

DEPENDÊNCIA QUÍMICA

Doença espiritual
Tratamento espiritual

DEPENDÊNCIA QUÍMICA

Doença espiritual
Tratamento espiritual

José Luciano Rollin



2013

Dependência Química | Doença Espiritual | Tratamento Espiritual | 2013

Direitos desta Edição: todos os direitos reservados ao autor

Revisão:

Ana Maria Bessa

Imagem de capa:

Stock.XCHNG banco de imagens

Capa e projeto Gráfico:

Rosana Pozzobon

R754d Rollin, José Luciano

Dependência química : doença espiritual : tratamento espiritual /
José Luciano Rollin. – Florianópolis : Quorum Comunicação, 2013.
162p.

ISBN: 978-85-63190-XX-X

1. Drogas – Narrativas pessoais. 2. Abuso de substâncias –
Tratamento. 3. Alcoólatras – Reabilitação. 4. Autoajuda. I. Título.

CDU: 364.272

Catálogo na publicação por: Onélia Silva Guimarães CRB-14/071



quorumcomunicacao.com.br

agencia@quorumcomunicacao.com.br

À minha mãe, Edésia.

Às minhas filhas,
Clarissa,
Luciana,
Daniela.

À Beca, Maria Isabel Silveira Fraga,
minha esposa.

Ao Francisco, primeiro neto.

À CELOS, pelo excelente trabalho
nestes quarenta anos.

À Família CELESC, a saber:
Empregados e Dirigentes,
Aposentados,
Pensionistas
Terceirizados,
Associações,
Sindicatos,
E seus Dependentes.

Agradecimento especial
à CELOS, por abraçar esta causa

Introdução

Este livro resume toda a jornada desde que procurei ajuda para continuar vivo, vencendo a luta contra minha doença, um dia de cada vez. Aplico na minha disciplina diária muitos ensinamentos adquiridos em diversas fontes, a saber, principalmente, Alcoólicos Anônimos e Religião Espírita. Destas duas fontes emana um manancial de recursos para a minha reforma interior, ou reforma íntima.

Nesta caminhada escrevi, a mando do Alto, dois livros que continuam incentivando outras pessoas a iniciarem também esta jornada de recuperação. O conteúdo principal destas duas obras está presente aqui, bem como outros escritos em publicações regionais, em informativos do Norte da Ilha, onde resido.

Este trabalho foi dividido em quatro partes, incorporando, nas três primeiras, esta experiência anterior.

Na primeira parte, transcrevi os capítulos do “Inferno da Cocaína” (meu primeiro livro publicado em setembro de 1996) referentes à descoberta do caráter espiritual de minha doença e de toda a ajuda para conseguir detê-la. Assim, sete capítulos foram transcritos sem a sequência normal do original, e, por isto, com quebra de continuidade, mas com o conteúdo adequado para o objetivo, que é a confirmação da influência dos espíritos na nossa vida e, principalmente, na vida de dependentes químicos como eu.

Na segunda parte, transcrevi quatro capítulos do meu segundo livro, “A Reforma”, publicado em junho de 1997, sobre mudança de vida em recuperação, a partir do meu encontro com Alcoólicos Anônimos.

Na terceira parte, um pequeno resumo da doença, Dependência Química, e das drogas que a provocam, conhecimento adquirido em livros e na participação de reuniões nestes últimos vinte e cinco anos.

Por último, na quarta parte, uma ênfase maior sobre aspectos importantes para o tratamento da alma ou do espírito.

Todas as pessoas que aplicarem nas suas vidas as sugestões aqui exaradas, como a reforma íntima ou interior, a prática de “Os Doze Passos de A.A.”, e todas as outras ora incluídas, independentes de serem ou não dependentes químicos, serão recompensadas com a invasão da paz em seus corações.

Assim seja.

Florianópolis, novembro de 2013.

Sumário

Primeira parte O Inferno da Cocaína	16
Capítulo 1 – Pânico na Avenida Hercílio Luz	19
Capítulo 2 – A inundação	25
Capítulo 3 – As forças incontroláveis	29
Capítulo 4 – A compreensão	33
Capítulo 5 – A presença – primeiro sinal	39
Capítulo 6 – Réveillon 1990/91 – a mensagem	44
Capítulo 7 – Páscoa 1991 – �ltimo tombo	52
Segunda parte A Reforma	58
Capítulo 1 – Reforma	61
Capítulo 2 – O mundo de Alcoólicos Anônimos	76
Capítulo 3 – O que são grupos de autoajuda	91
Capítulo 4 – Os doze passos de A.A.	100
Terceira parte Dependência química e drogas causadoras	112
Capítulo 1 – Dependência química	115
Capítulo 2 – Bebida alcoólica	119
Capítulo 3 – Maconha	124
Capítulo 4 – Alucinógenos	129
Capítulo 5 – Inalantes	133
Capítulo 6 – Fármacos	136
Capítulo 7 – Cocaína	139
Quarta parte Outros aspectos sobre recuperao	144
Capítulo 1 – Tr�s “t”	147
Capítulo 2 – Querer, tentar, pedir	149
Capítulo 3 – Limpando nossa alma	151
Capítulo 4 — Mais sobre A.A.	154
Capítulo 5 – Em torno do amor	159

PRIMEIRA PARTE

0 Inferno da Cocaína

PRIMEIRA PARTE
Capítulo 1

Pânico na Avenida Hercílio Luz

Março de 1990 — um sábado.

Mal me apliquei, senti a presença “deles”. Olhava nos cantos, debaixo da mesa, dentro dos armários. Nada. Mas “eles” estavam ali.

A angústia de ser observado, aliada ao efeito da droga, cresceu. Joguei o restante do pó na colher. Água, algodão do filtro do cigarro, seringa...

Carreira desabalada. Fuga de mim. Explosão de tudo. Rua afora. Apartamento aberto. Aos contrapassos, olhando para trás, para os lados, para frente, em pânico, correndo, tentando me esconder atrás de qualquer coisa. Mas “eles” estavam ali.

Atravessei a General Bittencourt em direção à Praça Olívio Amo-

rim, na Avenida Hercílio Luz, centro de Florianópolis, só parando no cachorro-quente do Alemão.

Arruaça total. Tentava me esconder atrás de qualquer coisa que existisse, mas, ledo engano, olhava para o lado, para trás, ou para frente, ou fechava os olhos, e “eles” estavam ali.

As duas senhoras que preparavam os cachorros-quentes nunca esquecerão a cena. Nem eu. Confronto físico com o dono, que não queria me deixar entrar na cozinha. As pessoas, que passavam pela Hercílio Luz, não entendiam o que se passava. Só queria fugir.

Já há muito tempo, a cocaína não me dava mais qualquer prazer. Pelo contrário, só me trazia horror, pavor, pânico, terror, dor, infinita dor.

Mas não conseguia ficar sem ela. A cobrança “deles” se manifestava nas coisas mais sutis, e, quando percebia, já estava com a agulha espetada, fazendo mais um passeio no inferno. Tinha passado por três internações e não conseguia continuar parado. Estava nessa.

Ficava, de dez a quinze dias, sem usar coca e, sem mais nem menos, quase como um autômato, lá estava no Morro do Xeca-Xeca, ou no Morro do Chapecó, ou no Morro do Copa Lord, ou no Morro do Mocotó, empenhando o que tivesse para conseguir, no mínimo, um grama de pó para me atolar. Para tomar um pancadão. A palavra é esta. Pancadão. Porrada na cabeça. Bordoada. Tiro na moleira. Quantos neurônios fritavam de cada vez!

Voltemos à Hercílio Luz. Pessoas indiferentes.

— Este é maluco.

— Deve estar drogado, (estava e muito).

E querendo fugir. Mas “eles” não me largavam.

Nessa fuga, já estava no paredão da Hercílio Luz, no meio da rua, os carros passando, me escondendo, não dos carros, mas “deles”. Como não conseguia me livrar, passei a me jogar, deliberadamente, contra os carros em movimento.

Num deles, bati a cabeça no para-brisa, quebrando-o e amassando o

capô. Era um Monza, com duas ou três mulheres dentro, não sei bem. Rolei no chão, levantei-me, e “eles” estavam ali. Corri. Corri. Sirene. Viatura. Policiais militares. Uns três. Tentaram me conter, sem sucesso.

Os três no chão. Sem bater. Ninguém esmurrando. Estava com uma força descomunal. Os soldados não queriam ser violentos, tentavam me conter, e eu os derrubava, sem bater. Estava fugindo era “deles”, não dos soldados. Os soldados, eu derrubava. Não conseguia era fugir “deles”. Ouvi o sargento ordenar que não era para usar de violência comigo.

Chamaram reforços. Aí, deu para mim. Oito soldados. Algemas. Cordas nas pernas. Fiat PM. Porta-malas. Hospital Celso Ramos. Berros.

— “Eles” vão me matar.....

“Eles” vão me matar

“Eles” querem me matar... (não os soldados. “Eles”.)

Registro especial, com muita gratidão.

Obrigado, sargento, por ter me protegido, proibindo a violência. Tenho pela Polícia Militar de Santa Catarina profundo respeito e admiração. Nunca, em nenhum momento daquele inferno vivo, fui espancado ou agredido, nem ofendido por nenhum integrante da corporação. Por mais esse aspecto, esse enorme detalhe, a qualidade da nossa Polícia Militar, é imenso meu orgulho de ser catarinense.

Emergência do Celso Ramos. O sargento, de posse de minha carteira, deu entrada na papelada, solicitando atendimento.

Depois de alguma espera, de novo o pânico. Eis o quadro. Algemado, seguro por dois soldados, à minha frente o sargento, um médico e uma enfermeira.

O sargento:

— Seu Luciano, vou tirar as algemas para o doutor te examinar. Fica calmo e não faz besteira para não te machucar.

Tirou as algemas e se arrependeu muito. Tornei a Emergência um pandemônio.

Médico e enfermeira no chão, dois, ou três, ou mais soldados no chão, e eu, de cabeça para baixo, seguro pelas pernas, na janela da Emergência antiga, em cima do morro, mais de quinze metros de altura.

Conseguiram me conter, novamente.

Algemas. Cordas. Sessão horror, a quatro paredes, com direito à audiência. Médico. Enfermeira. Sargento. Mais dois soldados. Não sei quantas doses de calmante me aplicaram. Sei, porém, que foram algumas horas me arrastando pelo chão, feito cobra, forçando as pernas (amarradas), os braços (algemados), revirando o rosto, alucinadamente, de um lado para o outro, berrando que “eles” queriam me matar.

A plateia, atenta, comentava sobre o estado de pânico total em que me encontrava.

O sargento e um tenente, que chegou, passaram a me interrogar sobre possível envolvimento com tráfico, com crimes relacionados ao tráfico e ao uso ou abuso de drogas. Mesmo no estado de horror que eu estava, tudo neguei porque não me enquadrava em nenhuma daquelas situações.

Até que o calmante fez efeito, e serenei. Agradei. Pedi perdão por todo o escândalo. Pedi para tirarem as algemas. Tinha muitas dores nos punhos. No queixo. Nas pernas.

Mas, principalmente, muita dor, uma dor intensa na alma.

Quando tiraram as algemas, pude avaliar o estrago. Os punhos estavam enormes. O punho direito estava duas vezes mais inchado que o esquerdo. Dores horríveis. Raios-X. Como resultado do esforço inconsciente para me livrar das algemas, esmigalhei as pontas do osso do punho direito.

De prêmio, sessenta e oito dias com gesso no braço direito para consolidação da fratura. O tempo normal para consolidar pequenas fraturas, para uma pessoa de minha idade, seria de quinze a vinte dias. Só que a cocaína descalcifica, totalmente, o usuário. Por isso, o pequeno acréscimo.

Após imobilizar o punho direito com uma tala, fui liberado.

O sargento me pediu que comparecesse, segunda-feira, ao Primeiro Distrito Policial de Florianópolis para prestar depoimento, tendo em vista o acidente de trânsito com danos materiais e ferimentos leves.

Peguei um táxi, informando ao condutor o roteiro para a minha residência. Só que, na primeira esquina, solicitei nova rota.

Fui ao morro do Xeca-Xeca, peguei pó, passei na farmácia para comprar seringa e passei o resto do domingo me furando. Porém, com doses bem fracas para não entrar numa de horror.

Só que o horror sempre vinha.

Então, ficava horas a fio encostado a uma parede, fumando um cigarro após o outro, olhando a imagem de Jesus em um calendário de 1989 da LBV (Legião da Boa Vontade), pedindo que Ele me livrasse daquilo tudo, pois não tinha mais forças para lutar. Quando passava o horror, me furava de novo, e, assim, cada vez mais me matava.

Bebia água, muita água, para recompor as perdas de líquido pelo suor. Se em estado normal transpiro bastante, quando usava cocaína, derretia.

Segunda-feira. Hospital, gesso no punho, atestado de quinze dias de licença para tratamento de saúde. Primeiro Distrito de Polícia, depoimento isentando a condutora do veículo que atropelou.

Fui almoçar. Na esquina do restaurante (grata coincidência), encontrei o sargento que me socorreu no sábado. Parei para, novamente, agradecer o atendimento e por não ter mandado descer o porrete em mim na hora do pânico, quando estava engalfinhado com seus comandados.

— Seu Luciano (lembrou meu nome), deu, de cara, para notar que o senhor estava alucinado. Assim que me aproximei, percebi as marcas no seu braço, os furos de agulha, né? O senhor teve sorte. Eu tenho um irmão que se fura, também. Está numa ruim. Tenho muita pena dele. Só

que não consigo fazer nada por ele. Não me escuta. Quando vi o senhor naquele estado, se jogando contra os carros em movimento, a sensação que tive foi de muita pena, que aumentou, mais ainda, no hospital, vendo-o se arrastar pelo chão, tentando fugir do inferno em que se meteu. O senhor vai morrer, a qualquer hora dessa, se continuar assim. Já vi e levei muitos drogados mortos por overdose. Sai dessa.

— Obrigado, sargento. Estou tentando, mas, como o senhor falou, é um inferno. É muito fácil entrar no mundo das drogas. Difícil é sair. Venho tentando, já há dois anos. Já passei por três internações e não consigo sair.

Despedimos-nos. Almoço. Táxi. Morro. Pó. Seringa. Lama. Não tinha mais nenhum controle. Nem fazia quinze dias que tinha aprontado uma grande onde morava, Edifício San Marino, na rua General Bittencourt, centro de Florianópolis.

PRIMEIRA PARTE

Capítulo 2

A inundação

Quinta-feira, vinte e dois de fevereiro, 1990.

Subi o morro do Xeca-Xeca, peguei dois gramas de pó com o traficante Daniel (assassinado durante uma transação de pó, mais ou menos seis meses depois), passei na farmácia, comprei seringas e fui para casa.

Era mais ou menos duas horas da tarde quando comecei a me picar. Não me lembro de quando terminei. Só me lembro de que, depois de alguns picos, coloquei o restante do pó na colher, diluí, mandei pra veia e tudo desabou, na cabeça, dentro, fora, em cima, nos lados, atrás, em volta, por tudo, “eles”.

Quando voltei a um estado razoável de consciência, o apartamento estava totalmente alagado, a descarga funcionava sem parar, a água

despejava na garagem pela sacada da sala, saía por baixo das portas da sala e da cozinha, invadia o corredor e apartamentos do primeiro andar, desabava pela escada de serviço e poço dos elevadores e, finalmente, inundava o hall de entrada do prédio.

Naquele instante, fecharam o registro geral da descarga do prédio. Com uma faca, tentava tirar a tampa da válvula para puxar o êmbolo com a mão. Interfone e campainha tocando sem parar. Abri a porta. Entrou o síndico (Zeca) e o funcionário (Dego) da Emecon (construtora) que realizava a manutenção do prédio.

Zeca:

— Luciano, o que é que está havendo? Já chamaram a polícia e os bombeiros. Vou ver o que podemos fazer.

Naquele instante, ele notou as marcas nos braços. Eu não dizia nada. Só ficava encostado nas paredes, com os olhos esbugalhados. Fez um sinal de reprovação com a cabeça, e ambos começaram a trabalhar. Com rolos e panos, eles empurravam o excesso de água pelos ralos da cozinha, área de serviço e banheiros. Depois, passaram a secar o tapete da sala, próximo a uma das paredes que estava bem em cima da caixa geral de luz do prédio.

Campainha. O Zeca atendeu.

Na porta, policiais civis, militares, bombeiros, alguns vizinhos curiosos e outros exaltados.

— Por favor, a situação já está sob controle. Perdoem o chamado, mas não há mais nada a fazer aqui.

— Houve denúncia de uso de drogas. Vamos averiguar.

— Eu sou o síndico deste condomínio e me responsabilizo, totalmente, pela situação. Não vou permitir a entrada de mais ninguém aqui. Estamos trabalhando e não temos mais tempo para conversa. Boa tarde.

Dito isto, fechou a porta e continuaram trabalhando. O Zeca já me conhecia bem antes do inferno, pois trabalhamos juntos, em 1985, na

Artex em Blumenau. Eu como analista de sistemas, e ele como analista de organização e métodos, no mesmo departamento. Daí, por me conhecer bem, e sabendo que sou de boa índole, tomou aquela atitude, protegendo-me contra possíveis dissabores com a polícia. O Dego, da Emecon, tornou-se um grande amigo depois daquele episódio.

Após secar o que era possível, passaram a investigar o que tinha acontecido. E eu encostado na parede com olhos esbugalhados. Terrificado. Já imaginava o que tinha acontecido. Só que não queria acreditar que tudo aquilo estava acontecendo comigo.

Abriram o registro e passaram a fazer testes com a válvula. Nem a válvula trancava mais e nem a água transbordava do vaso. Nenhuma conclusão.

