



### **PRIMEIRO PASSO.**

**“ADMITIMOS QUE ÉRAMOS IMPOTENTES PERANTE O ÁLCOOL - QUE TÍNHAMOS PERDIDO O DOMÍNIO SOBRE NOSSAS VIDAS”.**

**Por Emílio M.**

**(Nota: Sempre que me refiro ao álcool ou alcoolismo refiro-me a todas as drogas psicoativas e adicção)**

**01.** Como entendo o alcoolismo, sua evolução, seu tratamento e o Primeiro Passo de A.A. nesta data. Escrevo por mim e não pela Irmandade. (Enumero os parágrafos para facilitar os debates nos Seminários. Alguns tópicos serão abordados em mais que uma temática por serem pertinentes).

**02.** O homem começou a embriagar-se antes mesmo de aprender a espremer as uvas, comendo frutas que caíam do pé e azedam com o passar dos dias. A história do antigo Egito relata que 8500 AC o alcoolismo já era uma ameaça para o povo daquele tempo. No Antigo Testamento encontramos informações de ‘pileques’ fenomenais como o de Noé e outros grandes personagens bíblicos.

Nos séculos XVIII e XIX a medicina avançou nos estudos indicando tratar-se de doença. Mas somente no século XX surgiu o reconhecimento oficial de que o alcoolismo é uma doença gravíssima, multifacetária e incurável.

Desde 1935 A.A. está alertando que o alcoolismo é uma doença e como tal deve ser tratado. Em 1949, a Associação Psiquiátrica Norte Americana reconheceu Alcoólicos Anônimos. Em 1956 a Associação Médica Americana admitiu o alcoolismo como doença. Em 1965 a Organização Mundial da Saúde, OMS, pela primeira vez em sua existência recebeu um estudo subscrito por doze cientistas especializados em alcoolismo, de diferentes países do mundo, para que esta avaliasse e estudasse, com o rigor que lhe é peculiar, se o alcoolismo seria ou não doença. Assim, em 1º de janeiro de 1967, com todo o zelo técnico e científico, esta mundialmente acatada e respeitada Organização reconheceu oficialmente o alcoolismo como doença, incluindo-a na Código Internacional De Doenças – CID N.º 08. Permaneceu no CID N.º 09 e atualmente no CID N.º 10. O CID é o repositório oficial de todas as enfermidades que assolam a humanidade.

**03.** Com o surgimento do A.A. os estudos sobre o alcoolismo tiveram razoável progresso. Atualmente, na opinião de médicos (alcoologistas), de cientistas e pesquisadores, o alcoolismo é uma doença biológica, primária, progressiva, incurável e fatal, se não detida a tempo. Atinge somente aqueles que nascem com a predisposição para o alcoolismo, ou seja, entre 10 a 15% dos que fazem uso de bebidas alcoólicas, quer destiladas ou fermentadas. E alcoolista, alcoólico ou alcoólatra é o seu portador. Existem outros fatores que contribuem para o desenvolvimento do alcoolismo. Não os abordo aqui, para não alongar o texto. Ademais não é este o propósito desta temática.

Considerada uma doença de natureza complexa, multifacetada, biopsico-neuro-sócio-espiritual. Afeta o alcoólatra: física, psíquica, emocional, neurológica, social e espiritualmente.

Apesar do alcoolismo ser tão antigo quanto a raça humana, ser a terceira doença que mais mata no mundo e estar em primeiro lugar entre o uso de drogas em geral, ainda é muito incompreendida, pois durante milênios foi considerada um problema moral e não uma doença. Na Antiguidade os alcoólatras eram mantidos fora das muralhas das cidades. Junto com ladrões, prostitutas, leprosos e outros considerados degenerados morais. Eis aí as raízes do estigma do alcoolismo com as todas suas nefastas implicações e graves consequências.

**04.** Esta doença impõe sobre suas vítimas uma severa ditadura sem respeitar: raça, credo, nível de inteligência, grau cultural, condição socioeconômica, sexo e idade. Usando palavras mais simples, digo que ele ataca homens e mulheres, ricos e pobres, letrados e analfabetos; brancos, negros e índios; magros e gordos, altos e baixos, bons e maus, crentes, ateus e agnósticos, freiras e prostitutas, padres, cardeais e canalhas. Enfim, ele vitima seres humanos, desde que dotados da predisposição, aliada a outros fatores, e que usem substâncias alcoólicas de qualquer natureza.

**05.** Embora existam outros critérios para o diagnóstico, é considerada alcoólatra a pessoa que, ao usar bebidas alcoólicas, sofre consequências negativas para si ou para outrem e, apesar disso continua bebendo, não importando com que frequência bebe e muito menos a quantidade ou qualidade da bebida ingerida. A evolução do alcoolismo varia de pessoa para pessoa, mas ela fica entre 3 a 20 anos, podendo ser infantil ou senil. E cujo diagnóstico nem sempre é fácil.

**06.** Em 2 de maio de 1974, o Cardeal Seper, Prefeito da Sagrada Congregação da Doutrina da Fé, através, do prot. N.º 88/74, comunicou ao Cardeal Krol, então presidente da Conferência dos Bispos dos EUA, o seguinte privilégio:

**a** – Padres que sofram da doença do alcoolismo estão dispensados da Segunda Espécie em Concelebrações, ou seja do vinho.

**B** – Quando celebram sozinhos, padres alcoólatras podem usar suco de uva sem fermentação. (O latim usa mustum que é justamente suco de uva sem fermentação).

**07.** Vejo a Igreja Católica Apostólica Romana como uma instituição ainda conservadora. Não obstante teve a louvável, corajosa e sábia iniciativa de dispensar o uso de vinho para padres alcoólatras na celebração Eucarística, um dos mais importantes Sacramentos desta Igreja.

Em seguida, o Vaticano estendeu esse mesmo privilégio aos padres alcoólatras do mundo inteiro. Obviamente, porque reconheceu, admitiu e aceitou o alcoolismo como doença, cuja recuperação consiste em evitar não só o primeiro gole, mas até mesmo a primeira gota de vinho, ainda que, consagrado. (Fogo e pólvora próximos podem explodir).

No transcurso do Concílio Vaticano II, S.S., o Papa João XXIII declarou: “Alcoólicos Anônimos É O Milagre Do Século XX”.

**08.** O alcoolismo continua sendo um assunto muito controvertido ainda em nossos dias. Comprovando isto examinemos algumas “Falsidades e Realidades” que envolvem essa doença.

**09.** “Falsidade: O álcool tem o mesmo efeito químico e fisiológico sobre todo aquele que bebe”.

**10.** “Realidade: O álcool, assim como qualquer outro alimento que ingerimos, afeta pessoas diferentes de maneiras diversas”.

