

***ALCOOLISMO,
DROGAS &
Grupos Anônimos
de Mútua Ajuda***



ALCOÓLICOS ANÔNIMOS
NARCÓTICOS ANÔNIMOS
OUTROS

**EDUARDO
MASCARENHAS**

Médico, Psicanalista e Deputado Federal — PSDB — RJ

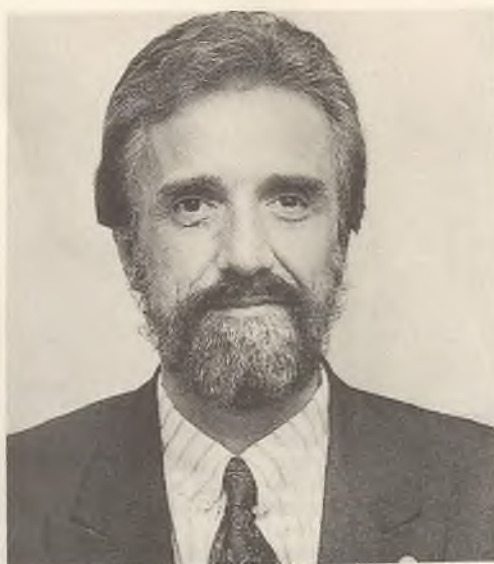
EDUARDO MASCARENHAS

ALCOOLISMO,
DROGAS
&
Grupos Anônimos
de Mútua Ajuda



ALCOÓLICOS ANÔNIMOS
NARCÓTICOS ANÔNIMOS
OUTROS

1993



O PSICANALISTA DO POVO

O psicanalista Eduardo Mascarenhas você já conhece. É uma das inteligências mais consagradas do País. E possui uma característica que o diferencia de tantos: ele é gente como a gente e fala de igual para igual, sem tirar uma de sábio ou de doutor. Não é à-toa que é chamado de "psicanalista do povo". É emocionante vê-lo na televisão, ouvi-lo no rádio e ler sua coluna do jornal *O Dia*. Ele já revolucionou a psicanálise e agora deseja revolucionar os Serviços Públicos de Saúde por meio de sua proposta de abri-los aos Grupos Anônimos de Mútua Ajuda, como única maneira de enfrentar o alcoolismo, as toxicomanias e as doenças de fundo emocional. Desde o início dos anos 80 já proferiu mais de 400 palestras sobre o tema dentro e fora dos Alcoólicos Anônimos, dos Narcóticos Anônimos e dos Neuróticos Anônimos; fez mais de 400 programas de rádio e televisão, escreveu centenas de artigos para revistas e jornais, sempre deixando bem claro que não se trata de ser contra o álcool ou os prazeres da vida e sim a favor da recuperação dos dependentes químicos. Este livreto corresponde a uma revisão de uma série de artigos escritos por Mascarenhas em 1993 para o jornal *Última Hora* onde, nessa época, era colunista. Desses artigos nasceu a idéia de escrever um livro *Alcoolismo, Drogas & Grupos Anônimos de Mútua Ajuda*, que já ocupa um lugar entre os livros mais vendidos no País, e foi editado pela Editora Siciliano.

INTRODUÇÃO

Brasil, domingo, 10 horas da manhã. Muitos já acordaram, mas muitos vão dormir até tarde, até porque beberam demais durante a noite e vão destilar mais uma ressaca na cama.

Faz sol. Indo para a praia uns já pararam no boteco "só pra uma cervejinha" e lá ficaram. Um tanto envergonhadamente já passaram da cerveja para o conhaque ou mais diretamente para a cachacinha. Fizem careta ao engolir, emitiram sons guturais mas, mesmo assim, pediram uma nova dose. Na praia, vários se deliciam com uma cervejinha bem gelada.

O dia mal começou mas o número de brasileiros alcoolizados já ultrapassa o primeiro milhão. E cada hora que passar mais um novo milhão se somará a esse primeiro. No fim do dia serão 10 milhões e, antes da noite acabar, no auge etílico do domingo, os bêbados serão em torno de 12 a 15 milhões!

Cem estádios do Maracanã lotados, duas vezes a população do Grande Rio, duas vezes a população da cidade de São Paulo. Imaginem que quadro teríamos se pudéssemos reuni-los em um único lugar.

O pior é que o álcool, para um grande número de bebedores, altera a personalidade, geralmente no sentido de uma maior agressividade.

Assim, neste domingo, amigos e familiares serão destratados durante o almoço, esposas e filhos serão ofendidos e muitos até mesmo espancados. Sabe-se que boa parte dos espancamentos e estupros acontecem sob o efeito do álcool. Homicídios, assaltos e crimes passionais se sucederão. Suicídios também, já que ele é 50 vezes mais freqüente em alcoólatras na ativa do que no resto da população.

É inegável a sólida conexão entre alcoolismo, cidade grande e violência urbana.

Excessos de fins de semana? Infelizmente, não. É claro que nos sábados, domingos e feriados o número de bêbados cresce. Mas o pior é que segunda-feira a grande bebedeira nacional vai continuar. Não serão 15 milhões de bêbados — é verdade — mas serão 10 milhões! E nos dias seguintes também, em proporções crescentes, até chegar aos picos da embriaguez dos fins de semana.

Acreditem se quiser: a partir de amanhã e durante toda a semana, existirão entre 10 e 12 milhões de trabalhadores bêbados espalhados do Oiapoque ao Chuí!

Alguns estarão pendurados em andaimes, descompassadamente balançando para um lado enquanto o andaime balança para o outro. Muitos estarão zonzos e desconcentrados lidando com serras elétricas, chaves de alta tensão, pilotando aviões, dirigindo veículos em ruas cheias de outras pessoas, muitas das quais igualmente bêbadas. Sabemos que trinta a quarenta por cento dos acidentes de trabalho têm como causa o alcoolismo.

O alcoolismo é também responsável por reduzir em 30% a produtividade do trabalhador. É responsável também por um número bastante expressivo de faltas imotivadas ao trabalho, o chamado absenteísmo e por aposentadorias precoces.

O alcoolismo não só é a principal causa dos acidentes de trabalho, como das consultas médicas no INAMPS. Boa parte das internações e reinternações psiquiátricas é constituída por alcoólatras.

De acordo com o sanitarista Ernani Luz Jr., de Porto Alegre, de acordo com uma pesquisa levada a cabo em 319 estatais espalhadas pelo país, 23,5% dos funcionários apresentam problemas com o álcool.

Este grave problema social é também responsável pela desagregação de famílias e, se uma parte dos mendigos de nossas cidades é composta por retirantes e desempregados, outra é constituída por pessoas falidas ou enlouquecidas pelo álcool.

Não é à toa que a Organização Mundial de Saúde considera o alcoolismo a terceira doença que mais mata no mundo.

Esta publicação representa uma tentativa de esclarecimento sobre o alcoolismo e como combatê-lo. Paralelamente ao alcoolismo e muitas vezes se cruzando com ele existe também o crescente problema com as drogas, que promete tornar-se, junto com a AIDS e o Alcoolismo, um dos problemas de saúde pública mais importantes do planeta.

MAIO DE 1993

As estatísticas citadas foram recolhidas do Projeto Dial do Ministério da Previdência e Assistência Social e da Organização Pan Americana de Saúde.

Com grande curiosidade, aguardei a anunciada vinda do Dr. Eduardo Mascarenhas para assistir a uma reunião de Alcoólicos Anônimos, em meu grupo.

Eu sou um alcoólatra há algum tempo fazendo o programa sugerido por Alcoólicos Anônimos para me manter distante do álcool.

É necessário dizer que, antes de vir para o A.A., já havia tentado de muitas formas controlar a minha bebida. Entre outras, busquei o auxílio da psicanálise. Tudo que adquiri com isto foi apenas uma consciência maior de quão problemática era a minha mente. E continuei a beber — muito — e cada vez mais. Ficou evidente para mim que eu não conseguia responsabilizar meus traumas pela minha bebida. E a decadência continuou, já que, como vim a saber mais tarde, o alcoolismo é uma doença, além de incurável, progressiva. Assim é que só após muita desventura e tangido pelo sofrimento, foi que resolvi procurar o A.A., em desespero, embora sem esperança.

Não cabe, nesta oportunidade, dizer mais sobre o que ocorreu, além de que não mais bebi e vivo uma nova vida feliz, sem a bebida.

Restou, contudo, da fase mais amarga de minha vida, do meu "fundo de poço", uma revolta generalizada contra todos os profissionais de saúde com quem fui buscar ajuda e que não me disseram a verdade sobre a minha doença, antes acenando uma oportunidade de, em conhecendo as causas motivadoras, poder beber sem problemas.

Esta foi a razão da minha curiosidade sobre a visita do Dr. Mascarenhas ao meu grupo.

Mas o que me foi dado ver foi essa conhecida e ilustre figura do psicanalista, humildemente, querendo aprender a razão do sucesso dos Alcoólicos Anônimos na recuperação de alcoólatras. A tal ponto que, antes de mais nada, teve a preocupação de nos conhecer. De conhecer a nossa literatura básica que enfeixa as sugestões de nosso programa. Estudou-a. Fez, posteriormente, em nosso grupo, uma palestra quando, com humildade, disse ter tido oportunidade de se conhecer como estamos certos, ao dizer que não são os problemas que levam ao alcoolismo. Que o alcoolismo é uma doença de causas desconhecidas — mas que ninguém se torna alcoólatra porque tem problemas.

Reconheceu, também, naquela palestra, a existência de uma tênue e sutil linha divisória que separa as áreas de atuação da Medicina e dos Alcoólicos Anônimos no tratamento do alcoolismo.

E, colocando-se rigorosamente dentro de sua área de especialização, usando seu talento e sua vivência, com o suave tempero de seus sentimentos, escreveu os magníficos artigos publicados em sua coluna de "Última Hora", que estão reunidos e revistos nesta publicação.

Dentro da filosofia da irmandade de Alcoólicos Anônimos ninguém fala pela obra, mas sinto a satisfação de dizer, em meu nome, na certeza de que serei endossado pelos membros de nossa irmandade, que os artigos do Dr. Eduardo Mascarenhas primam, acima de tudo, pela sobriedade, traduzindo um testemunho intenso daquilo que lhe foi dado conhecer em A.A.

O conteúdo de seus artigos dizem isto de forma clara e revelam que seu convencimento, de que só o A.A. pode apresentar a resposta ao problema do alcoolismo, longe de ser um convencimento entusiasta é a consequência de uma evidência, que não poderia ser recusada pela sua sensibilidade.

Mais uma vez, embora não falando pelo A.A. como um todo, sinto-me na responsabilidade de agradecer ao Dr. Eduardo Mascarenhas pelo seu comportamento sem preconceitos diante do nosso programa, bem como pela coragem de expressar na imprensa as suas percepções, correndo o risco de desagradar até os honestos e bem-intencionados cientistas que persistem em utilizar diferentes terapias de recuperação de alcoólatras.

A estes, desejo amplo sucesso, pois a posição dos Alcoólicos Anônimos a respeito está exposta no livreto "Alcoólicos Anônimos, o A.A. não se diz como a única forma de deter o alcoolismo, deixando aos outros o julgamento sobre a eficiência do programa de A.A." (Tal eficiência é hoje reconhecida internacionalmente. E, em nosso país, de forma bastante patente, pelo programa PREAA do DINSAN, em implantação em todo o Território Nacional).

Ao Dr. Eduardo Mascarenhas, o meu mais sincero reconhecimento. Como A.A., sei avaliar a importância para cada um de nós, alcoólatras, da divulgação de nossa mensagem. E, quando a nossa mensagem é transmitida de forma sóbria, como o foi em seus artigos, estou certo de que os mesmos atrairão muitos que, como eu, ignoraram por muito tempo a gravidade de sua doença.

O uso ao álcool remonta às épocas imemoriais. Há milênios e humanidade descobriu seu efeito liberador, euforizante e dionísíaco. Já nas tribos primitivas, o álcool participava das festas e dos ritos religiosos. O próprio cristianismo utiliza o vinho como símbolo do sangue de Cristo. Pode-se dizer que não há comemoração humana, pública ou privada, de que alguma forma de bebida não participe.

Até aí muito bem. Afora os eternos moralistas, sempre dispostos a enxergar em tudo quanto for prazer alguma trama de Satanás, ou de seus sucessores contemporâneos, que sempre descobrem um jeito de dizer que tudo que é gostoso dá câncer, todos não de convir que um pilequinho de vez em quando não há de fazer mal a ninguém e até dá um realce, um brilho.

Tanto é assim que Humphrey Bogart — o grande ator norte-americano de Casablanca — numa tirada de humor, chegou a dizer que o problema da humanidade é que a natureza fez o homem com duas doses a menos. Quer dizer, se no seu sangue corresse uma pitada de vinho, seria menos mal-humorado, irritadiço e careta, e muitos de seus problemas estariam resolvidos.

Não sei se Humphrey Bogart estava certo. Sei contudo, que um grande número de pessoas pensa como ele, a ponto de corrigirem diariamente, através de drinques, essa suposta falha da natureza. O problema é que nesse afã de colocar a vida em ordem, milhões de pessoas começam com as duas doses, mas, com o passar do tempo, não param por aí. Daí a pouco esticam para três, espicham para quatro e, quando dão por si, já estão com uma garrafa de gim debaixo da cama.

É discutível que o alcoolismo seja hereditário, se bem que filhos de alcoólatras apresentam possibilidades um pouco maiores do que outros. Será, porém, herança física ou herança de hábitos psíquicos, assimilados ao longo do convívio familiar?

Grande parte da população bebe e isso não acontece. Entra ano, sai ano e, espontaneamente, mantêm a moderação. Esses bebedores, é óbvio, não têm com que se preocupar. Um brinde para eles.

Entretanto, com uma porcentagem relativamente alta (13%), a moderação de hoje transforma-se no destempero de amanhã. Começam a beber na adolescência, a seguir bebem normal e moderadamente até os 30-35 anos. Daí por diante as doses vão aumentando pelos mais variados motivos. Quando chegam à meia-idade, já estão bebendo descontroladamente e, admitindo ou não, já são alcoólatras.

As causas do alcoolismo são misteriosas. O alcoolismo acomete homens e mulheres, brancos,

negros e amarelos, pobres e ricos. Atinge indiscriminadamente pessoas de todos os tipos físicos e de todo tipo de temperamento. Gordos e magros, altos e baixos, pessoas bem-sucedidas e fracassadas, tímidos e extrovertidos, gulosos e frugais, personalidades alegres ou tristes, ativos ou preguiçosos, angustiados ou tranquilos, todos estão sujeitos à dependência ao álcool. O alcoolismo não seleciona sua vítima. Aquele atleta de ontem, que acordava com o nascer do sol e apresentava a mais férrea força de vontade, pode perfeitamente tornar-se o pau-d'água de amanhã.

É discutível que o alcoolismo seja hereditário, se bem que filhos de alcoólatras apresentam possibilidades um pouco maiores do que outros. Será, porém, herança física ou herança de hábitos psíquicos, assimilados ao longo do convívio familiar?

No mundo dos problemas mentais, esta pergunta é sempre de difícil resposta. Houve herança de sangue, ou na realidade o que houve foi uma espécie de contágio psíquico completamente independente de fatores genéticos de nascença?

De qualquer maneira, as estatísticas pouco significam. Muitos filhos de alcoólatras não se tornam alcoólatras e muitos filhos de não-alcoólatras se tornam alcoólatras.

Alguns filhos de alcoólatras, até como defesa aos horrores da infância, tornam-se avessos a qualquer tentação etílica.

O alcoolismo deve assim ser definido como uma doença sem causa específica cientificamente conhecida. O fato é que cerca de 13% dos bebedores têm uma relação com o álcool diferente dos 87% restantes. Seu corpo e sua mente parecem reagir de modo pernicioso. A esses 13% só se pode recomendar uma coisa: mantenham-se afastados do copo. Acima de tudo — como não se cansam de repetir os Alcoólicos Anônimos — evitem a primeira dose. A primeira dose é como sangue lançado à água: o tubarão que navega nos seus mares interiores enlouquece e ninguém segura mais sua fissura enlouquecida. Não se esqueçam de que a força de vontade é a primeira que fica no pileque. Já na primeira dose, está bêbado deixando a personalidade exposta às mais variadas justificações, a desculpas mais esfarrapadas, que nesse estado mental, tornam-se super-razoáveis.

