

## SERÁ QUE EU SOU ALCOÓLATRA?

Se você é usuário (a) de bebida alcoólica (mesmo que só cerveja), depois de tudo que vimos até aqui é natural e compreensível que esta indagação tenha surgido em sua mente. E não é para menos. Tratando-se do alcoolismo a dúvida é realmente preocupante e justificável porquanto ela não é uma doença como outra qualquer. Difere grandemente das demais por vários fatores. Dentre eles, segundo minha experiência e conhecimento, pode citar-se os seguintes:

- a) Atualmente é a que mais mata em todo o mundo (OMS).
- b) É capaz de levar o doente ao cometimento de atos tão insanos que fogem a nossa imaginação. Uns perniciosos para o próprio alcoólico; outros para seus familiares, amigos e amigas e, muitos deles, para a sociedade de um modo geral.
- c) Não é contagiosa, mas altamente contagiante principalmente dos familiares do doente.
- d) Não apresenta sintoma algum quando está se instalando em nosso organismo daí a dificuldade para se saber, dentre os usuários e usuárias de bebidas alcoólicas, quais nasceram propensos (as) para o alcoolismo.
- e) Provoca no organismo do (a) alcoólico (a) numerosas doenças, muitas delas levando-o (a) à morte prematura.
- f) É a doença da negação por excelência. Na maioria esmagadora dos casos ela é negada não só pelo doente, mas também PR seus familiares.
- g) É a única em toda a face da terra que destrói a dignidade do (a) doente tornando-o (a) um ser desprezível e execrado pela sociedade.
- h) Não só destrói o doente física, mental e espiritualmente, como também seus bens materiais levando-o (a), muitas vezes, à mendicância. Como foi o meu caso, diga-se de passagem.

Há outras características dessa doença nefasta e letal que a diferencia de todas as demais, mas o que vimos creio ser suficiente para justificar a dúvida em sua mente... Se é que ela surgiu, evidentemente.

Acontece, porém, que ninguém se torna alcoólico ou alcoólica porque queira. Torna-se alcoólico (a) independentemente da sua vontade. As pessoas que se tornam alcoólicas são aquelas que nascem propensas para o alcoolismo. São as que integram o grupo de 12% citado pelas estatísticas, como você tomou conhecimento.

Como ninguém deseja ser portador de doença alguma, principalmente do alcoolismo, para que essas pessoas possam se precaver a fim de não se tornarem alcoólicas é preciso que disponham das informações que as possibilite descobrir se nasceram ou não propensas para o alcoolismo. Desconheço a existência de exames clínicos com esse objetivo. Mesmo que existam, qual bebedor (a) procurará fazê-los se a propensão para o alcoolismo não apresenta sintoma algum que denuncie sua presença no organismo das pessoas? Penso que a resposta é óbvia: Nenhuma!

Sei, por experiência, que só depois que elas se tornam usuárias do álcool e decorrido um período de tempo que pode ser longo para umas e curto para outras é possível observar nelas determinados comportamentos sintomáticos que demonstram a propensão para o alcoolismo e também se elas já se tornaram alcoólicas. Essa foi a razão que me levou a inserir este capítulo neste livro. Creio que as informações contidas nele sejam suficientes para que você, caso seja usuário (a) de cerveja ou qualquer outra bebida que contenha álcool, possa se auto-analisar fundamentado (a) nelas para descobrir se é ou não propenso (a) para o alcoolismo ou se já se tornou um (a) doente alcoólico (a).

Referi-me a se auto-analisar porquanto sei que de nada adianta dizer a uma pessoa que ela é propensa para o

alcoolismo ou que é uma doente alcoólica. Em virtude desse fato cabe única e exclusivamente a ela admitir e aceitar sua condição de propensa ou de alcoólica.