**11.** “Falsidade: A dependência do álcool muitas vezes é psicológica”.

**12.** “Realidade: A dependência do álcool é principalmente fisiológica”.

**13.** “Falsidade: O álcool é uma droga que cria dependência, e qualquer pessoa que beba por tempo suficiente e em grande quantidade se tornará dependente”.

**14.** “Realidade: O álcool é uma droga seletivamente viciante; cria dependência em apenas uma minoria de seus usuários”. (Entre 10 a 15% dos usuários de álcool).

**15.** “Falsidade: As pessoas se tornam alcoólatras porque têm problemas psicológicos e emocionais que procuram aliviar através da bebida”.

**16.** “Realidade: Os alcoólatras têm os mesmos problemas psicológicos e emocionais que todas as demais pessoas. Estes problemas são agravados por sua dependência do álcool”.

**17.** “Falsidade: Se as pessoas bebessem de maneira responsável, elas não se tornariam alcoólatras”.

18. Realidade: Muitos bebedores responsáveis tornam-se alcoólatras. Depois, porque é a natureza da moléstia - não a da pessoa - elas começam a beber irresponsavelmente”.

19. Falsidade: Alguns alcoólatras podem aprender a beber normalmente desde que limitem a quantidade”.

20. Realidade: Os alcoólatras jamais podem voltar a beber com segurança”.

21. Realidade: Se o alcoolismo é uma consequência de problemas psicológicos, por que existem tantas pessoas com problemas psicológicos que bebem e não se tornam alcoólatras?”

22. Realidade: Por que existem tantas pessoas sem problemas psicológicos dignos de nota que se tornam alcoólatras?”

23. Realidade: Por que os alcoólatras que param de beber e subsequentemente recuperam seu equilíbrio emocional e psicológico reativam a moléstia quando voltam a beber?”

24. Dizer para um alcoólatra: “Tenha força de vontade e não beba”, seria o mesmo que implorar para um epilético: “Use a força de vontade e não tenha uma crise agora”. Implorar ao alcoólico por quê você não para de beber? Seria o mesmo que pedir-lhe, para ele parar de respirar. O alcoolismo chega em estágios tão avançados, que o uso da bebida torna-se uma necessidade vital para o doente. Força de vontade, neste caso, é um grande empecilho. Ela só atrapalha. Pois o álcool a anulou. O indispensável é a boa vontade. A força será encontrada num grupo de A. A. Para parar de beber, o alcoólico precisa de ajuda e, quanto antes – melhor.

25. É voz corrente: “O alcoólico é um grande sem vergonha”. Ledo engano. Vejamos este dialogo:

“ Por que você esta bebendo? - perguntou o pequeno príncipe.

Para esquecer - replicou o beerrão.

Esquecer o que? - indagou o pequeno príncipe, que já se sentia triste por ele.

Esquecer que estou envergonhado - confessou o beerrão, baixando a cabeça.

Envergonhado de que? - insistiu o pequeno príncipe, que desejava ajudá-lo.

Envergonhado de beber! - O beerrão parou de falar e fechou-se em silêncio inexpugnável”.

Antoine de Saint-Exupéry (O Pequeno Príncipe).

“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 de força de vontade torna-se praticamente inexistente. Somos incapazes, em determinadas alturas, de conscientizar com a necessária nitidez a recordação do sofrimento e humilhação de apenas uma semana ou um mês atrás. Ficamos sem defesa perante a primeira bebida.

As consequências 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 ideia 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”.

Vejamos esta afirmação de Bill: “Eu tinha caminhado continuamente ladeira abaixo, e naquele dia, em 1934, eu estava acamado no andar superior do hospital, sabendo pela primeira vez que estava completamente sem esperança.

Lois estava no andar térreo, e o Dr. Silkworth estava tentando, com suas maneiras gentis, transmitir a ela o que estava acontecendo comigo e que meu caso era sem esperança. ‘Mas Bill tem uma grande força de vontade’, ela disse. ‘Ele tem tentado desesperadamente ficar bom. Doutor, por que ele não pode parar?’

Ele explicou que minha maneira de beber, uma vez que se tornou um hábito, ficou sendo uma obsessão, uma verdadeira loucura que me condenava a beber contra meu desejo.

Nos últimos estágios de nosso alcoolismo ativo, a vontade de resistir já não existe. Portanto, quando admitimos a derrota total e quando nos tornamos inteiramente dispostos a tentar os princípios de A. A., nossa obsessão desaparece e entramos numa nova dimensão – a liberdade sob a vontade de Deus, como nós O concebemos”.

**26.** Já ouvi, de profissionais despreparados, afirmações absurdas como: “Se descobrirmos quais as frustrações, causas psíquicas, emocionais, ou outras que o levaram à ‘fuga’ para o álcool e, se as resolvermos, ele parará de beber imediatamente”. Para mim isto é pura balela. Felizmente, a medicina conhece, hoje, sobre o alcoolismo muito mais do que apenas algumas décadas atrás. Mas, lamentavelmente, os médicos alcoologistas ainda são em número muito reduzido. Podemos afirmar o mesmo quanto aos outros profissionais afins.

Existem patologias concomitantes, como por exemplo, Distúrbio Afetivo Bipolar, outrora PMD – Psicose Maníaca Depressiva (depressão) ou outras disfunções que, de nada adiantará tratá-las, subestimando-se o alcoolismo. O tratamento deverá ser simultâneo sob pena de sucessivas recaídas. Nestes casos os antidepressivos poderão ser indicados, desde que por um psiquiatra e alcoologista, ele sabe lidar muito bem com isto – sem causar outras dependências.

Permito-me transcrever parte de um artigo médico escrito pelo Dr. Richard Hughes e o Dr. Robert Brewin, estudiosos dos efeitos e consequências de tranquilizantes, diz o artigo: “...uma alta percentagem de alcoólatras - alguns têm consciência de seu problema de bebida e procuram ocultá-lo e outros não são sequer capazes de reconhecê-lo - visitam seus médicos para receitas de tranquilizantes,

porque suas queixas espelham os sintomas de ansiedade ou estresse, para o que os benzodiazepínicos (calmantes) são indicados. Essas queixas - nervosismo, ansiedade, insônia e assim por diante - soam para certos médicos como um caso clássico de ansiedade, quando são, na verdade, um reflexo dos estágios iniciais do alcoolismo. Os médicos agem com muita rapidez em alcançar o receituário quando ouvem tais queixas”.

**27.** Ainda existem muitos preconceitos sobre o alcoolismo, assim seria prudente refletir a afirmação do Dr. Tryon Edwards, disse ele: “Aquele que é possuído por um preconceito é, possuído por um demônio, e uma das piores espécies de demônio, porque ele impede a entrada à verdade e amiúde conduz a um erro penoso”.