O alcoolismo, na esmagadora maioria de casos, deve ser considerado como uma doença incurável.

É pior do que cigarro para quem deixou de fumar, do que doce para quem está de dieta. Reiniciada a fissura, torna-se extremamente difícil controlá-la. O mais grave é que parece que surge uma espécie de forra por todas as doses não bebidas. Bebe-se o que se deixou de beber no período sóbrio.

O alcoolismo não deve ser considerado uma fraqueza de caráter ou falta de vergonha na cara, se bem que possa gerar fraqueza de caráter e falta de vergonha na cara. Não confundamos, contudo, causa com consequência. O alcoolismo deve ser considerado uma doença, da qual o alcoólatra é uma vítima. Ninguém torna-se alcoólatra porque quer. Torna-se alcoólatra independentemente de seus sinceros esforços.

Além disto, o alcoolismo, na esmagadora maioria de casos, deve ser considerado como uma doença incurável. Não no sentido de que uma vez alcoólatra, alcoólatra até morrer. Mas incurável no sentido de que o alcoólatra raramente conseguirá voltar a beber com moderação. Se conseguir passar uns tempos sem beber, caso por descuido retorne ao álcool, rapidamente voltará a beber descontroladamente.

Das recomendações suprema daqueles que entendem do assunto porque o sentiram na própria carne — os alcoólatras que abandonaram o álcool: evite a primeira dose...

P arar de beber é fácil, o difícil é não voltar a beber.

O problema do tratamento do alcoolismo é complicado e nem sempre bem-sucedido.

A primeira parte do tratamento consiste, obviamente, numa desintoxicação e numa reposição de proteínas, vitamina e sais minerais. Dado o perigo de voltar a beber, essa parte do tratamento, se possível, deve ser feita em condições hospitalares.

Essa, contudo, é a parte mais fácil. O problema é como fazer o alcoólatra não voltar a beber. Como disse, o alcoolismo, enquanto tendências a beber desbragadamente, é incurável. Basta uma dose e o alcoólatra quase sempre voltará a beber desbragadamente, inclusive para tirar a barriga da miséria. Por isto, é tão frequente a reinternação dos alcoólatras.

Para se tornar abstinente e sóbrio, o alcoólatra deve ser cercado dos maiores cuidados. Pode, transitoriamente e sob supervisão médica, recorrer a certas drogas que criam um horror à bebida. Porém isto é um quebra-galho, não é solução definitiva.

Por esta razão, o alcoólatra deve fazer uma prolongada psicoterapia, para auxiliá-lo a resolver conflitos sem o auxílio do álcool. Minha experiência, contudo, revela que até uma psicanálise profunda para muitos casos é suficiente.

Por isso, ex-bebedores inveterados, que conhecem como ninguém as dificuldades do não beber, se reuniram em associações de Alcoólicos Anônimos.

O auxílio é completamente gratuito e realizado por pessoas abnegadas e idealistas, sem credo religioso e político, enquanto membros do A.A.

C omo estou escrevendo sobre esse tema tão importante, o alcoolismo, não poderia deixar de dizer alguma coisa sobre esta organização de ex-bebedores, que existe há meio século, encarregada de auxiliar alcoólatras na "ativa" a parar de beber; e a ex-bebedores a não voltar a beber: A.A., ou seja Alcoólicos Anônimos.

O tratamento do alcoolismo é difícil. Claro, internar um alcoólatra num hospital é fácil. Ali ele ficará afastado da garrafa, se desintoxicará e se recuperará das carências vitamínicas e alimentares que o alcoolismo costuma provocar. Porém, o problema é: como fazer um alcoólatra não voltar a beber? Aí reside a dificuldade do tratamento. O período hospitalar é relativamente simples. O problema é o depois.

Impressionado pelo número de recaídas de alcoólatras, um médico norte-americano, ele próprio um alcoólatra que conseguira se manter sóbrio, sem beber, bolou um método de prevenção de recaídas.

Partiu do princípio de que ninguém entende mais de alcoolismo do que quem já o sentiu na própria carne. E foi congregando ex-bebedores até fundar uma organização hoje espalhada por todo o mundo, os Alcoólicos Anônimos.

O A.A. seria uma sociedade secreta que se reúne em subterrâneos escuros. Uma espécie de Ku-Klux-Klan antialcoólica. Não é nada disto.

Noto que as pessoas, de um modo geral, já ouviram falar do A.A. Mas não sabem exatamente do que se trata. Frequentemente possuem uma visão negativa e preconceituosa, considerando-os, sei lá, uma sociedade secreta, de moralistas místicos, uma espécie de seita religiosa contra tudo que for prazer, vida, poesia, liberdade, enfim, algo meio para o repressivo, o deprimente, o lúgubre. Confesso que eu próprio tinha uma impressão meio desse tipo. O tal do "não vi e não gostei".

As classes mais intelectualizadas, então, possuem um fraco preconceito. Consideram o A.A. algo de baixo nível, talvez dirigido por místicos aposentados da extrema direita, com crenças obscurantistas, daqueles que acham que até o Papa é comunista e que é uma imoralidade a Missa não ser mais rezada em latim. Ou então o A.A. seria uma sociedade secreta que se reúne em subterrâneos escuros. Uma espécie de Ku-Klux-Klan antialcoólica. Ou ainda uma instituição de caridade deprimente, dirigida por uma ideologia filantrópica igualmente deprimente. Não é nada disto. Fui convidado por um de seus membros para uma reunião. Era um edifício comercial de Copacabana, num conjunto de salas arejadas, sem qualquer clima de seita e de mistérios. As salas poderiam ser de um cursinho de vestibular. Não havia ninguém encapuzado. Nem um símbolo

esotérico nas paredes, nenhum clima místico, nenhum aspecto lúgubre ou de pessoas metidas a boas, caridosas ou filantrópicas. Fui recebido por um *dirigente* (coloco o grifo porque, na realidade, não existem dirigentes). Um senhor simpático, jovial, de uns 50 anos de idade. Uma pessoa completamente normal, sem ser metida a virtuosa e — pasmem — sem nenhum preconceito contra o álcool ou os prazeres da vida. Não posso revelar seu nome, dado o compromisso de anonimato que ele tem, enquanto membro do A.A.

Por que esse anonimato? Para evitar que certos membros do A.A. tenham a tentação de se celebrar usando este título. Aliás, também — não era o seu caso, mas pode ser o de muitos — para não ser tornada pública sua condição de alcoólatra ou de ex-bebedor.

No A.A. não existem líderes e liderados e todos são voluntários.

Esse compromisso de anonimato só diz respeito aos grandes canais de comunicação de massa. Em comunicações pessoais, um membro do A.A. pode, se assim o desejar, revelar para quem quiser esse fato. Mas é óbvio que, por razões éticas, não deve revelar o nome de outros membros do A.A. A razão pela qual um membro do A.A. não deve usar para se celebrar não tem nada de moralista, místico ou esotérico. A razão é simples. É extremamente prática. É para evitar conflitos, ciúmes, disputas indesejáveis entre membros do A.A. o que desestabilizaria o clima radicalmente democrático e sem hierarquia da Organização. Daqui a pouco, um membro do A.A. estaria utilizando seu prestígio para se tornar político, fazer negócios ou até anúncios de televisão. Isso subverteria o espírito da Organização. Se algum membro quiser ser político, fazer negócios ou anúncios de TV, tudo bem. Mas faça-o como cidadão e não como membro do A.A. Aliás, como cidadão, um membro do A.A. pode fazer o que quiser. Até ser um bebedor.

Disse que os A.A. são uma organização aberta e democrática. Diria, até, moderna. Confesso que a literatura que oferece tem um ranço um pouco americano e antigo. Pudera, foi escrita por americanos, há 50 anos. Fica aqui uma sugestão para os A.A.: sem trair suas tradições, que são importantes para a sobrevivência de qualquer instituição, poderiam escrever uns livros mais atualizados e, acima de tudo, mais brasileiros, mais capazes de retratar a nossa cultura e a nossa vida. Ou seja, ex-bebedores brasileiros escrevendo para futuros ex-bebedores brasileiros. Mas esse é um detalhe. A literatura psicanalítica, por exemplo, padece de vícios equivalentes. Contudo, em nome de uma imagem pública que retrate com maior fidelidade o que é, de fato, o A.A., creio que essa modernização da literatura seria importante.

No A.A. não existem líderes e liderados e todos são voluntários.

No A.A. não existem dirigentes nem dirigidos (nem trabalho remunerado, exceto, é óbvio, o trabalho de secretárias etc.). Cada A.A. é completamente autônomo de outros A.A.

Tudo trabalho é voluntário. Os mais experientes e de maior devoção e liderança — é óbvio — terão participação mais ativa na Instituição. Tudo no A.A. é voluntário. Inclusive parar de beber. Comparece às reuniões quem quer e não há qualquer moralismo com respeito ao álcool. Ninguém será exortado a parar de beber e nem criticado por não parar de beber.

Tudo é gratuito. Quem quiser e puder fará contribuições financeiras, as quais também serão sigilosas, para evitar honrarias e constrangimentos. Mas, nada de fartura de grana, aplicações financeiras, lucros e mordomias, nem auxílios diretos a ninguém.

Tudo isto geraria muito mais problemas do que benefícios. Dentro em pouco apareceriam espertalhões faturando a grana que administram e outros espertalhões, mais pobres, fingindo serem alcoólatras, ou quererem parar de beber, só para faturarem algum. A única condição para ser membro do A.A. é a condição sincera de parar de beber.

Nesta visita a que me referi assisti a uma das reuniões dos Alcoólicos Anônimos. Para surpresa minha, encontrei pessoas absolutamente normais e diria, até, saudáveis, alegres e joviais. E olha que não era aquela alegria jovial de padre interessado em mostrar as maravilhas de sua fé. Não, eram uma alegria e uma jovialidade absolutamente normais. Gente como a gente, conversando descontraidamente, prestando depoimentos despojados e sinceros, sem qualquer sabor de proselitismo ou catequese.

Alguns mais bem-vestidos, outros menos bem-vestidos, mas ninguém ostentando riqueza ou ostentando pobreza. Eram, mais ou menos, umas vinte pessoas. Algumas delas, membros do A.A. há mais tempo, com 5, 10 e 15 anos de vida sóbria, sem recaída no álcool. Outras, com algumas recaídas; outras, ainda, freqüentando as reuniões pela primeira vez, indecisas se iriam ou não permanecer.

À mesa, sentava-se uma senhora extremamente simpática, sem nenhuma afetação. Transparecia a serena confiança de quem já é experiente na matéria. Sua função era meramente coordenadora. Suas intervenções sóbrias (em todos os sentidos) revelavam uma personalidade fina e sensível, sem tirar uma de benfeitora ou de bondosa. Acolhedora, sim, metida a benfeitora, não. Uma pessoa que deve levar uma vida como todo mundo. Com suas qualidades e defeitos. Decididamente jamais demonstrou qualquer ranço carola ou

piegas. Quem quisesse poderia fazer uso da palavra e a ela competia controlar o tempo. De um modo geral as pessoas prestavam depoimentos sobre suas vidas, seu temperamento, como entraram e saíram da compulsão de beber. Algumas possuíam um nível cultural mais alto: eram profissionais liberais e a fala era mais sofisticada. Outras possuíam menos escolaridade e a fala era mais simples. Porém, isto não era o importante. O importante era a sinceridade e a emoção com que passavam os seus depoimentos. A sincera vontade de ajudar sem, contudo, invadir a liberdade de ninguém. Tudo muito simples, emocionado e emocionante. Em algumas horas parecia-me estar diante de uma sessão psicanalítica de grupo. A única diferença é que todos ali possuíam um problema comum — o alcoolismo — e não havia um psicoterapeuta. Era um grupo que cuidava do grupo.

Uma das melhores maneiras de evitar suas próprias recaídas no álcool é auxiliarem outros alcoólatras a evitar a bebida.

Depois soube que esses grupos se reuniam sempre, cada vez com um coordenador diferente, durante umas duas horas, e comparecia quem quisesse, a quantas reuniões quisesse. Alguns membros do A.A., por serem personalidades públicas e que não poderiam arriscar algum eventual vazamento se reuniam a portas fechadas, em grupos especiais. Um membro do A.A. pode, se quiser, passar as horas de todos os seus dias nessas reuniões. Afinal, esse amparo emocional é fundamental para evitar-se a recaída. Percebi no A.A. uma coisa muito interessante, razão pela qual não há aquele insuportável clima de bom-mocismo, de almas caridosas, de benfeitores. É que os membros mais experientes descobriram que uma das melhores maneiras de evitar suas próprias recaídas no álcool é auxiliarem outros alcoólatras a evitar a bebida. Logo, ao ajudarem os outros, estão, ao mesmo tempo, tendo um prazer fraterno e ajudando a si próprios.

Não há também clima moralista, nem mesmo com relação ao álcool. Ninguém é contra o álcool ou advoga cruzadas por algum tipo de lei seca. Não. Reconhecem o álcool como uma das boas coisas da vida. Só não foi para a vida deles. Sabem que 87% das pessoas que bebem não se tornam alcoólatras e, por isto, não têm qualquer razão para evitar a bebida. Infelizmente, contudo, eles caíram naqueles 13% que, em vez de consumirem o álcool, são pelo álcool consumidos. Não são, portanto, contra o álcool. São contra o alcoolismo.

Nenhum membro do A.A. se considera um degenerado, um fraco de caráter ou um sem-vergonha na cara. De jeito nenhum. Sabe muito bem que ninguém bebe, ao ponto de se tornar um

alcoólatra, porque quer. Bebe porque sofre de uma irresistível compulsão. Para um membro do A.A. o alcoolismo é apenas uma doença, como outra qualquer, como o diabetes ou a hipertensão arterial. Tal como os diabéticos têm se conformar com uma dieta de açúcar, os hipertensos com uma de sal, os alcoólicos terão de se conformar com uma dieta de álcool.

O alcoolismo — tal como o diabetes — é considerado uma doença incurável. Mas o fato de se considerarem portadores de uma doença — o alcoolismo — não significa que se considerem pessoas doentes. Como pessoas não são melhores ou piores do que ninguém. Tal como os diabéticos e os hipertensos, algumas pessoas que padecem da incapacidade de beber moderadamente serão grandes pessoas. Exatamente como as que não padecem dessa incapacidade. Um membro do A.A. fala de si nas reuniões exatamente como um diabético fala sobre seu diabetes num grupo de diabéticos. É interessante se assimilar que no A.A. existe uma figura chamada Padrinho (ou Madrinha). O Padrinho é um membro do A.A. já experiente na capacidade de evitar a bebida. Um membro recente do A.A. escolherá o seu Padrinho. Esse é uma espécie de irmão mais velho, de amigo qualificado e se compromete com o novato a estar à sua disposição. Pode ser acordado até de madrugada. Aliás, ele, por experiência própria, sabe que é exatamente nessas altas horas da noite, as chamadas "horas do lobo", que as tentações éticas se exacerbam.

Esse Padrinho funciona como uma espécie de amigo e confidente das horas difíceis, o que, todos sabemos, é importantíssimo para todo mundo — alcoólatras ou não.

O clima desse relacionamento não tem nada de misterioso, obscuro ou esotérico. É um relacionamento entre pessoas comuns, que se tornaram amigas pelo convívio e pela disponibilidade de se ajudarem mutuamente sobre um problema comum que possuem, o alcoolismo. Disse mutuamente porque, repito, para um membro do A.A., auxiliar alguém a se libertar do álcool não é um ato apenas filantrópico, caridoso ou humanitário. Não. Representa uma maneira de ajudar a si mesmo.