É bom não esquecer que o alcoolismo é uma doença diferente de todas as demais que existem na face a terra. É ardilosa, incurável, progressiva, irreversível e de terminação fatal. Não é contagiosa, mas contagia principalmente os familiares do (a) alcoólico (a) causando-lhes os mais sérios problemas psicológicos e muitas vezes físicos, frutos do tratamento que recebem dele (a). Além disso destrói o (a) doente em todos os aspectos muitas vezes levando-o (a) à mendicância, isso quando não o (a) mata prematuramente, seja essa morte causada por crime, suicídio, acidente sofrido ou provocado pelo (a) alcoólico (a) quando embriagado (a) ou por alguma doença física causada por seu alcoolismo; como cirrose hepática, por exemplo. Mesmo que não morra sofrerá todas as conseqüências já vistas por você no decorrer da sua leitura, principalmente a perda da dignidade perante as pessoas com as quais se relaciona de alguma forma, principalmente seus familiares, amigos e amigas.

Fundamentado na minha experiência é que vou lhe dizer como é possível uma pessoa que se inicia e se torna usuária de bebidas alcoólicas –não importa que seja apenas cerveja– descobrir, se auto analisando, sua propensão para o alcoolismo ou se a doença já se instalou em seu organismo.

1- As pessoas que não são propensas para o alcoolismo muito raramente bebem sozinhas. Geralmente estão acompanhadas por outras para beberem juntas. Ao beberem sorvem e degustam um ou dois goles de bebida de cada vez enquanto conversam animadamente. Muitas vezes vão-se embora sem terminarem de beber a bebida que lhes foi servida. São as chamadas “bebedores sociais”. Essas, embora se excedam um pouco de vez em quando e se embriaguem algumas vezes, jamais se

tornarão alcoólicas porque não são propensas para o alcoolismo. Isso, no entanto, não acontece com as que são propensas. Essas não bebem pelo prazer de beber para saborearem a bebida que ingerem. Bebem, embora inconscientemente, para satisfazerem a necessidade inebriante do álcool. Não sorvem a bebida em pequenos goles, mas inconscientemente com sofreguidão. Ingerem o álcool como se estivessem ingerindo água ou outro líquido qualquer para mitigar a sede.

2- Quando a pessoa propensa para o alcoolismo se inicia no uso de bebidas alcoólicas pode-se observar nela, por exemplo, a sua resistência à embriagues que geralmente a torna orgulhosa da sua superioridade sobre seus amigos e amigas quanto a ingestão do álcool. Lá uma vez ou outra fica descontraída tornando-se eufórica, brincalhona, faladora. Nesse estado muitas delas cantam dançam, inclusive trepadas nas cadeiras e nas mesas, sejam ou não nos bares, quando a musica animando o ambiente. Afirimo isso porque sou testemunha ocular do fato. Por desconhecer a problemática do alcoolismo não é capaz de refletir seriamente sobre seu comportamento. Julga o fato muito natural sob a justificativa de que isso acontece com todas as pessoas usuárias de bebidas alcoólicas. Lamentavelmente, para sua infelicidade, sua conclusão e justificativa estão corretas. É que isso também acontece com as bebedoras sociais. Mas essas bebem “socialmente” usufruindo os prazeres que o álcool lhes proporciona. Como não são propensas para o alcoolismo nelas a doença não progride. Não pertencem ao grupo de 12% demonstrado pelas estatísticas, como você tomou conhecimento. Essas pessoas podem beber o que quiserem e quanto quiserem. Embora possam se exceder um pouco “lá uma vez ou outra”, mesmo que

bebam durante toda a vida jamais se tornarão alcoólicas porque não são propensas para o alcoolismo.