**28.** Sábio seria fazer o que disse Henry David Thoreau: “Nunca É Tarde Demais Para Abandonar Seus Preconceitos”.

**29.** Um alcoólatra é tão insano que chega a trocar tudo por um copo de bebida: Pais, irmãos, namorada ou esposa, filhos, dinheiro, emprego, casa, automóvel, comida, amigos, conforto, saúde, religião, sua dignidade e a própria vida.

**30.** O alcoólatra é um enfermo que adoce a família toda. É a doença da desagregação familiar é um vendaval, um furacão, um tornado ou um terremoto sobre as vidas alheias também. Principalmente, sobre os familiares, aqueles que ele mais ama; sobre os amigos, e sobre todos aqueles que com ele convivem. Razão pela qual os familiares deveriam, também, submeter-se a tratamento ou no mínimo participar do AI – Anon ou Ala teen. Não existem culpados para o alcoolismo. Lembremo-nos dos **3 Cs**: Você não **Causou**, logo, não pode **Curar**, assim, não pode **Culpar-se**, mas aceitar e partir para a luta. “Um Dia De Cada Vez!”

**31.** A seguinte estória ilustra bem esta verdade. Um magnata texano promoveu uma grande festa com esta proposta aos convidados:

“Ofereço para quem tiver a coragem de atravessar esta piscina, 10 milhões de dólares, minha melhor fazenda ou minha filha em casamento.

Só que a piscina está infestada por tubarões assassinos, escorpiões subaquáticos e piranhas tão vorazes capazes de arrancar um braço apenas pela sua sombra projetada sobre a água. Alguém daqui deseja arriscar-se? ”

O silêncio foi quebrado por um jovem que desesperado nadava em direção à borda da piscina e dela pulou fora com a maior rapidez possível.

O texano disse ao jovem: - “Você é a pessoa mais corajosa que já conheci. Queres os 10 milhões de dólares?” Ofegante, respondeu: - “Não, não quero os 10 milhões de dólares”.

“Então quer a minha melhor fazenda?” - “Não, também, não”. - “Ah, você é muito mais esperto, quer casar-se com minha filha e herdar tudo?” - “Não, não mesmo de forma nenhuma”.

“Mas, o que quer você então meu jovem?” Resposta: - “Eu só quero saber qual foi o filho da fruta que me empurrou para dentro desta piscina”.

Moral da história: Não percamos tempo procurando culpados. Eles não existem. Pulemos fora da mortífera piscina do alcoolismo, hoje mesmo! Amanhã pode ser tarde demais!

## TRATAMENTO:

**32.** Impossível, nesta breve temática, focar todas as abordagens terapêuticas. Até porque este não é o objetivo da mesma, de sorte que citarei o mínimo, apenas, o indispensável.

**33.** Sendo uma doença peculiar e gravíssima, conforme o estágio da mesma, deve-se procurar um Centro ou Clínica de reconhecida seriedade e que disponha de uma competente equipe multidisciplinar, porque multifacetária é a enfermidade. Alcoolismo é assunto para médico especializado em alcoolismo, alcoologista, coadjuvados por profissionais afins com especialização mas, não para amadores, e acima de tudo para Alcoólicos Anônimos.

**34.** O internamento visa desintoxicação física, avaliação e tratamento de todas as seqüelas emocionais, espirituais, psíquicas, nutricionais, sociais, neurológicas e mentais. Repor sais minerais, vitaminas e hidratação. Prevenir crises convulsivas, delirium tremens (DT), coma ou a própria morte. Início de orientação e conscientização sobre a gravidade da doença e encaminhamento para Alcoólicos Anônimos.

**35.** Aquele que pode internar-se é um privilegiado. Os benefícios serão maiores. Nesta internação visa-se, além dos cuidados já citados, desmontar os mecanismos de defesa tais como: negação (não assume a doença); projeção (atribui a doença a fatores externos ou a outras pessoas); racionalização (inventa desculpas para beber, as mais estapafúrdias); maximização (aumenta os problemas do dia à dia), minimização (alega que o beber o prejudica, mas nem tanto e que afinal bebe “só um pouquinho”); Isso não é tarefa fácil. Esses mecanismos se desenvolveram tão gradativamente tal qual o alcoolismo e, se por um lado visam, ainda que ilusoriamente, preservar a autoestima do doente, por outro lado, se transformam nas mais graves barreiras para a recuperação. Depois deste tratamento a caminhada em A. A. torna-se mais fácil e suave.

(Conheço muitos companheiros que alcançam a sobriedade, apenas frequentando reuniões de A. A.. Mas, repito, existem casos que a intervenção e o atendimento profissional é premente. Nos primórdios de A. A. os alcoólicos, antes de ingressarem na Irmandade, eram internados. Basta ler o livro “O Dr. Bob E Os Bons Veteranos” para constatar).

**36.** O alcoólatra vive uma realidade exclusivista. Só dele, pessoal, mas sinceramente iludido. Ele tem sentimentos como: Raiva, medo, culpa, insegurança, tristeza, depressão, etc. Porém, expressa sentimentos opostos como: Amor, coragem, razão, segurança, alegria, euforia, etc. Arroga-se rico, embora falido; amicíssimo das mais graduadas figuras do mundo das artes, das ciências, da política, embora nem as conheça. É polivalente para resolver os problemas do universo, mas inteiramente impotente para resolver os seus próprios; especialmente, o alcoolismo, seu maior calvário. Esta longa vivência ilusória cria-lhe uma máscara encalacrada que o leva a usar de todas as manipulações e desculpas possíveis para que ninguém o desmascare. Isso é fruto da doença e não de canalhice. Para arrancar-lhe esta ‘máscara’ somente com muita habilidade, compreensão, paciência, tolerância e amor de profissionais especializados e companheiros de A. A. com uma certa caminhada.

O alcoolismo está cercada de paradoxos. Vejamos como um alcoólico, do Grupo On-line AA-Sobriedade, o descreveu:

“Bebemos buscando a felicidade e encontramos a dor.

Bebemos para ser sociáveis e tornamo-nos briguentos.

Bebemos para ganhar amigos e fizemos inimizados.

Bebemos para libertar-nos e fomos escravizados.

Bebemos para saudar a vida e convidamos à morte”.

“Para a maioria das pessoas normais a bebida significa a libertação da preocupação, do aborrecimento e da ansiedade. É a intimidade alegre com os amigos e um sentimento de que a vida é boa. Mas não foi o que aconteceu conosco, nos últimos tempos”.

**37.** “Hoje em dia a grande maioria dos alcoólicos acolhe bem qualquer nova luz que possa ser lançada sobre a misteriosa e complexa doença do alcoolismo. Acolhemos bem novos e valiosos conhecimentos, quer provenham de um tubo de ensaio, do divã do psiquiatra ou de estudos sociais. Apreciamos com satisfação toda espécie de educação que informe o público acuradamente e modifique sua opinião a respeito do bêbado.

