

Alcoolismo: o Horror e a Salvação

Esta é a terrível narrativa de uma alcoólatra e da sua luta para vencer o vício

LINDA J.,
narrado a LESTER DAVID

DE REPENTE, como se alguém tivesse dado uma alfinetada em meu cérebro, meus olhos se abriram, e pude ver e pensar. Estava numa cama, num quarto estranho. Meus filhos estavam comigo — ambos dormindo em camas próximas. Levantei-me, fui à janela, e puxei as cortinas. A forte luz do sol me feriu os olhos. Foi então que vi meu carro. Estava coberto de lama e com o lado direito inteiramente amassado.

Eu estava num hotel à beira da estrada, e não tinha a menor idéia de há quanto tempo me encontrava fora de casa e de como tinha quase chegado a matar meus gêmeos de oito anos, dirigindo embriagada.

Deixe-me escrever a verdade, como eu a digo para mim mesma todos os dias: eu sou uma alcoólatra. Sou também, agora, uma alcoólatra *recupe-*

rada. Mas, até que pudesse acrescentar essa palavrinha crucial, vivi 13 anos no inferno. Esta é a história desses anos de pesadelo e de como eles chegaram ao fim — para sempre, espero.

Mas, nunca se pode ter certeza. Toda manhã, digo em minhas preces que não cairei outra vez nas trevas. E termino cada dia com outra prece, de agradecimento, por não ter sucumbido. Assim é, e assim será pelo resto de minha vida. Tenho 38 anos.

O PIOR período de minha vida como alcoólatra começou naquele dia (10 de outubro de 1963) quando acordei num hotel, a 400 quilômetros de casa. O que terá acontecido antes ainda é um borrão em minha mente. Devo ter viajado tão longe para levar as crianças a um *show* de Elvis Presley,

possivelmente para me reabilitar aos olhos deles, pela maneira como os vinha tratando. Os bilhetes para o espetáculo, que encontrei em minha bolsa, confirmaram isto.

Naquela época, meu marido também estava fora de casa, em seu trabalho como caixeiro-viajante. Sabia que eu bebia, mas nunca pensara a que ponto tinham chegado as coisas. (Os alcoólatras são incrivelmente espertos quando se trata de ocultar seu vício.) Eu estava então consumindo mais de meio litro de bebida por dia. Já tinha sofrido vários lapsos de memória, ou alheamentos, comuns aos bêbados, mas eles tinham durado apenas poucas horas. Porém aquele, como descobri depois, quando comprei um jornal e li a data, me tinha roubado dois dias de vida.

Examinei novamente o horrível amassado no carro, e tive um arrepio. Mas, de alguma forma, consegui vestir Carla e Carlo, e voltar para casa — auxiliada por grandes goles de uma garrafa. Quando cheguei, finalmente, fui para a cama, e só acordei na manhã seguinte. As crianças tinham se levantado sozinhas e ido para a escola.

Dois dias depois, eu estava no consultório de um psiquiatra. Já o consultara duas vezes antes, para que me ajudasse a parar de beber, mas sem sucesso. Agora, chorando, eu prometia ardentemente ao médico — e a mim mesma — que, desta vez, poderia, e *iria* realmente parar:

Como primeiro passo, sabia que teria de ser *drenada* de tudo que já havia bebido. Tendo tentado aquilo

antes, e fracassado, sabia também que a experiência seria terrível. O médico me obrigou a dar entrada num hospital do Estado, enfatizando que minha alta teria de ser condicionada a supervisão médica*. «Posso fazer o tratamento em casa», sugeri, tibialmente. O que eu estava fazendo, naturalmente (e ele sabia disso), era, não apenas enganando a mim mesma (os alcoólatras são brilhantes nisto), mas também caindo em outra arapuca clássica do gênero: a de que nós sempre somos mais espertos do que os que nos tentam ajudar.

Pedi a minha irmã Betty que ficasse comigo. Ela já estava em minha casa quando lá cheguei, e lhe fui grata. A primeira fase (os tremores) já tinha começado. Minhas mãos tremiam tanto que precisei de ajuda para me despir. Fui para a cama, e logo todo o meu corpo estava se agitando.