- 3- É de se notar a maestria com que a propensa para o alcoolismo justifica porque se excedeu, se embriagou e agiu de forma indevida em relação a alguém ou alguma coisa. É capaz de culpar a tudo e a todos, principalmente ao álcool, menos a si mesma e ao alcoolismo que está se instalando em seu organismo. Ela, por ser a maior advogada de defesa do alcoolismo, é exímia nisso!
- 4- A sofreguidão inconsciente com que sua natureza alcoólica a obriga a beber. A pessoa que é propensa para o alcoolismo e as que já são alcoólicas não bebem pelo prazer de saborearem a bebida que ingerem. Bebem, embora inconscientemente, pelo prazer inebriante que ela provoca.
- 5- A pessoa propensa para o alcoolismo não sente o agravamento ou progressividade da doença. Com o decorrer do tempo, porém, mesmo contra a vontade dela dificilmente deixará de se embriagar quando participar de um evento qualquer onde o álcool esteja presente, principalmente se estiver acompanhada de amigos que tenham ou não o mesmo problema que ela e estejam bebendo juntos. Muito dificilmente no início do seu alcoolismo a pessoa que é propensa para ele se embriaga sozinha, coisa que fará mais tarde dada a progressividade da doença.
- 6- Nunca chega à conclusão de que já bebeu o suficiente e que deve parar. Por ser a maior advogada de defesa do alcoolismo ela simplesmente é incapaz disso.
- 7- Com o passar do tempo –lembre-se de que a doença do alcoolismo é progressiva- começa a se embriagar nas festas como seu aniversário, natal, ano-novo, carnaval, etc. Seu organismo deixou de ser resistente ao álcool como era no início. Essa fase do seu alcoolismo pode

durar muitos anos o que a leva a pensar que tem domínio sobre a bebida que ingere.

- 8- As pessoas com quem convive começam a perceber e comentar sua maneira de beber e seu comportamento quando bebe. É que dada a progressividade da doença o período entre uma embriaguês e outra vai diminuindo. Geralmente nessa fase chegam os fins de semana e ela se embriaga, agora bebendo com os amigos ou mesmo sem eles, esteja ou não em uma festa qualquer, e não consegue explicar a si mesma porque se embriagou contra a sua vontade. Essa é uma das razões que fazem do alcoolismo uma doença diferente das demais. É nessa fase que ele começa a criar problemas para o doente alcoólico, seja no lar, no trabalho, na rua ou onde quer que seja. Se possuir uma índole violenta começa a agir segundo sua natureza. São comuns nessa fase, se ele for casado, as agressões às esposas muitas vezes com espancamento. Geralmente os filhos também sofrem maus tratos e até espancamento, também. Nessa fase são comuns as brigas fora do lar seja ou não com os amigos sendo que, muitas vezes, com os que estavam bebendo junto com ele! Nessa fase, para justificar seu comportamento, sua falha ao trabalho, o cumprimento de qualquer responsabilidade assumida ou a sua violência quando embriagado é capaz de inventar mil desculpas as mais esfarrapadas que só convencem a ele mesmo e a mais ninguém!
- 9- Desde que se dá conta de que sua “maneira de beber” está despertando a observação e crítica das pessoas passa a usar de recursos que eu diria tragicômicos. Para de beber e orgulhosamente alardeia esse fato afirmando que nunca mais bebe. Vã ilusão. Várias vezes agi dessa forma e as histórias de Mário e de Paulo testificam essa verdade.

- 10-A pessoa propensa para alcoolismo, ou a que já é alcoólica, não aceita conselhos ou admoestações de ninguém. Quase sempre reage agressivamente quando seu comportamento alcoólico é criticado, principalmente se já estiver embriagada!
- 11-Começa a ter apagamentos de memória e não consegue se lembrar do que fez quando embriagada. É nessa fase que geralmente começa sua luta íntima para usar sua força de vontade a fim de não se embriagar. Vã ilusão! Sua força de vontade não é mais capaz de deter o avanço do seu alcoolismo. Esse fato começa a preocupá-la intimamente. Quando é usuária de bebidas “fortes” geralmente passa a beber as que contêm menor teor de álcool que ela consegue controlar por serem mais fracas. Essas bebidas, no entanto, já não satisfazem mais sua necessidade de álcool e ela, sem se dar conta disso, volta a ingerir as mais fortes que havia abandonado!...
- 12-Usando a incipiente força de vontade que ainda lhe resta para de beber várias vezes, muitas delas durante muito tempo, principalmente quando comete alguma falta grave com sua embriaguês, mas volta a se embriagar tão logo se esquece do que praticou.
- 13-Quando consegue ficar parada por um longo tempo começa a pensar que pode voltar a beber controlada mente. Tenta fazer isso porém simplesmente não consegue entender porque se embriagou novamente embora não tivesse essa intenção. Nessa fase são comuns as promessas que faz a si mesma, aos seus familiares e a todos que se preocupam com seu alcoolismo. Promessas sinceras e honestas o mais das vezes, mas que jamais serão cumpridas em virtude da singularidade do alcoolismo.
- 14-Seu comportamento anti-social que já há algum tempo vinha demonstrando, mas que ela não se dava conta,