Vejo com a maior simpatia instituições como esta. Não só já prestaram, prestam ainda, representam modelo de instituição moderna e democrática. Creio que no século XXI a humanidade recorrerá cada vez mais a instituições desse tipo. Existirão grupos de Obesos Anônimos, de Diabéticos Anônimos, de Asmáticos Anônimos, de Ulcerosos Anônimos, de Alérgicos Anônimos, de Fumantes Anônimos, e tantos outros mais. Será a própria sociedade tratando a própria sociedade. Sem nada de médicos, psiquiatras, psicanalistas, psicólogos. Pessoas que

viveram na própria carne certos problemas e aprenderam a controlá-los ou superá-los e, por isto, estão aptas a auxiliar pessoas com problemas semelhantes. Acima de tudo, esse tipo de instituição não depende de nenhum INAMPS da vida e está fora do jugo estatal ou dos interesses de grandes empresas.

Não se fala tanto de democracia, de organização da sociedade de fortaleza de suas instituições? Que é preciso que a sociedade esteja livre do inevitável autoritarismo do Estado? Pois bem, instituições como esta fortalecem a sociedade civil tornando-a mais autônoma do jogo das influências políticas. É a própria sociedade se auto-administrando, buscando nela própria a solução de seus problemas, fora da intervenção do Governo e dos interesses econômicos. Aliás, esta é uma boa maneira de se diminuir a corrupção, a politicagem, os tráficos de influência, as mordomias, a arrogância dos tecnocratas.

Chega de tecnocratas, de especialistas sabichões. Vamos dar ao cidadão comum a plenitude de sua cidadania.

Instituições como o A.A., apesar de não possuírem qualquer coloração política, ideológica ou religiosa, são, nesse sentido de libertar a sociedade do jugo do Estado e dos interesses econômicos, profundamente políticas.

Por que disse que são instituições não-filantrópicas e ou de caridade? Porque no A.A. não existem almas bondosas. É que um ex-bebedor ao auxiliar um bebedor está também auxiliando a si próprio para não recair no álcool. É isto mesmo. Em experiência de meio século, em todo o mundo, o A.A. descobriu que uma das coisas mais importantes para um ex-bebedor não voltar a beber é dedicar parte do seu tempo auxiliando outros bebedores ou ex-bebedores e manterem-se longe do primeiro gole. Logo, é um altruísmo interessado, o que traz um clima mais descontraído à Instituição. Não há lugar ali para exageradas gratidões ou cobranças. E nem ninguém sair se sentindo com a tentação de, vaidosamente, se considerar benfeitor ou melhor do que ninguém. Tudo, portanto, sem heróis ou misticismos. Tudo muito humano. O que é bom.

Não há contradição entre frequentar o A.A. e fazer uma psicoterapia.

Acho este depoimento exemplar, porque auxilia a desmistificar a idéia de seita, de sociedade secreta, de reuniões lúgubres e deprimentes que muita gente faz do A.A.. Quero dizer que coincide exatamente com a impressão que colhi da reunião de que participei. Não há misticismo ou esoterismo no A.A. Tudo muito simples, muito arejado, muito simpático, muito moderno. Aliás, me fez lembrar muito de psicanálise de grupo. A sessão de grupo

é exatamente isto, tudo singelo e sem mistério, completamente diferente do que imaginam as pessoas que dela nunca participaram.

Quando disse que achava ótimo instituições sem técnicos universitários no assunto (médicos, psiquiatras, psicanalistas, psicólogos, etc.) longe de mim considerar esses profissionais, entre os quais me incluo, dispensáveis; cada um no seu lugar. O A.A., inclusive, jamais hostiliza ou entra em conflito com a medicina oficial e a psicanálise. Um membro do A.A. pode perfeitamente (e, em muitos casos, deve) ser paralelamente auxiliado por um médico ou por um psicanalista. O A.A. não oferece serviços médicos e nem psicanálise. Tal como os médicos e psicanalistas não oferecem serviços como os do A.A. Cada qual tem seu valor específico, sua região própria de influência. Não há contradição entre frequentar o A.A. e fazer uma psicoterapia. Pelo contrário. São métodos que se complementam e se enriquecem mutuamente. O A.A. é por isto extremamente cauteloso, para não invocar para si mais do que pode oferecer. Seus membros empenham-se, no mundo todo, em manter o melhor relacionamento com os profissionais da Saúde. E os bons médicos e os bons psicanalistas mantêm os melhores relacionamentos com os A.A.

Claro que alguns médicos e psicanalistas, movidos por uma excessiva vaidade profissional, por uma presunção de que sabem e resolvem tudo, não pensam assim. E não subestimemos que, por trás dessa hostilidade, existam interesses inconfessáveis e exclusivos: temem diminuir o número de clientes ou temem perder o prestígio por se considerarem os únicos salvadores da humanidade. Essa, Freud explica...

Inclusive, muitos membros do A.A. são médicos, psicólogos, psiquiatras e psicanalistas. Foram ex-bebedores ou estão tentando deixar de beber. É sentir na própria carne o limite da sua própria ação profissional.

Outros membros do A.A. estão sendo ou foram por muito tempo psicanalisados. E se tornaram estudiosos da alma humana, principalmente no que se refere ao alcoolismo. Já leram tudo, sabem muito mais do que um psiquiatra ou psicanalista sobre o assunto. Tiveram, pois, mesmo que não sendo nos bancos universitários, uma formação acadêmica invejável. Tratam, há anos, de alcoólatras e sentiram na própria carne o alcoolismo. Por tudo isto, respeito profundamente o conhecimento que adquiriram ao longo de sua experiência.

Samba não se aprende na escola. Tratar de alcoolismo, também não.

A meus pacientes de consultório, que forem alcoólatras, não hesito em recomendar que procurem também o A.A. Faço isto com a mesma naturalidade com que indicaria um gastroenterologista a um paciente que sofresse de uma úlcera gástrica ou duodenal.

Pelo que conversei com membros experientes dos A.A., percebi que no seu trabalho de auxiliar alcoólatras a se manterem afastados do copo — e para tal é decisivo mantê-los afastados do primeiro gole — encontram graus de dificuldade que variam de pessoa para pessoa. Alguns alcoólatras respondem maravilhosamente aos métodos do A.A. Outros, aos trancos e barrancos, com recaídas e tropeços, acabam chegando lá. Uma parte, contudo, revela-se particularmente rebelde e abandonam o A.A. antes de terem, na realidade, entrado. Esses, evidentemente, ficam excluídos dos benefícios desse método aprimorado pela experiência de décadas.

Isso não é problema só do A.A. Na psicanálise, acontece o mesmo. Alguns pacientes respondem espetacularmente à terapia. Outros resistem, relutam, se debatem, são ossos duros de roer, mas chegam lá. Uma parte, contudo, simplesmente comete o grau mais pernicioso da resistência ao tratamento: o abandono. Aí, realmente, não há o que fazer.

Felizmente, tanto no A.A. quanto na psicanálise, este último caso não é a regra geral. O problema do A.A., à diferença da psicanálise, é que lá não existem resultados mais ou menos satisfatórios. Ou se consegue fazer um alcoólatra abandonar o álcool, ou se fracassa. Fazer um alcoólatra controlar a doença e beber moderadamente é impossível. Dada a natureza do próprio alcoolismo.

Apesar dos pesares a porcentagem de recuperação de alcoólatras no A.A. é bastante alta. A esmagadora maioria daqueles que levam o método às últimas consequências consegue jamais voltar a beber. Pelas dificuldades próprias ao tratamento do alcoolismo e, principalmente, de alguns alcoólatras, creio que uma combinação entre o A.A. e a psicoterapia seria o ideal.

Por exemplo: para muitos casos seria muito conveniente uma terapia de casal, que poderia ser feita por um psicanalista, ou até uma terapia com a família inteira. É que a família de um alcoólatra está toda comprometida. Já está um time viciado em certos padrões de relacionamento.

Os A.A. também pensaram nisto. Rapidamente reconheceram a importância da família na recuperação do alcoólatra. Para tanto, surgiu uma instituição chamada Alanon, sigla que também significa Alcoólicos Anônimos.

É que o alcoólatra, principalmente nos seus primeiros tempos de recuperação, está frágil e necessita de maior amparo familiar.

O Alanon, se bem que aparentado aos A.A. e seguindo seus mesmos métodos e princípios, é uma instituição autônoma. Lá, em vez dos alcoólatras,

reunem-se as famílias e os amigos dos alcoólatras. Em algumas de suas reuniões, os alcoólatras não podem comparecer (reuniões fechadas). Por quê? Para se poder conversar mais livre e espontaneamente.

O Alanon existe há cerca de 15 anos no Brasil e estou certo de que sem ele o A.A. não teria jamais a eficácia que alcançou.

É que o alcoólatra, principalmente nos seus primeiros tempos de recuperação, está frágil e necessita de maior amparo familiar. E amparo não significa apenas boa vontade e paciência. Significa também entendimento dos processos psicológicos da cabeça do alcoólatra.

Entendimento dos complexos jogos afetivos que ocorrem no interior de um casal e de uma família.

Numa família ou num casal acaba havendo uma distribuição de papéis: como uma peça de teatro. Cada qual encarna um personagem, saiba ou não saiba, queira ou não queira. E quando uma dos personagens mais marcantes dessa peça — o alcoólatra —, sem dúvida o protagonista do drama familiar, vai mudando seu papel, há um desequilíbrio geral no seio da família. É que, mesmo quando é para melhor, o ser humano resiste às mudanças. Cada qual já estava acostumado ao seu papel, viciado na sua rotina, viciado até no tipo de sofrimento que ocorria no dia-a-dia. Já existia até o bode expiatório, o responsável por todos os males da família que evidentemente, era o alcoólatra. Quando este começa a recuperar-se e ainda está frágil, vulnerável, melindroso, irascível, inconscientemente, os outros membros da família podem adotar sutis atitudes de oposição a essa mudança. Eu, como psicanalista, sei da espantosa capacidade do inconsciente humano de sabotar, de jogar pra baixo, de desestimular, quando assim o quer. Assim, tomar consciência dessa astúcia do inconsciente, é fundamental.

O alcoólatra, nos primeiros tempos de recuperação, é como um adolescente, ainda despreparado para enfrentar o mundo, pode ser metido a forte, mas, no fundo, é fraco, é instável e sujeito demais às influências familiares. Tal como no tratamento dos adolescentes, muitas vezes é recomendável uma terapia familiar. No tratamento dos alcoólatras, o alcoólatra em recuperação é como aquela amendoeira recém-plantada. Qualquer ventinho ou ato de vandalismo será o suficiente para lesá-la na sua fragilidade. Seu pequenino tronco, por isto, tem de ser cercado de todos os cuidados. Anos depois, porém, quando se tornar uma amendoeira adulta, não precisará mais desses cuidados ou proteção. Seu tronco poderoso, que sustenta sua majestosa copa, suportará todos os trancos ou colisões da vida.

O alcoólatra é uma amendoeira...

Quando o alcoólatra se recupera, ocorre uma crise política em sua casa. Vou citar um exemplo de dinâmica familiar complicada, só à guisa de ilustração.

Suponhamos um alcoólatra, pai de família, de uns 50 anos, filhos adolescentes e enfurnado no copo há vários anos. Ora, sua irresponsabilidade, sua incapacidade de honrar compromissos há muito destituiu-o da liderança do lar. A sofrida esposa e os filhos assumiram o comando familiar. E já se acostumaram a isso. Quando esse alcoólatra se recupera, há uma crise política em sua casa. Terá de haver um remanejamento na distribuição dos poderes. E, a gente sabe, poder vicia tanto ou mais do que o álcool.

Embraga todos, sobe para a cabeça e inebria. Resultado: crise de sucessão presidencial.

Afora isso, vem a gana da forra pelos anos de sofrimento e privação impostos pelo seu alcoolismo. Sua dívida familiar é maior do que a dívida externa brasileira e seus credores podem tornar-se mais intransigentes do que o FMI e os banqueiros internacionais juntos. Como ele (o alcoólatra) ainda está se recuperando, sua economia interna e profissional encontra-se ainda em recessão.

Isso a gente vê cristalinamente em qualquer relacionamento, alcoólatra ou não. Por exemplo: quando num casal aquela mulher resolve ser gente, levantar a cabeça e andar pelos próprios pés, costuma gerar o maior tumulto. Nos primeiros tempos, o marido se insurge e até os filhos se insurgem. Por isto, muitas sucumbem antes de haver cessado a tempestade.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, o alcoolismo é considerado uma doença e é a 3ª doença que mais mata no mundo! Só perde para o enfarte e o câncer, os quais, em muitos casos quase não são uma doença em si, pois se confundem com o próprio processo natural de envelhecimento. Um velhinho de 102 anos quando morre, não se diz se morreu de câncer ou do coração. Já se diz que morreu de velhice. O alcoolismo, não. Esta é uma doença mesmo, que não tem nada a ver com a velhice, com seus efeitos devastadores sobre o corpo e a mente e que pode perfeitamente ser evitada. Basta parar de beber.

Mas aí é que está o problema. Internar um alcoólatra num hospital, desintoxicá-lo e recuperá-lo é fácil. O difícil é que ele não volte a se tornar biriteiro. É tão difícil que a Medicina, a Psicanálise e a Psiquiatria já de há muito reconhecem a limitação de sua ação. Por essas e outras, é que surgiram instituições como o A.A.

O alcoolismo não é um vício, é uma doença.

Como sempre, a humanidade, quando se defronta com um problema de difícil solução, põe sua imaginação criadora para funcionar e inventa novas soluções.

Foi isto que aconteceu em 1935, época em que o alcoolismo alcançava proporções tão alarmantes nos EEUU., que houve até tentativa de resolvê-lo por métodos policiais. A tristemente célebre Lei Seca, com todos os Al Capones, a Máfia e filmes de gangsters, é um exemplo dessa invariável e ineficiente tentativa policiaesca de resolver o problema.

Contudo, como a vida não é um caso de polícia, baixou em outras pessoas a inspiração de resolver seus problemas por métodos não policiaescos e mais profundos.

Ninguém se torna alcoólatra porque quer, torna-se alcoólatra simplesmente porque, apesar de todos os mais sinceros e comoventes esforços, não consegue deixar de beber.

Bill W., um americano que trabalhava na Bolsa, conseguiu com o auxílio de um médico especialista em alcoolismo, em N. Iorque, o Dr. William Silkworth, libertar-se da compulsão de beber. Bill partia do princípio de que somente um alcoólatra poderia ajudar outro alcoólatra. Somente um alcoólatra conhecia as manhas de outro alcoólatra e lhe poderia inspirar a confiança necessária na difícil tarefa de se tornar sóbrio.

Digo, erroneamente, porque o alcoolismo não é um vício, é uma doença. É preciso que a gente perceba essa diferença, porque ela acaba criando as maiores confusões.

Vício é uma palavra que traz em si uma série de significações negativas depreciativas e completamente injustas. Que recaem sobre pessoas que a infelicidade de sofrer a doença. Poderia ser diabetes, hipertensão, reumatismo, só que é o alcoolismo. Se o vício, por um lado se encaixa um aspecto correto do alcoolismo, ou seja a compulsão irresistível de beber, por outro estigmatiza o alcoólatra como um fraco de caráter. Ora, convenhamos, ninguém se torna alcoólatra porque quer, torna-se alcoólatra simplesmente porque, apesar de todos os mais sinceros e comoventes esforços, não consegue deixar de beber. Poder-se-ia argumentar: então, por que começou a beber? Ora, quem aos 15 anos não, começa a tomar seus chopinhos depois da praia, seu cuba-libre nas festinhas, sua caipirinha de vodka ou de cachaça, seu vinhozinho no Natal? Com mais grana, quem, não tomará seu champanhe na passagem do ano? Seu uísque no baile? E quem iria adivinhar que, anos depois, se tornaria um alcoólatra? Deixemos, pois, de ser hipócritas e de sair pichando, denegrindo, estigmatizando os outros por suas dificuldades. Se o alcoólatra bebe, não é por falta de vergonha na cara. Bebe, primeiro, porque todo mundo bebe. E bebe descontroladamente porque possui uma doença que pode acometer qualquer um: o

alcooolismo. Aliás, falta de vergonha na cara é sair por aí encontrando explicações fáceis e cómodas para problemas difíceis e incômodos.