Sáiram, não sem antes o Zeca me pedir pra me cuidar e não me drogar mais, tomar cuidado, que já estava marcado. Ele tinha recebido queixas, porém não dava ouvidos, pois achava que estavam fazendo tempestade em copo d'água.

Contudo, após a inundação e suas consequências, fiquei marcado, com muita razão, pelos vizinhos. Só tenho que agradecer a todos os síndicos do condomínio, durante o período em que lá residi, porque todos eles tentaram me ajudar. Muitos

moradores, que me entenderam como uma pessoa muito doente, também procuravam me apoiar.

Infelizmente, o preconceito é muito grande. Já é difícil a cada um carregar a sua cruz, ainda mais aturar desatinos de terceiros. Principalmente, se olhar com o enfoque de que quem usa drogas é um vagabundo, um desclassificado, um marginal.

É muito difícil encontrar pessoas com o devido esclarecimento da gravidade da doença em que o dependente de drogas está enfiado, e que o final para ele é o hospício ou o cemitério, com bastante antecedência.

Por isso estas linhas para esclarecimento do inferno que é o mundo

das drogas para quem não usa e como um exemplo de vida e esperança para quem está vivendo este tormento e quer sair.

Balanço da inundação.

Primeiro andar, de quatro apartamentos, três inundados. O apartamento ao lado do meu tinha um tapete na sala que ficou totalmente manchado, além de todas as peças inundadas.

O prédio ficou com a energia elétrica desligada até a noite. Por causa da infiltração de água no poço dos elevadores, estes só foram religados no dia seguinte.

Fiquei o restante da quinta, e sexta-feira o dia todo, trancado, só saindo para ir ao banco pegar dinheiro. Pelo telefone de um vizinho, chamei uma firma especializada em secagem de tapetes e carpetes, determinando o serviço nos apartamentos atingidos.

No sábado, Carnaval.

PRIMEIRA PARTE

Capítulo 3

As forças incontroláveis

1988.

Entre maio e junho daquele ano, as forças estranhas se manifestaram pela primeira vez. Foi um pouco depois do primeiro grito de socorro, ou melhor, depois da primeira consulta com um psiquiatra, a quem expus meu problema, a minha incapacidade de dizer não à droga. Depois de muitos conselhos, ele me receitou calmante (Frisium) para diminuir a ansiedade e mandou ficar em casa por quinze dias.

Nada disso adiantou.

Primeiro: só com conselho ninguém deixa a cocaína, ainda mais se o cara se fura.

Segundo: não se combate uma droga que gera dependência com ou-

tra que também gera dependência, sem um acompanhamento clínico especializado. Acabei usando cocaína e calmantes, simultaneamente, por algum tempo.

Por último, mesmo que não saísse de casa atrás da coca, ela sempre chegava a mim através de outros viciados que, neste caso, serviam de instrumento para que a droga me escravizasse cada vez mais. Assim sucedeu.

Tinha acabado de pegar as chaves do apartamento, no edifício San Marino, no centro de Florianópolis, e morava no bairro da Trindade, no Conjunto Habitacional Itambé, bloco A5, ap. 23. Aproveitei a licença médica para realizar a mudança das coisas que podia levar de carro.

Numa tarde dessas de mudança, apareceu o Vanderlei (Lei). Ele tinha trabalhado comigo num bar onde meu inferno começou. Prontificou-se a ajudar na mudança. Fizemos umas quatro viagens e, na última, ele puxou a trouxinha de pó.

— Zé, vamos tomar uma?

Tremi. A compulsão tomou conta. Quase dez dias sem tomar nenhuma.

— Vamos. Tens gringa (seringa)?

— Tenho. Duas. E um grama de coca. Dá pra começar. Depois a gente pega mais. Tenho mais grana.

Tomamos tudo, e uma hora e meia depois, mais ou menos, já estávamos no morro, onde pegamos mais dois gramas. Recomeçamos os furos. Estávamos no San Marino. De repente, as luzes se apagaram. Fui à área de serviço e vi que os outros apartamentos estavam com as luzes acesas. Em seguida, as luzes do meu apartamento se acenderam. Interfonei à portaria perguntando se alguém mexeu na caixa de luz.

Resposta negativa. Intriga.

Preparamos mais uma dose e, quando íamos tomar, começou o show. As lâmpadas da sala que estavam apagadas se acenderam.

Sozinhas.

A lâmpada da cozinha, onde estávamos, apagou. Gargalhadas no ar. Tudo normal de novo.

Lei: — Zé, que tá acontecendo? Tô cabreiro.

— Não sei. Tão querendo brincar com a gente. Vamos tomar esta e chega

Tomamos e... blecaute... jogo de luzes... gargalhadas... não esperamos o fim. Nos mandamos. Deixei o Lei no ponto de ônibus da Lagoa e me mandei pra casa, na Trindade, não sem antes dar uma volta enorme de carro pela cidade para tentar relaxar, porém foi inútil, pois tinha certeza de estar sendo seguido.

Paranóia total.

Naquela época, não entrava em pânico. Ainda mantinha certo controle, apesar de tomar, há mais de meio ano, quase diariamente, e as forças estranhas não tinham se manifestado. Essa foi a primeira vez, mas não tinham mostrado todo o seu poder de fogo.

Depois daquela manifestação, essas forças estranhas (“eles”) não me deixaram mais em paz enquanto eu usei cocaína.

Todo mundo que se diz entendido no assunto, diz que tudo não passa de alucinação da droga. Psiquiatras que consultei, psicólogos e outros médicos, todos batem na mesma tecla. Discordo, totalmente.

Alucinações não estouram lâmpadas, justo na hora em que acabava de tomar uma dose. Também não as acendem.

Alucinações, sozinhas, não ligam chuveiros, nem torneiras, nem acionam descargas no vaso sanitário.

Alucinações não entopem o vaso e acionam a descarga, ininterruptamente, causando inundação.

Alucinações não dão gargalhadas que as pessoas do térreo ou apartamentos vizinhos escutavam e vinham cobrar o silêncio ou perguntar se tinha alguma festa, estando eu, fisicamente, só.

Cheguei a uma conclusão definitiva, depois que passei a ler livros

espiritualistas (ou livros espíritas), os quais explicam os processos de obsessão espiritual, possessão, subjugação e os processos de efeitos físicos, quando um médium libera ectoplasma suficiente para que estes ocorram.

Só depois, quando entendi tudo isso que estava acontecendo comigo e comecei a pedir ajuda para o Alto e para Ele, Jesus, é que consegui me livrar do inferno.

A compreensão

Março — 1990.

Agora, devidamente atualizado nos fatos anteriores, começava a questionar se tinha saída para mim. Durante todo esse tempo, desde os primeiros sinais da presença “deles”, não dava bola para o que acontecia.

Só que agora, desde o primeiro furo, “eles” me tomavam e sempre aconteciam coisas horríveis. Ninguém acreditava no que eu falava. Cada vez mais sem esperança. Só sabia que não podia mais chamá-los.

Quando uma pessoa usa uma droga (qualquer pessoa, qualquer droga) que altera o comportamento e estabelece dependência, essa pessoa abre uma porta para o plano imaterial.

Aliás, em todos os nossos atos, estamos, constantemente, interagindo com outros planos. Mas os nossos sentidos são muito limitados para perceberem algo à nossa volta.

Tem um ditado que diz : os semelhantes se atraem.

Nada mais certo. Quando uma pessoa fuma um cigarro, afirmo que nunca está fumando este cigarro sozinha.

Sempre tem algum espírito que ainda não se libertou dessa influência, ou espírito que ainda não se apercebeu de sua condição atual e, não tendo mais o corpo material, se “encosta” no fumante para, através dele, fumar também.

Quando a pessoa fuma, libera uma energia diferente de outras que liberamos normalmente. Essa energia do efeito da nicotina no organismo, sendo liberada, atrai os espíritos que ainda necessitam dela e não têm mais o veículo físico para absorver a fumaça do cigarro por si só.

Então se “encostam”. Cada vez que o indivíduo fuma, atrai mais fumantes do outro lado. Conforme a definição dada pelo Espírito Ramatís, em seu livro “A Fisiologia da Alma”, nos tornamos verdadeiras “piteiras vivas” para os desencarnados. Quando acontece de tentarmos parar de fumar, “eles” agem, porque não querem perder seus instrumentos, assim, de graça.

O “modus operandi” “deles” se manifesta quando estamos desarmonzados ou fora de centro, abalados por qualquer situação externa. Então “eles” se insinuam, solicitando aquele cigarro.

É isso o que acontece, quando queremos parar de fumar e, após qualquer pequena contrariedade, vem aquele desejo enorme de fumar um cigarro.

Isso se dá com todas as drogas ou com qualquer substância que altere o comportamento, principalmente soníferos, anfetaminas, moderadores de apetite, estimulantes, calmantes, álcool, maconha, cocaína, heroína. Quanto mais forte a droga, mais energia liberamos. Quanto mais energia

liberamos, mais atraímos os irmãos desencarnados. A maioria totalmente alheia com relação ao seu estado atual.

Infelizmente, aqui no Ocidente, as religiões bloquearam os ensinamentos ou distorceram violentamente as palavras de Jesus e seus exemplos principais, no que tange às relações com os espíritos.

Em todas as épocas, em todas as civilizações do mundo antigo, sempre houve relações de profundo respeito dos homens e seus mortos, e a comunicação entre os vivos e mortos sempre aconteceu e de forma muito marcante.

Graças ao fanatismo imperante nas religiões — em épocas passadas, às façanhas em nome da Cruz e de Cristo, quando dizimaram civilizações inteiras no Oriente e no Ocidente e mandaram para a fogueira todas as pessoas que tivessem algum dom não permitido, mediunidade, por exemplo, ou possuíssem algum conhecimento muito avançado que contrariasse sua letra morta — é que vivemos este estado de quase absoluta ignorância referente à comunicação entre os planos físicos e o espiritual.

Que ironia!

Em nome daquele que morreu por amor a seus irmãos menos esclarecidos, usaram de ódio extremado, a ponto de ceifar milhares de vidas de inocentes.

Viva a Santa Inquisição!

Mas o pior de tudo é que seu legado continua, pois continuamos a não entender nada do que nos acontece, depois que desencarnamos. Ninguém se preocupa em nos dar explicações convincentes a respeito da vida depois da vida, do céu e inferno. Continuamos a crer num pai vingador, que não nos dá nenhuma chance, além desta vidinha (no sentido de que uma vida ante a eternidade não é, senão, um segundo) aqui e agora. Se falharmos, vamos para o purgatório, onde aguardaremos o dia do Juízo Final. Se formos bonzinhos, batizados, crismados, comungados

e unguidos, iremos para o céu. Se formos maus, iremos para o inferno. Se não dermos o dízimo para a igreja, seja ela qual for, ou o dinheiro para o bispo, isto é, para a obra de “deus”, iremos, inapelavelmente, para o inferno.

A cada um com suas obras, já disse o Mestre.

Ninguém é obrigado a plantar. Porém, se plantar, a colheita é obrigatória, e isto é o que se vê sempre. Ainda bem que, na nova Civilização do Terceiro Milênio, não teremos mais a fé cega e faça amolada, e, sim, a fé alicerçada no conhecimento da Lei de Deus, quando veremos a Ciência e a Religião, completamente espiritualizada, caminhando lado a lado.

Esta é a lógica inapelável da Lei de Deus, e todas as profecias citam o desmoronamento dos ídolos e igrejas de barro.

Voltando da viagem por seara alheia, falávamos antes dos processos de interação entre os vivos e os mortos, que se dá sempre, independente de nossa vontade.

Conforme nossos atos, atraímos sempre vontades afins ou espíritos que se afinam com nossos atos. Se praticarmos sempre atos levianos, ou se pensamos leviandades, vamos ter à nossa volta apenas os espíritos inferiores, que se coadunam com estes nossos atos e pensamentos.

Tanto mais insistirmos em atos e pensamentos inferiores, mais e mais espíritos, afinados com esses atos e pensamentos, se aproximarão de nós. Independente de nosso pensar ou agir, esses espíritos se insinuam, constantemente. Misturam-se. O que fica, pensamos ser apenas reflexos de nossos atos ou pensamentos, quando, na realidade, é o resultado das vontades e pensamentos comuns, nossos e dos espíritos que nos cercam.

De tanto pensar e agir desta forma, nos tornamos escravos de nossos próprios atos e pensamentos, devido ao retorno que se dá através da reverberação dos mesmos.

Enquanto não compreendermos esta lógica de causa e efeito, plantio

e colheita, semeadura e safra, ação e reação, não sairemos nunca de nossas mesquinhas inferiores, que atrasam nossa evolução espiritual.

Tudo isso aconteceu comigo.

Com o meu vício de morte, a cada picada, atraía mais e mais espíritos desencarnados, ignorantes ou não de seu estado atual, que queriam que, cada vez mais, eu usasse drogas para alimentá-los também. Muitos nem sabiam que desencarnaram, ou de overdose ou de outra morte relacionada com drogas. Só queriam saber de mais uma dose, através de mim. Outros, mais renitentes, queriam que, além de os servir como veículo, tomasse logo uma overdose e passasse de plano, também na condição de escravo da droga, para engrossar as fileiras dos obsediadores espirituais dos infelizes usuários de drogas do plano físico.

Para todos eles, elevo o pensamento para que Jesus os encaminhe de novo ao Pai Celeste. Hoje, consigo me harmonizar, pois aprendi, a duras penas, a orar e vigiar, seguindo orientação do Mestre. Antes, quando estava em pleno inferno, escravo do vício e de suas cadeias invisíveis, perdi completamente a esperança de viver, continuar vivo, a capacidade de vislumbrar qualquer coisa diferente de uma seringa com cocaína dentro.

Fazendo uma analogia com o que nos diz o Espírito Ramatís, me tornei uma “seringa viva” para os desencarnados. Além dos bilhões e bilhões de células do meu corpo que pediam a droga, tinha ainda os usuários invisíveis, que se aproveitavam de minha condição de escravo para me escravizarem, ainda mais, por insinuações diversas e nas horas em que estava mais vulnerável ao assédio.

Essas insinuações eram muito sutis, só se manifestando quando eu estava com o humor alterado, alegre ou triste, com depressão ou eufórico. Estava num círculo mortal.

Ficava até dez dias sem usar, numa guerra comigo mesmo e contra todos os fantasmas à minha volta, que viviam insinuando para que

tomasse uma dose. Então, por alguma contrariedade ou euforia em excesso, não resistia ao assédio das sombras e tombava com uma seringa espetada no braço.

Vivi três anos neste inferno, que nem biruta de aeroporto ao sabor do vento, cometendo todas as loucuras possíveis. As mais aberrantes estão relatadas neste livro.

Neste mundo de drogas conheci pessoas e histórias que, de tão inusitadas e tristes, tomo a liberdade de descrevê-las, com o intuito maior de ajudar outras pessoas a largarem as drogas.

PRIMEIRA PARTE

Capítulo 5

A presença - primeiro sinal

Uma noite de setembro de 1990.

Conforme citado antes, meu retorno a Florianópolis, depois da quarta internação, não foi nenhuma glória. Logo, na primeira semana do regresso, recaí. Tomei uma única dose e, depois disso, completamente envergonhado desse ato insano, me tranquei, por quase duas semanas, só saindo para ir às reuniões dos grupos de autoajuda.

Logo, em seguida, aconteceu o episódio da rótula do CIC. Mais duas semanas trancado. Passei a sair nas sextas-feiras, tentando me divertir. Relaxava a vigilância e tomava uma ou duas doses de uísque. Automaticamente, dispensava a autocensura e me furava. Em quase todos os locais de encontro e diversão, tipo bares com música ao vivo ou boates,

sempre tem muita droga presente com as pessoas que vão se divertir ou mesmo com os passadores.

Consequentemente, são locais carregados de dependentes químicos do outro plano a se insinuarem junto aos influenciáveis, como eu, que depois da primeira dose de bebida alcoólica, aceitava tais insinuações. E despencava, jogando mais droga pra dentro, aumentando cada vez mais os laços com o umbral. Pelo menos, agora, depois de cada recaída, passava a me armar mais contra as possibilidades de queda. Fui um idiota e tive de pagar caro não ter seguido, à risca, todo o roteiro fornecido por Dr. Jésu e sua equipe para quando tivesse alta do internato. Senão, vejamos:

— continuar o tratamento em Florianópolis com um psiquiatra, indicado por ele. Não continuei;

— ir a Porto Alegre, um sábado por mês, para consulta e para participar de um horário de sentimento com os pacientes, a fim de manter o compromisso assumido em grupo, de não usar drogas. Fui, apenas, uma vez. Depois, envergonhado pelas sucessivas quedas, não fui mais;

— ter muito tato nos contatos com minha ex-esposa. As negativas dela em refazer o casamento poderiam ser um estopim (como foram) para recaídas;

— afastar-me de toda e qualquer companhia de pessoas que mantivessem qualquer contato com drogas. Fui teimoso. De alguns ditos amigos, não me afastei e recaí, algumas vezes;

— não usar drogas que alterem o comportamento (álcool, maconha etc...), pois o uso dessas substâncias libera a autocensura. Também não segui a recomendação e dancei. Toda vez que bebi em excesso, depois daquela internação, eu recaí na cocaína;

— frequentar, regularmente, os grupos de autoajuda. Frequentei os grupos de A.A. e D.Q.A. no início. Depois, com as recaídas, me afastei de vez;

— a qualquer sinal de perigo (instabilidade emocional ou recaída) correr para Porto Alegre, pedir ajuda. Não pedi. Sofri, então, mais do que devia para me libertar.