Cada vez mais consideramos todos aqueles que trabalham no campo do alcoolismo, como nossos companheiros na marcha da escuridão para a luz. Vemos que juntos podemos obter o que nunca poderíamos alcançar em separado ou com rivalidade”.

**38.** Meu padrinho, companheiro, especial e dileto amigo, de longa e profícua caminhada, o Pe. Guilherme T., diz: “O alcoolismo é a doença da cegueira, impede o alcoólatra de ver-se como doente”.

**39.** “Cada alma é digna de ser salva; mas ..., se tiver que ser feita a escolha, os bêbados são a última classe a se tratar ...”.

“Sabemos que enquanto o alcoólico se mantém afastado da bebida, ele geralmente reage do mesmo modo que as outras pessoas. Estamos igualmente convictos de que, quando ele ingere álcool, alguma coisa acontece, tanto no sentido físico como no mental, impedindo-o virtualmente de parar. A experiência de qualquer alcoólico confirmará isso plenamente.

Seriam desnecessárias e acadêmicas essas observações, se o indivíduo nunca tomasse o primeiro gole, pois este é o que põe em movimento o terrível círculo vicioso. De maneira que o problema principal do alcoólico se centraliza em sua mente, mais do que em seu corpo”.

**40.** Em A. A. se diz: É preferível abordar o alcoólatra quando este pedir ajuda. Concordo em parte com isso. Todavia, existem casos, cujo enfermo já perdeu, pela própria natureza da doença, a capacidade de discernimento. Então, é chegada a hora de uma intervenção habilidosamente conduzida. Esta abordagem deveria ser feita, de preferência, por um membro de A. A.

Realmente, a grande e intransferível missão de abordar, com mais probabilidade de êxito, um alcoólico cabe a um AA. Vejamos o que diz o Dr. Alberto Morales Tobón, alcoologista e psiquiatra, em seu artigo intitulado - A. A. Instituição Ou Milagre: -“... É simplesmente surpreendente como Deus, em seus inefáveis desígnios, escolheu para levar a cabo no mundo a obra redentora de A. A., precisamente um alcoólatra em seu pior estado de degradação. Porque não escolheu um eminente cientista ou um piedoso clérigo, ou ao próprio Bill W., mas em sua época de insigne corretor da bolsa e cavalheiro de Wall Street? Porque escolheu exatamente a outro bêbado, psiquicamente tão degradado como ele para ser coautor de tão transcendental empreendimento e porque escolheu como cenário o fundo de uma cozinha? Não teria sido mais apropriado o seio de uma Universidade, o recinto de uma Academia ou o ambiente Sagrado de um Templo? Seria por acaso tão miserável aos olhos de Deus,



um homem, somente pelo simples fato de estar bêbado? Ou depreciável uma cozinha por acolhê-los em seu seio? Ou será talvez porque os desígnios de Deus aos nossos olhos são indecifráveis, por que só vemos neles as nossas misérias? O tempo veio demonstrando que muitas vezes, por detrás de um bêbado desprezível, se ocultava a figura grandiosa e nobre de um homem!”

Eu acrescentaria, porque será que quando o amor de coração de mãe, de pai, de esposa ou esposo, de filhos, de amigos, de conselheiros espirituais, médicos todos sinceramente empenhados em ajudar, falha? Mas, quando um alcoólatra fala com outro dá mais certo? Simplesmente por causa da identificação. Cada qual atrai seu igual. Apesar de que nem sempre temos êxito imediato. Neste caso valeu o empenho e a certeza de que a semente foi lançada. Um dia poderá ou não germinar. Isso não depende de mim, mas do Poder Superior. Cabe-me apenas lançar a semente. Se ela germinar não é mérito meu, mas se apodrecer não será culpa minha.

Já ouvi centenas de companheiros dizerem o que eu mesmo disse muitas vezes: “Por que não ingressei em A. A. antes?” Penso que o texto seguinte poderia servir como resposta: “Ecl. 3,1-8. Tudo tem a sua ocasião própria, e há tempo para todo propósito debaixo do céu. Há tempo de nascer, e tempo de morrer; tempo de plantar, e tempo de arrancar o que se plantou; tempo de matar, e tempo de curar; tempo de derribar, e tempo de edificar; tempo de chorar, e tempo de rir; tempo de prantear, e tempo de dançar; tempo de espalhar pedras, e tempo de ajuntar pedras; tempo de abraçar, e tempo de abster-se de abraçar, e tempo de buscar, e tempo de perder; tempo de guardar, e tempo de deitar fora; tempo de rasgar, e tempo de coser; tempo de estar calado, e tempo de falar; tempo de amar...; tempo de guerra, e tempo de paz”.

**41.** Thomas Fleming, Doutor em Medicina citou: “Duvido que alguma vez um alcoólatra desperte, olhe pela janela e diga: ‘Acho que hoje seria um belo dia para procurar reabilitação. Vou ligar para o médico’. Ele pode não estar vendo a arma, mas algum tipo de pressão, forças externas ou sua saúde motiva-o”.

**42.** O alcoólatra, com raras exceções, só procura o A. A. depois de sucessivas e frustradas tentativas de parar sozinho. Ou até mesmo depois de inúmeras internações hospitalares não levadas a sério (ou internamentos para “tratar dos nervos”- obviamente em hospitais não especializados), e na busca de ajuda em inúmeras denominações religiosas. Ele passa por muito sufoco e aperto. Ele é como a cana. – “A cana só dá o açúcar depois de passar por grandes apertos”.

**43.** Meu suplício para parar de beber foi assim: Fiz e paguei muitas promessas. Bebi ‘garrafadas’. Fiz caridade para asilos, orfanatos, creches. Troquei de bebidas. Propunha-me beber menos, só em determinados horários ou apenas nos finais de semana. Frequentei várias denominações religiosas, orientais e ocidentais. Usei, por conta própria, aversivos (Disulfiram). Submeti-me a tratamentos em ambulatórios, clínicas de repouso, porém não especializadas. Prescreveram-me (Benzodiazepínicos) calmantes com os quais desenvolvi tolerância e dependência. Assim, passei a ser um frequentador também de farmácias. Fiquei dependente de bares e farmácias. (Criei um novo vocábulo “barmácia”).

Até quando alguém me recomendou uma alcoologista. Ela decidiu pelo internamento, urgente, em clínica especializada. Aceitei na mesma hora. Naquele dia apresentei-me no setor de admissão. No dia seguinte acordei cedo. Quis sair do pavilhão para o pátio interno. Porém, a porta estava trancada à chave. Cabisbaixo

conclui que eu não estava num hospital, mas numa cadeia. Avistei um quadro verde e, nele com giz, branco, escrevi: A Prisão Que Liberta.