Nós que, moderadamente, entornamos nossas gostosas doses etílicas em ocasiões sociais, podemos, perfeitamente, sem percebermos tornarmo-nos amanhã escravos do álcool. Podemos perfeitamente padecer desta doença — o alcooolismo — e simplesmente não sabermos. Como já se disse, se 87 por cento de nós jamais beberão descontroladamente, 13 por cento o farão. Tudo muito lotérico. É mais fácil se tornar alcoólatra do que acertar no milhar, jogando semanalmente no bicho. E infinitamente mais fácil do que acertar a quina da loto. Portanto, mais delicadeza do nosso julgamento não fará mal a ninguém. Inclusive a nós mesmos, pois quem com julgamentos apressados fere com julgamentos apressados poderá ser ferido...

Vergonha na cara não é o que falta ao alcoólatra. A vergonha que ele sente de beber desbragadamente é tamanha, que bebe mais ainda para embriagar a própria culpa.

Um dos líderes do A.A. que me considera um amigo me confiou: "Eduardo, eu antes de virar biriteiro barra pesada, cheguei até a morar no Copacabana Palace. Depois, é óbvio, fui perdendo tudo: dinheiro, profissão e até a família. Acredite se quiser, tornei-me mendigo. Mendigo, mesmo, tipo cata-sobras de comida. Quando ia pedir esmola, tomava mais umas e outras, para ganhar coragem. Não coragem para pedir esmola e me assumir como mendigo, mas para me assumir como alcoólatra. A palavra me fazia mal demais. Mendigo, sim; alcoólatra, não!". Conversamos com ele, é outro líder do A.A. que também se tornara mendigo. Hoje uma pessoa completamente normal, extremamente simpática e ativa — chegamos a concluir que talvez o que estralcha o alcoólatra seja a vergonha na cara demais! Tanto é assim que o alcoólatra luta com todas as suas forças para, primeiro, não reconhecer serenamente que possui uma doença: o alcooolismo; segundo, resiste a mais não poder para procurar ajuda para se tratar dessa doença.

Procurar outro alcoólatra, não só como benfeitor, mas para ajudar-se a si próprio...

Mas, voltando à história do A.A. Bill W., que há seis meses não bebia, foi fazer uma viagem de negócios, de N. Iorque para Ohio. O negócio não saiu e Bill sentia-se tentado a beber. Percebeu, então, que, para salvar-se, precisaria levar sua mensagem a outro alcoólatra. Esse, por acaso, era um médico — o Dr. Bob. Encontrou-se com ele de manhã e as mãos do médico estavam trêmulas. Bill, inclusive, pagou-lhe uma cerveja, para aliviar-lhe a tensão. Depois disso, conversaram longamente e o Dr. Bob jamais voltou a beber.

Desse encontro nasceu o A.A. Bill W. é o A.A. nº 1 e o Dr. Bob o nº 2. Hoje, são milhões do mundo inteiro. É interessante notar o espírito fundador o A.A.: Bill foi procurar outro alcoólatra, não só como benfeitor, mas para ajudar-se a si próprio... Dia chegará em que os alcoólicos perderão sua vergonha de se reconhecerem como portadores, não de um vício, mas de uma doença. Com isto, reconhecerão serenamente sua doença e procurarão aqueles que, de fato, entendem do assunto: os ex-bebedores. Nesse dia, teremos muito maior número de grupos de A.A. por este país afora e muito menor número de pessoas destruídas pela bebida...

O próprio Ministério da Saúde reconhece os inestimáveis serviços dos A.A., tanto é assim que vários hospitais convocam membros dos A.A. para prestar-lhes auxílio. E o alcoólatra, depois de deixar a internação, prossegue sua recuperação nos grupos de A.A. existentes.

É preciso mudar a mentalidade que ainda existe sobre o alcooolismo, pois essa mentalidade dificulta enormemente a recuperação dos alcoólatras. Alcooolismo — volto a insistir — não é resultado de um caráter frouxo, de uma força de vontade débil, de falta de vergonha na cara. É uma doença, como qualquer outra. Portanto, não diminui ninguém. Um bebedor descontrolado não deve sentir-se envergonhado por sua condição. Não há gente que tem reumatismo, que tem alergia, que tem asma, que tem pressão alta, que tem diabetes, que tem problemas glandulares? Isto é vergonha? Pois o alcooolismo é a mesma coisa. Há gente que simplesmente possui uma compulsão irresistível de beber. Pode, ao lado disto, ter a maior força de vontade, a maior integridade de caráter, o maior valor pessoal.

Temos que, de uma vez por todas, fazer uma diferença: o alcooolismo é uma coisa, o valor pessoal, outra.

É claro que o alcoólatra na ativa está com seu valor comprometido. Porém um alcoólatra, que aprendeu a controlar sua doença, que realizou profundas transformações na sua personalidade beberrona, é um cidadão qualificado para qualquer atividade. Enfim, é gente como a gente. Como todos nós, haverá ex-bebedores de extraordinária criatividade e capacidade de liderança e outros com menor. Entretanto, só o fato de terem-se tornado ex-bebedores já soma pontos... Demonstraram uma invulgar força de caráter.

Como me dizia, outro dia, um líder do A.A.: "Você vê como são as coisas. Quando um doente qualquer deixa o hospital, sua família o recebe de braços abertos, comemora a sua volta. Quando, entretanto, um alcoólatra deixa o hospital, sua família o recebe com a tentação de lhe dizer: vê se

de agora em diante você toma vergonha na cara!" Realmente, essa mentalidade tem de acabar, pois ela é uma das causas geradoras, não do alcoolismo mas, certamente, da dificuldade do alcoólatra em superar sua compulsão de beber e se recuperar para a vida.

Estamos falando sobre um assunto muito sério e que só não é tratado mais a sério por conta de inconfessáveis interesses econômicos da indústria etílica. E, principalmente, por desses desatualizados preconceitos.

Olha que não tenho nada contra o álcool em si. Pessoalmente bebo enquanto perceber que o faço com natural moderação; não pretendo deixar de fazê-lo. Como um delegado nacional do A.A. bem-humoradamente me lembrava a frase de um grande poeta brasileiro: "O melhor amigo do homem não é o cachorro, é o uísque". Para quem pode pagar, talvez até seja verdade. Porém, verdade para 87 por cento dos bebedores. Contudo, para 13 por cento, se puderem, é bem melhor um cachorro. Senão, viverão uma existência de cão. Os membros do A.A. não têm nada contra o álcool. São radicalmente contra leis secas e outras providências policiais. O fato de uma parte da população não poder conviver numa boa com o álcool não deve ser motivo para o resto ter de privar-se de seus humanos prazeres. Muitos A.A. mantêm bebidas alcoólicas em casa e outros membros de sua família bebem regularmente. Podem perfeitamente servir bebida a amigos seus não-alcoólatras. Seu problema não é com o álcool em si. É com o alcoolismo. Rigorosamente falando, não é nem com o alcoolismo. É com o seu alcoolismo e com o alcoolismo daqueles que os procuraram para serem auxiliados e com os quais assumiram compromissos de honra.

Ser abstinência para um A.A. é um nível inferior de convivência com o alcoolismo.

Um A.A. jamais recomendará a um outro alcoólatra, ou à sua família, que esconda bebidas, quebre garrafas ou tome providências equivalentes àquela piada do tirar o sofá da sala. A final, um A.A. é um ser humano, um cidadão comum e que pretende prosseguir vivendo no planeta Terra, sem revoluções islâmicas de aiatolás ou tentações de se mudar para Pasárgada, inclusive porque lá sendo amigo do rei, é bem possível que lhe seja oferecido um saboroso vinho francês, ou um delicioso scotch envelhecido...

Aliás, um verdadeiro A.A. faz uma categórica diferença entre ser abstinência e ser sóbrio. Ser abstinência para um A.A. é um nível inferior de convivência com o alcoolismo. A personalidade continua uma personalidade alcoólica, apenas controlada. O abstinência pode tornar-se um antialcoólatra fanático, substituindo a compulsão de beber pela compulsão de combater o álcool.

No fundo, embebedam-se do prazer de combater *bêbedos*, embriagam-se em lutar contra embriagados, inebriam-se de não ser ébrios. O abstinência é um alcoólatra de cabeça para baixo.

"Beber é coisa de homem, parar de beber, coisa de macho."

A sobriedade é muito mais profunda e completamente diferente da abstinência. É um nível superior de convivência com a doença alcoólica.

É uma transformação radical da personalidade bêbada. É uma nova e revolucionária atitude diante da vida, diante dos outros e de si mesmo.

É a assimilação profunda da moderação. Em todos os sentidos, em todos os níveis.

É uma ultrapassagem dos apetites pantagruélicos, das fissuras e voracidades. Contudo, para se chegar à personalidade sóbria, exige-se um prolongado trabalho, que os A.A. chamam de OS DOZE PASSOS.

Os A.A. fazem uma profunda diferença entre uma pessoa que conseguiu simplesmente deixar de beber e uma outra que tenha alcançado a sobriedade. Para um A.A., uma coisa é ser abstinência, outra é ser sóbrio.

Ser abstinência é difícil, mas alguns alcoólatras conseguem, até definitivamente: a maior parte, entretanto, que chega a alcançar o grau de abstinência, o faz por certos períodos, voltando, posteriormente, a beber excessivamente. Alguns passam seis meses sem beber e seis meses tirando a barriga da miséria. Outros passam três anos sem beber e outros tantos embriagados. É uma espécie de oscilação de períodos de vacas secas e vacas bêbadas. O lema do abstinência clássico deveria ser: "Beber é coisa de homem, parar de beber, coisa de macho."

A grande meta de um A.A. é alcançar a sobriedade. Sobriedade em todos os sentidos. Inclusive de não se embebedar com a idéia de que superou o alcoolismo e, por isto, poderá, de agora em diante, voltar a beber sobriamente. Essa idéia pode ser inebriante, mas revela uma visão pouco sóbria sobre a própria sobriedade. A sobriedade de um alcoólatra passa pela humildade de se reconhecer impotente diante da bebida. Se tomar o primeiro gole, corre o risco de ver sua sobriedade ruir e voltar a ser devorada pelo tubarão etílico que navega por seus mares interiores. Para um A.A., o alcoolismo é uma doença. É uma doença sem cura. Ele jamais poderá voltar a beber. Seu corpo e sua alma reagem, fissurada e enlouquecidamente, caso circule sangue alcoolizado por suas veias.

"Concedei-nos, Senhor, a serenidade necessária para aceitar as coisas que não podemos modificar. Coragem para modificar aquelas que podemos e sabedoria para distinguir uma das outras."

Um A.A., também em nome da sobriedade, jamais pronunciará frases pouco sóbrias do tipo "Jamais beberei de novo". Não. A sobriedade implica em conviver eternamente com a possibilidade da recaída. "Não beberei hoje, pelas próximas 24 horas. Amanhã, eu não sei. Depois é depois. Pode ser que venha a beber. E, se o fizer, tudo bem. Iniciarei tudo de novo. Se não tiver forças, procurarei outro membro do A.A., freqüentarei suas reuniões, até me internarei, se necessário for. Acima de tudo, jamais me deixarei embriagar pela minha auto-suficiência, me inebriar pela minha vaidade. Também serei sóbrio nas minhas autocríticas e nos meus constrangimentos. Não me enxovalharei, nem terei ressacas morais. Sobriamente, reconhecerei minhas falhas; sobriamente, me censurarei; sobriamente, me arrependerei e, sobriamente, me empenharei por reconquistar minha sobriedade. Quando se luta contra forças superiores, há que se ter a humildade de reconhecê-las enquanto tal. O que não significa autocomplacência, autopiedade. Há que ser sóbrio inclusive no perdão e na compreensão de si mesmo. Se a culpa, o remorso, o auto-enxovalhamento, a vergonha, a ressaca moral podem ser desbragados, a autocompreensão, a autocomplacência, também. Existem tanto a intolerância quanto o perdão desmedidos."

Por estas e outras, os A.A. possuem uma bela oração, que eles chamam de Oração da Serenidade: "Concedei-nos, Senhor, a serenidade necessária para aceitar as coisas que não podemos modificar. Coragem para modificar aquelas que podemos e sabedoria para distinguir uma das outras."

Sem carolice, pieguice, ou sentimentalismo baratos, vocês hão de convir, é uma bela oração. Mais bela do que aquelas que, como papagaios carolas, fomos tantas vezes obrigados a repetir. É preciso que recuperemos o sentido moderno e não piegas da oração. A oração, no fundo, é um poema. É como ouvir uma bela canção. Seus versos, sua melodia, seu compasso e sua cadência produzem um conteúdo poético e dramático (no bom sentido do termo) da maior importância. Não vamos, por justas indignações do nosso passado, quando a religião nos foi, deploravelmente, enfiada goela abaixo, nos insurgir contra tudo que tiver o nome de oração. Quando cantamos o Hino Nacional, estamos fazendo uma oração política. Quando cantamos o hino do Flamengo, Fluminense, Vasco ou Botafogo, estamos fazendo uma oração esportiva. Quando cantarolamos Caetano Veloso, ou Roberto Carlos, estamos

fazendo uma oração romântica, social ou sexual. Tudo isto é muito importante. E não vamos nos esquecer de uma coisa: a palavra "religião" significa religar, ligar de novo; encontrar o fio da meada; sacar o que está acontecendo; cair na real, sem deixar de viajar por luas, planetas e estrelas; restabelecer os vínculos entre céu e terra. Em todos os sentidos.

A palavra pecado não vem daquela hedionda noção do bem e do mal que nos ensinaram nos catecismos dos colégios. Pecado vem do latim pecare, que significa, tão-somente, "errar o alvo".

Se religião para nós foi uma emboscada anti-sexual, antívida, antipoesia, antiliberdade, isso não tem nada a ver com se ligar de novo na sexualidade, na vida, na poesia, na liberdade.

Deus não é necessariamente moralista e lúgubre, corta barato de direita, que fica fazendo promessas de uma vida futura, para que a gente se esqueça da nossa vida presente. Quem foi que disse que Deus é existencialmente um conservador e politicamente um reacionário? Deixemos de ser crédulos para podermos acreditar. Deixemos de ser sentimentais, para podermos nos entregar aos sentimentos. Deixemos de respeitar Deus, para podermos descobri-lo e respeitá-lo.

Por que estou falando de oração, Deus e religião? Para que nós possamos entender OS DOZE PASSOS do A.A. Como disse, a palavra pecado não vem daquela hedionda noção do bem e do mal que nos ensinaram nos catecismos dos colégios. Pecado vem do latim pecare, que significa, tão-somente, "errar o alvo". Ou seja, perder o pé das coisas, o pé de si mesmo, o fio da meada. É só isto.

A fissura, a compulsão, a escravização a qualquer coisa só é ruim porque nos faz ficar prisioneiros de um aspecto da vida e não nos permite vivê-la como um todo.

Vamos, então, nos libertar do vício de escutar certas palavras ou frases como tendo que, necessariamente, significar sempre as mesmas coisas.

Olha que, nesse sentido, ouvir as palavras como necessariamente significando certas coisas é pecado, é tornar-se prisioneiro e viciado em certas significações.

Vamos nos deixar embriagar pelas palavras como se elas fossem sempre um novo copo. Talvez seja uma boa maneira de não se tornar alcoólatra...

OS DOZE PASSOS do processo psicanalítico não seriam muito diferentes dos do A.A.

A experiência em todo o mundo, acumulada nos seus anos de existência, durante os quais recuperou milhões de alcoólatras, trouxe ao A.A. a convicção de que só se liberta real e solidamente do álcool aquele que fizer uma profunda reformulação de sua personalidade. Para alcançar essa reformulação, cumpre percorrer aquilo que na tradição dos A.A. ficou conhecido como OS DOZE PASSOS.