Com tudo isso estava aprendendo, às duras penas, como é difícil viver em sobriedade, depois de conhecer a fundo os falsos prazeres das drogas, como conheci. A cada instante, em cada esquina, em cada ponto, tinha de ser constante a vigilância para não cair. E como ainda não conhecia todas as manhas desta luta, eu dava minhas tropeçadas.

Porém agora, mesmo usando, durante esses tropeços, era grande o desejo de largar as drogas definitivamente. Só não tinha encontrado a minha própria receita para sobreviver num mundo impregnado por elas. Então, aconteceu um fato novo.

Certa noite, fui a um barzinho de companheiros que gostam de jogar dominó, um jogo que aprecio. Depois de algumas partidas, encontrei um amigo que gostava muito de comigo conversar, saber como estava me virando na minha luta particular contra as drogas, visto que tinha um irmão (falecido em 1994, por problemas diretamente relacionados com o uso de cocaína) nas mesmas condições minhas, isto é, dependente de drogas injetáveis.

Após longa conversa, ofereceu-me carona, com o intuito de continuarmos o assunto, minha última internação, recaídas, etc...Na frente do edifício, onde morava, continuamos a conversa quando, de repente, ele estancou. E ficou parado, de olhos fixos para o banco de trás do carro, exatamente para trás do banco em que eu estava sentado. Estranhei.

— Que foi?

— Nada. Nada não.

Continuava olhando para o banco de trás.

Olhei também. Não tinha nada. E ele olhando para trás. E eu estava cada vez mais intrigado.

— Que foi, pô? Que é que estás olhando?

— Calma, Luciano. Espera um pouco. Por favor.

Esperei mais uns dois ou três minutos, e ele a olhar para o banco de trás. Até que, finalmente, falou.

— Foi embora.

— Quem?

— Alguém que estava aqui, conosco.

— Mas não tinha ninguém aqui.

— Luciano, eu não gosto de falar sobre isto com ninguém, pois, geralmente, as pessoas riem da minha cara. Mas é pura verdade o que vou te dizer agora. Enxergo pessoas que já morreram, ou almas, ou espíritos, como queira. Comunico-me com eles, mentalmente, e agora tinha um aqui, conosco.

— Quem era? Estava para nos ajudar ou atrapalhar? O que queria?

As perguntas saíram de roldão. Afinal, com tudo o que acontecia comigo, fiquei ansioso por saber mais e mais.

— Não te preocupes. É um bom espírito. Disse que está te ajudando e tudo vai dar certo pra ti.

Fiquei mais ansioso ainda.

— Quem é? Não se identificou? Como era?

— Não sei. Só disse que está sempre contigo, está te ajudando, vai te ajudar muito ainda e vai dar tudo certo. És muito querido por ele. Não vai te abandonar. É de idade mais avançada, baixo e meio gordo.

Pela descrição, não identifiquei nenhum de meus parentes mais próximos que conheci em vida e que estivesse desencarnado. Não associei com mais ninguém, porém, era um alento saber que não estava sozinho nesta luta contra o assédio das sombras. A conversa, daí para frente, girou sobre a capacidade de meu amigo ver e se comunicar com espíritos, as correlações entre os planos físico e espiritual, e por aí afora.

Quando subi para meu apartamento, passei quase que a noite inteira, em claro, pensando no acontecido. Uma certeza. Nem tudo estava

perdido. A aproximação devia-se, principalmente, às minhas rogativas de ajuda. Estava fraco. Aparentemente, perdendo a guerra. Agora, porém, tinha um aliado. Não sabia quem era e também não importava muito, na época, visto que já havia queimado pestana sem sucesso tentando descobrir.

O que, realmente, importava, conforme disse meu amigo, é que era um espírito que queria me ajudar. Isso foi muito bom saber, pois, até então, eu só era empurrado para a lama por espíritos inferiores.

Depois desse “primeiro sinal”, ainda cometi façanhas dignas de nota no jornal, porque ainda não sabia como colocar em ação a ajuda que para mim se apresentava.

PRIMEIRA PARTE

Capítulo 6

Réveillon 1990/91 - a mensagem

Chegou o final de dezembro. O dia primeiro de janeiro caía numa terça-feira. Veio a segunda, dia 31, e fui de ônibus para Laguna. Estava ansioso, o que me deixava apreensivo, pois, geralmente, quando ficava ansioso demais, a tendência era me drogar. Não queria, de modo algum, me drogar. Depois da festa de Vó Dininha, tinha me drogado em Florianópolis no começo de dezembro (mais ou menos dia 6). Já fazia, portanto, mais de vinte dias e eu queria continuar em abstinência.

Tinha de lutar contra um monte de situações desfavoráveis. O certo, mesmo, era ficar trancado. Porém, tinha de encarar a vida, de frente. Não podia fugir, deixar de ver as pessoas amigas, mas a situação não me deixava nada tranquilo, pois: todas as células de meu corpo pediam a droga.

Meus “amigos” do umbral, apesar de eu rezar, constantemente, não me largavam;

Minha filha caçula completaria quatro anos. E os pais, já separados, há dois anos. Esse sentimento de culpa, por ter sido o causador da separação, e por ser na época um viciado e impotente perante às drogas. Tudo isso me machucava muito.

Haveria bebidas alcoólicas na festa. Mas sabia que bebendo, dispararia a compulsão de uma forma mais incisiva;

Mesmo estando entre pessoas queridas, não teria freio se capitulasse ao assédio, como já ocorrera antes. Se “resolvesse” me drogar, absolutamente nada neste mundo me convenceria do contrário.

Com tudo isso, cuidado dobrado, e vamos em frente. Cheguei à casa do seu Tuta perto das quatro horas da tarde. Estava tudo preparado para uma grande festa na cidade. Laguna é uma cidade essencialmente turística, e o réveillon é muito festejado por toda a população, sendo que, nos últimos anos, a prefeitura tem investido muito no evento, com divulgação e atrativos e uma enorme queima de fogos à meia-noite. Todos os carros fazendo uma barulheira infernal pelas ruas da cidade e da praia do Mar Grosso, disparando suas buzinas ao cruzarem com outros, num clima de festa sem igual.

Na casa onde estávamos, a partir das seis da tarde, os proprietários dos carros também entraram na onda do buzinaço. A cada trinta minutos, todos, sem exceção, disparavam as buzinas de seus carros, simultaneamente, por um minuto. Mais ou menos às nove da noite, já estávamos prontos para a festa, de branco, como manda a tradição, e o buzinaço continuava.

Além de todos os motivos apontados antes, os quais me faziam temer uma possível recaída, outros se fizeram presentes e com muita força. Um deles dizia respeito a carros. Desde meus vinte anos, (estava com trinta e cinco) nunca fiquei sem carro, até despencar no inferno.

Naquele momento de minha vida, além de estar sem carro, estava sem dinheiro, sem saúde, sem família, sem irmãos, quase sem amigos, sem dignidade, sem alegria, sem moral, Em suma, estava sem nenhum motivo para comemorar o que fosse.

O sentimento de total vazio dentro de mim começou, justamente, ao ver os poucos amigos que me restaram, disparando as buzinas de seus carros. Não estava com inveja deles, em absoluto.

O que me tomou foi um profundo pesar, uma tristeza sem tamanho, sem nenhuma medida, sem nenhuma comparação com qualquer outra tristeza, pois me vi pior do que o pior dos homens. Estava com Nauro ao meu lado. Ele, porém, nem sonhava com o que se passava comigo.

Em volta, pessoas felizes se preparando ou terminando os preparativos para a ceia. Eu, imerso em minhas podridões. Em volta, alegria em buzinas, sorrisos, pessoas felizes, leveza. Eu, poço de lágrimas prestes a entornar. Melancolia à flor da pele. Pura depressão, tristeza...

O tempo passava e tudo aumentava de intensidade, tanto a euforia à volta como a tristeza por dentro. Então, passei a questionar Jesus, porque Ele, em quem eu acreditava tanto e acredito, não olhava com seu olhar de amor para mim. Era um estranho no ninho, no meio de tanta alegria, e eu, com cara de babaca.

Perto de onde estávamos, Sara (irmã de Cláudio) e Alzira (esposa de Cláudio) iniciaram uma brincadeira de retrospectiva do ano que estava encerrando com as outras mulheres e as crianças presentes.

Continuava imerso no meu monólogo surdo. Só eu falando e Jesus ouvindo, logo saberia. Em volta, iniciava a brincadeira. Eu iniciava o abandono da festa.

— (Não adianta, Jesus, sei que Tu não queres me ouvir, pois se Tu quisesses, me estenderias a mão. Não tenho mesmo mais nada a fazer aqui.)

Alzira.

— Quem foi o maior amigo no ano que passou? Quem foi?

— (Te peço tanta ajuda, rezo tanto em todos os momentos, e Tu não Te dignas a me olhar nem com pena. Nem isto mereço de Ti. Não tenho mais nenhum motivo para crer.)

A turma:

— O Nauro.

E toda a turma, em volta do Nauro, a bater palmas pelo título a ele concedido por aclamação.

(Sei que fui o causador de minha própria desgraça, mas não sabia que passaria por tudo isto, Jesus, me ajuda, por favor!)

Sara

— Quem foi o maior mentiroso do ano? Quem? A turma:

— O Claudinho.

Todos, em volta do Cláudio. Maior gozação, parabéns etc...

(Eu sou um bosta, não mereço estar aqui para estragar a festa de ninguém com minha tristeza. Por que eu vim pra cá? Eu vou é procurar a minha turma. De repente, tomo uma over e acabo com tudo.)

Sara:

-Quem foi a maior força de vontade do ano? Quem?

(É isto, vou embora, pego um táxi e vou pegar pó, vou esquecer Jesus, que Tu és o caminho. Não és não. Tu não existes! E tudo ficção. Mentirinha dos padres. Existes só para enganar uns otários como eu)

Desci o degrau e já ia saindo da festa, quando ouvi:

— O Zé Luciano.

Todos me cercaram, me abraçaram, me pegaram pelos braços e me levaram em ovação para o meio da roda. Só não entenderam o porquê de minhas lágrimas, mesmo com o maior sorriso estampado no rosto.

(Perdoa-me, Jesus, não liga para o que este blasfemo pensou antes. Obrigado, Irmão, por esta prova de Tua existência.).

Ali, naquele instante, tive a certeza de que Ele estava me ouvindo o

tempo todo. Naquela hora, percebi toda a Sua Grandeza. Qualquer cético acharia tudo uma simples coincidência. Para mim, que tinha desistido de tudo, não merecia a autoconsideração. Era o último apelo. Já tinha desistido de tudo, e Ele me chamou. Chamou-me através de outra pessoa, mas o apelo foi Dele, me dizendo:

— “Não desistas. Fica e luta. Não vais sair”.

Fiquei. Muito feliz, pois senti que era importante para o Mestre. Foi uma alegria imensa para o meu espírito saber que minhas orações encontraram o destinatário. Passei a ter mais confiança no futuro, e a certeza de que, mais dia menos dia, me libertaria da escravidão da cocaína, se mantivesse a fé e continuasse pedindo ajuda.

Voltemos a festa, pois as alegrias estavam começando, principalmente para mim, que achava que nada mais me surpreenderia naquela memorável noite. Ledo engano, pois, se com um sinal já me tornara outro, depois... tudo mudou para melhor comigo e com todas as pessoas presentes.

Continuavam os buzinaços, a cada trinta minutos. Já passava das 23h30min, quando seu Tuta pegou um ramalhete de flores para depositar no mar como oferenda. As ondas da praia não distavam duzentos metros da casa, e ele para lá se dirigiu. Era meia-noite.

Fogos por toda a praia. Muitos morteiros explodindo no alto, colorindo o céu em toda a extensão do Mar Grosso. Na casa onde estávamos, todos se cumprimentavam, desejando alegria e saúde. Foi quando seu Tuta voltou da praia.

Assim que os mais próximos o viram, correram a seu encontro para cumprimentá-lo, e ele não quis saber de falar com ninguém naquele momento.

— Agora não posso, já falo contigo.

— Espera que depois eu falo contigo.

Também fui em sua direção, e quando estendi a mão para cum-

primentá-lo, agarrou meu braço e me arrastou para fora do rebuliço dizendo:

— Zé Luciano, eu tenho que falar contigo, agora. Vem comigo e não diga nada.

Levei o maior susto, porém o acompanhei até a lateral da casa. Ainda chegou um parente dele, dos mais chegados, e seu Tuta não lhe atendeu. Naquele momento, pensava o que poderia ter acontecido na praia, pois, antes de sua saída, estava tudo bem. Ou, então, se eu tinha cometido algum deslize e iria ser repreendido.

— Zé Luciano, eu tenho uma mensagem de Jesus para ti. Me escuta e não fala nada.

Gelei. Paralisei. Fiquei mudo, olhos arregalados, coração na boca, parecia uma bateria de escola de samba.

— O que foi, seu Tuta?

— Fica quieto e me escuta. Eu não vou repetir.

Sabia de quase todos os dons de seu Tuta como médium vidente e auditivo. Tinha ouvido falar das mensagens para outras pessoas, nas quais ele era o canal de comunicação, e da importância de todas aquelas mensagens para quem as recebia. Prestei toda a atenção do mundo.

Acho até que parei de respirar.

— Zé Luciano, Jesus ouviu teus pedidos e te manda uma mensagem como resposta. Escuta.

Ninguém, a não ser Jesus, sabia da minha guerra interior travada, umas duas horas antes, com os companheiros do umbral que me influenciavam. Daí o espanto com a manifestação.

— “Esquece o passado, que tu ainda vais ser muito feliz. Quando passares por qualquer dificuldade, pede ajuda para teu avô, pede ajuda para Jesus, que vais ser atendido. Pensa em Jesus e em teu avô Ataliba, que tudo dará certo. Lembra do teu avô, pensa em Jesus, pede ajuda, que ela virá. Mas tens que esquecer o passado. Era só isto o que eu tinha

que te transmitir a mando de Jesus, que eu sei que acreditas muito. Não posso te falar mais nada. Acabou.”

— Espera um pouco, seu Tuta , como foi isso ?

— Não insista. Não tenho mais nada a dizer. Feliz Ano Novo. Feliz vida nova Zé Luciano.

— Obrigado. Feliz Ano Novo, seu Tuta. Obrigado mesmo, por tudo.

Não dá para quantificar nem explicitar a alegria que me tomou. Do mais desgraçado dos homens, me tornei o mais feliz. A festa, que estava ótima, ficou excelente. A confraternização com todos os presentes, a ceia, a cervejada, a madrugada belíssima que se fez. Em qualquer instante que me encontrasse sozinho, pensava: Não estou só. Jesus e meu vô estão comigo. Estou muito bem servido de amigos.

Agora, sabia quem estava comigo, conforme citado antes (A PRESENÇA — PRIMEIRO SINAL). Era o meu avô Ataliba, pai de meu pai. Baixo, meio gordo, aparentando idade avançada, todas as características físicas de meu avô no final da vida, características transmitidas por minha vó. Não o conheci em vida, pois nasci em 1955, e ele faleceu em 1932.

Apenas alguns detalhes me intrigavam. Como foi que seu Tuta recebeu a mensagem? Quem a trouxe? Mas, sabia que por mais que insistisse, seu Tuta não falaria, e guardei comigo esta dúvida.

Bem mais calmo e confiante, conversava com todos e, principalmente, com seu Tuta, que estava mais receptivo do que em outras ocasiões. Veio o final da festa, e todos se recolheram, já perto das quatro horas da manhã. Para o almoço, estava programado um churrasco, que transcorreu num clima de total confraternização.

À tarde, após os agradecimentos e despedidas de praxe, voltei para Florianópolis com a alma revigorada.

Permaneci na abstinência, mesmo quando era maior o assédio e a vontade de me drogar. Umas duas semanas depois desta festa maravilhosa, Cláudio foi em minha casa. Após conversarmos bastante, veio à

baila a passagem de ano. Então, passou a me falar sobre o que ocorreu no primeiro domingo após a festa.

— Zeca, o tio Tuta se abriu no almoço. Com toda a família presente, ele se emocionou quando comentaram sobre a festa, falando que foi a melhor festa de réveillon de sua vida, pois reviu um amigo que tinha partido há muito tempo.

Fiquei com os cabelos em pé. Saberia o que se passou?

— Que amigo ?

— Teu pai. Foi ele quem veio na praia pro tio Tuta, quando ele foi levar as flores. O que falou foi mais ou menos assim: “Tuta, como bem sabes, um filho meu está na tua casa, bem desesperado, precisando de muita ajuda, e Jesus pediu que tu fosses o mensageiro Dele. Diga para ele esquecer o passado e pedir para o vô Ataliba, que é um dos que mais pode ajudá-lo, além de Jesus, é claro. Faz isto, e que o Mestre te ilumine mais ainda.”.

Lágrimas rolaram em meu rosto, ao saber do ocorrido. Meu pai, falecido em 1967, tinha sido em vida um irmão para seu Tuta. Os dois se entendiam sem precisar de palavras. Agora, tudo se explicava. Meu pai também estava nesse cerco do bem contra o mal. Pensava que o tinha espantado com todas as besteiras feitas até então.

Continuamos a conversa e, depois de mais algumas cervejas, Cláudio foi embora. Senti-me muito mais seguro depois daquela conversa. Jesus, meu avô, meu pai, e, com certeza, outros espíritos do bem estavam me ajudando. Começava a tomar forma, bem definida, a ofensiva para tirar a cocaína de minha vida. Quando achava que estava só nesta luta, quando estava desistindo, pois, de todas as formas tentava parar e não conseguia, quando tinha, literalmente, jogado a toalha, a ajuda apareceu, de forma exuberante. Agora, tudo mudava de figura. Não estava só contra o assédio das sombras. Havia luz ao meu redor, muita luz. A ajuda que tanto pedi estava chegando, de forma incontestante.