agora se exacerba. Se tiver uma natureza violenta é capaz dos atos mais insanos quando estiver embriagada. Na maioria das vezes o “apagamento da memória” faz com que ela não se lembre dos atos que praticou. Você deve estar ciente disso pelo farto noticiário dos meios de comunicação e pelas informações estatísticas dadas neste livro. Quase sempre, quando é casada, a separação é inevitável em virtude do seu comportamento. As brigas com a esposa ou o marido que muitas vezes terminam em agressões físicas são o fator preponderante dos registros policiais e dessas separações. O mau trato quase sempre dispensado aos seus filhos, a perda da condição de trabalhar responsabilmente ou mesmo de não trabalhar criando situações financeiras para a família quase sempre difíceis de serem contornadas. É flagrante o desleixo com a sua própria pessoa. Nessa fase pouco falta para ela atingir o estágio que a medicina chama de “alcoolismo crônico”. Suas mãos geralmente começam a tremer; quase sempre tem visões as mais grotescas e imagináveis. São comuns as internações em casas de saúde psiquiátrica ou clínicas especializadas no tratamento do alcoolismo. Quando atinge esse estágio, ou mesmo um pouco antes dele, não é preciso ser médico especialista ou membro de A. A. com a minha experiência. Todos que a conhecem sabem que ela é alcoólatra, mas para sua infelicidade, menos ela!

15-Já não há mais motivo para beber nem justificativas para o seu comportamento. Agora ela “bebe para viver e vive para beber!” Nós em A. A. sabemos, por experiência, que nesta fase do alcoolismo o (a) alcoólico (a) só tem duas alternativas: Parar de beber para não morrer ou morrer para parar de beber. O que há de intrigante no (a) alcoólico (a) é a sua resistência à idéia de que possa ser um (a) deles (as)! Sei disso por

experiência própria porquanto aconteceu comigo e com amigos meus alcoólicos como eu.

Depois que ingressei em A. A. tive oportunidade de explicar a muitos deles tudo o que você já leu e que ainda vai ler, inclusive os que beberam junto comigo, que fizeram as mesmas coisas que eu fazia quando embriagado e, alguns deles, muito mais! De nada adiantou nem mesmo meu exemplo! Continuaram bebendo e, por não admitirem e se conscientizarem de que eram doentes iguais a mim foram “para baixo do barro” prematuramente levados por essa doença nefasta chamada alcoolismo, depois de sofrerem todas as conseqüências dolorosas causadas por ela e que você tomou conhecimento com a leitura deste livro.

Há outras características que demonstram a propensão para o alcoolismo ou a condição de alcoólico (a) do (a) bebedor (a), mas penso que não há necessidade de dizer mis nada para que você, fundamentado em tudo o que leu, possa se auto-analisar a fim de descobrir se é ou não portador (a) da propensão para o alcoolismo ou se já é um (a) alcoólico (a).

Como já disse, não sei se você é usuário (a) de bebida alcoólica, não importa que só cerveja. No caso de ser não vou lhe dar conselhos nem lhe admoestar, mesmo se soubesse que seu comportamento em relação ao álcool se enquadra no todo ou em parte ao que foi relatado. Penso que você deve estar sabendo que o alcoolismo é uma doença ardilosa que faz com que seu portador ou portadora negue sua condição de doente. Tanto um como outra são os maiores defensores do alcoolismo. Sendo assim a única coisa que eu posso lhe dizer é o seguinte: **Só há uma pessoa no mundo capaz de fazer com que você admita, se conscientize e aceite que é propenso (a) para o alcoolismo ou se já é um (a) doente alcoólico (a) e essa pessoa, pame se quiser, é você mesma**, daí a sugestão que lhe dei para se auto-analisar, se é que você é usuária de bebidas alcoólicas, evidentemente. Como já enfatizei, não importa que seja só cerveja.