Uma hora depois, sentia-me como se estivesse formigando, como se caranguejos estivessem cravando suas garras em cada músculo do meu corpo — além de longas e terríveis fisgadas. Durante toda aquela noite e o dia seguinte, senti náuseas, e os tremores e formigamentos continuaram.

Na segunda noite, tive uma convulsão. Embora durasse menos de um minuto, Betty, apavorada, contou-me depois que ela tinha sido

* O álcool atua como sedativo para o sistema nervoso central e, quando a bebida é subitamente cortada, o sistema nervoso começa a funcionar em alta velocidade, provocando reações violentas.

horrível. O pior é que Carla e Carlo, acordados pelo barulho, abriram a porta do meu quarto e viram tudo.

Finalmente dormi, mas quando acordei no dia seguinte, sentindo dores em todos os ossos e formigamento em cada nervo, sabia que não agüentaria muito tempo. «Estou precisando é disto», gritei, correndo para o banheiro, onde tinha escondido uma garrafa, na gaveta de roupa suja. Entornei meio copo, e bebi-o de um gole.

Alguns dias depois, contei ao psiquiatra o que se tinha passado e, em lágrimas, prometi-lhe tentar outra vez. Durante três outras consultas com ele (nas quais eu estava, invariavelmente, bêbada), fiz a mesma e cansativa promessa. Foi na última consulta que ele me olhou bem nos olhos: «Nada do que está me dizendo é verdade», disse. «Você nunca se ajudará. Para que desperdiçar o seu dinheiro e o meu tempo? Você morrerá alcoólatra. Sugiro-lhe que conte tudo ao seu marido, e comece a preparar os seus filhos.»

COMO começou tudo isto? Como tinha eu chegado a tal ponto?

Embora tivesse investigado muito, não sabia responder a essas perguntas. Mas sei que dois dos fatores que estiveram presentes em minha infância são quase sempre decisivos na vida dos alcoólatras. Em primeiro lugar, meu pai, que eu adorava, sempre fora um terrível bebedor desde que eu me lembrava, e se tornou depois um alcoólatra. (Um médico afirma que 80% dos alcoólatras têm um parente, em linha sanguínea direta, com o

mesmo problema.) Em segundo lugar, minha mãe (uma mulher trabalhadora, rígida e de pouca conversa), que raramente me dispensava um pouco de afeição. Fizesse eu o que fizesse, em casa ou na escola, nada lhe parecia bastante. Não me repreendia; apenas me dava um olhar irritado e severo, que eu temia e detestava. Cada vez mais, passei a sentir que não valia grande coisa.

Quando tinha 13 anos, tomei minha primeira bebida. Uma amiga e eu roubamos uma garrafa de vinho da despensa, e a levamos para o porão, onde a bebericávamos em segredo. Senti, pela primeira vez, aquela sensação maravilhosa de alívio e relaxamento, que, mais tarde, faria de mim uma alcoólatra. Durante o ginásio, beber com os namorados passou a ser rotina. Não achava nada errado naquilo, pois quase todos os meus conhecidos faziam a mesma coisa.

Quando terminei o curso secundário, tornei-me enfermeira prática licenciada. Um ano depois, casei-me com Brian. Os gêmeos chegaram em 1955 e, em seguida, voltei ao trabalho no hospital, ganhando o suficiente para manter uma empregada em casa.

Embora nem Brian nem eu pensássemos a meu respeito como uma bêbada «problemática», eu estava me tornando uma, rapidamente. À medida que os meses passavam, ia precisando de quantidades cada vez maiores de bebida, para me sentir eufórica e bem disposta. Comecei a beber durante o dia — sozinha. Até que, certo dia, *apaguei*, justamente pouco antes da festa de aniversário dos gêmeos,

que teve de ser cancelada. Fui parada na rua, três vezes em um mês, pelos guardas de trânsito. Como deixei de ser presa por dirigir embriagada, até hoje não sei.

Toda manhã, eu acordava com uma terrível dor de cabeça, necessitando de um drinque para me levantar da cama. Uma amiga íntima viu o que estava acontecendo, e tentou fazer-me parar; mas tomei sua preocupação por uma intromissão, e fiquei furiosa. Como não podia deixar de ser, perdi meu emprego no hospital, e, inevitavelmente, Brian descobriu.

