



HÁ UMA SOLUÇÃO

Nós, os Alcoólicos Anônimos, conhecemos milhares de homens e mulheres, que já estiveram tão desesperados como Bill. Quase todos recuperaram. Resolveram o seu problema de álcool.

Somos Americanos típicos. Entre nós estão representados todos os sectores deste país e muitos gêneros de atividades, assim como diversos meios políticos, econômicos, sociais e religiosos. Somos pessoas que normalmente não se misturariam. Mas existe entre nós uma fraternidade, uma amizade e uma compreensão que são indescritivelmente maravilhosas. Somos como os passageiros de um grande navio depois de termos sido salvos dum naufrágio, em que a camaradagem, o contentamento e a democracia percorrem o barco desde a terceira classe até à mesa do comandante. Mas ao contrário dos sentimentos dos passageiros do navio, a nossa alegria por termos escapado ao desastre não diminui ao seguirmos cada um o seu caminho. O sentimento de termos partilhado um perigo comum é um dos elementos do poderoso elo que nos une. Porém, isso só por si não nos manteria unidos como estamos agora.

O fato extraordinário para cada um de nós é de termos descoberto uma solução comum. Temos uma saída na qual podemos estar absolutamente de acordo e sobre a qual nos é possível associarmo-nos numa ação fraterna e harmoniosa. Esta é a grande novidade que este livro leva àqueles que sofrem de alcoolismo. Uma doença deste gênero - e chegamos à conclusão de que é uma doença - afeta as pessoas que nos rodeiam como nenhuma outra doença humana. Se uma pessoa tiver um cancro, todos sentem pena mas ninguém sente raiva ou fica magoado. Com a doença do alcoolismo as coisas não se passam assim, porque

arrasta com ela a aniquilação de tudo o que vale a pena na vida. Abrange todos aqueles cujas vidas estão de algum modo relacionadas com a pessoa que sofre. Acarreta discórdias, terríveis ressentimentos, insegurança econômica, amigos e empregadores descontentes, vidas distorcidas de crianças inocentes, mulheres e pais pesarosos - e esta lista podia continuar indefinidamente.

Esperamos que este livro informe e dê ânimo àqueles que estão ou possam vir a estar afetados e que são muitos.

Psiquiatras extremamente competentes, que têm lidado conosco, têm achado por vezes impossível convencer um alcoólico a discutir sem reservas a sua situação. E, por mais estranho que pareça, as mulheres, pais e amigos íntimos acham-nos geralmente ainda mais inacessíveis do que os psiquiatras e médicos.

Mas um ex-bebedor que encontrou esta solução para o seu problema e que está adequadamente equipado com fatos sobre si próprio, consegue geralmente ganhar a inteira confiança de outro alcoólico em poucas horas. Até se chegar a um tal entendimento, pouco ou nada se consegue fazer.

O fato de esta abordagem ser feita por uma pessoa que teve a mesma dificuldade, que sabe indiscutivelmente do que está a falar, que em todo o seu comportamento revela ao potencial membro que é a pessoa com a resposta certa, que a sua atitude não tem nada de moralista mas sim a de querer sinceramente ajudar; e que não há quotas a pagar, não existem interesses pessoais envolvidos, ninguém a quem agradar, nenhuns sermões para aturar - são, em nossa opinião, as condições que parecem conduzir a resultados positivos. Muitas pessoas, depois de terem sido abordadas desta maneira, levantam-se da cama e voltam a andar.

Nenhum de nós se dedica exclusivamente a este trabalho, nem achamos que isso iria contribuir para uma maior eficácia se o fizéssemos. Para nós, deixar de beber é apenas um começo. Uma demonstração prática muito mais importante dos nossos princípios surge-nos nos nossos respectivos lares, empregos e ocupações. Todos nós dedicamos grande parte do nosso tempo livre ao tipo de trabalho que vamos descrever. Alguns têm a sorte de estar numa situação que lhes permite dedicar quase todo o seu tempo a esta atividade.

Se continuarmos pelo caminho que estamos a seguir, não há dúvida de que os benefícios serão muitos, mas só teremos aflorado a superfície do problema.

Aqueles de nós que vivem em grandes cidades sentem-se derrotados perante a idéia de que muito perto de nós centenas caem diariamente no esquecimento.

Muitos poderiam recuperar se tivessem a oportunidade que nos foi dada. Como é que poderemos então oferecer o que nos foi dado tão livremente?

