o álcool, a tolerância, período no qual bebia muito

até no trabalho e a dependência, onde o álcool tornou-se superior a tudo e ele chegou à sarjeta, perdendo totalmente a autoestima.

Em meio à narrativa da vida do agricultor era feita a comparação do caso ao comportamento de três animais, figuração vista antes, embora de forma sintética, em uma revista que falava sobre o alcoolismo. Enquanto o indivíduo está na primeira fase da bebedeira, vai se identificando com um macaco, pelas situações engraçadas que protagoniza. Passando certo grau de alcoolização, ele fica valente e é comparado a uma onça. Ao final, embriagado e sem qualquer domínio sobre seu ser, assemelha-se a um porco.

## Investindo no futuro

### *A decisão de não beber e o bem-estar físico, emocional, profissional e familiar*

A vontade de viver sóbrio somava-se à esperança nos pensamentos de Abelardo, seguro de si e feliz por vislumbrar um novo horizonte, sonhando-se forte, vencendo a solidão dominadora que não o deixava valorizar-se. Preparava o retorno ao seu meio, lembrando-se da orientação recebida para evitar ficar estressado, evitar ficar com fome e não permanecer isolado, verificando, caso sentisse vontade de beber, se se encontrava em uma daquelas situações.

Rapidamente iam-se passando as horas do último dia de tratamento. Mesmo assim surgiam frases significativas que anotava nos seus apontamentos, durante outra explanação conduzida por Edson.

“Nada nos impede de beber” foi uma dessas sentenças enfatizadas.

- O que existe é a nossa decisão de viver sóbrio, passando cada dia sem beber – prosseguiu o instrutor. Essa decisão representa um investimento no futuro de bem-estar físico, emocional, profissional e familiar.

Uma abordagem sobre as inúmeras barreiras a serem enfrentadas encaminhava para o término das exposições didáticas, tão cheias de entusiasmo e dedicação daqueles combatentes do alcoolismo. Chamou a atenção a última palavra ouvida naquele auditório, para encerrar, citada como resultado da transposição das barreiras: liberdade.

Incrível como pudesse parecer, depois de uma vida agitada com estudos, debates, lutas, definindo e perseguindo sob inúmeros aspectos incomparável estado abstrato – a liberdade, jamais imaginara ou admitira que, impotente diante ao copo, era um ser amarrado, sensível apenas ao que podia alcançar no seu mundo estreito.

A principal necessidade sentida durante a vida de alcoólatra era a de beber. Desprezava as necessidades biológicas, de segurança, de aceitação e afeto, de respeito e reconhecimento e de auto-realização logo que o álcool começava a fazer efeito. Dava-se às fantasias que vivia e frustrava-se quando tornava da bebedeira, por medo de enxergar o que tinha em si mesmo ou bem perto dele.

## O ser renascido

*Achando que a sua vida começou de novo, o alcoólatra enxerga bens que desprezava ou nem tinha tempo de perceber*

Ansioso pela aproximação da hora de sair, solitário forrou a cama às seis da manhã e lançou um olhar de despedida aos objetos do quarto. Lá fora o sol do verão começava a despontar clareando as árvores de onde ouvia o canto dos passarinhos.

Caminhou lentamente pelo pedaço de chão que o acolhera de forma magnífica, olhando a um e a outro dos empregados com os quais já estava acostumado. Vanda, a arrumadeira, que estava grávida; Zacarias, o cozinheiro, sempre atencioso para servir cafezinhos nos intervalos e Antônio, o jardineiro, que religiosamente circulava por todas as plantas, ajudando a cultivar a beleza do lugar.

Sentava ali e acolá nas muretas do alpendre, comparando seu estado de espírito com o dia em que chegou carregado de tensão, porém também cheio de esperança de encontrar forças para garantir a si uma vida melhor. Deixara lá fora o mundo de problemas que tinha como motivo para suas bebedeiras, sem saber que nada pode justificar o ato de beber, senão como desculpas fracas de quem perde o autocontrole.

Mais tarde foi chamado para uma conversa particular com o doutor Duarte e os demais membros do quadro da clínica. Havia respondido aos questionários e tinha certeza de que todos tinham visto as respostas que dera.

Estamos satisfeitos com você. Você está bem, demonstrou muita força de vontade, de um grande desejo de mudar e nós acreditamos em você. Como se sente agora? – indagou doutor Duarte.

- Bem – respondeu, pensando um pouco para continuar. Realmente eu encontrei inúmeros motivos valiosos para buscar a sobriedade e pretendo conseguí-la. Pretendo ter calma e começar olhando para mim mesmo, valorizando minha vida e ir devagar em todos os momentos. Não quer dizer que vou acumular as coisas, mas quero me organizar para aproveitar melhor cada momento e render o máximo possível.
- O que é que você achou desses dias que passou aqui?
- Estive pensando nisto. Acho que foi um período inesquecível da minha vida. Sinto-me como que renascido. Minha vida começou de novo. Acho que estou enxergando bens que a natureza oferece e eu desprezava, aliás, não tinha tempo de perceber ou de considerar.
- Você também nos proporcionou muita satisfação, pela sua decisão, pelo seu interesse...
- Eu fico emocional a cada momento, porque ao mesmo tempo em que penso no que vou encontrar lá fora, lembro que vou deixar esse lugar encantado. Adorei a natureza, tanto material como humana, essa irmandade, e ficarei com a alma presa a este ambiente bacana. Quero voltar para casa diferente, por tudo que aprendi nos textos, nas conversas e na ajuda de vocês, que tiveram essa idéia tão humana que contribui para o bem de tanta gente. Estou satisfeito e só tenho uma palavra, simples porém representativa neste momento que parece um sonho, para deixar a vocês: obrigado.
- Estava liberado. Fez a mala e ficou esperando a mulher para sair. Fazia planos de volta àquele lugar, ressaltando sempre que tal retorno deveria ocorrer numa condição completamente diferente da que se dera dezoito dias atrás.
- Despediu-se. Olhava feliz aquele quadro vivo que deveria instalar-se em sua memória, enquanto embarcava com a mulher e os filhos para a viagem de volta à casa. Tomaram a estrada por onde passou dezenas de vezes em suas caminhadas, revendo de relance aquele traçado que também habitaria suas lembranças.