Claro, OS DOZE PASSOS são um guia, uma meta ideal a ser conquistada. Nenhum A.A. conseguiu atravessá-los completamente. Não se trata, pois, de virar santo ou se tornar perfeito. Trata-se, isto sim, de esforçar-se permanentemente para um aperfeiçoamento pessoal. OS DOZE PASSOS são uma maneira didática de se alcançar esse aperfeiçoamento. Não são as Sagradas Escrituras, nem pretendem ser a palavra de Deus.

Reconhecer que já está perdendo o domínio sobre o álcool (ou que já o perdeu há muito tempo) é, evidentemente, o primeiro passo para deixar de ser um biriteiro.

Com todo respeito pelas tradições do A.A., vou me permitir descrevê-los com as minhas palavras, tal como os entendi. Descubro neles uma coerência semelhante à coerência psicanalítica. OS DOZE PASSOS do processo psicanalítico não seriam muito diferentes dos do A.A.

1º Passo — Superar o orgulho, a vaidade, o narcisismo e reconhecer que já não bebe só quando quer e o quanto quer. Em vez de dominar o álcool, é o álcool que já está dominando. Ano após ano, o equilíbrio de forças está pendendo mais para o copo do que para a mão. Não é mais a mão que procura o copo. É o copo que atrai a mão.

Outra coisa: chega de empulhação. Chega de desculpas do tipo paro quando quero. Realmente até que se pára quando se quer. Por um dia, uma semana, um mês, até um ano. Só que depois se volta e com forças redobradas. Parodiando a frase de Oscar Wilde sobre o parar de fumar. Parar de beber é tão fácil, que já parei 10 vezes.

Reconhecer que já está perdendo o domínio sobre o álcool (ou que já o perdeu há muito tempo) é, evidentemente, o primeiro passo para deixar de ser um biriteiro.

Por incrível que pareça, este passo é difícilíssimo e o ego luta com todas as suas forças contra ele. Primeiro, porque é angustiante mesmo se sentir perdendo o controle numa área de tão sérias consequências sobre a vida como um todo. Segundo, porque as pessoas insistem em considerar o alcoolismo não como uma doença como outra qualquer, mas sim, como uma fraqueza de caráter, uma falta de força de vontade, de autodomínio. Se muita gente já se humilha por ter uma doença

indiscutivelmente física, como o diabetes por exemplo, imagine admitir uma doença, que nem doença é considerada pela maioria, mas sim falta de vergonha na cara. Realmente, é difícil se admitir perdendo o domínio sobre o álcool, pois o alcoolismo, infelizmente, ainda é um pesado estigma. Pau-d'água degenerado, cachaceiro desenfreado, bêbado, pessoa que vive no pileque, porrista, viciado, alcoólatra, pé-de-cana, vocês não de convir, são expressões que adquiriram cores claramente insultuosas.

2º Passo — Acreditar que exista um tratamento para o alcoolismo. Não um tratamento apenas físico, técnico, impessoal. É mais fácil tomar uma B-12 na veia, entregar um coração para uma cirurgia de ponte de safena, a cabeça para um Valium da vida, do que confiar numa pessoa, ou em grupos de pessoas, para realizar um tratamento de que participe algum grau de entrega pessoal.

É que a mentalidade contemporânea ou é crédula cheia de credence a ponto de se entregar ao primeiro santo milagreiro que passar na sua frente e dele esperar milagre, ou é profundamente cientificista. No primeiro caso, a confiança é depositada num guru com forças extraterrenas, um ET da alma. No segundo, a confiança depositada na ciência, com seus sacerdotes vestidos de branco. Por isto, os médicos, os cirurgiões, os neurologistas inspiram confiança. Não eles, como pessoas, mas sim como sacerdotes da técnica. Em ambos os casos — quer na fé infantil a um Deus poderoso e milagreiro, quer na fé igualmente infantil nas parafernalias e engenhocas dos laboratórios americanos, cheios de tubos de ensaios, fios, ratos e computadores — os seres humanos, com seus poderes pessoais, estão excluídos. Conclui-se daí que o difícil mesmo é gente confiar em gente. Não em gurus divinizados, mas em gente mesmo.

As resistências aos A.A. passam por aí. Só que, imagino, devem ser maiores ainda. É que, aos trancos e barrancos, a psicanálise infiltrou-se na cultura e o psicanalista acabou sendo reconhecido como um semi-sacerdote "da ciência". Hoje é até chique fazer psicanálise. Os A.A., porque são gratuitos e porque suas sessões não são dirigidas por doutores, têm mais cheiro de povo e menos perfume de elites iluminadas. Não exalam o discreto charme da pequena burguesia artística e intelectual. Além disto, o anonimato de seus líderes não possibilita que se tornem celebridades a serem adoradas, entrevistadas pela TV e pela imprensa. O fato de sua origem norte-americana — e não européia — colabora mais ainda para uma certa perda de prestígio do tipo aristocrático. Enquanto a psicanálise possui Freud, de Viena; Jung, de Zurich; Lacan, de Paris; os A.A. possuem como fundadores Bills e Bobs, de Ohio.

As pessoas de classe social mais alta, dominadas pelo elitismo, tendem a desprezar as reuniões de pessoas de diversas camadas sociais.

O pior é que, sem saber do que se trata, imaginam logo mendigos, cachaceiros de pés inchados, entoando músicas evangélicas.

As pessoas de classe social mais baixa, também dominadas pelo elitismo, tendem a se intimidar com este tipo de encontro, por motivos simetricamente opostos. Imaginam que estarão na academia de letras, tendo que fazer discursos.

"Eu abrir meu coração pra cachaceiro?", diz o doutor, dominado pelo scotch.

"Eu ter de falar diante do doutor?", diz o cidadão proveniente das camadas populares dominado pela cachaça.

E tome resistência. E tome mais pileques ainda...

Em suma, o 2º Passo para se livrar do alcoolismo é recuperar a crença e a esperança de que existe algo que possa ser feito. Uma força superior à vontade, capaz de enfrentar essa outra força superior à vontade, que é o alcoolismo.

O 3º Passo consiste em entregar-se de corpo e alma a esse tipo de ajuda. Não entregar-se como anjinho crédulo. Claro que não. Ninguém pode pedir a ninguém que abra mão de seu senso crítico e se deixe possuir por uma credence tola. O que o A.A. pede é que se abra mão da arrogância, dos preconceitos e das certezas, da mania da auto-suficiência, da presunção de se considerar dono da verdade. O A.A. não pede confiança cega, mas pede que se evite a desconfiança paranóica.

Enfim, que se esteja de cabeça aberta para ver e ouvir e de coração aberto para sentir aquilo que de fato esteja ocorrendo. É óbvio que, como ostras e rochedos, não há A.A. ou psicanálise no mundo capaz de dar jeito.

É presunção demais e arrogância demais um leigo no assunto dar uma olhada e sair, chegando a conclusões negativas. Psicanálise e A.A. não existem para prejudicar pessoas. Existem e desenvolveram métodos de trabalho com o único propósito de ajudar pessoas.

O que o A.A. e a psicanálise pedem é uma sincera disposição interior de se deixar tocar, caso o que estiver sendo oferecido demonstrar merecer sua confiança, em suma, que se entre no barato ou na viagem que esteja sendo proposta de espírito desarmado. Pelo menos, movido pela curiosidade de ver onde aquilo vai dar. É óbvio que uma pessoa que vai uma vez a uma reunião do A.A., ou a uma sessão de psicanálise e se manda, não está, com sinceridade, indo. Simplesmente, não deu chance, deixou-se levar por uma primeira impressão que, por acaso, foi negativa.

Eu não sei o nome que os A.A. dão a essa atitude de se sair das coisas antes mesmo de haver entrado. Eu sei o nome que a psicanálise dá: resistência. E da braba. E das mais primárias.

Com essa atitude interior é melhor não ir. Porque ir é mais uma alta empulhação, mais um alibi, mais uma mentira que se conta a si mesmo.

Não; eu fui, eu tentei, fiz o que pude, mas não deu certo. Foi mesmo? Tentou mesmo? Fez o que pôde mesmo?

Não que eu seja contra uma pessoa ir a um lugar, verificar que não tem nada a ver, e não voltar mais. Porém, vamos abrir o jogo. A psicanálise é coisa séria, feita por gente séria, que acumulou uma experiência de anos. O A.A. também é coisa séria, feita por gente séria, que acumulou experiência equivalente. É presunção demais e arrogância demais um leigo no assunto dar uma olhada e sair, chegando a conclusões negativas. Psicanálise e A.A. não existem para prejudicar pessoas. Existem e desenvolveram métodos de trabalho com o único propósito de ajudar pessoas. Se a psicanálise pode, ainda que levemente, ser acusada de existir para faturar grana de ricos desocupados, o A.A. nem disso pode ser acusado, pois não cobra um tostão de ninguém. Seus líderes naturais não podem nem tornar-se celebridades e posar de benfeitores, pois nem seus nomes são revelados publicamente.

O 4º Passo, recomendado pelo A.A. aos alcoólatras que estejam realmente dispostos a parar de beber e reconstruir suas vidas, é um passo óbvio: que eles comecem a se conhecer melhor, que comecem a prestar mais atenção ao jeito de ser da própria personalidade, suas manhas e artimanhas, seus truques, birras e manias; a mentira que conta para si próprio e para os outros. Enfim, que se inicie um sincero caminho de busca da verdade. Não com um olhar complacente que desculpa tudo. Nem com um olhar policial que condena tudo. Mas sim com um olhar amigo, sóbrio e sensato, capaz de reconhecer qualidades e apontar defeitos, capaz de fraternalmente perdoar se for o caso e construtivamente criticar se também for o caso. O 4º Passo é uma espécie de inventário de qualidades e defeitos. É investir no autoconhecimento um pouco daquilo que se investia na bebida, a qual, num certo sentido, funciona como autoconhecimento. É como cantava Vicente Celestino: "Tornei-me um ébrio e na bebida busco esquecer..."

A busca da verdade, custe o que custar, doa o quanto doer, é um processo mais difícil do que se pensa, com ele, erguem-se as tentações da vaidade, do orgulho e do narcisismo. Freud jamais se cansou de sublinhar a importância dessa resistência.

O triste disso é que a vaidade, o orgulho e o narcisismo não sacam que a busca da verdade não é contra eles. À medida que a investigação se aprofunda, a pessoa vai descobrindo que as vergonhas, as humilhações, os sentimentos de bode expiatório e culpa são montados e, com isto, consegue desmontá-los. No fim do percurso, a

vaidade, o orgulho e o narcisismo, em vez de considerarem a busca da verdade um inimigo, a considerarão uma companheira. Aí a pessoa ficará vaidosa de sua coragem interior, orgulhosa por ser verdadeira, até narcisamente encantada com suas próprias conquistas interiores. Estará liberta da vergonha, das culpas, dos sentimentos desmedidos de humilhação. Esses, sim, ferem brutalmente a auto-estima.

Eu não hesitaria em dizer: a psicanálise é cultivo do partilhamento e ela cura porque o ser humano precisa tanto partilhar com alguém seu interior, como de ar para respirar.

O alcoólatra bebe para não ver. Não vendo, torna-se presa fácil de culpa, vergonhas e humilhações. Tornando-se presa fácil para esse sofrimento, é obrigado a beber. Bebe para anestesiar a alma.

O 5º Passo é o desdobramento natural do 4º e o reputo decisivo. É o compartilhamento, é o compartilhar a verdade interior com alguém que inspire confiança e, à medida que essa confiança se amplia, atrever-se a mais ousados compartilhamentos.

Isto é fundamental. Se me pedissem para definir numa frase o que é a psicanálise e por que ela cura, eu não hesitaria em dizer: a psicanálise é cultivo do partilhamento e ela cura porque o ser humano precisa tanto partilhar com alguém seu interior, como de ar para respirar. Aliás, volto a dizer, compartilhar nosso segredo com alguém em que a gente confia é o pulmão da alma. Sem isso, inevitavelmente, virá o sufoco. Vão se acumulando tantos grilos dentro da gente que, no fim de algum tempo, viramos uma pasta.

A essência do processo psicanalítico é uma pessoa contar a alguém aquilo que se passa verdadeiramente com ela. O A.A. por caminhos diferentes, chegou à mesma conclusão que a psicanálise: compartilhar e libertar. Depois falarei mais sobre o compartilhamento.

Chegamos ao 5º Passo, 1º, admitir que já não se controla o álcool; 2º, buscar ajuda levando fé e dando chance; 3º, se entregar de corpo e alma a essa ajuda; 4º, devolver a visão interior, inspirando a busca da verdade; 5º, compartilhar as próprias emoções.

Parei no compartilhamento por que é um passo decisivo.

É que a emoção precisa desabotoar o peito e deixar sangrar aquilo que guarda dentro, senão: explode coração.

As emoções não compartilhadas, principalmente aquelas que guardamos como segredos trancados a sete chaves, vão se eletrificando, ampliando sua carga perniciosa, sua

capacidade de nos fazer sofrer.

O compartilhamento opera como uma deseletrificação da mente. Só assim a gente deixa de ficar com os nervos à flor da pele, como fios desencapados. E, sabemos, uma das razões que leva o alcoólatra ao álcool é a eletricidade interior que ele precisa de alguma forma dar. A lém disto, o compartilhamento, realizado numa boa, funciona como uma bênção, um sacramento, uma absolvição. É incrível mas é verdade.

O compartilhamento absolve, abençoa e, acima de tudo, legitima as nossas emoções reduzindo imensamente os pesados sentimentos de culpa.

Quem já desabafou com um amigo, colocou as coisas em pratos limpos, sabe do que estou falando. Sabe que o compartilhamento efetuado em certas condições é capaz de produzir milagres.

É capaz até de serenar sonhos frustrados. É isto mesmo. Só o fato de compartilharmos nossas frustrações com alguém já sacia em parte nossa sede. Novamente parece um milagre. Nada aconteceu, os sonhos não foram realizados e é como se tivessem, em parte, sido.

Como o copo é muito usado como amigo confidente e o álcool para afogar as mágoas, compartilhar é um bom substitutivo para a bebedeira. Aliás, minto. É o contrário. O copo e o álcool é que já entraram como substitutivo de compartilhamento que não pôde se efetuar... esta é uma das causas do alcoolismo.

Outra importância do compartilhamento é que, através dele, é que aprendemos a falar e conversar. A gente pensa que sabe falar e conversar, mas não é verdade. A gente sabe falar sobre coisas exteriores, sobre assuntos irrelevantes mas, quando chega à zona do agrião, desaparece nossa capacidade de conversar. Na segunda fase, ou estamos paralisados de medo ou de rancor, ou já estamos aos berros brigando ou discutindo.

Mais ainda. Uma das coisas mais difíceis que existem é colocar em palavras exatas e precisas aquilo que se sente, que se deseja, que se aspira. Não só colocar para alguém, mas colocar para nós mesmos.

Aí surge o maior problema. É que, quando a gente não consegue colocar em palavras as nossas emoções, nosso pensamento perde a capacidade de acompanhá-las, de entendê-las. Perde o fio da meada e surge uma das mais dolorosas sensações mentais: a confusão. Quando a confusão fica muito forte, tem-se a nítida impressão de que se está ficando louco.

O que faz um psicanalista? Coloca em palavras mais exatas e precisas as emoções que lhe são contadas em palavras menos exatas e precisas. Com isto, ele descobre o fio da meada, diminui a confusão e amplia significativamente a visão interior. Seu método: ensinar seu paciente a falar.

Um membro mais experiente do A.A. faz exatamente isto com o alcoólatra que o procura. Funciona exatamente como um psicanalista. E, como ele é um ex-bebedor, sabe, como ninguém, colocar em palavras a alma do bebedor.

As sessões do A.A. também funcionam por este método. Parecem sessões de análise de grupo.

Vou pular o 6º e o 7º Passos, os quais abordarei adiante, juntamente com o 11º.