PRIMEIRA PARTE

Capítulo 7

Páscoa 1991 - último tombo

Na volta do Rio, consegui algum dinheiro emprestado com minha mãe e com Teca. Juntando com as sobras da viagem e com o salário deu para comprar um carrinho usado, um Fiat modelo Spazio, ano 84, a álcool. Algumas pessoas me alertaram para o perigo de ter um carro, pois poderia me levar a outras viagens já bem conhecidas. É claro que, mais uma vez, não dei ouvidos para ninguém. Afinal, tinha passado um Carnaval sem coca. Como sempre, quebrei o nariz.

No primeiro final de semana que fui para a noite (bar, música ao vivo, mulheres...), depois da segunda dose de uísque, já tinha cheirado uma carreira que ganhei de presente. Na terceira dose de uísque, comprei um papelote e me mandei pra farmácia. Depois de me furar, bateu

uma puta depressão e fui para casa. Sexta-feira. Fiquei o restante do final de semana trancado.

Firmei o propósito de não mais sair sozinho para esses ambientes. Duas semanas depois, saí de novo. Dessa vez com um amigo. Resolvi tomar cerveja. Não entrou. Passei para o uísque. Quando fui urinar, o pó rolava solto no banheiro. Cheirei. Comprei um papelote. Depois que fomos embora, depois de deixar o colega em casa, farmácia, seringa e passeio no inferno. Acabou. Saí de casa, subi o morro e comprei mais. Fiquei me furando até dia claro, guerreando contra “eles” no meu apartamento, até que calhou tudo e fui dormir, já de tarde. O restante do final de semana estava destruído, é claro.

Por essa época, voltei a trabalhar, pois tinha terminado minhas férias. Durante a semana, só trabalho e casa. No final de semana, quando não saía à noite, não me drogava. Conseguia me controlar. Toda vez que saía, drogava-me e ficava indignado com isso. Será que nunca mais poderia ser uma pessoa normal, que vai a festas e volta pra casa, normalmente, sem dar abrigo pro demônio, sem se atolar?

Durante esse tempo, continuava a me encontrar com Teca. Mas ela andava muito apreensiva comigo pelas duas ou três recaídas que tive. Passei a correr das festas, bares e tudo o mais que pudesse me levar, novamente, para o inferno.

De novo, o inusitado. A surpresa da vida a nos tragar, a nos levar no turbilhão. Antes de viajar para o Rio de Janeiro, tentei entrar em contato com um colega que tinha trabalhado comigo na Artex, em Blumenau. Nilton é o seu nome. Antes do Carnaval, não consegui falar com ele, mas deixei o número do meu telefone, e ele ligou uma semana depois. Estava de férias. Depois de alguma conversa, ele mostrou interesse de voltar a Santa Catarina, a passeio, para rever alguns amigos, conseguidos durante os três anos em que aqui trabalhou. Disse que podia se instalar em meu apartamento, que tinha quarto disponível. Ele aceitou.

Marcou a chegada para o dia 28/03/91, quinta-feira, antes do domingo de Páscoa, que cairia no dia 31. Ficaria de 28 a 31 em Florianópolis, e entre 01/04 a 04/04 em Blumenau, retornando ao Rio no dia 05/04.

No dia 28/03, avisei no serviço que não iria à tarde e fui ao aeroporto esperar por Nilton. Antes, avisei sobre sua chegada a alguns colegas comuns. À tarde e à noite, foi uma festa só, com muita cerveja, muito peixe e muito samba. Tudo entre amigos. Depois, fomos para os bares com música ao vivo. E, então, o pó chegou. Sem sabermos como, de conversa com um cara que não conhecíamos, que pediu para um de nós levar o seu carro, pois estava totalmente doido. Estávamos na Lagoa da Conceição, e ele queria voltar para o Centro. Assim fizemos. Eu, na frente, e Nilton, no carro do cara, atrás com ele. Chegamos na cidade. Deixamos o cara na avenida Rio Branco e fomos de volta para a Lagoa. No trajeto, Nilton puxa uma trouxa de pó, que devia ter mais de cinco gramas, dizendo que o cara tinha dado a ele para pagar o favor que tínhamos feito, e também que não queria ficar com pó em casa porque sua mulher, se pegasse, não iria gostar nem um pouco. Tremi nas bases. Disse que não queria, que estava lutando para deixar e coisa e tal. Não adiantou a conversa, pois antes de ele cheirar a segunda carreira, eu também queria e cheirei. Naquelas alturas, já era de madrugada. Voltamos à Lagoa, bebemos todas as cervejas e, entre elas, cheiramos algumas carreiras de pó e fomos embora.

Depois que Nilton dormiu, saí de casa, fui à farmácia, comprei seringa, voltei para casa e me espetei. Depois de três ou quatro espetadas, parei. E fiquei acordado até mais de dez horas, quando consegui pregar o olho. Após acordarmos, comemos alguma coisa e, depois da segunda cerveja, um baseado e, de novo, pó. Cheiramos até acabar. Depois, morro. Compramos dez gramas, porque Nilton queria levar um pouco para Blumenau. Voltamos para casa e cheiramos até domingo, saindo para ir aos bares ou para comprar cerveja ou comida.

Até que no domingo de noite, numa ida ao banheiro, me espetei e me passei. Escancarei as portas, e “eles” vieram com uma fúria nunca vista. Completamente alucinado, entrei em guerra com “eles”, aos gritos, pedindo que me deixassem. Nilton tentava me acalmar. Não conseguiu. Enfim, parecia que havia uma guerra dentro do apartamento. O horror foi crescendo. Completamente em pânico, passei a querer pular da sacada da área de serviço, Nilton a me segurar, dizendo que eu estava com Exu (devia estar mesmo). Entramos em luta corporal, até que, vendo que não tinha forças e iria junto, soltou-me e eu pulei a sacada da área de serviço.

Era o primeiro andar. Embaixo, as garagens, com piso de cimento. Caí em pé, só com a perna direita, e o tornozelo não resistiu. Fratura exposta na base da perna, nos dois ossos. Se tivesse caído de cabeça, provavelmente morreria. Caí em pé. Com a fratura, o corpo se projetou para a frente, pois fiquei sem base de sustentação. Só deu tempo de colocar o braço direito à frente.

Mais uma fratura no punho, o mesmo de antes, o moído pelas algemas. Ainda assim, esborrachei o nariz no chão. Saí me arrastando e berrando para que “eles” me deixassem em paz. Só que “eles” não me deixavam.

Entre na portaria, com seu José (na época era o vigia noturno, hoje é zelador) tentando me ajudar. Eu, deixando um rastro de sangue por onde me arrastava, continuava berrando...

O prédio desceu inteiro para ver o acontecido. Nilton, também. E passou trabalho para explicar alguma coisa diferente do que todo o prédio já sabia: que o proprietário do apartamento 102 era um drogado. O síndico chamou o Copom e, mais ou menos uma hora depois do tombo, chegou uma ambulância com pessoal especializado em remoção de feridos. Era quase de manhã quando entrei na Emergência do Hospital dos Servidores (Celso Ramos), dia 01/04/91. O médico ortopedista de plantão resolveu não fazer a cirurgia corretiva, de imediato, por ser uma fratura exposta, com risco de infecção. Tirei umas férias forçadas.

Primeiro, no Hospital dos Servidores, e depois no Hospital de Caridade.

Nilton, apavorado com a situação, se mandou para Blumenau, naquele dia, e voltou na quinta-feira para ir de regresso ao Rio de Janeiro. Acamado, com um extensor na perna fraturada, com o braço direito engessado até o sovaco, estava, como pedia sempre que nunca acontecesse comigo, no fundo de uma cama, sofrendo e dependendo de terceiros para tudo.

O médico protelando a cirurgia. Sempre que os auxiliares de enfermagem faziam o curativo no local da fratura, mordida o travesseiro para não berrar, pois o Polvidine, utilizado para assepsia, queimava-me a pele. Eles achavam graça de eu sentir tanto o contato do líquido na pele. Na certa, pensavam que eu fingia, pois diziam que Polvidine não ardia. No meu ferimento, queimava. E o corte, ao invés de regredir, aumentou e inflamou.

Até que o próprio médico veio fazer o curativo. Quando me viu morder o travesseiro na hora de passar o Polvidine, constatou que sou alérgico a esse medicamento. Por isso, a inflamação local. Por isso, a cirurgia foi protelada.

Depois que passou a inflamação, tive que mudar de hospital, pois, onde estava, os horários de cirurgia estavam todos ocupados, e meu tornozelo não podia esperar mais. A cirurgia deveria ter sido feita no mesmo dia da fratura, 01/04/91 e só foi feita no dia 17 ou 18.

Foram dias horríveis no estaleiro. Antes da cirurgia, nos primeiros dias de abril, no apartamento do Hospital Celso Ramos fazia um calor infernal. Transpiro muito e sofri muito por isso, também. Não podia me mexer, pois tinha um extensor na perna e estava com o braço direito engessado até quase o ombro. Para tudo, tinha que chamar os auxiliares ou os técnicos. Para as necessidades fisiológicas, banho, refeições, tudo dependia de outras pessoas. Deitado o dia inteiro, qualquer contração na perna doía até na alma. Como a maior parte do tempo ficava sozinho, aproveitava para ler. Passava a maior parte do tempo lendo e reclamando da vida.

Depois, fui removido para o Hospital de Caridade. Pelo menos, quanto ao calor, a situação melhorou e muito. O apartamento era bem arejado, entrava uma brisa continuamente. Só que fui transferido num dia e, no outro, entrei na faca. Depois da cirurgia é que vi o que era “ bom para tosse”. Não existe dor física pior do que dor de osso. Principalmente, dor de osso atravessado por um monte de parafusos. No meu tornozelo colocaram uma placa de platina e treze parafusos. Alguns atravessando os ossos, de um lado a outro. Quando passou o efeito da anestesia, sofri muito. Era uma dor insuportável.

Briguei com os auxiliares, com as enfermeiras, com o médico. Agora, não tinha mais o extensor. Continuava com o braço direito engessado. Como tinha de tomar analgésicos e anti-inflamatórios pela veia, me deixaram com soro no braço esquerdo. Naquela hora, sim, me senti o maior dos sofredores.

Uma dor lancinante, e tendo de permanecer imóvel, sem poder mexer nem a perna nem os braços. Foram três dias de dores horríveis. Diz o ditado “enquanto vivermos, nenhuma derrota será definitiva”, e trocando derrota por dor, segue-se que, enquanto vivermos, nenhuma dor será definitiva. Fiquei hospitalizado até consolidar a fratura do punho. Desta vez, não foram sessenta e seis dias. Não estava tão descalcificado, pois, de janeiro a abril, mais ou menos noventa dias, tinha usado coca, três ou quatro vezes antes desta última, na Páscoa. Também, no ano anterior, eu comecei a voltar para a vida. Não me drogava tanto. Desde novembro de 87 até março de 90, droguei-me direto e depois disso aconteceu o inverso. Eu parei de me drogar diariamente.

Se antes da quarta internação me drogava quase todos os dias, depois, era uma vez a cada quinze, vinte até trinta dias. Não queria mais. Só estava colhendo o rescaldo de quase uma vida inteira, vivida em função de drogas. Quando aconteceu a primeira fratura, estava, havia mais de dois anos, tomando cocaína na veia todos os dias, no mínimo

uma dose, descontando, é claro, os dias de internato.

Fiquei no hospital até o início de maio, dia sete ou oito, e naquele período, depois de passar as minhas dores físicas, sofri e muito com a dor alheia dos pacientes e de seus parentes, que estavam à minha volta. Depois de dez dias da cirurgia, já com a perna gessada, podia me locomover. De forma precária, é bem verdade, mas com liberdade para, aos pulos, só com a perna esquerda como apoio, andar pelo quarto, chegar ao corredor e aos apartamentos mais próximos. Aí me deparei com muito sofrimento e morte. O que mais me marcou foi a agonia dos familiares de uma moça que veio transferida da UTI para, desenganada com um tumor no cérebro, falecer no apartamento ao lado do meu. Muitos, em prantos, no corredor. O noivo da moça, inconformado com a situação. Enfim, um drama da vida real acontecendo ao meu lado e me dando uma baita lição. Não poderia mais, de jeito nenhum, continuar brincando com a minha vida. Eu, a quem Deus deu saúde para que pudesse descobrir seu caminho, sem tantos impedimentos físicos e doenças graves, envolvi-me, a vida inteira, com porcarias, que só me fizeram mal ao corpo, à mente e ao espírito. Agora, tomava consciência disso tudo. Não podia mais, de jeito nenhum, continuar brincando com a minha saúde física, muito menos com a saúde mental e espiritual.

Tinha de aproveitar a oportunidade concedida pelo Alto, fazendo-me ver todo o sofrimento à volta. Olhar no espelho de minha consciência e decidir o que fazer da minha vida, para sair, de uma vez por todas, do buraco em que tinha me metido. Era agora ou nunca. Sabia que não seria fácil. Sabia que seria tentado, ao extremo. Sabia que “eles” não me largariam, gratuitamente, para me reerguer para a vida, sem quedas nem tropeços. Teria de me agarrar, e muito, na ajuda do Alto, pois, só com minhas forças, já vira que seria impossível.

E, graças a todos os que me auxiliaram e me auxiliam, conqui, ou melhor, estou conseguindo.

SEGUNDA PARTE

A Reforma

SEGUNDA PARTE

Capítulo 1

Reforma

Não foi como no cinema, nem como num passe de mágica, pois nada na Natureza dá saltos. A reforma chegou bem devagar, à medida que entregava minha vida ao Pai, nas minhas orações. Por isso mesmo, por ter sido um processo paulatino, não sabia que estava sendo atendido. E durante o processo houve quedas e desânimos. Cheguei a duvidar do Seu Poder, mas, quando recebi a mensagem do Seu filho dileto, Jesus, determinando como proceder em minha busca por nova vida sem drogas, o processo da reforma instalou-se no meu espírito.

Antes daquela mensagem do Alto, durante uma das internações, em Porto Alegre, a quarta internação para ser exato, constatei que só através da participação ativa nos grupos de autoajuda e, durante um bom

tempo, com frequência diária aos grupos, é que um doente consegue se manter em abstinência de drogas, sejam quais forem.

Conforme estatísticas da Organização Mundial de Saúde, oitenta e sete por cento dos alcoolistas em recuperação se mantêm sem beber o primeiro gole por participarem de Alcoólicos Anônimos. Se quisesse me manter sóbrio, deveria frequentar os grupos indicados por meu psiquiatra. Ele me recomendou frequentar os grupos de Narcóticos Anônimos ou Dependentes Químicos Anônimos ou Toxicômanos Anônimos. Só que, à época, não tinha nenhum dos grupos citados já formados em Florianópolis. Em vista disto, ele me indicou os grupos de A.A. para frequentar, mesmo não me reconhecendo um alcoolista.

Mas existia uma resposta para a minha frequência em A.A. O álcool é uma droga terrível para liberar a autocensura. Esse aspecto, para um adicto (escravo) de drogas como eu, pode ser fatal. Muitas recaídas sofri depois de beber três ou quatro doses de uísque. Até que aprendi a não mais cutucar onça com vara curta. Aceitando o argumento de ser um dependente cruzado (de álcool e drogas), passei a frequentar, primeiro em Porto Alegre, depois em Florianópolis, o maravilhoso mundo de Alcoólicos Anônimos, dentro do mundo solidário da auto-ajuda. Assistia às reuniões do grupo de A.A. do Hospital de Caridade às segundas-feiras, ia a reuniões do Movimento Porta Aberta às quartas-feiras, e participava, às vezes, das reuniões de terças e quintas-feiras dos grupos terapêuticos do Hospital de Caridade.

Naquelas reuniões e após as recaídas que sofri, no período de maio de 1990 a março de 1991, descobri que não bastava tirar a droga da minha vida. Quando eu tirava a droga de minha vida, ficava um buraco enorme a clamar atenção, preenchimento. O vazio da droga, quando não preenchido, fatalmente, nos leva a usá-la novamente, mesmo não querendo. Quando entrei no mundo das drogas, os sentimentos e todos os meus demais valores morais foram trocados por elas. Por isso, quando

parava de usar, dentro de mim não ficava nada. E não dá para ficar vazio por dentro. Por isso é muito difícil se manter sem drogas.

E é fácil parar de usar drogas. Eu parava quase todos os dias, quando ia dormir ou fazer qualquer outra coisa do mundo real que exigisse o mínimo de sobriedade, mesmo que passageira. Difícil, e em alguns casos muito mais difícil ainda, quase impossível, é manter-se parado, sem drogas, por longo tempo. O vazio da droga ruge dentro de nós, reveste-se com o nome do monstro chamado compulsão e nos consome, totalmente, tirando-nos da realidade, e quando nos apercebemos, já estamos de novo mergulhados no mundo da alucinação, da dor e do sofrimento. Não vale ranger os dentes. É o processo do aprendizado pela dor. Quando passei a perceber melhor toda a magia dos ensinamentos do A.A., com os seguros Doze Passos rumo à liberdade, vislumbrei a saída.

E iniciei a reforma particular na minha vida já em 1990, mesmo levando tombos, pois o vazio da droga era enorme para ser preenchido de um só tempo. Até hoje, já trabalhei um bocado nesse processo, e vejo ainda que estou só no início. Durante muito tempo, permanecerão os andaimes, as escadas, madeiras, barro, cimento, areia, tijolos e telhas por toda a parte, ferramentas, latas de tinta, pincéis, pregos e parafusos, janelas, portas...