Optamos por publicar um livro anônimo apresentando o problema como o encaramos. Para isso, contribuímos com a nossa experiência e conhecimento combinados, o que nos permite oferecer um programa útil para qualquer pessoa preocupada com um problema de bebida.

Terão necessariamente que se abordar questões de ordem médica, psiquiátrica, social e religiosa. Temos consciência de que estas questões são de si controversas. Nada nos seria mais agradável do que escrever um livro isento de qualquer motivo de controvérsia ou discussão. Faremos todo o possível por alcançar esse objetivo. A maior parte de nós entende que a verdadeira tolerância em relação aos defeitos e pontos de vista alheios, assim como o respeito pelas suas opiniões, são atitudes que nos tornam mais úteis para os outros. As nossas próprias vidas, como ex-bebedores, dependem da nossa constante atenção para com os outros e da maneira como os podemos ajudar em necessidade.

Já se deve ter posto ao leitor a pergunta: porque é que ficamos tão doentes com o álcool. Sem dúvida que terá curiosidade em descobrir como e porquê nos

recuperamos de uma condição mental e física irremediável, contrariamente à opinião de especialistas. Se é alcoólico e quer sair dessa condição, possivelmente já terá perguntado: "O que tenho de fazer?"

O propósito deste livro é responder concretamente a essa pergunta. Contaremos o que nós próprios fizemos. Antes porém de entrarmos numa análise detalhada, convém resumir alguns pontos, como nós os vemos.

Quantas vezes nos disseram: "Eu posso beber ou simplesmente não beber. Porque é que ele não pode?"; "Se não bebes como um senhor, porque não desistes?"; "Aquele sujeito não sabe beber"; "Porque não experimentas beber cerveja e vinho?"; "Deixa as bebidas fortes"; "Ele não tem força de vontade suficiente"; "Ele podia parar, se quisesse"; "É uma rapariga tão encantadora, que ele devia parar por causa dela"; "O médico disse-lhe que morria se continuasse a beber, mas lá está ele outra vez com uma grande bebedeira".

Isto são comentários vulgares que se ouvem com frequência relativamente a pessoas que bebem, mas por detrás há um mundo de ignorância e de falta de compreensão. Percebemos bem que estas observações se referem a pessoas cujas reações são muito diferentes das nossas.

Os bebedores moderados têm pouca dificuldade em deixar de beber por completo se tiverem uma boa razão para isso. Podem beber ou simplesmente deixar de beber.

Também existe um outro tipo de pessoa: a que bebe em excesso. Pode ter o hábito de tal modo arreigado que se deteriora a pouco e pouco física e mentalmente. Pode provocar-lhe uma morte prematura. Mas se houver um motivo suficientemente forte - pouca saúde, uma paixão, mudança de ambiente ou o aviso de um médico - ela consegue parar ou beber moderadamente, embora possa achar difícil ou complicado e inclusivamente precisar de apoio clínico. Mas o que acontece com o verdadeiro alcoólico? Pode começar por ser um bebedor moderado; pode ou não tornar-se num bebedor excessivo com continuidade, mas numa determinada fase do seu percurso, acaba por perder completamente o controlo sobre o seu consumo de bebida cada vez que começa a beber.

É este gênero de pessoa que causa confusão, especialmente pela sua falta de controlo. Quando bebe faz coisas absurdas, incríveis e trágicas. É um verdadeiro Dr. Jekyll e Mr. Hyde (1). Raramente fica num grau médio de intoxicação alcoólica. Está sempre num estado de bebedeira mais ou menos louca. Quando bebe, o seu comportamento assemelha-se muito pouco ao seu normal. Pode ser uma das melhores pessoas do mundo, mas se começa a beber, torna-se habitualmente repugnante e mesmo perigosamente anti-social. Tem uma propensão notável para se embebedar geralmente nas alturas menos oportunas e, muito em particular, se tiver que tomar uma importante decisão ou um compromisso a cumprir. Manifesta com frequência uma enorme sensatez e equilíbrio em relação a tudo, exceto ao álcool, e a esse respeito revela uma incrível desonestidade e egoísmo. É geralmente dotada de faculdades, talentos e aptidões especiais e tem uma carreira prometedora à sua frente. Utiliza os seus dons para construir um futuro brilhante para a sua família e para si mesma, mas depois tudo se desmorona com uma série de bebedeiras sem sentido. É o tipo de pessoa que se deita num estado de intoxicação alcoólica tão grande que tem de dormir vinte e quatro horas de seguida mas que, na manhã seguinte, anda freneticamente à procura da garrafa que já não sabe onde pôs na noite anterior. Pode ter álcool escondido por toda a casa, se puder dar a esse luxo, para garantir que ninguém lhe esgote toda a reserva, deitando-a pelo cano abaixo. À medida que a situação se agrava, começa a utilizar uma combinação de sedativos potentes e álcool para