**44.** Finalmente, cheguei em A. A. “A liberdade que aprisiona”. Onde alcancei e, progressivamente, consolidei a tão desejada sobriedade e serenidade. “Só um dia de cada vez!” Aprendi que só eu posso parar de beber, mas não posso sozinho. Que “o nunca mais vou beber” é efêmero e que o “só por hoje” é duradouro. É suave, não pesa e funciona. Que só se torna alcoólatra quem pode e não quem quer. Que jamais pedi a Deus para ser alcoólatra, logo não preciso culpar-me e nem envergonhar-me desta doença. Apenas tratar-me com seriedade.

**45.** Aprendi que o segredo consiste em evitar o primeiro gole. Que para mim é impossível controlar a bebida. Que era a primeira e, não a última dose que me destroçava. Que uma dose era demais e vinte ou mil seriam poucas. Aprendi que deveria evitar todos os derivados do álcool. Aprendi que nos primórdios de A .A., o fundo de poço dos pioneiros era muito maior, mas agora cada qual decide o seu próprio fundo de poço, podendo ser bem mais raso. Consegui entender que: “A adversidade é o microscópio que nos ensina a olhar a vida com mais profundidade”.

**46.** Aprendi que apenas admitir que sou um alcoólico é insuficiente mas, que preciso aceitar este fato nu e cru, com resignação e sem revolta ou auto-piedade. E, que eu deveria render-me. Aprendi que seria sábio se entendesse, admitisse e aceitasse que o tirano álcool me havia derrotado, roubando-me até o domínio da minha vida. E assim, admitindo está impotência, tornei-me forte. Aceitando esta derrota me senti vitorioso. E quando me rendi fiquei livre.

**47.** Deus foi misericordioso comigo me fez entender já na primeira reunião, que o A. A. seria minha grande saída, a tábua de salvação. Aprendi com a camaradagem e o amor dos companheiros que era importante eu participar das reuniões, ouvir e compartilhar experiências. Que falasse de mim e não dos outros. Que A. A. não é lugar para discursos e muito menos para autopromoção ou controvérsias. Mas, um lugar para recuperação. Sugeriram-me que procurasse ler, entender e praticar os princípios sugeridos para a recuperação individual e convívio na Irmandade. Que sobriedade, de muito longe é só parar de beber, mas uma reformulação e um novo de vida.

**48.** Aprendi que, se alguém disser para um canceroso: “Evite comer verduras que ficarás curado”, este jamais as comeria e passaria longe dos gramados e nem passaria em frente a um quartel do Exército Brasileiro só porque lá usam roupa verde - oliva. Se, lhe fosse dito: assista duas reuniões mensais e deterás o avanço do câncer, ele participaria de duas diárias. Enquanto que o alcoólatra põe em dúvida muito daquilo que lhe é dito.

Bill, afirmou: “O alcoolismo, não o câncer, é a nossa doença, mas qual a diferença? o alcoolismo também não é o consumidor do corpo e da mente? O alcoolismo leva mais tempo para matar, mas o resultado é o mesmo”.

**49.** É deplorável, quando um membro de A. A., levando a mensagem num Centro de Tratamento diz: “Graças a Deus, eu não precisei de internamento”. Isso é um descaso ao residente, ele se sentirá um fraco, um verme e, usará isto como argumento para insistir em sua alta.

Costumo dizer ao residente: Você é um privilegiado por estar internado neste Hospital Veja toda a infraestrutura e profissionais de várias especialidades, que estão

aqui ao seu inteiro dispor. Procure aproveitar o máximo possível este internamento. Acate e procure entender as orientações dos profissionais, dos voluntários e membros de A. A. pois, eles só querem somar forças em seu favor. Se você se empenhar estará fazendo um grande investimento em você próprio. Do contrário, estará perdendo tempo. Quanto mais você aprender sobre a doença melhor lidará com ela. Portanto, siga adiante. Não jogue fora esta chance, seria o mesmo que jogar um bilhete premiado no lixo.

No mundo inteiro, todas as Clínicas e Centros de Tratamento e sérios solicitam o apoio de membros de A. A. para auxiliarem na recuperação de seus pacientes. E, recomendam aos que recebem alta, assiduidade nas reuniões e a prática do Programa como o melhor método para a manutenção de uma sobriedade serena e segura. "Na escola da vida não há férias!"

"Os profissionais que perdem a esperança quanto à recuperação de certos alcoólatras, eles reconhecem que, após uma desintoxicação, estes podem consegui-la e mantê-la pelo processo espiritual oferecido em A. A."

**50.** Para uma reflexão mais adequada, transcrevo partes do Primeiro Passo: "Quem se dispõe a admitir a derrota completa? Quase ninguém, é claro. Todos os instintos naturais gritam contra a ideia de impotência pessoal. É verdadeiramente terrível admitir que, com o copo na mão, temos convertido nossas mentes numa tal obsessão pelo beber destrutivo, que somente um ato da Providência pode removê-la. Nenhuma outra forma de falência é igual a esta. O álcool, transformado em voraz credor, nos esvazia de toda autossuficiência e toda vontade de resistir às suas exigências. Uma vez que aceitamos este fato, nu e cru, nossa falência como seres humanos está completa. Porém, ao ingressar em A. A., logo encaramos essa humilhação absoluta de uma maneira bem diferente. Percebemos que somente através da derrota total é que somos capazes de dar os primeiros passos em direção à libertação e ao poder. Nossa admissão de impotência pessoal acaba por tornar-se o leito de rocha firme sobre o qual poderão ser construídas vidas felizes e significativas. Sabemos que pouca coisa de bom advirá a qualquer alcoólicos que se torne membro de A. A. sem aceitar sua devastadora debilidade e todas as suas consequências. Até que se humilhe desta forma, sua sobriedade - se a tiver - será precária.

Da felicidade verdadeira, nada conhecerá. Comprovado sem sombra de dúvida por uma longa experiência, este é um dos fatos da vida de A. A. O princípio de que não encontraremos qualquer força duradoura sem que antes admitamos a derrota completa, é a raiz principal da qual germinou e floresceu nossa Irmandade toda.

Inicialmente, ao sermos desafiados a admitir a derrota, a maioria de nós se revoltou. Havíamos nos aproximado de A. A. esperando ser ensinados a ter autoconfiança. Então nos disseram que, no tocante ao álcool, de nada nos serviria a autoconfiança, aliás, era um empecilho total. Nossos padrinhos afirmaram que éramos vítimas de uma obsessão mental tão sutilmente poderosa que nenhum grau de força de vontade a quebraria. Não era possível, disseram, a quebra pessoal desta obsessão pela vontade desamparada. Agravando nosso dilema impiedosamente, nossos padrinhos apontaram nossa crescente sensibilidade ao álcool - chamaram-na de alergia. O tirano álcool empunhava sobre nós uma espada de dois gumes: primeiro éramos dominados, e depois por uma alergia prenunciadora de que acabaríamos nos destruindo. Pouquíssimos mesmo eram os que aflitos desta forma, haviam saído vitoriosos lutando sozinhos. Era um fato estatístico, os alcoólicos quase nunca se recuperavam pelos seus próprios recursos. E assim parece ter sido desde a primeira vez que o homem espremeu as uvas.