Porque a reforma não é um processo estanque. É um processo contínuo, segundo a segundo, minuto a minuto, dia a dia. É aperfeiçoamento. É algamar no espírito outras verdades, que não aquelas do homem velho, deixado para trás. E o aprendizado de novos valores e padrões é paulatino, pois nada é instantâneo, imediato.

Tudo matura. O tempo é um ingrediente indispensável para a argamassa dar certo, a liga no ponto. A maturação é necessária para tudo na natureza. Principalmente para as grandes transformações do espírito.

O próprio processo de reforma é demorado. Para substituir certas velharias, é necessário muita serenidade, coragem, persistência e sa-

bedoria. E pode ser um processo dolorido, substituir o que, na maioria das vezes, já é parte integrante de nossa personalidade. Só a absoluta certeza do caminho a seguir, para a frente e para o alto, move-nos em direção à modificações tão profundas, a ponto de nos tornarmos um homem novo ou de ao menos tentarmos.

No meu caso, a casa velha e as quinquilharias que tinha como valores só me trouxeram sofrimentos. A dor lapida o homem. Grande dito. Para mim, caiu como luva. Não que tenha me transformado num diamante, pelo contrário. No meu processo particular, estou tentando a minha reforma, que não está sendo fácil. E dolorida, porque significou mudar de vida, totalmente, abandonar quase todos os valores que tinha, adotar outros, substituir totalmente os hábitos e as amizades. Estou no início do processo, mas estou nele. E este é um fato irreversível. Doa o que doer, não volto mais àquela vida medíocre, onde rastejava atrás de falsos valores, totalmente distanciado da realidade da vida do espírito. Mas sujeito às recaídas de comportamento ou emocionais, ambas movidas pelo impulso, que é uma característica negativa muito forte de meu modo de agir, e pela própria doença.

Por isso, a vigilância a cada segundo. E com a mente e o espírito sempre sintonizados em Deus rezo a Oração da Serenidade, frequentemente, e peço sempre a inspiração de Jesus ou de seus soldados. Em absoluto desejo pregar moral de cuecas. Eu vejo minha reforma como indispensável, e tentarei realizá-la de qualquer modo. Escrevo sobre isto porque consta como a mais importante das atividades a realizar, colocar à disposição do Pai todas as minhas energias.

Mas deixo bem claro: não sou e nem quero ser santo!

Sou um homem em busca da evolução espiritual, a grande meta de todos que já despertaram para essa realidade e para tal coloco todas as forças em ação. Essa evolução implica, entre um monte de outros quesitos fundamentais, na aceitação da existência de um Deus onipotente e

onipresente, nosso Pai e de tudo o que foi criado. E como filhos diletos de Deus somos imortais em espírito. E como espíritos eternos, imortais, viemos à carne em busca da Evolução, em busca da Luz, em busca do aprendizado do Amor sob todas as formas.

Por crer e lutar por esta minha evolução espiritual, faço a minha luta particular contra o homem velho, descrente, ateu, egoísta, orgulhoso, egocêntrico, onipotente, rancoroso, vingativo, materialista e autossuficiente, para que, durante a reforma, transforme tudo isto em amor e outros sentimentos correlatos. Desprezarei todas as críticas que me fizerem. Não acatarei, se me vierem cobrar uma postura de castidade total. Estou tentando melhorar. Faço o devido registro para evitar situações, em que me tentaram colocar pessoas que não me conhecem e não conheceram a minha história, não leram meu primeiro livro e me desancaram, publicamente. Para esse tipo de gente, ouvidos moucos ou de mercador, só ouço se me interessar. Sei muito bem o que quero da vida. Desde 31/03/91 estou sem usar a cocaína, e me sinto, a cada dia, mais forte contra ela. Maconha e álcool, deixei-os há bem pouco tempo, só me permitindo fumar um ou dois cigarros por dia no máximo. Quando entender que devo, largarei o cigarro também (último uso de maconha em junho de 1994, da bebida alcoólica em setembro de 1995 e do cigarro em setembro de 1997).

Os demais pontos negativos de minha personalidade, eu estou trabalhando com afinco nesta reforma, ao mesmo tempo que tento conciliar as sequelas da droga com minhas atividades de analista de sistemas e escritor. Ferramentas e material disponíveis, mãos à obra.

Nesta casa velha, onde moravam, em todas as paredes, o rancor e a vingança, arranquei-os, raspei-os com espátulas fortes e substituí-os com um novo reboco e nova pintura de amor e perdão.

Porque tinha de ter muito amor por mim mesmo para poder sonhar em voltar a ser feliz e tornar as pessoas, à minha volta, felizes, tam-

bém. E tinha de ter a enorme capacidade de me perdoar por todos os desatinos cometidos, senão o remorso destruiria minha vida. Também, porque se não trocasse o rancor e a vontade de me vingar — de quem se atravessasse no meu caminho — por amor e perdão, iria continuar, como antes, sujeito a uma colheita ainda pior do que esta da qual estava saindo, de drogas, viciação e da morte iminente.

Porque não existe amor verdadeiro sem perdão, assim como não existe céu sem estrelas.

Os exemplos do Mestre Jesus são significativos quanto ao perdão nos ensinamentos aos apóstolos. “Senhor, quantas vezes perdorei ao meu irmão, quando ele tiver pecado contra mim? Será até sete vezes? Jesus lhe respondeu: Eu não vos digo até sete vezes, mas setenta vezes sete vezes.”

Mas o exemplo máximo do perdão foi no trajeto ao Gólgota, em pleno sofrimento por todo o apodo em praça pública, com a face emplastada de suor, sangue e cuspe de muitos que lhe escarraram no trajeto, completamente marcado pelos golpes, e, ainda assim, no paroxismo da dor, exclamou, nos derradeiros espasmos da vida física que esvaía: “Perdoa-lhes, Pai, pois não sabem o que fazem!”.

Também, porque para voltar à vida foi preciso muito amor para aceitar o meu estado, pois num período de quatro anos, joguei todas as capacidades mentais e intelectuais, mais respeito, amizades e amor próprio, dentro de uma seringa. Fritei quase todos os neurônios, e só o amor do Pai para me deixar ainda com alguma capacidade de discernimento e compreensão.

Tive de lutar até eliminar da minha mente todo e qualquer pensamento negativo de autodestruição, advindo do remorso, isto é, do rancor de mim mesmo pelas sandices cometidas, pela minha vida destruída, pelo péssimo exemplo de vida que fui para minhas filhas.

E como amor só com amor se paga, tento, através deste ato de amor

ao Pai, a mim e à Humanidade, retribuir um pouco de sua generosidade, que além de me deixar viver, ainda envia suas Legiões a me inspirarem para os escritos sobre o Amor.

E sobre o perdão, se não o tivermos bem firme em nossas estruturas, em nosso espírito, em nossa alma, em nosso coração, não evoluiremos, ou melhor, vamos nos demorar por muito tempo no mesmo lugar, patinando, ao invés de caminhar para a frente e para o Alto.

Se a um gesto inamistoso de outrem, devolvermos na mesma moeda, não estaremos fazendo melhor do que os animais irracionais. Se tens dúvida desta afirmação, pisa a cola de um cachorro, e este, certamente, te mostrará os dentes, se não te avançar de imediato.

E até por um ato de inteligência, devemos adotar o perdão como norma de vida.

Se a cada ato inamistoso de outrem, reagirmos à altura, da mesma forma, ou de igual ou maior intensidade, com certeza o outro reagirá, novamente, e assim ficaremos presos por laços de vingança.

Ao passo que se ao recebermos o tapa, reagirmos com serenidade, evitando a reação vingativa correspondente, chamando o agressor a se aperceber do seu gesto de absoluta irracionalidade e lhe perdoadando, com certeza, interromperemos a cadeia de ação e reação, e a vingança estancará.

Desta forma, certamente, agiremos como o Homem evoluído do Terceiro Milênio, o biótipo que habitará a Terra, então promovida ao nível secundário de Evolução. Apenas o homem que souber perdoar, o homem manso e pacífico, apenas o homem que viver do amor e pelo amor ao próximo, viverá aqui. O homem vingativo e rancoroso, que não tentar se reformar nas suas atitudes, terá de se submeter a outros estágios em planos de vida inferiores, condizentes com o seu nível evolutivo. Este tipo de atitude atrasada, a lei de Talião, a do olho por olho, dente por dente, é o resíduo da velha lei mosaica que continua a nos corroer o

espírito desde muitos séculos e o Grande Mestre veio derrubar mas, até hoje, não conseguiu.

É preciso a reforma dessa atitude em cada um de nós.

É fácil? Claro que não. No meu caso, no início da reforma e em certas situações foi terrível. Cheguei a chorar de raiva, uma raiva surda contra mim mesmo, por não poder me vingar de um irmão, que Deus atravessou no meu caminho para testar se minha reforma era mesmo para valer. Depois, entendi o grande objetivo daquele meu sofrimento. Além de ser uma das colheitas das minhas “gloriosas” sementeiras recentes, era um desafio a superar, com amor e perdão.

E como poderia julgar alguém, logo eu que estava também vivendo graças à ajuda de um grupo de irmãos, que nunca me julgaram, só me entenderam na doença. Nunca questionaram os meus atos da época da ativa na droga. Só se irmanaram na dor!

Sabedor dos eternos laços da vingança, baseados na ação e reação, estanquei o processo.

Como tive de ser forte para resistir ao monstro interno que me dizia “vá lá, arrebenta”, “não deixa passar em branco”, “fez uma, se não te vingares, vai fazer a segunda” e tantas outras que o Luciano, rancoroso, regava e deixava crescer na casa velha, antes desta reforma!

Passei a rezar, lembrei-me de Jesus, que nada fez de errado, foi açoiado ao extremo e morreu pregado na cruz infame, perdendo aos seus algozes, e agradei a Deus pela prova superada. Ao invés de me vingar, perdoei. Venci. Foi muito mais difícil, para mim, agir como agi. O mais fácil era estourar a cara do irmão, então travestido de inimigo. Como aprendi! Cresci muito. Até hoje, agradeço a Deus, também, por aquela prova.

Nesta casa velha, o chão de orgulho e ambição, troquei-o por outro piso de obediência, humildade e resignação.

Porque tenho de ser obediente ao Pai que me deu a vida, o ar para respirar, olhos para admirar a sua beleza esparramada pelo universo,

braços para trabalhar, pernas para me locomover e ouvidos para perceber os sabiás e canários à volta.

E sabedor de Sua majestade, do Seu poder, da Sua sabedoria ilimitada e bondade infinita, que me deixou vivo, mesmo depois de todo o mal feito, tento ser obediente às suas ordens e vontades que capto. E esta, então, é a minha função na vida. Servir, obediente, humilde e resignadamente ao Pai Eterno, com amor e alegria, sabendo que estou resgatando minhas incúrias.

E tinha que saber o que é resignação, porque, depois de uma vida inteira cometendo iniquidades, não passaria a colher manjares. Sim, tenho de ter a resignação como companheira, por muito tempo, pois estou em plena safra das porcarias plantadas no passado e não adianta esperar.

Ninguém é obrigado a semear, mas, se semear, a colheita é obrigatória.

A vida não é só alegrias e alegorias. A dor é a irmã santa da felicidade, pois nos faz crescer. O processo evolutivo é entremeado de lições de alegria e de dor.

Pelo menos neste pequeno mundo, cheio de desigualdades e fealdades, o desnível cultural entre os povos do planeta é gritante. Em muitos lugares ainda se cometem absurdos contra a humanidade, contra a própria natureza do homem, contra o bom senso, em nome de uma pretensa moral. As mulheres são tratadas de forma pior do que o tratamento que damos aos animais. A extirpação do hímen, logo que uma mulher nasce, é o exemplo mais degradante do atraso de alguns povos.

Outro exemplo péssimo, que depõe contra toda a raça humana, é o sistema vigente de castas e hierarquias na Índia, país dito como extremamente religioso. Lá, a vaca, por ser um animal sagrado, tem mais regalias do que a maioria dos seres humanos, que, conforme sua origem ou casta, têm tratamento pior do que o de porcos.

Por toda ignorância e toda ambição desmedida, marca registrada do homem moderno, dizemos, com todas as letras, que vivemos num mundo primaríssimo, com tanta dor e tristeza espalhadas. E num mundo como este, temos de aprender a viver com toda a obediência, resignação e humildade possíveis, pois se estamos aqui pela vontade de Deus, é porque o merecemos e também é parte de nossa evolução espiritual.

Porque, além de nossa colheita desta vida presente, temos todo o nosso carma a resgatar, e parte dele, com certeza, será aqui e agora. Saber suportar as frustrações da vida é sinal de maturidade espiritual, pois não há tristeza que dure para sempre nem felicidade eterna. E a verdadeira e única sabedoria é servir ao Pai, obediente e resignado, humilde e alegremente.

Nesta casa velha as portas e as janelas carcomidas pelos cupins da impulsividade, pelas brigas e pelo ódio, reformei-as com paciência e confiança no futuro.

Quem não tem paciência, não chegará nunca à sabedoria.

Quem não tem confiança no futuro, morre para a vida.

Não a confiança ociosa, mas laboriosa, convicta, a semear a fé, o caminho da verdade e de Deus, como o único caminho à verdadeira felicidade.

E a paciência em ouvir os incrédulos, a mesma paciência que nosso Amoroso Pai sempre teve comigo.

Confiança no futuro, pois temos certeza da imortalidade do espírito e de sua evolução constante, queiramos ou não. Quando nos estagnamos no processo evolutivo, Deus nos manda a dor, bendita dor, para acordarmos e seguirmos para a frente e para o Alto, conforme seus desígnios.

Assim se deu comigo. Parei de crer em Deus para adorar falsos valores. A resposta do Alto foi sábia. Quer se divertir com sexo e drogas? Fique à vontade. Colocou a cocaína, com todo o seu poder de destruição, na minha vida, para que, desesperado, clamasse por Ele. Clamei, acudiu

de pronto, como Pai amantíssimo que é. Deu-me o arbítrio de viver como quisesse, livremente, mas me mandou a dor, infinita dor, quando me viu desviando do Seu caminho. Quando me percebi em Suas mãos, sob Seus caros cuidados, novamente, e vi toda a dor e a tristeza em volta por minha incúria, agradeci a cocaína por ter me trazido de volta à casa do Pai. Agradeci e arregacei as mangas para tentar mudar este quadro de dor e tristeza para alegria e amor, sempre atento às Suas ordens.

Com satisfação, vejo meu primeiro livro “O INFERNO DA COCAÍNA” ajudando outras pessoas. Diversas cartas recebo, com agradecimentos e elogios, principalmente, pela coragem de me desnudar, como fiz.

Se tive a coragem de descer até o mais fundo de todos os poços, se não tive vergonha de todas as façanhas cometidas, como não atenderia a vontade do Pai me desnudando para servir de exemplo, mesmo que às avessas?

Com paciência, confiança no futuro, fazendo sempre a vontade Dele, resgatarei, um dia, todo este carma.

Nesta casa velha, de telhado materialista e ateu, coloquei outro inteiramente novo, com telhas prenhes de luzes espiritualistas e cheias de fé por seu Criador.

Pois, quando acordamos para as verdades espirituais, quando nos damos conta de nossa condição de imortais filhos de Deus, a caminho da Perfeição, toda a cobiça terrena fica sem sentido. Não adianta nada. Pelo contrário, só nos atrasamos mais quando passamos a perna em alguém.

O verdadeiro Juiz tudo vê, nada passa em branco.

“Na verdade, na verdade eu vos digo, não cai um só fio de cabelo de nossas cabeças, que o nosso Pai não saiba”.

E a Fé remove todas as montanhas da infelicidade, da angústia, da dor, da saudade, da miséria, da tristeza, da solidão...

“E a todo aquele que tem fé, nada faltará...”

Nesta casa velha, cujo sótão, entupido de mentiras e traições, esva-

ziei-o, limpei-o bem, coloquei na porta a placa com os dizeres “Verdade e Lealdade”.

Porque uma vida baseada na mentira, é uma vida falsa, uma ilusão de ótica, uma miragem no deserto.

Porque se nos acostumarmos com pequenas mentiras no dia a dia, elas passam a fazer parte de nossa personalidade, de nossa índole, e quando nos apercebemos, mentimos por mentir, mentimos sem querer, mentimos por hábito e torna-se-nos muito difícil dizer qualquer coisa sem mentir.

De tanto mentirmos, não sabemos mais diferenciar o que é mentira do que é verdade, realidade. A mentira ludibria o mentiroso, confunde-o totalmente, a ponto de se achar o máximo enganando alguém, quando, na verdade, no verdadeiro íntimo, está enganando apenas a si próprio.

Porque a mentira, já se disse antes, tem pernas curtas, e todos, à volta, identificam o mentiroso.

Quando alguém recebe este rótulo de uma ou mais pessoas, fica muito difícil retirá-lo.

A traição, irmã mais velha da mentira, é um atentado contra a consciência, tão ou mais venenoso do que a mentira, pois implica numa ação, deliberada ou instintiva, contra um afeto nosso. É como cuspir no prato de comida. Nem animal irracional faz.

E quem se habitua a trair os seus, com certeza, receberá a resposta ou o troco da vida.

Porque podemos enganar, trair, manipular e mentir ao nosso próximo, mas não a Deus, que tudo vê.

Ai dos incrédulos! Dura vai ser a vossa hora da rendição.

Porque colherão todos os frutos podres da manipulação, traição e mentira na forma da dor, muita dor, para aprenderem a caminhar na vida e no mundo com verdade e lealdade como companheiras de toda a jornada.