acalmar os nervos de modo a poder ir trabalhar. Então chega o dia em que isso já não resulta e volta de novo a embebedar-se. Talvez vá mesmo a um médico que lhe dê morfina ou qualquer outro sedativo para lhe reduzir o sofrimento. Começa então a dar entrada em hospitais e casas de saúde.

Isto não é de maneira nenhuma um quadro exaustivo do verdadeiro alcoólico, uma vez que os nossos padrões de comportamento variam, mas esta descrição deve retratá-lo de um modo geral.

Porque é que ele se comporta assim? Se centenas de experiências lhe provaram que uma bebida significa outro desastre com tudo o que acarreta de sofrimento e humilhação, porque é ele que toma esse primeiro copo? Porque é que ele não consegue ficar sem beber? O que é que aconteceu ao seu bom senso e força de vontade de que ele ainda dispõe noutros aspectos?

Talvez nunca se consiga responder inteiramente a estas perguntas. As opiniões divergem consideravelmente quanto à razão pela qual o alcoólico reage diferentemente doutras pessoas. Não sabemos bem por que razão, uma vez atingido um certo ponto, pouco resta a fazer por ele. Não conseguimos responder a este enigma.

Sabemos que, enquanto o alcoólico se mantém afastado da bebida, como lhe pode acontecer por meses ou anos, ele reage como qualquer outra pessoa. Temos igualmente a certeza de que uma vez que começa a beber, por pouco que seja, acontece algo tanto de físico como mental, que se torna praticamente impossível para ele parar. A experiência de qualquer alcoólico confirmará isto amplamente.

Estas observações seriam académicas e sem sentido se o nosso amigo nunca tomasse o primeiro copo, pondo assim o terrível ciclo em movimento. Por consequência, o problema essencial do alcoólico centra-se mais propriamente na sua mente do que no seu corpo. Se lhe perguntar porque começou com a sua última bebedeira, a probabilidade é que lhe apresente um entre mil álibis. Por vezes estas desculpas são de certo modo plausíveis, mas nenhuma delas faz sentido perante a devastação causada pelas bebedeiras do alcoólico.

Assemelham-se à filosofia da pessoa que tendo uma enxaqueca, bate com um martelo na cabeça para anestesiar a dor. Se chamar a atenção de um alcoólico para este raciocínio absurdo, ele mostrar-se-á indiferente ou ficará irritado, negando-se a falar.

Uma vez por outra, ele pode até dizer a verdade. E a verdade, por mais estranho que pareça, é que ele, tal como você, não faz a mais pequena idéia por que bebeu o primeiro copo. Alguns bebedores arranjam pretextos que lhes servem a maior parte das vezes, mas no fundo eles não sabem realmente por que o fizeram. Uma vez que esta doença se instala em definitivo, tornam-se umas pessoas desconcertantes. Agarram-se obsessivamente à idéia de que por um processo qualquer, num determinado dia, hão de ganhar a parada, mas suspeitam freqüentemente que já a perderam à partida.

Poucos se apercebem como isto é verdade. De um modo vago, as famílias e amigos apercebem-se de que estes bebedores não são normais, mas todos aguardam com esperança o dia em que o paciente saia da sua letargia e aplique a sua força de vontade.

A verdade trágica é que se essa pessoa é realmente alcoólica, esse dia feliz pode não chegar. Ela perdeu o controlo. Num determinado momento do seu percurso alcoólico, entra numa fase em que o mais forte desejo para deixar de beber é absolutamente inútil. Esta trágica situação surge em quase todos os casos, muito antes sequer de se suspeitar dela.

O fato é que, por razões ainda obscuras, a maior parte dos alcoólicos perdeu a

capacidade de escolher quando se trata de beber. O que chamamos a nossa força de vontade torna-se praticamente inexistente. Somos incapazes, em determinadas alturas, de consciencializar com a necessária nitidez a recordação do sofrimento e humilhação de apenas há uma semana ou um mês atrás. Ficamos sem defesa perante a primeira bebida.