Nos primeiros tempos de A. A., somente os alcoólicos, mais desesperados, conseguiram engolir e digerir esta verdade amarga. Mesmo estes “agonizantes” frequentemente encontravam dificuldades em reconhecer quão poucas esperanças havia. Contudo, alguns o reconheceram, e tendo se agarrado aos princípios de A. A. com o mesmo fervor dos que estão se afogando e se agarram aos salva-vidas, quase que invariavelmente se tornaram sóbrios. É por isso que a primeira edição do Livro Alcoólicos Anônimos, publicado quando éramos poucos membros, tratava somente de casos desesperados. Muitos alcoólicos menos desesperados experimentavam A. A., mas não eram bem sucedidos porque não podiam admitir a sua impotência”.

Bill W., afirmou: “Porque insistir tanto em que todo AA precisa, antes de mais nada, chegar ao fundo do poço? A resposta é que poucas pessoas praticarão sinceramente o programa de A. A. a não ser que tenham atingido o fundo. Pois praticar os restantes onze passos de A. A. requer a adoção de atitudes e ações que quase nenhum alcoólico que ainda esteja bebendo sonharia adotar. Quem se dispõe a ser rigorosamente honesto e tolerante? Quem se dispõe a confessar suas falhas a um outro e a fazer reparação pelos danos causados? Quem se interessa, ao mínimo, por um Poder Superior ou menos ainda por meditação e oração? Quem se dispõe a sacrificar seu tempo e sua energia tentando levar a mensagem de A. A. ao próximo? Não, o alcoólico típico, egoísta ao extremo, pouco se interessa por estas medidas a não ser que tenha de tomá-las para sobreviver”.

E continua ele: “Sob a chicotada do alcoolismo, somos impelidos ao A. A., e ali descobrimos a fatalidade de nossa situação. Nessa hora, e somente nessa hora, é que nos tornamos tão receptivos a sermos convencidos e tão dispostos a escutar como os que se encontram à beira da morte. Prontificamo-nos a fazer qualquer coisa que nos livre da obsessão impiedosa”.

**51.** Em dado momento o alcoólico poderá indagar: “Como pararei de beber, se já não consigo?” “O que devo fazer?” E nós, ao abordá-lo, lhe responderemos “O que fizemos.” Isso após comentar sobre a gravidade da doença: Incurável, progressiva e fatal, se não detida em tempo. Detalhando que só ele poderá parar mas, não poderá sozinho. Conforme o caso podemos sugerir um internamento em clínica especializada.

**52.** Amigo, se você procurava uma solução para seu alcoolismo, já encontrou. “Fique E Participe Conosco!”

“Mas se ainda achar que é suficientemente poderoso para ganhar no jogo da vida sozinho, é assunto seu. Porém, se realmente desejar abandonar a bebida de uma vez para sempre, e sinceramente achar que precisa de alguma ajuda, sabemos que temos uma solução para você. Nunca falha, se dedicar ao nosso programa a metade do entusiasmo que você costumava dedicar à procura da próxima bebida. Seu Pai Divino jamais o Decepcionará!”

“Raramente temos visto fracassar uma pessoa que cuidadosamente seguiu nosso caminho. Os que não se recuperaram é porque não podem ou não querem se entregar completamente a este programa simples. Geralmente, homens e mulheres que, pelas suas constituições, são incapazes de serem honestos consigo mesmos. Existem tais desafortunados. Eles não têm culpa; parecem ter nascido assim. São, por natureza, incapazes de desenvolverem um modo de vida que requeira rigorosa honestidade. Suas “chances” são menores que o comum. Existem, também, aqueles que sofrem de graves desequilíbrios emocionais mentais, embora muitos se recuperem por ter a capacidade de serem honestos. ...

Frente a algumas, nós recuamos. Pensamos poder encontrar maneira mais fácil. Porém, não podemos. Com toda sinceridade, imploramos que leve a sério o

programa desde o início, alguns de nós tentamos apegar-nos às nossas velhas ideias. O resultado foi nulo e nos rendemos completamente.

Lembre-se que estamos tratando do álcool – destro, frustrador, poderoso! Sem ajuda, é demais para nós. Mas existe Um que é todo – poderoso. Esse Um é Deus. Que O encontre agora”.

**53.** Concluo fazendo minhas, as palavras de um companheiro, muito querido e de saudosa memória, afirmou ele: “Dai porque havendo aprendido isso. A vergonha que tive durante anos a fio de ser um alcoólatra, transformou-se em um desafio. Desafio de quem teve ainda um Poder Superior para abrir-lhe os olhos. E fazer com que por pouco, embora, pudesse lutar contra sua própria doença, que não tem remédio. Apenas, com um segredo tão pequeno que parece grotesco. Não beber hoje! Só hoje! Hoje não! Talvez amanhã. - Quem sabe! Com a satisfação de não ter passado. De saber que as coisas que se foram, foram e não voltam. Com a alegria de ter presente. E sobretudo com a esperança de que o presente de hoje, passado de amanhã seja a alavanca que leva a mim e aos meus companheiros para um dia feliz, para um encontro tranquilo, em um lugar onde, certamente, o álcool não existirá nem será problema. Aprender afinal, e esquecer. Aprender afinal, a perdoar. Aprender afinal, a entender o estranho fato depois de tanto tempo, quando já começa a chover prata em meus cabelos, que existe uma Irmandade tão impressionante, que é inacreditável por si mesma. Uma Irmandade que não tem presidente, que não tem secretário e que não tem tesoureiro. Uma Irmandade que não tem carteira social, uma Irmandade que não pede dinheiro a ninguém e que não aceita doações. E que apesar disso e, talvez por isso, ligada apenas pela alegria da sobriedade sobrevive hoje em mais de 180 países do mundo. Apenas pela tranquilidade de só hoje, hoje só e só hoje, mais uma vez não beber.

Como estou agora! Honradamente alcoólatra. Confessadamente alcoólatra. Assumidamente alcoólatra. Na ajuda dos irmãos, dos companheiros. Tentando, junto com aqueles que já estão neste caminho da luta contra o alcoolismo, levar aos que não encontraram esta vereda um pouco de facho para iluminar a saída do fundo do seu poço. Se de um lado lamento que só encontrei o A. A. aos trinta e sete anos de idade, também é verdade que dou glórias por havê-lo encontrado. Poderia não haver acontecido.