Nesta casa velha, de vidraças estilhaçadas pelas adversidades, troquei-as por vidraças novas, coloridas e temperadas pela coragem.

Porque adversidades já fazem parte da vida de qualquer pessoa normal, mas o impacto das adversidades no dependente químico é muito mais doloroso, pois não sabe ou não tem quase nenhuma capacidade de absorver as frustrações oriundas dessas adversidades. Por isso, a coragem em dobro para mim e para todos os meus irmãos de tragédia. A vida, lá fora, continua a mesma, isto é, alguns dias chovem, outros fazem frio, calor, e nós, doentes, temos de nos adaptar a toda e qualquer mudança exterior, como camaleão, sob o risco de perdermos a liberdade, a sanidade ou a vida. Com essa terrível doença adquirida, perdemos o direito de vacilar, como simples pessoas comuns.

Porque não somos mais comuns. No mínimo, somos portadores de uma doença chamada dependência química, que é uma doença mental, incurável, sintomática, alienante, progressiva, e, o pior de tudo, irreversível e fatal.

No meu caso particular, sobraram, ainda, psicose maníaco-depressiva, diabetes, hipertensão, fora o coração, com o tamanho aumentado pelo hábito de beber cervejas “socialmente”. Por tudo, toda a coragem é pouca para tentar seguir os dias com resignação. Lembro-me diariamente da minha condição, e peço a Deus, sempre, Serenidade, Coragem e Sabedoria.

Nesta casa velha, cujo quintal estava cheio do mato da maldade, capinei-o com a enxada da bondade.

Em seguida, coloquei uma carrada de brita, moída de compreensão e entendimento, por sobre a terra carpida para não mais nascer a maldade neste quintal.

Porque uma reforma geral nos defeitos de caráter não pode deixar nenhuma pequena raiz ou pequeno broto de maldade, que possam crescer de novo. Se isso acontecer, a recaída emocional, de conduta, é ine-

vitável, e neste caso, para um tombo no desespero e na dor é um passo.

Nesta casa velha, cujos azulejos dos banheiros estavam manchados e rachados pela dor e solidão, troquei-os por novos azulejos, decorados pela busca da verdadeira felicidade.

Se durante nossos desvarios, nossos delírios, durante os nossos banhos de drogas, tínhamos por companhia a dor e a solidão, só podemos agora nesta reformulação de vida lavar-nos de todo aquele passado, partindo para uma vida nova em busca de verdadeiros bons momentos, de momentos de uma serena felicidade, fruto da sobriedade adquirida.

Nesta casa velha, cujo porão estava cheio de possessividade, esvaziei-o e limpei-o, ocupando o espaço com o despreendimento.

Porque o único alicerce seguro nesta jornada, rumo à liberdade, é o despreendimento, seja de coisas ou pessoas. Não somos donos de nada neste mundo, apenas temos a graça de usufruir de tudo o que o Pai nos possibilita.

E quanto mais fardo às costas, mais pesados ficamos e mais lentos caminhamos.

Quanto mais lentos caminhamos, mais atrasados ficamos na jornada evolutiva.

Nossa única bagagem nesta jornada deve ser o Amor e todos os demais sentimentos nobres dele derivados.

Por último, nesta casa velha, de jardim repleto das ervas daninhas da insegurança e da incerteza, tento trocá-las por canteiros de flores de esperanças.

E a troca é muito difícil, mas não impossível.

Porque eu já tinha perdido até a esperança de voltar à vida.

E mesmo depois de me render perante as drogas, mesmo depois de crer e pedir ajuda diariamente a Deus, e por muito tempo, só voltei a viver com abstinência da cocaína (vinte e dois anos completados no dia 31/03/2013) depois de a esperança voltar a habitar o jardim da minha alma.

E como não há vida sem esperança, sempre que posso, inspeciono o jardim para mantê-lo florido o tempo todo, não deixando, jamais, flores mortas e secas de esperança no meu jardim da vida.

Em absoluto, mudei-me, da noite para o dia, de modo a ter todas essas qualidades. Não. Estou, ainda, em pleno processo de reforma. Mas estou convicto de que este é o único caminho da verdadeira felicidade, o caminho da Fé e do Amor, do qual as outras qualidades e virtudes são sucessivas. Já perdemos um tempo muito precioso com besteiras, com egoísmo, enfim, com iniquidades que só atrasam a nossa evolução espiritual.

Necessitamos urgentemente acordar.

E que este acordar signifique uma reforma em nossas vidas, uma reforma completa de valores, a troca dos valores materiais pelos verdadeiros tesouros espirituais, o sepultamento da mentira para o ressurgimento da verdade, a transformação do ódio em amor, a transmutação da maldade em bondade.

SEGUNDA PARTE

Capítulo 2

O mundo de Alcoólicos Anônimos

Grupo de Alcoólicos Anônimos. Era a minha primeira reunião. Até então tinha participado somente das reuniões dos grupos ambulatoriais, nas clínicas em que estive internado.

Passei os olhos à volta, observando as pessoas que chegavam. Falta-
vam ainda dez minutos para o início.

Foi quando me deparei com um cidadão, que me chamou a atenção pela sua vestimenta. Era um homem negro. Trajava um terno amarelo. Chapéu também amarelo com uma faixa vermelha. Lenço vermelho na lapela. Camisa branca com gravata vermelha. Sapato marrom com meias vermelhas. Óculos com armação dourada. Prendedor de gravata dourado. Corrente, presumo eu, de ouro. Os dedos das duas mãos to-

mados por anéis de ouro. Realmente chamava a atenção. Mas deixei para lá. Afinal, cada um usa o que gosta. Só achei interessante a excentricidade do cidadão.

Começou a reunião. O coordenador solicitou aos presentes que tomassem seus lugares, e imediatamente iniciou a Oração da Serenidade, sendo seguido por todos.

Senti uma energia benéfica pairar na sala.

“Concedei-nos, Senhor, a Serenidade necessária para aceitar as coisas que não podemos modificar, Coragem para modificar aquelas que podemos e Sabedoria para distinguir umas das outras”

(É um local sagrado.)

Lembrei-me das palavras do Mestre: “Onde estiver mais de um em torno de meu nome, aí estarei.” A lembrança não foi por acaso. O Poder Superior atendeu nossas rogativas e a Serenidade instalou-se no ambiente.

Ao final da oração, o coordenador chamou o primeiro dos inscritos para prestar seu depoimento. O depoente dirigiu-se à cabeceira de mesa e começou:

— Meu nome é www e, graças ao meu Poder Superior, hoje não ingeri nenhuma bebida alcoólica. Estou há algumas 24 horas em abstinência, e venho aqui tomar o remédio para a minha doença. Sabemos, todos aqui nesta sala, que tomamos o nosso remédio pelo ouvido, durante cada depoimento. Porque não existe nenhum remédio comprado em farmácia para o nosso mal. Nosso único remédio é nos lembrarmos, 24 horas por dia, de que somos portadores de uma doença terrível, chamada alcoolismo, que é incurável, alienante, progressiva, compulsiva e fatal, porém estacionária, se não ingerirmos o álcool. Só consigo me manter em abstinência quando frequento esta sala. Porque aqui me lembro da doença e de que não posso beber. Sei que qualquer descuido é fatal. Encerro agradecendo ao meu Poder Superior por estar vivo,

sóbrio e pedindo, para mim e todos aqui presentes, mais 24 horas de sobriedade.

Aplausos.

A emoção aumentou em mim.

Coordenador: Se tiver alguma pessoa presente na sala que deseje ingressar nesta irmandade, favor comparecer à mesa. Chamo o senhor yyy para prestar o seu depoimento.

O segundo depoente dirigiu-se à cabeceira de mesa e começou:

— Meu nome é yyy, e graças ao Poder Superior , que para mim é Deus, hoje não bebi. Já faz dois anos que ingressei nesta irmandade, e de lá para cá não bebi mais. Consegui arrumar um emprego, depois de seis meses de sobriedade. Recuperei minha família. Minha esposa passou a acreditar em mim, depois que passei mais de um ano sem beber, e aceitou voltar. Lá se vão seis meses de vida em família, de novo. E toda a felicidade que sinto, toda a alegria de me sentir vivo, de me sentir gente novamente, eu partilho com todos aqui presentes. Só

participando de nossas reuniões é que fico forte o suficiente para dizer não à bebida e não tomar o primeiro gole. Por tudo, pela compreensão, pela amizade e pelo amor que sinto por cada um de vocês, é que peço mais 24 horas de sobriedade. Obrigado.

De novo, aplausos.

Coordenador: — Se tiver alguma pessoa presente, que deseje ingressar nesta irmandade, favor comparecer a esta coordenação. Este espaço está à disposição dos pacientes internos da clínica que queiram dar seu depoimento.

Como um autômato, levantei-me e fui para a cabeceira da mesa. Não sei como aconteceu. Quando me dei conta, falava:

— Meu nome é Luciano e, graças ao meu Poder Superior, hoje não ingeri nenhum tipo de drogas. Sou um dependente cruzado e preciso da ajuda de cada um de vocês para não morrer. Transformei minha vida

em um inferno com o péssimo hábito de tomar cocaína na veia, além de ingerir outras porcarias como álcool, maconha, sal de anfetaminas (e continuei o depoimento, totalmente tomado pela emoção. Lágrimas rolavam com as palavras). Cada vez que olho para trás, para o caminho cheio de porcarias e iniquidades, penso em acabar logo com tudo, porém, olhando para vocês que se levantaram com dignidade, fico com esperança de que talvez eu também consiga. Por isso, peço a Deus mais 24 horas de vida sem drogas, para mim e para vocês. Muito obrigado.

A sala quase veio abaixo com as palmas. Primeiro porque eu era um novato, um paciente da clínica ao lado da sala de A.A..E porque meu depoimento foi, totalmente, emotivo. De um tempo máximo de dez minutos para cada depoente, não consegui falar cinco minutos.A emoção foi tão intensa, que não consegui me mexer após a fala. Um choro convulsivo, acompanhado de tremores, fincaram meu corpo naquela cabeceira.

As palmas continuavam.

Deus me fez contar toda a minha desdita em poucas palavras, e todos entenderam minha situação, irmanaram-se na minha dor, foram cúmplices das minhas falhas, entristeceram-se com minhas perdas e me aplaudiram pela coragem em abrir minha vida, pela minha humildade em pedir ajuda, e principalmente pela emoção e sinceridade com que me desnudei.

Após mais alguns segundos de paralisia, consegui sair daquele estado letárgico e me dirigi para o meu lugar.

Com uma chuva de palmas, que persistia.

À medida que passava pelas pessoas, só escutava palavras de solidariedade, cumplicidade, incentivo e amor.

Sentei-me. Que alívio! Fazia anos que não me sentia tão bem. Uma leveza em todo o corpo. A calma, depois do vendaval de emoções que tinha vivido.

Passei a compreender o que estava se passando comigo.

Estava lavando minha roupa suja. Ali, naquela sala de reuniões, com um monte de ilustres desconhecidos, agora todos meus irmãos, tirei um monte de podridões de minha alma, colocando no lugar um monte de amor fraterno, solidariedade, amizade, fé e esperança.

Eu estava, antes daquela internação, quase sem esperanças. Não tinha mais nenhuma perspectiva de vida sem drogas. E num passe de mágica, um mês depois, estava leve, olhando, com os olhos da alma, uma luz bem ao longe, mas que anunciava uma saída do túnel tenebroso em que tinha se tornado minha vida.

Mais quatro pessoas passaram pela cabeceira da mesa. Nos depoimentos, mensagens de esperança para mim.

Emoção.

Aplausos.

Intervalo do café.

Muitos companheiros vieram me dar os cumprimentos e me convidar para ingressar na Irmandade.

Convite feito, convite aceito. Escolhi uma irmã de doença para madrinha, e demos os nomes ao coordenador.

Encerrado o horário do café, reiniciaram os depoimentos.

Mais aulas de vida. Mais emoção.

Aplausos.

O último depoente, o cidadão de terno amarelo.

— Meu nome é hhhhh e, graças ao meu Poder Superior, hoje não bebi. (Mal terminou de falar, puxou do bolso uma carteira plástica, transparente, com os compartimentos em forma de sanfona, onde continha em seu interior várias fichas, uma em cada espaço, bem mais de dez com cores diferentes, simbolizando todo o seu tempo de abstinência.) Venho aqui, nesta cabeceira de mesa, para dizer que eu também não tinha mais nenhuma esperança e nenhum motivo para continuar vivo. Eu vivia dentro de uma garrafa de pinga. Fazia algum tempo que não

dormia, mas desmaiava nas sarjetas, onde os ratos faziam caminho. Perdi tudo o que tinha na vida, até que um dia o Poder Superior me trouxe para uma sala de Alcoólicos Anônimos. Hoje, com muito mais de quinze anos de sobriedade, aqui estou para dar o meu testemunho de fé. É possível mudar de vida. É possível, seu Luciano, parar de beber e de usar drogas. Basta ter humildade e com desejo sincero de parar, pedir ajuda, que ela vem. E frequentar Alcoólicos Anônimos. Esta Irmandade nos dá forças para enfrentar o dia a dia. Que o Poder Superior me conceda, e a todos vocês, mais 24 horas de sobriedade. Obrigado.

A sala quase veio abaixo.

Que depoimento fantástico!

A aula de vida, que aquele cidadão de terno amarelo me deu, foi uma coisa fora do normal.

Emocionado, chorei novamente com aquele momento.

Só então entendi toda a excentricidade, todo o desabafo visual, aquela joalheria ambulante, toda a coreografia manifestada no seu trajar. Ele vestia sua roupa mais bonita, sua melhor camisa, seu terno mais caro e vistoso, seu sapato de couro marrom, o melhor, seu chapéu mais elegante, combinando com o terno, e usava todo o seu ouro nos locais mais visíveis possível, porque ia para uma reunião de Alcoólicos Anônimos. Conseguiu salvar-se do alcoolismo e sobreviver, por extensão, graças à Irmandade, e o seu agradecimento era aquele, a sua apresentação perante todos. Antes, viveu uma vida inteira de sarjeta, lama, iniquidade e pobreza, e agora na sobriedade, trabalhando, com dinheiro, saúde e vontade, compensava o passado. Mostrava para os irmãos de dor que eles eram as pessoas mais importantes na sua vida, a sua grande família, e sua casa era uma sala de reuniões de A.A., porque foi numa sala assim que voltou à vida. O A.A. era a sua vida, religião e família.

Coordenador:

— Encerramos, aqui, os depoimentos da reunião de hoje. Pedimos

a presença de todos aqueles que irão receber fichas, tanto de ingresso como de tempo de sobriedade.

Dirigi-me para o local indicado, juntamente com a jovem irmã que pedi para ser minha madrinha.

Após a entrega das fichas pelos padrinhos, todos os participantes da reunião cumprimentaram cada um dos novos integrantes da Irmandade, bem como os integrantes que ganharam nova ficha simbolizando um tempo maior de abstinência.

Ali, parado, recebendo cumprimentos, acompanhados de abraços calorosos e palavras de estímulo de todos os irmãos de dor, tinha acabado de ingressar no mundo maravilhoso da auto-ajuda, num grupo de Alcoólicos Anônimos no dia 09/05/90.

Após algumas reuniões, cada vez mais leve e forte, com o fardo da dependência e de todas as suas porcarias pesando cada vez menos, entendi porque A.A. funciona.

E entendi a sua magia, baseada na humildade e na simplicidade.

Primeiro, pela própria filosofia, conforme veremos nos Doze Passos e nas Doze Tradições, baseada num Poder Superior, independente do credo religioso de cada um.

Segundo, porque quem segue os passos conforme a cartilha, faz a entrega dos problemas principais de sua vida a Deus, ou conforme a denominação que queira dar a seu Poder Superior, e além disso, roga a este mesmo Deus que remova seus defeitos de caráter.

Terceiro, quando se defronta com as dificuldades do seu cotidiano, o A.A., consciente, faz sua oração pedindo Serenidade, Coragem e Sabedoria para encontrar as soluções.

Quarto, busca na lembrança diária de sua doença o remédio para ela.

Quinto, e muito importante, a solidariedade advinda dos membros, entre si, que é uma coisa fantástica.

Nos depoimentos e principalmente na literatura, encontramos mui-

tos lembretes indispensáveis para que nos mantenhamos numa segura e serena sobriedade.

São eles:

“O segredo está na próxima reunião.”

Este lembrete vale para todos os participantes, pois, quanto mais reuniões com participações ativas, menor o risco de recaídas. Todas as reuniões são diferentes. Os depoimentos são, cada um, mais proveitosos do que os outros. Nesses depoimentos, nas revelações individuais, na seleção do que nos serve, nas lições que cada depoente passa ao grupo, está o segredo de cada reunião.

“Evite o primeiro gole nas próximas 24 horas.”

Este é o principal lembrete e o principal objetivo de qualquer membro de A.A. do mundo inteiro. Em todas as salas de reuniões, é o aviso mais visível de todos, e o principal, pois toda a filosofia da Irmandade e todo o sucesso na recuperação de alcoolistas, em todo o mundo, estão embutidos nesta frase. O doente evita o primeiro gole, hoje. Amanhã refaz os desejos de evitar o primeiro gole. E a cada 24 horas, evitando o primeiro gole, consegue se manter na sobriedade até o último dos seus dias.

“Só por hoje, evite o primeiro gole.”

Uma variação do lembrete anterior, a explicação é simples. Só por hoje vou evitar o primeiro gole, pois o ontem já passou, e não me interessa mais. O amanhã não me pertence, e não sei o que poderá me acontecer. Só quem sabe e detém o poder sobre o meu amanhã é o Poder Superior.