O 8º Passo, que os A.A. recomendam àqueles que sinceramente desejam deixar de beber, consiste em fazer um levantamento de perdas e danos que a vida bêbada ocasionou.

Enfim, é um inventário dos insultos, dos prejuízos, das injustiças, das deslealdades que o álcool realizou. Não somente enquanto estava alcoolizado, mas em toda a sua vida. É que o A.A. está convencido de que uma das causas do alcoolismo é um acúmulo de culpas que ficam gravadas na memória emocional. Elas geram mal-estar interior, uma inquietação, uma incapacidade de se inebriar pela vida que acabam desaguando na necessidade de se inebriar artificialmente através do álcool.

Os A.A. estão convencidos de que o alcoolismo é fruto de corações que se melindram facilmente.

É que, no fundo, somente emoções inebriam emoções. Porém, quando a culpa, consciente ou inconsciente, ultrapassa um determinado nível, nossas emoções já não se sentem com o legítimo direito de receber emoções de mais ninguém, principalmente daqueles que mais prezamos. Assim, os relacionamentos vão aos poucos perdendo o brilho, perdendo a cor, perdendo a luz e vai se tornando necessário embebedar-se para recuperar a capacidade de viver, de se emocionar, de emocionar os outros. Embebedar-se para embebedar a culpa e o remorso. Embebedar-se para resgatar a alegria perdida.

Além disto, os A.A. estão convencidos de que o alcoolismo é fruto de corações que se melindram facilmente. E acumulam o fel do ressentimento. Em pouco tempo, estão "um pote até aqui de mágoa". Ora, com tanto fel circulando nas veias é impossível amar e se fazer amado. Gostar de se fazer gostado, se embevecer e se fazer objeto de embevecimento, comover-se e se fazer comovente.

Como a mente humana precisa desesperadamente viver algo inebriada e sentir-se inebriante, e como isto deixa de ocorrer, surge a tentação etílica. É que o vinho natural que corre em nossas veias virou vinagre. Daí uma necessidade de recorrer-se ao vinho exterior, e tome pileque...

O levantamento das culpas tem a ver com o levantamento do fel e da bile que se é capaz de produzir. Claro, ninguém perpetra desatinos, desacatos e despautérios quando o amor predomina sobre o rancor, quando a doçura é mais forte do que a amargura, quando o sentimento prevalece sobre todo o ressentimento. Fazer um levantamento das culpas é também um ato de poderosa humildade. Mas a humildade bem-dosada é decisiva, pois é o único antídoto contra o orgulho e a vaidade desmedidos. E são eles os principais responsáveis pela produção de tanto ódio. São o fígado da alma, de onde se destila tanto veneno, tanta bile, tanto fel.

Relembrando mais uma vez: 1º Passo — parar de empulhação e reconhecer que já é biriteiro; 2º Passo — confiar numa boa em algum tratamento; 3º Passo — entrar de ponta a cabeça nesse tratamento; 4º Passo — iniciar uma metódica auto-análise; 5º Passo — compartilhar seus segredos com quem você confia e entende do assunto; 6º e 7º Passos — abordarei posteriormente; 8º Passo — fazer um inventário das aprontações e das pessoas com quem se aprontou.

Parei neste 8º Passo, que pode ter, para algumas pessoas que tenham ficado indispostas com as religiões, um ranço de catecismo, de confissão de pecados, de céu e inferno, de uma mea culpa, de penitências carolas. Não que o cristianismo, numa leitura profunda de seus maiores pensadores, seja isto. Contudo, concordo que o cristianismo vulgar, tal como é assimilado pelas massas, tenha colaborado — e muito — para um sentimento anti-religioso. Eu, pessoalmente, até conhecer e ter estudado anos com um frei franciscano, de rara inteligência e profundidade — o frei Archangelo Buzzi — tinha exatamente essa implicância e cheguei a nutrir um prolongado sentimento anti-religioso.

Deus é o amor, virtude e pecado, salvação e perdição, culpa e absolvição — são entendimentos de suprema complexidade e não podem ser descritos de forma tão primária e caricata.

Realmente, entender Deus como um senhor barbudo, vestido de branco, disposto a enxergar pecado em tudo quanto fosse prazer e propondo um cultivo masoquista da culpa, a virtude sendo uma coisa lúgubre, sem brilho e sem cor, num clima de franco baixo astral, o céu sendo algo monótono e pueril, com anjinhos barrocos tocando harpa em cima das nuvens, é demais. Um Deus que só chamava de amor a certos sentimentos assexuados, piegas e açucarados, tudo mais sendo considerado astúcias de Satanás, a alegria quase se resumindo a euforias

infantilizadas de anúncios de TV, marcas de água mineral, também é demais. Um Deus que condenava toda a originalidade e o desassombro existenciais, que só pensava em aflitos e enfermos, como se existir uma juventude cheia de vida e uma alegria que se desfile pelas passarelas do samba fosse quase uma imperdoável frivolidade; e ainda um Deus politicamente de uma Direita reacionária, indisposto com as justas lutas democráticas dos trabalhadores, propondo-lhes, em vez disto, uma apática resignação nesta vida em troca de recompensas somente em vidas futuras. Tudo isto foi fermentando um generalizado sentimento anti-religioso.

A religiosidade, em vez de aparecer como expressão dos níveis supremos da reflexão e das emoções humanas por pouco se confunde com credulidades infantis em divindades milagreiras, portanto, somente capaz a de sensibilizar parcelas incultas e desesperadas da população.

Ora, cristianismo e religião não têm necessariamente nada a ver com isto. Deus é o amor, virtude e pecado, salvação e perdição, culpa e absolvição — são entendimentos de suprema complexidade e não podem ser descritos de forma tão primária e caricata.

Os A.A. conferem importância, sim, aos sentimentos de culpa. Quem, no mundo, poderia desconsiderá-los? Eles existem, são poderosíssimos e arruinam muitas vidas, levando algumas até a buscarem salvação no álcool.

A psicanálise sempre conferiu a maior importância para os sentimentos de culpa. Freud, por exemplo, os estudou exaustivamente.

Descobriu que nem todos os sentimentos de culpa são iguais. Existem sentimentos de culpa por prejuízos realmente causados por deslealdades realmente praticadas, por injustiças realmente perpetradas. São os sentimentos de culpa racionais, justos, devidos. E outros, não. Não têm nada a ver. São irracionais.

O que fazer com os do primeiro tipo? Só cabe, na medida do possível, tentar repará-los, de alguma maneira. Nada favorece mais o aparecimento de genuínos sentimentos embevecidos e embevecedores, inebriados e inebriantes, do que estarmos, minimamente, de alma limpa, não fazendo com os outros, pelo menos, muito mais do que fizeram conosco.

Digo, minimamente, porque não se trata de ser santo. Nem se tornar alma pura e imaculada. Somos humanos e isso seria impossível. Além disto, não há avaliação de realidade sem que o eu puxe a brasa para sua sardinha... todos os nossos julgamentos são sempre meio parciais.

Tudo bem, ninguém é perfeito, ninguém é santo, e nem precisa ser, para sentir a consciência tranqüila. Porém, tudo tem limite. Depois de certo ponto, começamos a ferir demais nosso senso intuitivo de justiça e aí a barra pesa, os remorsos se assanham, as culpas vão a mil.

Dá os A.A. preconizarem seu 9º Passo: para se libertar do álcool, é que o alcoólatra, na medida do possível, tenta reparar suas culpas, procurando novamente, se possível, as pessoas que foram insultadas ou prejudicadas por ele, para tentar colocar a vida em pratos limpos. Obviamente, os A.A. não vão exigir de ninguém gestos sobre-humanos como, intempestivamente, procurar uma Delegacia de Polícia para ser condenado por um delito por acaso cometido, ou gestos afins. Também não vão exigir de ninguém que saia relatando em minúcias seus delitos matrimoniais para quem está casado. Relatos desse tipo acabam gerando muito mais mal do que bem.

Outra coisa. Nessa caminhada não se trata de ir como um invertebrado, de cabeça baixa, com uma humildade excessiva. Não. Basta buscar as pessoas lesadas, de cabeça erguida, de coração aberto, apenas para recolocar as coisas nos seus devidos lugares.

Esse tipo de ação, na esmagadora maioria das vezes, não só produz naquele que é procurado uma surpreendente boa recepção, como até desfaz mágoas ou provoca admiração. Quem não se sente bem ao ver alguém que lhe aprontou alguma chegando dignamente para lhe pedir desculpas?

Os A.A. recomendam, entretanto, que isto deve ser feito, mas desde que não prejudique terceiros. Caso contrário, ao se limpar a barra com alguns, estará se sujando com outros.

Além disto, muitas vezes, nesse tipo de reparação, é preciso lutar poderosamente contra o orgulho e a vaidade. Ter que engolir em seco e fazer das tripas coração.

E isto é bom, é muito bom. Primeiro porque, objetivamente falando, não é uma humilhação. Só o orgulho e a vaidade desmedidos vivem esse gesto como uma humilhação. Segundo, porque é fundamental e decisivo para o alcoólatra quebrar o seu orgulho e vaidade excessivos. Nada melhor para isto que que exercitar, na prática da vida, a digna humildade. Sabem por que é tão importante quebrar a arrogância e a presunção? Porque esta é a origem mais profunda das mágoas e do ressentimento (sentimentos típicos de alcoólatras) e que os levam a beber. E também esta é a origem profunda dos sentimentos neuróticos de culpa, ou seja, daquelas dores de consciência irracionais que simplesmente não têm nada a ver.

Já descrevi: 1º Passo: chega de empulhação e assumo que é biriteiro; 2º Passo: confie que existe tratamento para você; não é de remédinhos nem internação. Porque isso não resolve nada; só as terapias psicológicas (incluindo as do A.A.) podem mantê-lo definitivamente afastado do copo; 3º Passo: entre de cabeça e de peito aberto nessas terapias, dando uma chance para elas provarem sua eficácia; ir a 10 sessões e abandonar é como não ir; 4º Passo: comece a

fazer uma sistemática auto-análise; 5º Passo: encontre alguém em quem você confia e entenda do assunto para compartilhar seus segredos; guardá-los só para si não basta; o compartilhamento prolongado e sistemático é fundamental; 6º e 7º Passos: abordarei posteriormente; 8º e 9º Passos: primeiro faça um levantamento das pessoas com quem você aprontou; depois, procure-as sempre que possível, com uma digna boa vontade para tentar colocar as coisas em pratos limpos. Estes dois últimos passos são fundamentais, por vários motivos. Primeiro, diminuir sentimentos de culpa. Segundo, melhorar as relações das pessoas com você. Terceiro, ajudar a quebrar o orgulho e a vaidade, que são a principal fonte de rancor, da mágoa e do ressentimento. Este ponto é fundamental. Uma pessoa orgulhosa e vaidosa em excesso é, necessariamente, toda melindrosa, toda cheia de não-me-toques e reage a qualquer coisinha com os mais intensos sentimentos de vergonha, humilhação, depressão, ódio, mágoa e ressentimento.

A pessoa com ódio no coração não pode se inebriar pela vida. Como ninguém agüenta viver não inebriadamente, vai ter que buscar o álcool para voltar a se sentir inebriado. Só que aí vira ébrio mesmo.

Claro, o orgulho e a vaidade divinizam o próprio eu. Como um reizinho que merece todas as coisas e para quem os outros existem respeitando sua majestade; tudo que sair dessa escrita dará bode, humilhação, indignação. Como fazem isso comigo? Eu ter de fazer essas coisas, ir a luta? Esperar minha vez? Daí para o ódio, a mágoa, o ressentimento, a autopiedade, a sensação de vítima de um mundo cruel, incompreendido pela sociedade, não custa.

O pior é que a pessoa com ódio no coração não pode se inebriar pela vida. Como ninguém agüenta viver não inebriadamente, vai ter que buscar o álcool para voltar a se sentir inebriado. Só que aí vira ébrio mesmo.

A fonte maior do ódio e do ressentimento não estão sendo nem as frustrações da vida. Por incrível que pareça, isto é verdade. A fonte maior do ódio e do ressentimento são o orgulho e a vaidade.

Orgulho e vaidade geram ódio e ressentimento. Ódio e ressentimento cortam o barato da vida. Cortado o barato da vida, só resta beber, inclusive porque ninguém agüenta uma pessoa odienta e ressentida. Jamais ela despertará sentimentos inebriados e inebriantes em ninguém.

Mas não é só por isto. O orgulho e a vaidade geram uma divinização do eu, uma sensação do eu posso tudo, tudo me é devido. Ora, essa sensação é um tremendo corta barato. Por quê? Porque, por mais que alguém faça alguma coisa para um

orgulhoso e vaidoso — não faz mais do que a obrigação! Logo ele não se emociona, nem se inebria por nada nem por ninguém. Resultado: tédio. Resultado: tome pileque.

A vaidade e o orgulho excessivos, eu também disse, geram poderosos sentimentos de intolerância, rancor, mágoa, ressentimento, vingança.

A vaidade e o orgulho geram o rancor e a intolerância. O rancor e a intolerância geram o superego sádico, este gera sentimentos poderosos e irracionais de culpa. Resultado: mais alcoolismo.

A mente possuída e envenenada por esses sentimentos enxerga o mundo pela ótica envenenada por intolerância, ódio, rancor, vingança e ressentimento. Noutras palavras, passa a enxergar as pessoas à imagem e à semelhança de si próprio. Ora, isso gera enorme sentimento de culpa. Não de culpas justas e racionais, mas de culpas que não têm nada a ver com a realidade. Nada a ver com o que as pessoas realmente são. Isto dá uma sensação de ameaça, medo, insegurança, impressionantes. O mundo é vivido como perigoso, hostil e vingativo, mais do que de fato é. Gera uma verdadeira paranóia. Resultado: para reduzir esse terror — álcool.

Outra coisa ainda. Todos nós possuímos, dentro da cabeça, uma consciência moral, um senso de justiça. A psicanálise deu a essa parte da mente até um nome técnico: superego, esse olhar interno que os avalia, esse juiz interno que não funciona independentemente do resto da personalidade.

Claro, tudo é farinha do mesmo saco, vinho da mesma pipa. Assim, se uma personalidade é amorosa, gentil e justa, esse juiz interno tenderá a ser amoroso, gentil e justo. Seu olhar será atento e seu julgamento justo, fraterno e construtivo. Entretanto, se uma personalidade é rancorosa, intolerante, violenta, acusadora, implacável, impicante, vingativa, saiam de baixo. Esse olho interior nos enxergará com os piores olhos e nos avaliará de uma forma brutal. Estará sempre disposto a enxergar defeitos, é cego para nossa qualidades, insensível aos nossos esforços, impicante está sempre esperando a hora de nos enxovalhar, nos humilhar, nos reduzir a pó. E tome culpa, tome angústia, tome complexo de inferioridade, tome timidez, tome insegurança, tome depressão. E tome álcool.

Essa consciência moral, rígida e brutal é responsável pelos sentimentos neuróticos de culpa. A psicanálise dá a esse tipo rancoroso de juiz interno o nome de superego sádico.

A vaidade e o orgulho geram o rancor e a intolerância. O rancor e a intolerância geram o superego sádico, este gera sentimentos poderosos e irracionais de culpa. Resultado: mais alcoolismo.

Quebrar, portanto, a vaidade e o orgulho excessivos é decisivo para o alcoólatra.

Dá a importância que o A.A. concede aos 8º e 9º Passos.

Pedir desculpas não só bota a vida em pratos limpos, como ainda é um excelente exercício para se quebrar o orgulho e a vaidade.

Assim, através desses passos, diminui-se a culpa sadia — aquela que vem na justa medida das aprontações — e diminui, ainda, de lambuja a culpa doentia — aquela que vem da consciência moral rancorosa e que não guarda proporção com o tamanho da aprontação.

O 10º Passo contra o alcoolismo. Na realidade não passa de um aprofundamento do 4º Passo, a auto-análise sistemática.