É desnecessário narrar aqui as noites que perdemos em discussões — ele me implorando que parasse, eu lhe prometendo que o faria. Quebrava a promessa. Ele ficava irritado e me ameaçava. Eu chorava — mas continuava a beber.

A esta altura, também as crianças sabiam o que se estava passando. Certa ocasião, ofereci-me para ajudá-las a pintar o cenário para uma peça, no teatrinho da escola. Botei um avental com bolsos grandes e fundos, perfeito para guardar as ferramentas — e as garrafinhas em miniatura. Numa tarde, escondi-me atrás de uma cortina, para um rápido gole. Quando me voltei, vi imediatamente o rosto de Carla, me espreitando. Havia lágrimas em seus olhos.

Fui para casa e *enxugei* uma garrafa inteira. Foi nessa noite que decidi levar as crianças ao *show* de Elvis Presley.

DEPOIS de meu último encontro com o psiquiatra, passei a acreditar

inteiramente em sua firme convicção de que eu teria a morte de uma alcoólatra. Estava cansada de tudo — de ficar doente, de ter que inventar truques para beber, das humilhações, dos aborrecimentos, das brigas. Mas, parar de beber? Nunca.

Passei então a cumprir a última prescrição do médico. Fiz um testamento, doando meu corpo a uma universidade, e escrevi uma carta para Brian, falando-lhe de um lugar onde ele poderia internar as crianças. Então, imaginei um plano para me matar, injetando ar numa veia. A bolha de ar circularia até o coração, e poria fim à minha vida — sem deixar marcas de suicídio que pudessem atormentar os meus filhos.

Nunca me esquecerei daquele dia — 20 de março de 1964, uma 6.^a feira. Levei os gêmeos para a casa de Betty, e disse que ia para o campo, durante alguns dias. Então, voltei para casa...

Nove dias depois, abri os olhos num hospital. O ar que eu injetara havia errado a veia, e as anfetaminas que eu tomara para acabar com tudo não tiveram tempo de agir, porque, por acaso, uma vizinha aparecera logo que eu acabara de tomá-las.

Queria sair do hospital imediatamente, e voltar ao meu inferno particular, mas os médicos insistiram em que eu precisava de, pelo menos, um mês para me recuperar. Fisicamente, eu estava «um lixo», e bem o mostrava — anêmica, subnutrida e com um problema no fígado. Pesava apenas 42 quilos, o que é ser bem magra, para quem mede 1,70 m. Mas, mesmo assim, recusava a deixar que

me ajudassem. John Barrow, um pastor da Igreja Episcopal, que trabalhava com alcoólatras hospitalizados, tentou conversar comigo, mas eu não queria conversa. «Se houvesse um Deus, e ele fosse justo, eu não estaria aqui», disse-lhe. «Não preciso do seu Deus. Ele destruiu minha vida.»

Certa noite, duas semanas depois que tinha me internado, apossei-me de um casaco que uma visitante havia esquecido, joguei-o sobre minha camisola, e fugi do hospital. Estava frio e úmido, mas caminhei durante horas, odiando a idéia de voltar para casa e não ter outro lugar para ir. Pouco depois, quando já estava quase morrendo de cansaço, e perdida na zona pobre da cidade, uma mulher se aproximou de mim, e perguntou se eu precisava de ajuda. Tomou-me pelo braço, e me levou para uma casa. Ela também era alcoólatra (estamos sempre encontrando «colegas»), e vivi com ela durante dois meses, partilhando seu apartamento infestado de baratas, sua comida – e sua bebida.

Até que, numa manhã de julho, eu mesma me dirigi para o hospital, sem razão aparente, e pedi para ver John Barrow, o pastor. «Não consegui morrer, infelizmente», disse-lhe. «Pode me ensinar a viver?» Minha luta começava.

DESTA vez, a desintoxicação foi clinicamente supervisionada. Em doses certas, os sedativos, tranqüilizantes e antiespasmódicos que os médicos me davam tornaram o processo menos penoso. Enquanto minhas forças voltavam, passei a tomar parte em outros

aspectos do programa de reabilitação da unidade alcoólica: recreação e exercício, uma dieta especial para me refazer e discussões em grupo com elementos treinados nesse tipo de reabilitação.