Se depois que fizer sua auto-análise seu diagnóstico for positivo, não se desespere. Aceite o fato com naturalidade. Não há desdouro algum sem ser propenso (a) para o alcoolismo ou mesmo um (a) doente alcoólico (a). Aliás, embora seja a doença mais nefasta e letal que existe na face da terra seu tratamento para que sua progressividade seja detida e o (a) doente possa se recuperar para viver sóbrio (a) e feliz é muito simples. Acontece, porém, que nem tudo que é simples é fácil de ser conseguido. No caso do alcoolismo, por exemplo, a grande dificuldade reside no fato do (a) alcoólico (a) precisar se humilhar para reconhecer e admitir que é um (a) fraco (a) perante o álcool; que foi vencido (a) por ele; que sua força de vontade não é capaz de impedi-lo (a) de beber e de se embriagar; que sozinho (a) muito dificilmente conseguirá abandonar o álcool e se recuperar da sua doença. Creio que a falta de informações sobre a problemática do alcoolismo contribua bastante para que os (as) usuários (as) de bebidas alcoólicas –principalmente da cerveja que é consumida até pelas crianças de ambos os sexos- não mudem o modo de pensar em relação a elas.

As pessoas usuárias de bebidas alcoólicas que não são propensas para o alcoolismo param de beber tão logo constam que estão sendo vítimas da ingestão delas. Fazem isso naturalmente sem nenhum constrangimento porquanto, não sendo propensas, nada as impede de tornarem essa iniciativa. Isso, no entanto, não acontece com as que portam essa propensão. Com essas, lamentavelmente, muito dificilmente isso acontece. São muitos os obstáculos que as impedem de tomarem essa decisão. Um deles nós acabamos de relatar; o outro é a resistência oferecida pelo alcoólico em admitir que é impotente perante o álcool; que precisa renunciar a ele se quiser recuperar-se para viver sóbria sem os problemas criados por seu alcoolismo. Aliás essa reação do alcoolismo é natural e compreensível. Assim como todas as demais pessoas todos

nós, alcoólicos, gostamos ser vitoriosos em qualquer luta que travamos. A vitória nos envaidece, revigora nossa auto-estima inflando nosso ego. E quem gosta de ser derrotado? Parece-me que a resposta é óbvia: Ninguém! A derrota nos humilha; nos atormenta; fere nosso amor-próprio, nos torna inferiores.

Outro obstáculo é a crença infundada de que a vida sem o álcool não tem sentido. O (a) doente alcoólico (a) construiu essa ilusão sobre o alicerce falso das inebriações etílicas. O álcool corre nas suas veias vivificando-o (a). Essa é a razão da luta ferrenha que trava para que esse alicerce não seja destruído. Não é capaz de entender que é exatamente o contrário; que ele (a) só viverá plenamente gozando de todos os prazeres que a vida oferece quando admitir sua impotência perante o álcool; parar de beber fundamentado nessa admissão; fazer um balanço honesto de tudo o que fez durante a duração do seu alcoolismo e “trabalhar” no sentido de se recuperar e se reformular, corrigindo sua personalidade alcoólica.

Se há um fato que não se pode contestar (e eu sei disso por experiência) é o de que o alcoólico ou alcoólica vive para beber e bebe para viver. São parasitas das ilusões; dos projetos grandiosos que povoam suas mentes, mas que raramente são realizados. Sofrem intimamente a carência de atenção; de compreensão; de carinho e de amor. A frustração e a autopiedade são companheiras inseparáveis. Suas vidas só tem sentido quando estão bebendo para se embriagarem. Os alcoólicos e as alcoólicas pensam que vivem, mas apenas vegetam!

Quanto a reformulação da personalidade alcoólica esse já é outro caso que nada tem a ver com o alcoolismo. O álcool não é responsável pelos atos insanos e danosos praticados pelo (a) alcoólico (a) quando embriagado (a). Pelo que eu aprendi, sei que apenas embota a mente dele (a) fazendo com que ele (a) perca a noção de censurá-los passando a agir segundo sua natureza íntima. Tanto os alcoólicos primam por culpar o álcool

como responsável por seus atos danosos quando embriagados (as). Esse é o alibi por excelência de todos (as) eles (as). Isso significa que se eles (as) não reformularem suas personalidades alcoólicas, mesmo que estejam sóbrios (as) agirão da mesma forma que agiam quando embriagados (as) caso percam a serenidade e o controle emocional em qualquer circunstância.