As conseqüências praticamente inevitáveis que daí resultam ao tomar-se nem que seja um copo de cerveja, não vêm ao espírito para nos deter. Se estes pensamentos ocorrem, eles são nebulosos e facilmente suplantados pela velha idéia já gasta, de que desta vez poderemos comportar-nos como qualquer pessoa. É um completo fracasso do tipo do instinto de defesa que impede uma pessoa de pôr a mão em cima dum fogão quente.

O alcoólico pode querer convencer-se da maneira mais despreocupada: "Desta vez não me vou queimar, vão ver!" Ou talvez nem chegue mesmo a pensar de todo. Quantas vezes nos aconteceu começarmos a beber deste modo despreocupado, para depois do terceiro ou quarto copo, darmos murros no balcão do bar e dizer para nós mesmos: "Santo Deus, como é que comecei outra vez?", para pensar logo de seguida, "Ora, hei de parar depois do sexto." Ou então, "Para quê, agora já não vale a pena".

Quando este tipo de raciocínio se implanta de vez numa pessoa com tendências alcoólicas, ela coloca-se com toda a probabilidade numa situação que está para além da ajuda humana e, a não ser que a internem, certamente morre ou enlouquece para sempre. Legiões de alcoólicos no decurso da História confirmaram estes fatos duros e atrozes. Mas haveria ainda outros tantos milhares de casos convincentes que teriam seguido o mesmo caminho, se não fosse pela graça de Deus, porque muitos são os que querem parar de beber e não conseguem.

Há uma solução. Quase nenhum de nós gostou de se auto-examinar, renunciar ao seu próprio orgulho e confessar os seus defeitos, que este processo impõe para um resultado com êxito. Vimos porém que resultava efetivamente com outros e tivemos de reconhecer a inutilidade e futilidade da vida que tínhamos levado. Portanto, quando fomos abordados por aqueles que tinham resolvido o problema, só tivemos que agarrar o simples conjunto de instrumentos espirituais posto à nossa disposição. Descobrimos novos horizontes e fomos projetados para uma quarta dimensão da existência, da qual nunca sequer tínhamos suspeitado. O fato importante consiste simplesmente em que tivemos experiências espirituais profundas e eficazes (2) que revolucionaram a nossa atitude global perante a vida, os outros e o universo de Deus. O fato central das nossas vidas é atualmente a certeza absoluta de que o Criador entrou nos nossos corações e nas nossas vidas de uma maneira verdadeiramente milagrosa. Ele começou a fazer por nós o que nunca conseguimos fazer sozinhos.

Se você é verdadeiramente alcoólico como nós, cremos que não há soluções intermédias. Vimo-nos numa situação em que a vida estava a tornar-se impossível e, se tivéssemos entrado na região donde não há retorno por meios humanos, só nos restavam duas alternativas: ou continuar até ao fim, procurando esquecer tanto quanto possível a nossa intolerável condição, ou então aceitar ajuda espiritual. Escolhemos esta via porque quisemos honestamente e estávamos dispostos a fazer o esforço exigido.

Um certo Americano, homem de negócios com talento, bom senso e caráter, andou durante anos de hospital em hospital. Tinha consultado os psiquiatras mais reputados dos Estados Unidos. Depois deslocou-se à Europa, entregando-se aos cuidados de um eminente médico (o psiquiatra, Dr. Jung) que o tratava. Embora a experiência o tivesse tornado céptico, terminou o tratamento com uma confiança

invulgar. Física e mentalmente a sua condição era excepcionalmente boa. Acreditava em particular que tinha adquirido um conhecimento de tal modo profundo dos mecanismos internos da sua mente e das suas motivações ocultas que a recaída era impensável. Em pouco tempo porém voltou a embebedar-se. Ainda mais desconcertante era o fato de não conseguir explicar a sua recaída de uma maneira plausível.

Deste modo voltou de novo ao médico, que ele admirava, e perguntou-lhe sem rodeios por que não conseguia recuperar. Ele queria acima de tudo recuperar o domínio de si próprio. Parecia bastante racional e equilibrado em relação a outros problemas. Porém, em relação ao álcool não tinha o menor controlo. Porquê? Suplicou ao médico que lhe dissesse toda a verdade e ele disse-lhe. Na opinião do médico, ele era um caso completamente perdido. Nunca poderia recuperar a sua posição na sociedade e teria que se fechar a sete chaves ou contratar um guarda-costas se quisesse viver muito tempo. Esta foi a opinião do grande médico.