Mas, entretanto, as conversas particulares que tive com o pastor John Barrow foram as que mais me ajudaram. Foi ele quem me entendeu e me fez aceitar a verdade sobre mim mesma. «Muitos alcoólatras insistem em negar seu alcoolismo», disse. «Tudo que lhes acontece – desapontamentos, frustrações, fracassos – é sempre culpa de outra pessoa. Naturalmente, isso é tolice. Nossos problemas estão dentro de nós mesmos. A menos que admitamos que estamos doentes e que temos de ser tratados, fatalmente morreremos.»

E Barrow continuou: «Aprendi isso sozinho, há algum tempo, e minha vida mudou. Eu era comandante de navio, antes de ser pastor, e vim do mesmo inferno de onde você veio. Quero dizer, eu também sou um alcoólatra recuperado.»

Assim que fui capaz de admitir minha fraqueza contra o álcool, estava pronta para os Alcoólatras Anônimos. Juntei-me a eles e, como muitos outros, ganhei força observando-os trabalhar – com compreensão e apoio, sem fazer julgamentos ou passar sermões.

Tem havido períodos sombrios, naturalmente, mas oito anos já se passaram, e eu permaneço sóbria. Agora, minha vida está centrada em minha família e em meu trabalho – tenho um emprego de meio-expediente na

mesma unidade de recuperação de alcoólicos na qual fui tratada. Ajudar os outros fortalece a minha vontade.

Brian levou algum tempo para compreender que as causas de minha embriaguez eram mais profundas do que o mero abuso, mas, assim que reconheceu que eu era uma doente, ficou francamente do meu lado. E os gêmeos, graças a Deus, têm sido maravilhosos, desde que Brian e eu lhes

explicamos minha doença. Longe de se envergonharem de mim, orgulham-se de minha capacidade para lutar e vencer.

Mas continuo preocupada por eles – gostaria de saber até que ponto aqueles terríveis primeiros anos os terão afetado e lhes transmitido uma possível «herança» de alcoolismo. Por isso, continuo a rezar por eles – e por mim – todas as noites.

Organizada no Brasil desde 1948, autofinanciada pelas contribuições espontâneas de seus associados, a Associação dos Alcoólicos Anônimos atendeu, em 1973, mais de seis mil pessoas que recorreram à sua ajuda. Os alcoólicos que procuram seus serviços não preenchem fichas, nem lhes é solicitada qualquer informação: o nome (verdadeiro ou não) é o suficiente para receber a orientação dos mais experientes.

Você conhece alguém que tenha algum problema relativo a bebida? Os Alcoólicos Anônimos – talvez a arma singular de maior alcance no combate ao alcoolismo – mantêm «grupos de palestras» e serviços de prontidão em todo o país. Se você deseja contatar um desses grupos, ou conhece alguém que necessite deles, pode telefonar para 222-9591 ou 222-8997, ou escrever para a Caixa Postal 15.070-ZC 06 (Lapa), no Rio de Janeiro.

A Associação conta com representações em cerca de 50 cidades brasileiras, sendo que nas principais há ramificações em «grupos», que se espalham pelos bairros. Damos, a seguir, o endereço da AA em várias capitais brasileiras, mas é possível que haja representação local, na sua cidade; basta escrever a qualquer desses endereços para obter a informação desejada: Aracaju – Caixa Postal 36; Belo Horizonte – Caixa Postal 1896; Brasília – Caixa Postal 1487; Curitiba – Caixa Postal 1545; Fortaleza – Caixa Postal 862; Goiânia – Caixa Postal 847; Maceio – Caixa Postal 50; Niterói – Caixa Postal 228; Recife – Caixa Postal 2323; Salvador – Caixa Postal 1089; São Paulo – Rua Cajuru 931 (Belém).

Em São Paulo encontra-se ainda o Centro de Distribuição de Literatura da AA para o Brasil – Caixa Postal 2896, que atende pedidos de envio de livros.

Em Portugal, a representação tem a seguinte morada: Rua D. Estefânia, 32, 3.º, dt.º – Lisboa – Telefone: 43104.