Supondo que todas as informações que lhe foram dadas ainda não sejam suficientes para sua auto-análise foi que compilei do livro “Os remédios naturais que curam as doenças” –tradução Tecnoprint S.A. – 1981- da escritora, jornalista e pesquisadora Linda Clarke, as que você vai tomar conhecimento agora.

## **SOU OU NÃO ALCOÓLATRA?**

Se você responder “sim” a três ou mais das seguintes perguntas compiladas, definitivamente tem problemas com a bebida alcoólica.

VOCÊ:

- 1- Precisa de um drinque na manhã seguinte?
- 2- Prefere ou gosta de beber sozinho?
- 3- Falta parcialmente ao trabalho por causa da bebida?
- 4- Sente necessidade de beber diariamente a mesma hora?
- 5- Fica “tremendo por dentro” quando não bebe?
- 6- Bebe para sentir-se a vontade socialmente?
- 7- Bebe para sentir-se mais animado ou para atenuar sensações de auto-suficiência?
- 8- Sofre de completa perda de memória (blak-kouts) quando ou depois que bebe?

DESDE QUE COMEÇOU A BEBER VOCÊ:

- 1- Vem se descuidando do bem estar de sua família?
- 2- Tornou-se irritadiço?
- 3- Pensa menos em seu marido ou esposa?
- 4- Sofre de insônia?

- 5- Tornou-se mais compulsivo?
- 6- Tem tido menos autocontrole?
- 7- Sente menos iniciativa?
- 8- Sente menos ambição?
- 9- Acha que sua potência sexual diminuiu?
- 10- Demonstra pronunciadas antipatias ou ódio?
- 11- Procura um meio ambiente inferior?
- 12- Demonstra maiores ciúmes?

#### A BEBIDA ESTÁ:

- 1- Prejudicando sua família de alguma forma?
- 2- Mudando sua personalidade?
- 3- Causando-lhe indisposição física?
- 4- Reduzindo sua eficiência?
- 5- Tornando mais difícil aos outros conviver com você?
- 6- Pondo em risco sua saúde?
- 7- Empanando sua reputação?

Lamentavelmente, para a infelicidade das pessoas que são usuárias de bebidas alcoólicas e propensas para o alcoolismo, a idéia de que a vida só é prazerosa com a ingestão de bebidas alcoólicas tornou-se uma ilusão dada à propaganda intensiva que é feita nesse sentido pelos veículos de comunicação de massa, principalmente pela televisão. Os especialistas em propaganda primam por dirigirem as campanhas promocionais para os jovens de ambos os sexos. É de se notar a sutileza usada por eles associando o álcool com os prazeres proporcionados pela sexualidade. Essa é mais uma razão pela qual essas pessoas se negam a viverem sem a ingestão do álcool. Há também, a conotação pejorativa dada ao termo “alcoólatra” pela sociedade de um modo em geral. Ninguém, mesmo que não seja alcoólico, deseja ser chamado de sem-vergonha, irresponsável, vagabundo e outros adjetivos tão mais aviltantes quanto estes.

Não sei se você é usuário (a) de cerveja ou de qualquer outra bebida alcoólica. No caso de ser o mais que posso fazer é sugerir-lhe que se atenha as informações que você tomou conhecimento; que faça uma auto-análise honesta e destemida a fim de que possa concluir se você tem ou não necessidade de se precaver contra o alcoolismo antes que ele faça com você o que fez comigo, com os companheiros que você conheceu a história deles e vem fazendo com todos (s) os (as) alcoólicos (as) existentes no mundo!

Terminando este capítulo devo ressaltar que o livro está em suas mãos e talvez como ele –Quem sabe?- seu próprio futuro. Sendo assim, cabe única e exclusivamente a você decidir, nunca se esquecendo de que **“PRECAUÇÃO E CALDO DE GALINHA NÃO FAZEM MAL A NINGUÉM!”**