A cabeça humana desenvolve aquilo que ela pratica. Por isto, um maestro escuta uma sinfônica inteira sem perder uma nota do mais humilde dos oboés e do mais afastado dos violinos. Um técnico de futebol enxerga, no campo, espaço e manobra que jamais um torcedor enxergaria.

Assim, é também com a visão interior. Vejo isto, por exemplo, em mim mesmo. Lembro-me dos meus primeiros tempos de psicanalista, ou de paciente de psicanálise. Tinha a maior dificuldade para enxergar esse festival de emoções que existem nos nossos interiores. Hoje, 20 anos depois, a velocidade e a precisão do meu olhar são centenas de vezes maiores, rápida e precisamente, saco o que está acontecendo comigo e até com os meus pacientes. Ao ler uma carta enviada, em questão de segundos entro no barato do que está escrito e começo rapidamente a formular as primeiras sacações.

Isto não é mérito. É apenas questão de prática.

Longe de mim achar que todo mundo deve desenvolver essas percepção psicológica. Há algumas coisas na vida tão interessantes quanto ela. Desenvolver, por exemplo, a percepção artística, a percepção política e tantas outras percepções. Às vezes, fico boquiaberto com a capacidade de certos coreógrafos em bolar passos para os seus bailarinos e a destes em executá-los.

Contudo, um mínimo de percepção é necessário a todo mundo, sob o risco de adoecermos. Agora, então, para pessoas já adoecidas e, em recuperação, como o alcoólatra, isto é fundamental. Dá a insistência dos A.A. nesse cultivo da auto-análise, da visão interior. Entender o que se passa consigo e com os outros não resolve tudo, mas que ajuda bastante, ajuda.

Se quem já foi rei nunca perde a majestade, quem já foi alcoólatra nunca perde a inclinação ética.

O 12º Passo preconizado pelos A.A. é, de alguma forma, tornar-se membro do A.A., exercer algum tipo de militância ativa na recuperação dos alcoólatras.

Não é difícil para mim reconhecer a sabedoria desse tipo de recomendação. Claro, alcoolismo é barra pesada e há sempre períodos de recaídas. Nada melhor, portanto, do que investir aquelas energias investidas no álcool em alguma atividade antialcoólica. Há que ser prudente com o tubarão ético. Ele está sempre à espreita, pronto para atacar e possuir, com sua goela larga e manobra certa, a personalidade. Se quem já foi rei nunca perde a majestade, quem já foi alcoólatra nunca perde a inclinação ética. Ela pode ficar quietinha, não incomodar nunca mais. Mas, atenção: não jogue sangue (ou melhor, vinho) na água. Dá a insistência de se evitar o primeiro gole.

Uma militância na recuperação de alcoólatras não só preenche o rombo deixado pelo não beber, como ainda gera um sentimento profundo de responsabilidade com um ideal. Um A.A. de 15 anos, por exemplo, tem compromissos demais consigo mesmo e com os outros e pensará 100 vezes antes de beber.

Além disso, como me dizia um líder do A.A., bem humoradamente: "o A.A. acaba virando uma cachaca...".

Intencionalmente, deixei 3 Passos excluídos. É que os considero como de mais complexa compreensão e, numa leitura apressada, podem gerar as maiores reticências.

Refiro-me aos 6º, 7º e 11º Passos. Os 3, na sua redação original, não deixam margem a dúvidas. Tratam da necessidade da crença numa força superior, da fé na existência de Deus. Não necessariamente do Deus dessa ou daquela religião. Mas de Deus como cada um o concebe.

Ora, a palavra Deus gera as maiores resistências. Os ateus ou materialistas pulam e sentem ímpeto de fechar a página. Ah! Não! Papo de religião, nem pensar.

Mas as resistências não vêm somente daí. Dá vêm as resistências frontais, talvez até mais fáceis de serem contornadas, se as coisas ficarem bem esclarecidas. Sei que não é fácil contorná-las, mas dá perfeitamente para chegar lá. Se eu fosse um A.A., não me intimidaria muito com esse tipo de resistência. Por quê? Porque na maioria das vezes ela não é uma resistência a Deus, como expressão do mais complexo dos sentimentos. É, sim, uma resistência às idéias infantilizadas de Deus, que povoam, não os níveis superiores da reflexão humana mas os seus níveis mais rasteiros. É o Deus dos catecismos decorados, o pai milagreiro que oferece proteção mediante a prática de certos atos mecânicos ou orações que se repetem como papagaio. Em suma, o Deus das crendices mais primárias.

É daí, exatamente daqueles que dizem acreditar em Deus e praticar algum culto, que, creio, virão as mais difíceis resistências. Deus para eles, no fundo, não é uma experiência interior profunda. É uma entidade exterior meio mágico, da qual, através de ritos mágicos, se obteria a simpatia e proteção.

Creio que por mais garimpagem que se faça de todo esse cascalho de credices, sobrarão, aí sim, mais do que nunca, o ouro da existência de algo que nos transcende.

Deus, para os A.A. de alto nível, certamente, não tem nada a ver com isto. Quando um A.A. fala a palavra Deus, não está falando nem do Deus interpretado — e muito bem — por Freud, nem do Deus interpretado — e muito bem — pela sociologia.

Para Freud, a impotência e a ingenuidade da criança, seu desamparo emocional e seu desespero intelectual fazem-na enxergar os adultos como seres todo-poderosos, em cujos braços nada de mal acontecerá. Se estiver bem com eles, tudo estará bem na sua vida. Se estiver mal, tudo estará mal. No fundo, Deus, seria papai e mamãe, visto pelos olhos crédulos da criança.

Se o adulto cresce fisicamente, mas não cresce emocionalmente, mais tarde se tornará presa fácil para prosseguir acreditando num Deus desse tipo. A sociologia oferece uma interpretação igualmente interessante. A necessidade de que os interesses de uma determinada classe social se manterem a salvo das tentações de outras classes sociais faz com que elas sacralizem os valores que defendem os seus interesses. Com o passar dos séculos essa sacralização fica mais forte ainda. Daí para a idéia de Deus, de seus mandamentos e desígnios, basta um pulo. Tudo que interessa à classe que domina a sociedade é sacralizado e apresentado como expressão direta da vontade de Deus.

Daí surgem as idéias de direito sagrado, direito natural, direito de vida, ordem natural das coisas etc, etc.

Ora, de que tudo isto seja chamado de Deus, eu não tenho dúvida. Agora que, caso sejam depurados esses sentimentos, não sobrarão mais nada para Deus, aí tenho as maiores dúvidas.

Creio que por mais garimpagem que se faça de todo esse cascalho de credices, sobrarão, aí sim, mais do que nunca, o ouro da existência de algo que nos transcende.

A primeira vez que entrei em contato com os A.A. estranhei de cara que 3 de seus 12 Passos falassem de Deus. Conversando com alguns A.A. fui entendendo o que isso significava. Num certo sentido, a psicanálise, com outras palavras, diz as mesmas coisas.

Freud, por exemplo, diz que o ser humano se move na vida em busca de uma plenitude, de um congaçamento cósmico que ele chama de "estado oceânico" e que se poderia chamar de encontro com Deus.

O eu luta com todas as suas forças para, com seus próprios recursos, sem precisar de nada ou de ninguém, alcançar essa plenitude, esse congaçamento cósmico, esse "estado oceânico". Quer bastar-se a si mesmo, ser auto-suficiente, ser, portanto, Deus.

Quando constata que por si só ele não se completa e nem se basta, ou seja, quando constata que não é Deus, várias coisas podem acontecer.

Primeira. O eu renuncia em parte a sua condição de Deus, tudo bem precisa dos outros. Não de igual para igual, mas sim como adoradores. O eu deixa de ser um Deus de absoluta auto-suficiência e se torna um Deus necessitado de adoradores.

Essa é a origem profunda do orgulho, da arrogância, da presunção, do narcisismo.

Se os outros não se comportarem direitinho como adoradores, esse eu autodivinizado sente a maior indignação e não hesita em despeçar sobre as pessoas sua fúria divina. Como não fazem tudo o que eu quero, a hora e a tempo? Como não adivinham meus mais secretos desejos, não cumprem meus desígnios? Como podem ter outras coisas na vida além de mim? Esta é a origem profunda do rancor, da mágoa e do ressentimento desmedidos. Não ser o centro da festa, homenageado o tempo todo, por tudo e por todos, significa para o eu, autodivinizado, humilhação ou vergonha. Com o passar do tempo, pode passar do tempo, pode passar a se sentir um Deus esquecido, um Deus que não deu certo, um Deus fracassado e falido. Esta é a origem da perda da auto-estima, do complexo de inferioridade, da timidez, da insegurança, da depressão.

Sentindo-se um Deus fracassado, fica carente e acaba por divinizar os outros. É que ele não sabe gostar, não sabe amar, não sabe se aperfeiçoar. Só sabe divinizar. Aí podem pintar as maiores fissuras, as maiores dependências, as maiores paixões, numa ruim.

Enquanto se sente ainda um Deus não fracassado, ele não sente culpa nenhuma. (Já se viu Deus sentir culpa? Afinal os outros não existem para servi-lo e adorá-lo?) Essa ausência de culpa permite toda sorte de aprontações com uma inacreditável autocomplacência, autopiedade. Quando se sente um Deus fracassado, diviniza os outros (agora ele não é ninguém e os outros é que são Deus). Passa a se sentir indigno, inferior, pisando em ovos, todo cerimonioso e cheio de culpa por qualquer coisinha. Claro, já pensou pisar na bola diante de um Deus? Olhem, então, em que enrascada se mete um eu que insiste em se considerar Deus. Que a vida obrigou a se sentir

Deus fracassado; cai-lhe profunda insegurança e depressão. Poderá morrer no álcool para repor o brilho perdido.

E tome de pileque! Se o orgulho e a vaidade forem tão intensos, o eu pode sentir-se humilhado por precisar até de adoradores. "Não, um Deus precisar de gente para se sentir bem, é humilhante demais!" Como, entretanto, só a emoção inebria a emoção humana, esse eu divinizado sentindo-se humilhado por precisar dessas emoções alheias, não pode se inebriar com elas. O que fazer?

O álcool, porque de alguma forma inebria, entra no lugar do verdadeiro álcool natural que é o amor, a sensualidade, a poesia.

Ninguém agüenta viver sem um mínimo de inebriamento, sem estar minimamente embriagado por algo. Se o vinho humano — as emoções dos outros — humilha, então, há que se recorrer ao vinho da natureza, ao vinho dos deuses, ao vinho das parreiras, ao vinho da Escócia, ao vinho dos canaviais. E tome de pileque.

O álcool, aqui, representa a incapacidade do eu de se embriagar, se embebedar, se inebriar com o vinho humano das emoções, do amor e das paixões. O álcool, porque de alguma forma inebria, entra no lugar do verdadeiro álcool natural que é o amor, a sensualidade, a poesia. O alcoólatra substitui o amor aos outros pelo amor ao copo ou à garrafa.

Há uma outra razão por que ele prefere o copo e a garrafa às pessoas, o copo e a garrafa são mais dóceis e estão sempre à mão. Ele, o alcoólatra, os adora porque eles (garrafa e copo) são adoradores de absoluta submissão e docilidade. Além disto, o álcool está dentro de seu corpo, sempre inebriando a sua alma. Não é como as pessoas que ora estão perto e ora estão longe; ora estão nos inebriando e inebriados por nós, ora estão inebriando e inebriados por outrem. Não, o álcool, não.

Um eu que insiste ainda por outra razão. Desprezando o amor aos homens, só aceita o amor divino. Afinal, um Deus só pode ser amado por outro Deus. O álcool, por todo o seu poder de viciar, por todo o seu poder irresistível de inebriar e embebedar, por seu poder até de matar, de mudar o humor e/ou o sentimento das pessoas, pode passar a ser temido e admirado como uma espécie de Deus. Assim, ingeri-lo é como receber uma espécie de sacramento, uma espécie de eucaristia. Beber, af torna-se uma busca enlouquecida de Deus.

Descrevi até agora algumas das coisas que podem acontecer quando o eu insiste em ser Deus e como isto pode levar ao alcoolismo.

Não é que o alcoólatra seja só isto: não ame, não goste das pessoas. Claro que não. Mas é que dentro dele sobrevivem poderosos núcleos emocionais desse tipo.

Aí descobre que somente em Deus, nos momentos de fé profunda, obtém esse nível de plenitude.

Se o eu renuncia à condição de Deus numa boa, deixará de se divinizar e de divinizar os outros. Se tornará apenas gente inebriando gente e sendo por gente inebriada. O risco do alcoolismo será imensamente menor.

Desdivinizando-se, a pessoa descobrirá que, apesar das pessoas a completarem parcialmente, não a completam totalmente, não lhe trazem a plenitude, congraçamento com o cosmos, o estado oceânico. Aí descobre que somente em Deus, nos momentos de fé profunda, obtém esse nível de plenitude.

Para se curar do alcoolismo há que se fazer uma desdivinização ampla, geral e irrestrita de si próprio e dos outros. Só se sentindo humano e não divino, só sentindo os outros humanos e não divinos, é que uma pessoa se livra da arrogância, da vaidade, do orgulho, da mágoa e do rancor, por um lado; e de culpa excessiva da submissão aos outros, da insegurança, do complexo de inferioridade, por outro. É só renunciando à condição de Deus que se pode verdadeiramente descobrir Deus. Aí, o alcoolismo que, no fundo, é uma busca inesperada de congraçamento, de unidade com o cosmo, deixa de existir. Por que? Porque descobrir Deus é descobrir o próprio congraçamento, a própria unidade com o cosmo.

ALCOÓLATRAS DROGADOS E DROGADOS ALCOÓLATRAS

Antigamente chegava-se num grupo de Alcoólicos Anônimos e só se via alcoólatras e num grupo de Toxicômanos Anônimos só se via toxicômanos. Atualmente não é mais assim. Cada vez se vê mais casos mistos de alcoolismo e drogas — as chamadas dependências cruzadas. São alcoólatras usando outras drogas e toxicômanos bebendo sem parar.

Até os anos 60 o álcool era consumido em larga escala. As drogas, contudo, praticamente se restringiam ao primeiro mundo e na maior parte resumiam-se à morfina e à heroína — as chamadas "hard Drugs" (drogas pesadas). Cocaína, maconha e outras eram raridade.

Por isso, o número de grupos de Alcoólicos Anônimos era imensamente maior que os de Toxicômanos Anônimos. Estes eram freqüentados por músicos de jazz escravizados pelos picos nas veias, por ex-boxeers falidos, jogadores de beisebol envelhecidos — figuras do cinema americano dos anos 50. Nesses casos, os efeitos devastadores da morfina e da heroína eram tamanhos que não

havia lugar para sequer pensar se além de tudo eram ou não alcoólatras.

A partir dos 60, esse quadro mudou drasticamente. Por conta do aparecimento do movimento jovem, da guerra do Vietnã, da contracultura, do movimento hippie, outras drogas (maconha, LSD, cocaína, Mandrix, Dexamil) apareceram e foram consumidas em larga escala pela juventude. Tornaram-se até símbolo das novas gerações na sua luta contra antigos valores. "Puxar um charo", "tomar um ácido", "cheirar um pó", não significavam dependência química e sim um ato cultural de afirmação de uma geração sobre suas predecessoras, um ato de rebeldia e libertação de valores velhos e repressivos. Ser jovem significava a ousadia de consumir essas drogas.

As antigas gerações, cujas compulsões se instalaram antes do surgimento dessas novas drogas, não tinham porque experimentá-las. Já não bastavam os problemas com o cigarro e o álcool? Para que, depois de velhos, arrumar novos problemas?

Assim, jovem cheirava pó ou era maconheiro, enquanto coroa era biriteiro.

Passado o grande conflito de gerações dos anos 60-70 as coisas começaram a mudar de sentido. Muitos dos atuais "coroas" foram jovens na época das novas drogas culturais e fizeram uso delas. E o álcool prossegue consumido por todas as gerações.