E o que falta ainda a mim? Os companheiros, aqui presentes, sabem que o alcoólatra, normalmente, perde tudo. Perde emprego; perde família; perde amigos; perde o respeito por si próprio. E sobretudo perde a esperança na vivência que virá. Então nós todos poderíamos nos louvar em duas colocações. A primeira de autor anônimo que vi escrita, um dia no fundo de uma cela, de um doente também. Escrita a carvão, em uma parede clara. Dizia este escrito o seguinte: ‘Estive doente, doente de tudo, dos olhos, da boca, dos nervos até. Dos olhos que viram mulheres tão lindas, da boca manchada de fumo e café. Estive doente, não posso pensar, eu quero um punhado de estrelas maduras, eu quero a doçura do verbo viver’. E em complemento o que me falta. Na alegria da minha sobriedade que, até este momento, foi mantida. Só por hoje! Que será ontem amanhã. Valeria apenas dizer que falta muito pouco. Na palavra do poeta ainda: ‘Tudo passa dor e riso, venturas em róseo friso, males que em roxo debruam. Passam deuses e criaturas, horas azuis ou horas escuras, nuvens que alto flutuam. Tudo passa, gesto e face mas, a esperança sempre renasce e as rosas continuam”’.

**54.** “Ninguém poderá desfrutar das coisas sagradas enquanto não estiver limpo.”

Desejo a todos, êxito na recuperação. A cada vinte e quatro horas consolidando a abstinência. Para chegarmos na sobriedade, na serenidade, na alegria e na felicidade, através de A. A.

**55.** Humildemente, sugiro aos companheiros, estudarem e praticarem a programação de A. A., contida na Literatura que está disponível nos Grupos e nas Centrais pelo preço de reposição.

<p><b>56.</b> Incluí versículos bíblicos, pertinentes a este Passo, para um maior enriquecimento do tema, porém, sem nenhuma conotação religiosa.</p>
---

**1Tm. 6,3-5.** “ ... É cego, não entende nada, é doente à procura de discussões e brigas de palavras. É daí que nascem invejas, brigas, blasfêmias, suspeitas, polêmicas intermináveis, ...”

**I Co. 11,21.** “... e assim um fica com fome e outro se embriaga”.

**I Sm. 1,14.** “E lhe disse: Até quando estarás tu embriagada? Aparta de ti o teu vinho”.

**Eclo. 19,2-3.** “Operário beberrão nunca ficará rico. Vinhos e mulheres fazem perder o bom senso, ...”

**Ef. 5,18.** “Não se embriaguem com vinho, ...”

**Gn. 19,32-36.** “Vamos embriagar nosso pai para ter relação com ele. ... Nessa noite, elas embriagaram o pai e a mais velha deitou-se com ele, que não percebeu nem quando ela se deitou, nem quando se levantou....“Na noite passada eu dormi com meu pai; esta noite, nós o embriagaremos de novo, e você se deitará com ele; ... Também nessa noite, elas embriagaram o pai, e a mais nova deitou-se com ele, que não percebeu nem quando ela se deitou, nem quando se levantou. E as duas filhas de Ló ficaram grávidas do próprio pai”.

**Gn. 9,20-25.** “Noé, bebeu o vinho, embriagou-se e ficou nu dentro da tenda. Cam, o antepassado de Canaã, viu seu pai nu e saiu para contar a seus dois irmãos. Sem e Jafé, porém, tomaram o manto, puseram-no sobre seus próprios ombros e, andando de costas, cobriram a nudez do pai; ... Quando Noé acordou da embriaguez, ficou sabendo o que seu filho mais jovem tinha feito. E disse: Maldito seja Canaã. Que ele seja o último dos escravos para seus irmãos”.

**Is.5,11.** “Ai dos que se levantam cedo para correrem atrás da bebida forte e continuam...”.

**Is.5,22.** “Ai dos que são poderosos para beber vinho...”.

**Is.19,14.** “... bêbedo vai cambaleando no seu vômito”.

**Jl.1,5.** “Despertai, bêbedos, e chorai; gemei, todos os que bebeis vinho, ...”

**Jr. 25,16.** “Beberão, e cambalearão, e enlouquecerão,”

**Pr. 20,1.** “O vinho provoca insolência, e o licor causa barulho: quem se embriaga com eles não chega a ser sábio”.

**Pr. 23,20.** “Não estejas entre os beberrões de vinho,”

**Pr. 23,29-35.** “Para quem são os gemidos? Para quem os lamentos? Para quem as brigas?...”.

**Pr. 31,4-5.** “... Não convém aos reis, beber vinho, nem aos governantes gostar de bebidas alcoólicas. Porque eles bebem, acabam se esquecendo da Lei e pervertem o direito dos pobres”.

**SL. 107,27.** “Balançam e cambaleiam como ébrios, e perdem todo o tino”.

Bibliografia: “Alcoolismo Os Mitos e a Realidade” - R. Milam, James e Ketcham, Katherine. “Alcoolismo o Que Você Precisa Saber” - M. Lazo, Donald. “Repercussões do Álcool e do Alcoolismo”- Soares Vargas, Heber. “O Tratamento do Alcoolismo” Edwards, Griffith. “Coletânea vol. I e II” - F., Aluizio. “Alcoolismo Doença no Mundo do Direito” - Régis Fasbender Teixeira, João. “O Caminho Dos Doze Passos” - Jonh E. Burs. , “Os Doze Passos” - W., Bill. “ Livro Azul Edição Brasileira”- Livro Azul Edição Portuguesa”. “Na Opinião Do Bill, “O Dr. Bob e Bons Veteranos”, “Textos obtidos nos Grupos Online: AA-Sobriedade e AABR”, “O Pequeno Príncipe” – .Antoine de Saint-Exupéry e “Sagradas Escrituras

♥ Terça-feira, 27 de Março de 2001. ♥

## **VAMOS REFLETIR**

### **01 PASSO 01**

**1.1** *Porque você acha que é (ou não é) tão difícil admitir a derrota completa?*

**1.2** *- O que você acha que pode remover de um alcoólico a obsessão pelo beber destrutivo?*

**1.3** *- Você acredita que haja uma forma de falência, humilhação ou renúncia equivalentes a da admissão de impotência perante o álcool?*

**1.4** *- Como conseguimos em A. A. superar a humilhação da derrota total?*

**1.5** *- Em que podemos transformar nossa admissão de impotência?*

**1.6** *- Você acredita que um membro de A. A. possa desenvolver uma vida feliz, significativa e útil sem antes admitir sua debilidade e todas as suas consequências?*

**1.7** *- Uma sobriedade precária geralmente advém do fato de não aceitarmos a derrota total. Você concorda com isso? Por quê?*

**1.8** *- A autoconfiança é um auxílio ou representa um empecilho no processo de admissão da derrota?*

**1.9 - Durante algum momento da sua carreira de bebedor chegou a pensar ou pressentir que se continuasse a ingerir o álcool ele poderia terminar por lhe destruir?**