“Vá com calma. Mas vá.”

O alcoolismo é uma doença que se manifesta, na maioria das vezes, muitos anos depois que o indivíduo começa a exagerar no consumo. A progressão é lenta, comparada com a dependência da cocaína, que é muito mais violenta. Mas, quando se instala, ela causa danos terríveis,

alguns irremediáveis e outros recuperáveis com o tempo. Quando o doente começa a se tratar e percebe todo o estrago causado pelo seu beber, a pressa de tentar recuperar as perdas pode comprometer a própria recuperação. Este lembrete é tão importante quanto o evitar o primeiro gole, no início da abstinência. É tão importante que muitos grupos de A.A. utilizam, como exemplo, a tartaruga, que expressa fielmente o lembrete.

“Primeiro, as primeiras coisas.”

A filosofia do A.A. é maravilhosa pela sua simplicidade, entendimento e aplicabilidade. Este lembrete é uma extensão do anterior. Quando o alcoólatra está na ativa da bebedeira, geralmente deixa todo o mundo exterior à sua própria sorte. Isso implica desleixo total com a família, trabalho, saúde, amigos, enfim, desleixo para com todos os relacionamentos e valores que uma pessoa normal possa ter. Na saída do abismo do alcoolismo, quando passa a perceber melhor o que passa à sua volta, geralmente ele se assusta com tanta porcaria espalhada. Se não estiver bem atento às suas dificuldades normais de doente em recuperação e tentar consertar o mundo de uma só vez, com certeza irá se rebentar. Então, a importância deste lembrete. A primeira coisa a cuidar, neste momento inicial, é a própria recuperação em si, pois, se não conseguir se manter sóbrio, não conseguirá sobreviver, muito menos arrumar qualquer coisa à volta. À medida que avançar na recuperação, deve resgatar as perdas, com muito cuidado e principalmente muita calma.

“Primeiro, eu. Segundo, eu. Terceiro, eu.”

À primeira vista, este lembrete personifica o culto ao egoísmo. Mas se trata unicamente de um incentivo para a recuperação, sem interferência de nada, nem de ninguém, seja quem for, pois se o doente não se tratar, morre rapidamente.

“Viva e deixe viver.”

Este lembrete vale para todo o mundo, independente de doença.

Ninguém é dono de alguém, e quanto menos nos metermos na vida alheia, melhor. No caso de um alcoolista, que mal e mal cuida de sua vida, como pode se meter na dos outros? E quando opinar no seio familiar, não deve esquecer que, enquanto bebia, todos os seus familiares ficaram doentes, unicamente pelo seu alcoolismo.

“O exemplo não é a melhor forma de convencimento. É a única.”

É a mola mestra da engrenagem da Irmandade. Eu passei a ter esperanças de um dia deixar a cocaína, de conseguir voltar a viver, nos depoimentos dos irmãos nas reuniões, desde a primeira vez que ingressei numa sagrada sala de A.A.. E não sou o único. O exemplo dos irmãos, com mais tempo de abstinência, nos encoraja a tentar seguir suas pegadas na estrada da nova vida em busca de uma sobriedade duradoura. O depoimento, a mim dirigido, pelo cidadão de terno amarelo, encontrou eco na minha alma extremamente fragilizada pela doença. Retemperou minha vontade e clareou a escuridão do buraco em que eu estava enfiado. “Se ele está conseguindo, se deu certo para ele, vai dar certo para mim.” E me agarrei naquela tábua de salvação no mar revirado, que era a minha vida. Ainda engoli muita água e fiquei à deriva por algum tempo, mas finalmente encontrei o meu porto seguro. E aquela tábua de salvação foi o exemplo de um irmão de dor que, muitos anos antes, atravessou o mesmo mar revolto de lama, sofrimento e solidão.

“Nada muda se tu não mudas.”

Apreendi que não bastava parar de usar. A reforma é obrigatória. Porque se não mudar, se permanecer o mesmo, a tendência é a recaída, seguida de recaída. Com este lembrete, A.A. avisa que, sem mudança, não existe sobriedade duradoura. Além de avisar, fornece os mágicos Doze Passos da libertação, o rumo certo a seguir para a transformação definitiva de um bêbado num ser humano, filho de Deus. Caso contrário, não é recuperação, é tão-somente um ato mecânico de tampar a garrafa. Só que ninguém sabe até quando esta mesma garrafa permanecerá fechada.

“Quem esquece o passado, torna a repeti-lo.”

Eu posso esquecer quase tudo na vida, exceto que sou portador de uma doença terrível, chamada dependência química, que é mental, progressiva, compulsiva, totalmente alienante e, o pior de tudo, fatal. Porque se esquecer que sou doente, posso voltar a usar a substância que desperta o dragão da compulsão, e morrerei. Ouço frequentemente, nas reuniões, que um gole é demais, e um caminhão de bebida é pouco. Ou melhor, antes de beber o primeiro gole, este primeiro gole é muito. Porém, após o primeiro gole, um caminhão é pouco. Nunca poderei me esquecer de que não posso fazer uso de cocaína, nem tampouco tomar um porre. Se acontecer, tenho grandes chances de não mais me integrar à sociedade, isto é, se me drogar de novo ou perco a sanidade em definitivo ou morro.

Tenho a convicção de que Alcoólicos Anônimos e outros grupos de auto-ajuda que seguem os Doze Passos e as Doze Tradições, e mantêm a mesma filosofia de reuniões, formam a verdadeira religião (religare), a verdadeira religião do mundo físico com o espiritual, pois todos são irmãos, todos iguais, não existindo sacerdotes, nem padres, nem bispos, nem ungidos de espécie nenhuma, nem quem viva sua vida às expensas do grupo. Todos são irmanados na dor, na doença, no infortúnio, na miséria, no desespero, no abandono, enfim, nas catástrofes imensas que se abateram sobre cada membro, em particular, e atingiram a todos. E todos correm a socorrer, nos depoimentos, aos mais necessitados naquele momento. A solidariedade na dor é a grande marca registrada de Alcoólicos Anônimos e da grande maioria dos grupos de auto-ajuda. São os lugares onde lambemos, uns nos outros, nossas feridas, ainda não cicatrizadas, adquiridas durante a nossa guerra contra o álcool e drogas.

Em Alcoólicos Anônimos não existem bandidos.

Existem doente com seus deslizos e defeitos de caráter, que a Irmandade, com a graça concedida pelo Poder Superior, ajuda a corrigir, à

medida que passa o tempo e à medida que o doente segue os lembretes e os sagrados Doze Passos.

Em Alcoólicos Anônimos não existem ladrões.

Existem doentes que desesperados para beber usaram do alheio, e quando se convertem como A.A., ao fazerem seu inventário pessoal, certamente devolvem ou compensam a pessoa prejudicada, sem nenhuma crítica destrutiva da parte de outros membros. Pois um número bem grande deles, em alguma ocasião do seu beber sem limites, também foi desonesto consigo mesmo e com outras pessoas. Ninguém atira a primeira pedra.

Em Alcoólicos Anônimos inexistem vagabundos.

Existem doentes que desconhecendo os sintomas e características de sua doença, sofreram muitas perdas em suas vidas, inclusive empregos ou capacidade de trabalhar.

Em Alcoólicos Anônimos não há juízes nem réus.

Existem irmãos doentes, precisando dos mesmos remédios, de força, serenidade, coragem, fé, entusiasmo, paciência, solidariedade, resignação e amor para viverem mais 24 horas, sem o primeiro gole de bebida alcoólica.

Em Alcoólicos Anônimos não existem doutores.

Todos são iguais na dor e na doença.

Em Alcoólicos Anônimos não existem títulos, sejam quais e de onde forem.

Existem fichas que determinam o tempo de abstinência de cada membro.

Em Alcoólicos Anônimos inexistem ricos ou pobres, pretos ou brancos, mulatos ou pardos, cabeludos ou carecas, homens ou mulheres, velhos ou moços, minorias ou majorias.

Existem irmãos de dor e de doença.

Em Alcoólicos Anônimos não há grupos rivais em disputa por poder.

Porque a única autoridade na Irmandade é grande Poder Superior, que nos ajuda a permanecer na sobriedade.

Em Alcoólicos Anônimos, a maior alegria é poder permanecer sóbrio na segurança e no convívio dos irmãos.

Em Alcoólicos Anônimos, a grande tristeza é a recaída de um irmão.

Mas todos sabem das dificuldades de se permanecer sóbrio no mundo totalmente alcoolizado de hoje, da compulsão que advém quando abrimos a guarda, em algum aspecto da doença, e ninguém recrimina. Na primeira oportunidade, irmãos estenderão a mão chamando novamente a ovelha perdida para o rebanho.

E neste instante, quando a solidariedade na dor se manifesta, revela-se a força do Poder Superior. E nesta alquimia, dor e solidariedade, está a magia sublime de A.A. Os depoimentos fazem bem a todos, a quem presta e a quem ouve. Depois de um dia cheio de contrariedades, repleto de tentações, como é hoje o mundo, prenhe de propaganda de bebidas e prazeres fáceis, um membro praticante de A.A. corre para a reunião. Ao ouvir o depoimento de um irmão com as mesmas angústias e tentações, ele se alivia na solidariedade, tentando fortalecer o depoente a permanecer sóbrio.

Mas, principalmente para si, também diz as palavras de lembrança da doença e de reforço para resistir mais 24 horas.

E quem presta o depoimento troca o poço cheio de contrariedade, sufoco e tentações, que marcou o dia, por cumplicidade na dor, solidariedade, entendimento, amizade, alegria, fé, confiança, serenidade, coragem, sabedoria e amor.

Porque esta é a magia do mundo da auto-ajuda.

A alquimia, a mudança dos valores que ocorre entre o depoente e o grupo. A troca maravilhosa do conteúdo de cada um com o grupo, as dores e os sofrimentos, a carga bem pesada da doença de cada irmão com a compreensão, alegria, amor e solidariedade do grupo.

Eu, desde o primeiro depoimento, senti que estava mais leve.

A cada nova reunião, a cada depoimento, melhor eu ficava. Quando desnudava minha alma, com todos os meus problemas para meus companheiros, cada um me devolvia força, serenidade, coragem, sabedoria, amor e outros requisitos indispensáveis para minha sobriedade.

Tirava a tristeza de dentro de mim, por todas as perdas com a doença, e substituía com um monte de alegria, um pouco de cada um dos meus irmãos de dor.

Tirava o medo de sucumbir à tentação da primeira dose pela coragem, oriunda do grupo, de resistir à tentação daquela mesma primeira dose.

Tirava a insegurança, típica de quem estraçalhou com a própria personalidade e todos os atributos de caráter, e colocava em seu lugar a sabedoria de todos aqueles que estavam conseguindo refazer suas vidas, após o ciclone da dependência.

Trocava, com todos os irmãos de dor, o remorso de não ter sido o melhor pai, com a esperança de um dia voltar ser, e recuperar o amor filial.

Trocava, com cada irmão, o sentimento de derrota com o sentimento de alegria, por ter, como eles, no paroxismo da dor e da desgraça, encontrado Deus, e com esta descoberta encontrado uma nova vida. Hoje em dia, digo que o remédio para a minha doença, para a minha dependência, eu o tomo em várias doses num mesmo dia.

A primeira dose do medicamento é quando vou a uma sala de reuniões e encontro os meus irmãos de dor.

A segunda dose é quando rezo com o grupo a Oração da Serenidade.

A terceira dose quando ouço o depoimento dos companheiros, em solidariedade com eles e lembro-me da minha condição, um doente igual a todos naquela sala.

A quarta está no meu depoimento na cabeceira de mesa, liberando as angústias, frustrações, desejos, alegrias e tristezas contidos, e compar-

tilhando minha experiência de vida e meus sentimentos com os demais.

A quinta dose acontece quando minhas experiências relatadas servem de exemplo para algum visitante, que encorajado ingressa na Irmandade.

A sexta, quando aparece algum bêbado ou drogado na sala, membro ou não, me avisando que o mundo continua o mesmo, cheio de álcool e drogas, e estes continuam fazendo suas vítimas, que sou um doente e tenho de me reforçar a cada instante para não cair na tentação do primeiro gole, da primeira fumada, da primeira cheirada e da primeira picada.

Graças a Deus, que inspirou dois bêbados a criarem esta obra maravilhosa, e graças aos meus irmãos de doença, estou conseguindo caminhar neste mundo louco sem me sujar a cada 24 horas. E por tudo, deixo registrado o meu abraço a todos os companheiros de A.A., o meu obrigado aos grupos que frequento em Florianópolis, em especial ao Tranquilidade e ao grupo em que ingressei pela primeira vez, Grupo Santana de Alcoólicos Anônimos de Porto Alegre. Mais 24 horas de vida para mim e para vocês.

O que são grupos de autoajuda

Grupos de autoajuda ou grupos de ajuda mútua são agrupamentos de pessoas que buscam, uns nos outros, força e coragem necessárias para enfrentarem um problema, comum a todos os seus participantes, através do exemplo, experiência e depoimentos de cada um relatados ao grupo.

Geralmente, os grupos de ajuda mútua são formados por pessoas que têm a doença da compulsão nas suas diferentes manifestações. Existem pessoas compulsivas por sexo, comida, bebidas alcoólicas, por outras drogas, por jogo, bem como existem aquelas pessoas que têm compulsão por mais de um desses aspectos, ou seja, são compulsivas por sexo, por jogo e por aí afora.

No caso de bebidas alcoólicas e outras drogas, a situação é mais complicada, pois o abuso dessas substâncias por qualquer pessoa pode

torná-la uma dependente, mesmo que não haja indícios de compulsão anterior a esse abuso. A própria doença, dependência química, gerada por esse abuso, tem como uma das características a compulsão. Portanto, nesses dois casos, abuso de álcool ou outras drogas, a compulsão foi originada por agentes químicos que atuam no cérebro.

Quando uma pessoa é dependente de mais de uma droga, ou que o uso de uma droga leve-a ao uso da droga da qual ela é dependente, dizemos que essa pessoa tem uma dependência cruzada, isto é, que ela é dependente cruzada.

Toda vez que o indivíduo que adquiriu essa doença por aqueles agentes fizer uso dessas substâncias, com certeza, irá disparar o processo compulsivo. O processo compulsivo caracteriza-se quando a pessoa não tem mais o domínio sobre si mesmo perante essas substâncias.

O alcoolista, depois de tomar o primeiro gole de bebida alcoólica, com certeza, irá tomar um pifão, isto é, vai beber até não conseguir mais ou vai beber até cair. E mesmo que consiga parar de beber antes de ficar embriagado, irá fazê-lo muito a contragosto, pois seu desejo inconsciente, é claro, é ficar bêbado.

O mesmo ocorre com quem é compulsivo com outras drogas. Depois da primeira fumada ou depois da primeira espetada de agulha (pico) ou da primeira carreira cheirada, a compulsão toma conta e o dependente só para de usar quando acaba a droga, ou quando, completamente alucinado, passa a fazer coisas irracionais.

Quando se adquire a doença da dependência química, a única certeza que temos é que vamos morrer com ela, pois é incurável. Não existe remédio, em farmácias, que cure esse mal.

Também não existe ninguém neste mundo que cure uma pessoa com essa doença, seja médico, psicólogo, psiquiatra, padre ou representante de qualquer religião.

Mas a doença só é progressiva quando usamos a droga (ou o álcool).

Quando não a usamos, ela estaciona. Então, uma vez adquirida a doença, a única forma de evitar a loucura e a morte consequentes é não usar a substância que desencadeia a compulsão.

Chegamos então no principal objetivo dos principais grupos de auto-ajuda do mundo inteiro — A.A. e N.A. — : salvar vidas.

Salvar vidas, vidas já sem esperança, num mundo altamente alcoolizado e drogadicto como é o nosso mundo de hoje.

Chega a ser trágico o dia de uma pessoa que adquiriu a doença do alcoolismo.

Se ligar o rádio, pela manhã, ouvirá propagandas de cervejas e cachaaças, as mais diversas.

A angústia começa.

Ao sair para o trabalho, passa por uma infinidade de bares e restaurantes com propagandas das diferentes marcas de cerveja.

No almoço, se não for proibido o consumo no próprio local de trabalho, corre o risco de sentar-se ao lado de quem toma dois ou mais aperitivos, antes de comer, acompanhado de uma cerveja gelada.

Até o final do dia, se ele resistiu ao primeiro gole, que pode ser fatal, e aceitar o convite de amigos para jogar um futebol, pode ter certeza de que, no final do jogo, terá bebida alcoólica de montão.

Ou se aceitar jogar dominó, vai se deparar com várias situações de risco. Com certeza, sabendo que sua doença é fatal, vai resistir até onde der. Um dia, uma semana, duas, um mês.

Então, tem uma recaída emocional. Abre a guarda. Bebe. Dois dias inteiros.

Começa a se cuidar novamente. Um mês. Um ano. Recai.

Uma semana bêbado. Cuida-se. Recai. Morre. De porre.

Por inspiração direta de Deus, surgiu no mundo, há setenta e oito anos, no dia 10 de junho de 1935 (data comemorativa da fundação), um grupo de homens que não queria mais beber.

Das conversas de dois bêbados, Bill e Bob, surgiu Alcoólicos Anônimos ou A.A. simplesmente.

Bill e Bob, no plano espiritual, com certeza, estão muito felizes de verem sua obra maravilhosa salvar tantas vidas, recuperar, com dignidade, tantas genialidades, devolver para seus familiares tantos pais, mães, filhos e filhas, julgados perdidos.

Quando queremos beber, sabemos aonde ir.

Vamos a um bar, a uma lanchonete, a um boteco, a uma bagueira.

E desde algum tempo, já temos aonde ir se não quisermos beber.