O PROBLEMA DAS DROGAS

Se as drogas nos anos 60-70 possuíam um sentido contracultural, se representavam a luta de uma geração para afirmar seus novos valores, nos anos 80-90 não possuem mais. Tornaram-se apenas drogas; fontes de prazer quimicamente produzidos.

Não se trata de ser contra nenhum tipo de prazer. Trata-se apenas de avaliar o quanto este prazer custará. Não só em termos de dinheiro mas em termos de outros prazeres. Quanto de prazer se perde para se ganhar determinado tipo de prazer?

O problema dos prazeres quimicamente produzidos é que eles são capazes de despertar as mais furiosas compulsões. Por isso, toda substância capaz de afetar prazerosamente o cérebro é perigosíssima. Se existe o tubarão alcoólico em tanta gente, em muitas mais existe o tubarão cocaínico e outros tubarões fissurados em entorpecências e excitações.

Não é à toa que só nos Estados Unidos, a cada dia que passa, mais de cinco mil pessoas ingressam no mundo das drogas. São 150.000 por mês, quase dois milhões por ano. No ano 2000 serão mais de 30 milhões, afora os atuais que tiverem sobrevivido! Um verdadeiro mundo de entorpecidos e drogados.

Somente o comércio com a cocaína ultrapassa a inacreditável cifra de 100 bilhões de dólares por ano. E cresce 10% a cada ano que passa!

Enquanto isso, apenas 1% da cocaína traficada é apreendida.

A droga, além do mais, é altamente favorecedora do crime.

Primeiro, porque sendo muito lucrativa forma uma rede de traficantes.

Segundo, porque rapidamente os jovens ficam dependentes a ela e ela afeta suas mentes ainda imaturas de maneira imprevisível.

Terceiro, porque esses jovens são capazes de tudo para obtê-la.

Quarto, porque gera uma subcultura das drogas, dentro da qual ocorre o prazer de transgredir leis, de desafiar autoridades, de se viciar em malandragem e contravenção.

Claro. Ninguém gosta de restrições e limites a seus impulsos e prazeres. Todos desejam o ilimitado e o irrestrito. Como não são possíveis, há que se conformar com as regras, as autoridades, as leis. Isso custa esforço, renúncia, sacrifício. Há sempre a tentação à transgressão. Se a cultura na qual se vive não inibir essa tentação e ainda estimulá-la, louvá-la e heroificá-la, não haverá força humana capaz de contê-la. E surgirá o ímpeto à delinquência.

Os recentes acontecimentos na Colômbia representam a confluência criminal de todos esses fatores econômicos, psíquicos e culturais. O Cartel de Medellín, com suas cifras e crimes, torna as peripécias dos gangsters de Chicago nos anos 30 brincadeiras de crianças ou aventuras românticas para filmes de época. O narcotráfico, hoje, rivaliza em poder financeiro até com o comércio de armas!

Se contra o álcool a Medicina e a Psicanálise pouco conseguem, se até contra o cigarro são impotentes, se não são eficazes sequer para conter a comilança e a jogatina compulsiva, imagine "curar" drogados!

E não se pense que esta questão das drogas diga respeito somente às grandes cidades. De jeito nenhum. A maconha, a cocaína, os psicotrópicos há muito tempo não são drogas de cidade grande. Já se expandiram até para o sertão.

O CRESCIMENTO DOS TOXICÔMANOS ANÔNIMOS

Diante de um quadro desses, o que os toxicômanos iriam fazer? Drogar-se até matar ou morrer?

O controle policial das drogas é espalhafatoso, porém chega às raízes do patético. Não atinge 1% das drogas comercializadas e consumidas no país. A Medicina e a Psicanálise são impotentes. As internações são artificiais, inúteis. Desintoxicam, é verdade. Mas logo, logo, ocorre a recaída e a necessidade de uma futura reinternação. Broncas, pitos, cortes de mesadas e conselhos não resultam também em nada.

Frente a essa realidade só restava aos toxicômanos fazer o que os alcoólatras fizeram: darem-se as mãos, multiplicarem grupos de auxílio mútuo. Decorre desse fato o rápido crescimento dos Toxicômanos Anônimos.

Os Toxicômanos Anônimos diferem muito pouco dos Alcoólicos Anônimos. Na realidade são praticamente iguais, principalmente com esse surto crescente de "dependências cruzadas" que, ao que tudo indica, veio para ficar.

Os métodos e princípios de funcionamento são rigorosamente idênticos. Sua única diferença consiste em ter por objeto as toxicomanias e não o alcoolismo. Ou seja, um cocainômano que não seja alcoólatra deve procurar os Toxicômanos Anônimos, mesmo que faça uso do álcool. Tal como um alcoólatra que não seja cocainômano deve procurar os Alcoólicos Anônimos, mesmo que eventualmente use cocaína.

Contudo — repetimos — tanto Toxicômanos Anônimos quanto os Alcoólicos Anônimos, hoje em dia, recomendam abstinência de todas as drogas, incluindo entre elas o álcool.

Se o anonimato é fundamental para os Alcoólicos Anônimos, será ainda mais fundamental para os Toxicômanos Anônimos, por haver freqüente conexão entre droga e transgressão de leis. Assim, os Toxicômanos Anônimos não querem saber a vida pregressa, nem atual de ninguém. Não querem saber o quanto de droga se usava, o modo que era conseguida, os comportamentos que ela despertava. Para se ser aceito como membro dos Toxicômanos Anônimos, basta uma coisa: querer parar de consumir drogas. Nada além disso.

Os fatos revelaram que prisão, hospício e religião pouco adiantaram para os toxicômanos. E os Toxicômanos Anônimos, estão certos de que o valor terapêutico de um toxicômano ajudando outro é sem paralelo.

As "dependências químicas" para os Toxicômanos Anônimos não são curáveis, só são controláveis. Nenhum toxicômano poderá usar drogas moderadamente. Por isso, para os Toxicômanos Anônimos, as toxicomanias são uma "doença" tão incurável e progressiva quanto os Alcoólicos Anônimos consideram o alcoolismo.

O NOVO CONCEITO DE DEPENDENTES QUÍMICOS

Atualmente os grupos de Alcoólicos Anônimos estão repletos de alcoólatras que consomem drogas e os grupos de Toxicômanos Anônimos repletos de toxicômanos que não controlam também o álcool.

Essas "dependências cruzadas" ensinaram muitas coisas. A primeira delas foi verificar que as compulsões não são compartimentos estanques, costumam se comunicar. Quem possui uma, corre o risco das demais.

Além disso, mesmo quando uma pessoa não possui mais de uma compulsão, as substâncias que excitam as outras, podem excitá-la. Por exemplo, uma cocainômano que bebe moderadamente: ele quer parar com a cocaína, mas não com o álcool; aí, consegue não cheirar "pó", porém, toma uma cervejinha. Seu estado de carência de cocaína se excita. Ele vai para outra cervejinha e mais outra. No fim da noite está no pileque e... louco atrás de pó. Se não for nessa noite será na próxima. A cervejinha para ele não despertou alcoolismo, mas ressuscitou a fissura cocaínica. O equivalente ocorrerá com um alcoólatra que tenha parado com o álcool e tenta substituí-lo pela cocaína. Se escapar da cocaína, recairá no álcool.

Em função desses fatos foi-se construindo o conceito de dependência química. De acordo com esse conceito o álcool não deve ser considerado uma coisa e as drogas outra. Muita gente por pensar assim já sofreu várias recaídas. O álcool também deve ser considerado uma droga. Toda substância que afere prazerosamente o cérebro ou a mente deve ser considerada uma droga.

A idéia de dependente químico vai substituindo assim a idéia de alcoólatra e toxicômano, por incluir a ambos. E, só se consegue manter adormecida uma compulsão, se todas as substâncias que afetem a mente forem evitadas. Não basta "Evitar o primeiro gole" ou "Evitar a primeira dose". Há que se evitar ambos.

COMO SABER SE VOCÊ É UM TOXICÔMANO?

Tal como no fundo é fácil qualquer um saber se é um alcoólatra, também é fácil saber se é um toxicômano. A atração pelas drogas, a necessidade imperativa delas não deixa margem a dúvidas.

Só o horror de se reconhecer impotente diante de algo de tão profundas consequências sobre a vida não deixa o toxicômano enxergar o óbvio: "que usa drogas para viver e vive para usar drogas", como costumam dizer os membros dos Toxicômanos Anônimos.

Realmente é duro reconhecer uma derrota completa diante de substâncias socialmente tão "malditas".

TOXICOMANIA NADA TEM A VER COM CABEÇA RUIM

As mesmas idéias que já descrevemos dos Alcoólicos Anônimos, sobre o alcoolismo, os Toxicômanos Anônimos têm com relação às toxicomanias.

Toxicomania não tem relação com traumas de infância, pais desajustados, lares desfeitos ou outros chavões desse calibre. Dá em todo tipo de jovem. Em todo tipo de família. Com a mesma freqüência.

Toxicomania também não é resultado de boas e más companhias. A droga está em toda parte. Impossível impedir o acesso a ela. E, se bom conselho resolvesse, não existiria toxicomania há muito tempo. Nem pito, nem sermão, nem bom exemplo conseguem conter o tubarão toxicômano quando ele emerge com a fúria de sua boca voraz, carente de drogas.

Outro mito é imaginar que o toxicômano é uma personalidade diferente das outras. Alguém deprimido, esquisitão, cheio de problemas. Ou alguém excitado, angustiado, eternamente insatisfeito.

Não é nada disso. Toxicomania ocorre com a mesma frequência em todo tipo de personalidade. Em pacíficos e em violentos. Em mimados e em não mimados. Em gulosos e em moderados. Em revoltados e em conciliadores. Em homossexuais e em heterossexuais. Em líricos e em obscenos. Em puros e em devassos.

Que os pais, portanto, não se culpem. E nem culpem os filhos. Não existem culpados. Não existem responsáveis. Todos são vítimas.

Toxicomania não se resolve atacando ninguém. Nem a si próprio. Toxicomania se resolve procurando quem entende de Toxicomania.

ALCOÓLICOS ANÔNIMOS

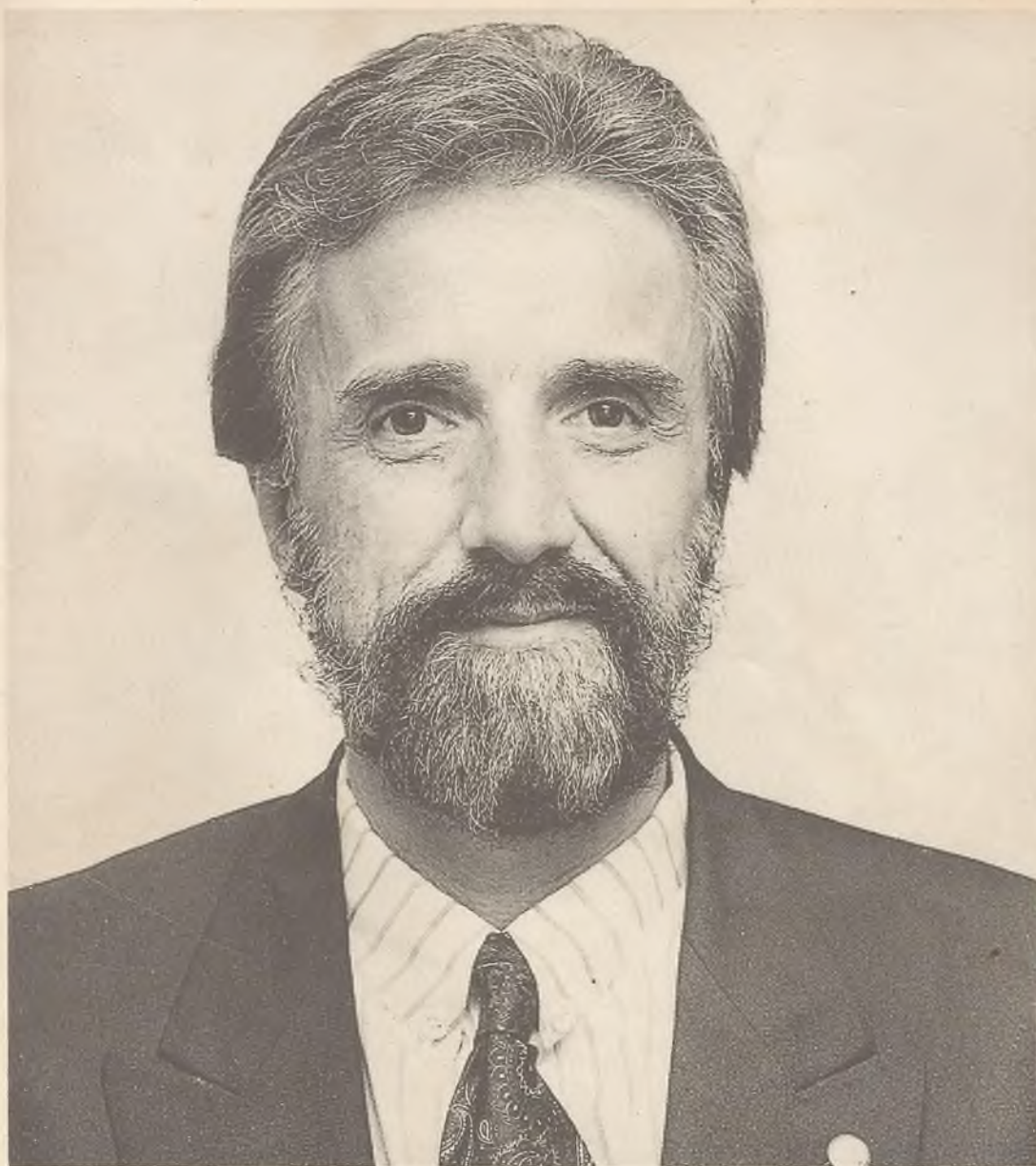
RIO DE JANEIRO

**Escritório Estadual
do Rio de Janeiro — 253-9965/ 233-4813**

Zona Sul	—	235-3086 (Copacabana)
		285-0244 (Largo do Machado)
Zona Norte	—	270-1345
Zona Rural	—	394-4283
Niterói	—	718-4956
São Gonçalo	—	712-3097

PRINCIPAIS TELEFONES NO BRASIL

ALAGOAS	—	(082) 211-2611
AMAPÁ	—	(096) 222-5154
AMAZONAS — Manaus	—	(092) 232-1717
BAHIA — Salvador	—	(071) 243-9415
CEARÁ — Fortaleza	—	(085) 231-2437
DISTRITO FEDERAL — Brasília	—	(061) 226-0091
ESPÍRITO SANTO — Vitória	—	(027) 223-7268
GOIÁS — Goiânia	—	(062) 233-0445
MARANHÃO — São Luís	—	(098) 222-4050
MATO GROSSO — Cuiabá	—	(065) 321-1020
MATO GROSSO DO SUL — Campo Grande	—	(067) 383-1854
MINAS GERAIS — Belo Horizonte	—	(031) 284-7744
PARÁ — Belém	—	(091) 224-2965
PARAÍBA — Campina Grande	—	(083) 222-2256
PARANÁ — Curitiba	—	(041) 222-2422
PERNAMBUCO — Recife	—	(081) 221-3592
PIAUÍ — Teresina	—	(086) 223-5919
RIO GRANDE DO NORTE — Natal	—	(084) 221-3181
RIO GRANDE DO SUL — Porto Alegre	—	(0512) 240-0140
RONDÔNIA	—	(069) 221-7243
SÃO PAULO — São Paulo	—	(011) 227-5601
SANTA CATARINA	—	(0482) 22-6713
SERGIPE — Aracaju	—	CAIXA POSTAL 700 CEP 49015



EDUARDO MASCARENHAS é médico, psicanalista e atualmente exerce um mandato de Deputado Federal pelo PSDB do Rio de Janeiro.

Para se comunicar com ele escreva para o seguinte endereço: Rua Visconde de Pirajá, nº 550, sala 2.306, Ipanema, CEP: 22410-002 — Rio de Janeiro — RJ