**1.10 - É possível a quebra pessoal da obsessão apenas pela força de vontade?**

**1.11 - Concorda com o seguinte trecho: "...Era um fato estatístico, que os alcoólatras quase nunca se recuperam pelos seus próprios recursos."? Por que?**

**1.12 - Nos primeiros tempos de A. A. . , somente os alcoólatras mais desesperados conseguiam tragar e digerir esta verdade amarga. ...Muitos alcoólatras menos desesperados experimentavam o A.A, mas não eram bem sucedidos. Porquê?**

**1.13 - O alcoólatra que mantém seu emprego, sua família e seus bens materiais também pode reconhecer seu alcoolismo? Mesmo que isto signifique a perda do controle sobre sua vida?**

**1.14 - Revendo sua própria história, você admite que mesmo antes de aceitar sua derrota já havia perdido o controle sobre a bebida? Que fatos podem demonstrar isso?**

**1.15 - O que significa atingir o fundo do poço? Você acha que existe uma medida para a profundidade do poço?**

**1.16 - O que ocorre quando um alcoólatra planta na mente do outro a ideia da verdadeira natureza da enfermidade? Será que ele continuará a ser o mesmo?**

**1.17 - Por que insistir tanto em que todo A. A. precisa antes de mais nada chegar ao fundo do poço?**

**1.18 - Será fácil para uma pessoa que não tenha se afundado praticar com sinceridade o programa de A. A.?**

**1.19 - Um alcoólatra que ainda bebe sonharia em adotar as atitudes necessárias à prática dos outros onze passos de A.A?**

**1.20 - Disponho-me a ser rigorosamente honesto e tolerante?**

**1.21 - Disponho-me a confessar minhas falhas a outro ser humano e a fazer reparações pelos danos causados?**

**1.22 - Me interesso por um Poder Superior, pela meditação ou pela oração?**

**1.23 - Disponho-me a sacrificar meu tempo tentando levar a mensagem de A. A. ao próximo?**

**1.24 - Prontificamo-nos a fazer qualquer coisa que nos livre da obsessão inexorável?**



## **1.25 - Sob a chicotada do alcoolismo somos impelidos ao A. A. e ali descobrimos a fatalidade de nossa situação. Que fatalidade?**

### **” O PRIMEIRO PASSO PARA DEIXAR DE SER UM BÊBADO OU DROGADO ”**

**Dr. Eduardo Mascarenhas**

Paradoxalmente, só há esperança de controlar uma grande compulsão quando se admite a derrota completa frente a ela. Tudo já foi feito, já foi tentado, e o resultado foi: nenhum. Ela sempre reaparece e com força redobrada.

Antes de chegar a esse ponto, nada adianta, porque a pessoa não procurará ajuda.

Afinal de contas, é duro para qualquer um reconhecer que perdeu o domínio sobre uma área tão importante da vida, capaz de gerar devastadoras consequências. Além de angustiante, é humilhante num primeiro momento. Traz um amargo gosto de derrota.

O pior é que, se o alcoólatra ou o drogado se sente um fraco ou fracassado, as pessoas com quem convive geralmente pensam o mesmo dele. Assim, aquele que é acometido por alguma “doença” compulsiva não tem com quem conversar. Não tem amigos, não tem família. Não tem sequer médicos, psicólogos, psiquiatras ou psicanalistas, porque a maioria destes comunga com alguma visão preconceituosa sobre o alcoolismo ou as drogas.

Uma coisa é certa: se sermão, pito ou bom conselho adiantassem não existiria um bêbado ou drogado no mundo. Nem gordos, fumantes, jogadores compulsivos. Nem tantas coisas mais.

Cercado da incompreensão de todos – inclusive da sua própria – o dependente tende a se recolher, a ter uma vida interior secreta. Ou a cercar-se de outros dependentes. Pelo menos entre eles não será desrespeitado ou censurado. Contudo, só receberá auxílio para negar o óbvio: que é um dependente e precisa de ajuda.

Os alcoólatras ou toxicômanos, quando estão na “ativa” e se reúnem fazem-no apenas para alimentar a compulsão e reforçar a negação de que ela existe. Daí a importância dos grupos anônimos, nos quais o dependente é acolhido com respeito e fraternidade. E por gente que entende do assunto: outros dependentes que conseguiram controlar sua dependência. Ninguém melhor do que um dependente em recuperação para conhecer as manhas e artimanhas dos outros dependentes e tratá-las com competência e genuína simpatia.

Tudo bem, o alcoólatra ou drogado venceu a primeira resistência e “jogou a toalha”: reconheceu sua própria realidade compulsiva. aí ingressa num grupo anônimo. Quando lhe é dito que não é um fraco, fica satisfeito. Mas quando lhe dizem que o alcoolismo ou as toxicomanias são uma doença, ele reage. Claro, quem gosta de ser portador de uma doença? Ainda mais uma doença incurável. Nesse momento, aparece a sua segunda resistência, que é reforçada pelo fato de não existir nenhum exame laboratorial capaz de comprovar a existência de qualquer transtorno orgânico como causa de compulsões. Ora, se não há órgão lesado, se não há metabolismo alterado, se a química dos tecidos e do sangue é igual à de todo mundo, por que então o alcoólatra ou o drogado deve admitir que está doente?

Entretanto, para alguns alcoólatras e drogados a informação de são portadores de uma doença provoca uma reação favorável de alívio. Pelo menos não são uns fracos de caráter e os acontecimentos de sua vida pregressa não são de sua inteira responsabilidade. Afinal muito o que fizeram foi por doença, e uma doença que vai depender do dependente ativá-la ou não. Basta evitar a primeira dose que a doença não se ativará, permanecendo aquietada, passiva e inofensiva. Uma doença que era tão ativa torna-se uma doença passiva, dócil. Que alívio!

Cabem aqui alguns esclarecimentos. Bill e Bob, os fundadores de Alcoólicos Anônimos e, por extensão, os inspiradores de todos os grupos anônimo, já o dissemos, não eram cientistas nem estavam interessados na elaboração de conceitos sofisticados. Eram homens práticos, interessados num método prático e não em filigranas.

O alcoolismo não é algo que atinge as pessoas nas pessoas, a despeito de sua vontade, e que lhes faz

mal física e psiquicamente, podendo levar até a morte?

Então, alcoolismo nesse sentido, é uma doença. Ele pode ser curado, estirpado, no sentido de um alcoólatra poder vir a beber moderadamente? Não. Logo, é uma doença incurável. Só isso.

Agora, o fato do alcoolismo (ou as toxicomanias) ser uma doença não quer dizer que o alcoólatra (ou o toxicômano) seja “um doente”. Não, enquanto pessoa ele é como outra qualquer. É, isto sim, portador de uma doença: o alcoolismo (ou toxicomania).

O Primeiro Passo é o passo da humildade. É reconhecer que perdeu o controle sobre o álcool. Pior: é reconhecer que perdeu o controle sobre sua vida.