Mas este homem ainda está vivo e é um homem livre. Não precisa de guarda-costas nem está internado. Pode ir para qualquer parte do mundo, como qualquer pessoa livre, sem medo que lhe aconteça uma desgraça, na condição de ter a boa vontade para manter uma determinada atitude simples.

Alguns dos nossos leitores alcoólicos podem pensar que lhes é possível dispensar a ajuda espiritual. Mas deixem-nos contar o resto da conversa que o nosso amigo teve com o médico.

O médico disse-lhe: "Você tem a mentalidade de um alcoólico crônico. Em casos de estados mentais semelhantes ao seu, nunca vi uma única recuperação". O nosso amigo sentiu como se as portas do inferno se fechassem sobre si com estrondo.

Perguntou ao médico: "Não há nenhuma exceção?"

"Sim", respondeu o médico, "há. Tem havido exceções em casos como o seu desde tempos remotos. Uma vez por outra, pontualmente, alguns alcoólicos têm tido o que se designa por experiências espirituais profundas. Considero que estas ocorrências constituem fenômenos. Produzem-se sob a forma de enormes mudanças e reajustes emocionais. Idéias, emoções e atitudes que tinham constituído as forças orientadores das vidas destas pessoas são subitamente postas de lado, para ceder a sistemas inteiramente novos de conceitos e motivos que passam a prevalecer. Com efeito, tenho estado a tentar produzir em si um reajuste emocional deste tipo. Tenho empregado estes métodos com muitas pessoas e obtido êxito, mas nunca consegui um bom resultado com alcoólicos do seu gênero." (3)

Ao ouvir isto, o nosso amigo sentiu um certo alívio porque, pensou ele, apesar de tudo era um bom praticante da sua religião. Esta esperança foi contudo derrotada pela afirmação do médico, ao dizer-lhe que, embora as suas convicções religiosas fossem boas, no seu caso não correspondiam à experiência espiritual fundamental necessária.

Este era o terrível dilema em que o nosso amigo se encontrava, quando teve a extraordinária experiência que, como já se disse, o tornou um homem livre.

Por nosso lado, procuramos a mesma saída com todo o desespero de uma pessoa a afogar-se. O que parecia a princípio ser uma frágil cana revelou-se ser a generosa e poderosa mão de Deus. Uma nova vida foi-nos dada ou, se preferir, "um sentido para viver" que realmente resulta.

O eminente psicólogo americano, William James, no seu livro "Varieties of Religious Experience"(4), enuncia um grande número de vias pelas quais se encontra Deus. Não é nossa intenção convencer quem quer que seja de que só

existe uma via pela qual se adquire fé. Se o que aprendemos, sentimos e vimos tem algum sentido, isso quer dizer que todos nós, independentemente de raça, credo ou cor, somos filhos de um Criador vivo com o qual podemos estabelecer uma relação baseada em termos simples e compreensíveis, desde que tenhamos suficiente boa vontade e honestidade para tentar fazê-lo. Os que têm convicções religiosas não encontrarão aqui nada que possa colidir com as suas crenças ou práticas. Entre nós não existe qualquer divergência sobre esta matéria.

A confissão religiosa com a qual cada um dos nossos membros se identifica não nos diz respeito. Isto deverá constituir um assunto inteiramente pessoal que cada um decide por si à luz de crenças passadas ou de preferências atuais. Nem todos nós aderimos a confissões religiosas mas a maioria apóia esse gênero de filiação.

No próximo capítulo faz-se uma explicação do alcoolismo, como o entendemos, e o capítulo seguinte é dirigido aos agnósticos. Muitos dos que faziam parte desta categoria são agora nossos membros. Por mais estranho que pareça, vimos que tais convicções não constituem grande obstáculo para uma experiência espiritual. Mais adiante, indicamos vias bem definidas mostrando como nos recuperamos, seguidas de quarenta e três (5) histórias de experiências pessoais.

Nestas histórias pessoais, cada pessoa descreve na sua própria linguagem e pela sua perspectiva o modo como estabeleceu a sua relação com Deus. Estas histórias representam uma amostra razoável do conjunto dos nossos membros e dão uma idéia clara do que realmente lhes aconteceu nas suas vidas.

Esperamos que ninguém considere estes relatos íntimos de mau gosto. É nossa esperança que este livro chegue a muitos alcoólicos, homens e mulheres em desespero, e acreditamos que só através da completa revelação de nós mesmos e dos nossos problemas se convencerão a dizer: "Sim, sou também um deles. Preciso de ter o que eles têm".