Temos o remédio certo se desejarmos ficar longe do álcool, e vale para todos os seres humanos que já desenvolveram essa doença, o alcoolismo, nas entranhas.

Vamos a uma sala de Alcoólicos Anônimos.

O A.A. tem milhões de adeptos no mundo inteiro e foi uma ofensiva do Alto em reverter o avanço do mal do século, a dependência química e suas consequências.

Conforme o livro “Alcoólicos Anônimos”, em 1993 já existiam cerca de 89.000 grupos de A.A. em atividade em 141 países com mais de dois milhões de membros.

Por outro lado, as drogas (o álcool inclusive) já mataram direta ou indiretamente mais do que todas as guerras, calamidades, pestes, epidemias e doenças.

A dificuldade é o diagnóstico.

Exemplos de mortes provocadas por drogas de forma indireta:

- 1) óbito causado por parada respiratória. Indivíduo tinha enfisema pulmonar por abuso de nicotina;
- 2) óbito causado por infarto do miocárdio. Indivíduo tinha hipertensão arterial e tomava uns aperitivos a mais;
- 3) idem ao item dois, derrame cerebral;

- 4) óbito por Aids. Contaminação por compartilhar seringa, numa roda de viciados;
- 5) óbitos por acidentes de trânsito. A grande maioria é ocasionada por drogas (e álcool);
- 6) suicídios e homicídios, na maioria das vezes. Novamente, as drogas (e álcool).

Não listei os diagnósticos claros e específicos da dependência, sejam quais forem, de álcool ou outras drogas, como overdose de cocaína, cirrose hepática, hemorragia de esôfago, coma alcoólico e outras causas de óbitos diretamente relacionadas com essa doença.

E quando não matam, as drogas (ou álcool) tornam nossa vida um inferno.

Senão vejamos:

- 1) espancamentos em cônjuges e filhos, bem como nos outros familiares. Conforme laudos das delegacias especializadas, estima-se o percentual de agressões, onde álcool e drogas estão presentes, próximos a 80%;
- 2) agressões físicas contra terceiros e brigas. Na grande maioria dos casos, álcool e/ou drogas;
- 3) perda (dilapidação) do patrimônio (dinheiro, imóveis, veículos);
- 4) impotência sexual (no homem) precoce;
- 5) comprometimento da saúde psicológica e mental de todos os familiares (desequilíbrio, nervosismo, angústia, medo, insegurança total). Aqui não temos estatísticas, mas quem tem um parente dependente, sabe como a vida de todos os familiares se transforma num inferno;
- 6) perdas sociais e de caráter (dignidade, amor próprio, respeito);
- 7) comprometimento da saúde (doenças como úlceras, pancreatites, diabetes etc...);

- 8) outros problemas, como acidentes de trânsito, com lesões e fraturas;
- 9) acidentes de trabalho como quedas, choques e uso de ferramentas inadequadas;
- 10) problemas mentais diversos como perda de memória, perda da capacidade de memorização, perda da capacidade de concentração, raciocínio cada vez mais lento;
- 11) perda dos afetos (amigos, cônjuge, irmãos, filhos..);
- 12) perda da saúde mental, de forma parcial (doenças, como paranoia, esquizofrenia etc...).
- 13) loucura irreversível, completa insanidade mental.

Ficariamos algum tempo ainda rebuscando o baú e encontrando doenças e outros prejuízos causados no homem pela dependência química, seja do álcool ou de qualquer outro tipo de droga psicoativa.

Mas não queremos falar mais da doença e, sim da cura ou dos paliativos para a doença, uma vez que é incurável.

Porque sabemos que essa doença é estacionária, ou seja, só progride quando usamos a droga.

Quando não a usamos, a doença para de avançar.

Aí reside o grande achado na luta contra a dependência química.

Se é incurável, porém estacionária, se nos mantivermos em abstinência, isto é, se nos mantivermos afastados da droga, sem dela fazer uso, a doença para, não progride.

E se torna uma luta de gigantes, a luta da compulsão contra o doente, ela querendo o primeiro gole ou a primeira fumada ou a primeira cheirada ou a primeira espetada de agulha, que com certeza trará todo o processo de escravidão novamente.

O doente, por sua vez, na luta contra o primeiro gole, fumada, cheirada ou pico, que sabe que poderá ou não ser fatal, mas com certeza o levará novamente aos caminhos da insanidade, da dor e da solidão.

E já sabemos, nós, escravos assumidos da droga, seja qual for, que sozinhos perderemos sempre a luta contra a doença.

Cansamos de ver nossa onipotência nocauteada no ringue do desespero, cansamos de levar diretos no nosso fígado do egocentrismo e tombar nas ruas da miséria e da solidão. Cansamos de sangrar pelos olhos de tanto chorar a dor de não sermos mais normais, de não mais podermos usar aquela substância que para nós era só prazer e alegria, e agora se volta contra nós, tal como um dragão, a nos consumir no fogo da inquietude, do desespero, da dor, da solidão e da completa ausência de rumo, da falta de bússola, a nos desorientar na vida de lama em que se tornou o nosso mundo.

Porque o “bebo quando quero”, ou “bebo com meu dinheiro”, “não te mete com minha vida”, “não sou viciado, paro quando quiser”, e um monte de respostas típicas, todas ensaiadas, decoradas, na ponta da língua para o primeiro intrometido que viesse nos aporrinhar, há muito foram substituídas, antes mesmo da Luz chegar em nossas vidas, por “me ajuda”, “quero parar e não posso”, “não tenho mais dinheiro, família, amigos” e um monte de outras lamúrias e expressões de abandono e desespero a que fomos submetidos.

E enquanto permaneceremos envoltos pela casca do “eu”, sofremos.

Porque a doença, com suas consequências físicas, mentais, psicológicas e espirituais, é infinitamente mais forte do que qualquer ser humano normal que se atrever a enfrentá-la.

Já nocauteou milhões e vai nocautear outros milhões, enquanto todos não nos levantarmos e lutarmos contra ela, na única forma que ganharemos a luta, a prevenção contra o uso e abuso das substâncias psicoativas que geram dependência.

E para aqueles que já adquiriram a compulsão, urge ingressar nos grupos de auto-ajuda, antes que a sanidade desapareça ou a morte chegue.

Seguindo os principais preceitos de A.A., o fardo torna-se leve, e o único julgamento é a nossa própria consciência, que nos volta como prêmio da recente sobriedade, a duras penas alcançada.

A cada dia minha vida torna-se melhor, e as condições básicas para se conseguir este estágio de constante aprimoramento são as mesmas de sete anos atrás, desde o dia em que pisei numa sagrada sala de A.A..

A primeira delas, a principal, é evitar o primeiro gole, ou o primeiro uso de álcool ou de qualquer outra substância psico-ativa que altere nosso comportamento só nas próximas 24 horas.

Evitar a primeira dose, só hoje.

Não existe nada mais simples e nada tão funcional.

Só hoje não vou beber ou só hoje não vou usar drogas.

Pois, ontem, se bebi ou usei drogas, não mais importa, não tenho nenhum controle sobre o passado.

Do passado só nos resta a lembrança e ela tem que estar bem viva na memória.

“Quem esquece o passado, torna a repeti-lo”.

Pensamento sábio que tirei de uma das interações, constante nos quadros de aviso de AA.

Se ontem não bebi, não importa mais.

O importante é não beber HOJE.

Só nas próximas vinte e quatro horas, porque depois o futuro não nos pertence mais, e sim ao Poder Superior, a Deus.

E assim, a cada despertar, é orar a Deus pedindo que nos ajude a não usar álcool ou drogas no dia de hoje e tentar não usar, fazer a nossa parte.

Porque não adianta nada rogar, e ao fim da oração disparar atrás de uma dose.

Deus não quer que consigamos, mas que tentemos, ao menos.

Se tentarmos, temos chances de conseguir, ao passo que se nem ao menos tentarmos, não conseguiremos nunca.

E se tentarmos e pedirmos ajuda, com sinceridade e humildade, Deus nos atende e conseguimos.

Este é o primeiro e o mais importante preceito mágico para conseguir a sobriedade.

O segundo preceito é participar, diariamente, dos grupos de A.A.. Não só frequentar ou assistir às reuniões.

Participar é se irmanar na dor e na alegria de cada irmão, é escutar e prestar depoimentos. Pois quem só ouve, não tira o fardo pesado de dentro de si, não recebe nada em troca.

E quem não troca suas frustrações e angústias por amor fraterno e solidariedade do grupo, a cada dia, pelo menos durante o primeiro ano de abstinência, tende a recair.

E o terceiro, tão importante quanto os dois primeiros, é o de se manter, no mínimo, longe do álcool e das drogas, a uma distância suficiente para que o nosso braço não a alcance.

O ideal é evitar os locais, as amizades e os hábitos do tempo de ativa da droga ou do álcool. Assim, não daremos a chance de recairmos, pois a compulsão nunca avisa diretamente quando se aloja. Ela só manda pequeninos recados sutis, que não percebemos na maioria das vezes, através de desajustes emocionais, às vezes por bobagens. E se a compulsão vier, e estivermos próximos de drogas ou álcool, as chances de recairmos serão bem maiores do que se estivermos longe.

O quarto preceito é tentar seguir os Doze Passos.

Este é o momento da Reforma individual, quando já alcançamos algum sucesso em nossas tentativas diárias de abandonar a dor e a tristeza que tinham se alojado em nossas vidas. Neste instante, já aprendemos a valorizar a sobriedade e queremos que faça parte integrante de nossas vidas a qualquer custo. Pois se perdermos novamente o controle de nossas vidas, se deixarmos a doença nos consumir novamente, já sabemos qual o ponto final da jornada: o manicômio ou presídio por morada definitiva ou a morte iminente, de forma ignóbil, bêbado ou drogado, deixando a vergonha como a maior herança para os nossos afetos.

SEGUNDA PARTE

Capítulo 4

Os doze passos de A.A.

Aqui e agora, o roteiro seguro rumo à liberdade. Bill e Bob não poderiam deixar herança maior à Humanidade do que esta obra bendita e abençoada por Deus, a Irmandade de Alcoólicos Anônimos e sua literatura sagrada.

Os Doze Passos constituem terreno seguro a pisar, se o nosso objetivo for uma sobriedade longa e duradoura e a busca da serenidade como companheira de todos os nossos momentos de vida. Para deixar o vício, não é necessário seguir nenhum dos passos. E só tampar a garrafa ou esquecer a seringa ou o baseado.

Mas para se manter parado, longe de quaisquer tipos de droga, e por bastante tempo, a reformulação de vida, a reforma íntima torna-se obrigatória.

Nesse aspecto, os Doze Passos se tornam o roteiro mais seguro, já bastante testado e aprovado de se seguir para realizar a reforma individual em busca da serenidade como consequência de uma sobriedade duradoura.

Nesse momento da vida de um doente em recuperação, com desejo sincero de se manter sóbrio, os Doze Passos são obrigatórios. E remédio de longo prazo, em contraposição aos medicamentos diários, como evitar o primeiro gole, como frequência diária às reuniões, como participar das reuniões e não apenas assistir a depoimentos, como assistir às reuniões do início ao fim e por aí afora.

Vamos aos Passos.

PRIMEIRO PASSO

“Admitimos que éramos impotentes perante o álcool – que tínhamos perdido o domínio sobre nossas vidas.”

O passo mais importante, o passo da rendição.

Rendição à doença, não rendição à vida.

Porque, enquanto não tivermos a humildade de admitir a nossa fraqueza perante a doença, dependência, enquanto não admitirmos a nossa impotência perante o álcool e as drogas, não adianta insistirmos, nem tentarmos os demais passos.

É o passo fundamental para o início de nova vida, uma vida com sanidade.

Há muito já sentíamos que tínhamos perdido o controle de nossas vidas.

Mas não sabíamos. Porque o grande problema da aceitação desse passo é a seqüela causada pela doença, o aumento, a exacerbação da onipotência, que faz com que o indivíduo não se aperceba do seu estado atual.

Acha que ainda pode controlar o uso do álcool ou drogas, mesmo com todas as perdas advindas do seu vício.

Conheço um indivíduo que mesmo em tratamento, e depois de várias perdas, não se achava impotente perante o álcool.

Depois de algum tempo na sobriedade, recaiu e passou a beber, compulsivamente.

Bebeu durante seis dias seguidos, até que jogou a toalha pedindo ajuda.

Admitiu sua impotência.

Agora, segue o tratamento com bases sólidas, pelo menos quanto ao Primeiro Passo.

Foi desse Primeiro Passo que nasceu o A.A..

De se reconhecer impotente perante o álcool, sabedor da infalibilidade do primeiro gole como causador de tragédias como quase todas de sua vida, Bill, desesperado com a compulsão a lhe roer as entranhas, procura um bêbado para conversar.

O resto foi consequência dessa rendição.

Reconhecer a derrota para o álcool ou para as drogas, se render, pedir ajuda, não são atos de humilhação, mas de humildade, o primeiro ato de sensatez depois de uma série de atos impensados.

A humildade é o requisito básico, primordial, para uma recuperação segura.

Com onipotência em demasia, orgulho desmedido, egocentrismo em excesso, características bem definidas de nossa época de ativa do nosso beber ou do nosso drogar, nunca conseguiremos preencher o vazio do álcool e das drogas, por mais que consigamos nos manter em sobriedade.

A partir do instante em que conseguimos trocar a onipotência, o egocentrismo e o orgulho em excesso, por uma dose de humildade, teremos o início de uma sobriedade duradoura, desde que sigamos os demais Passos.

SEGUNDO PASSO

“Vimos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade.”

TERCEIRO PASSO

“Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma em que O concebíamos.”

Aceitar os Doze Passos torna-se um reaprendizado de vida, pois a vida que deixamos para trás, não nos trouxe nenhuma glória. Nem medalha ganhamos nos entupindo de porcarias.

E reaprender a viver significa, principalmente em nosso caso, colocar Deus em nossas vidas.

Porque colocar Deus em nossas vidas significa uma mudança radical, sob todos os aspectos, para melhor.

Porque durante todo o tempo em que sofremos, antes, sofremos por nos afastarmos de Deus.

E vimos que só com uma ajuda Maior, mais poderosa do que a ajuda de outro ser humano qualquer, poderíamos sonhar em ser gente novamente.

E ajuda Maior, somente a ajuda de Deus.

No meu caso específico, quando constatei a realidade de Deus e a força que ganhamos quando cremos, ficou muito mais fácil o processo de libertação.

Olhei dentro da minha casa, para minha mãe, firme em suas orações, superando todas as atribulações da vida com um sorriso. Sorri também e passei a viver melhor com Deus nos meus caminhos.

E hoje, entrar em uma sala de A.A. significa estar num local sagrado, abençoado por Deus, pelo qual tenho absoluto respeito.

Quando vou a uma sala de reuniões, um amor intenso me invade e sinto mesmo a presença do amor de Deus a velar por seus filhos, outrora desviados do seu Caminho, mas finalmente, depois do sofrimento, de volta à Casa Paterna.

A aceitação do Segundo Passo nos leva a aceitar o Terceiro, por extensão, pois estão intimamente relacionados, interligados.

Primeiro, a crença em um Poder Superior, e a posterior, a entrega de nossas vidas a esse mesmo Poder.

Foi o que fiz. E Ele me tirou das drogas.

Só assim funciona a fé positiva para qualquer pessoa.

Não basta aceitar a existência de Deus.

Temos que fazer, cada um de nós, a entrega de nossas vidas, de nossos destinos, ao nosso Pai.

Este foi, sem dúvida, o grande achado, o grande legado que as drogas e seu mundo de dor, tristeza, solidão e insanidade me proporcionaram, para não mais me perder nos desvarios da vida. O conhecimento da existência de Deus e de todo o seu amor e cuidado para cada um de seus filhos.

Assim ficou fácil de encarar a vida. Entrego todos os problemas para Deus, peço sua ajuda na solução, Ele decide qual o caminho a seguir e eu obedeco.

Mesmo que este caminho não seja o mais fácil. Ou que não esteja isento da dor.

Que o caminho a percorrer esteja repleto de tristeza e sofrimento.

Mas a fé, força motriz, nos diz que é o caminho certo.

Pois, neste nosso passado recente de alucinações, vivemos sempre atrás dos prazeres fáceis. E aonde isso nos levou?

Às portas da loucura e da morte ignóbil.

Por todo o passado e pela libertação arrancada à custa de muita dor, entrego todos os problemas a Deus. Ele decide, eu obedeco.

Esta atitude não nos torna covardes perante a vida.

Também não nos leva à imobilidade.

A vida continua com todos os seus imprevistos, todas as suas surpresas do amanhã.

O que entregamos a Deus são, tão-somente, aqueles problemas de difícil solução, que nossa alma, ainda turbilhonada com tanta confusão passada, não consegue resolver de pronto.

Para a maioria das situações, o Mestre já nos deu a solução, através da Lei do Amor e do Perdão.

Alicerçados na Fé, na Bondade, na Paciência, na Confiança no Futuro, seguimos vivendo, amando, sorrindo e sofrendo por nossas próprias pernas, entregando a Deus apenas o que nossa pequena capacidade de entendimento ainda não consegue solucionar.

QUARTO PASSO

“Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.”

O Quarto Passo requer uma dose extra de serenidade.

Arrancar casca de feridas, no mínimo, irá sangrar, quando não doer muito.

E o inventário moral de quem destruiu a própria vida e a vida de outras pessoas, por obra e graça de nossos desvios de conduta, faz chorar por dentro, e muito, ao ver de perto na sobriedade todos os desastros e todo o sofrimento, próprio e o espalhado à volta, em todos os amigos, e principalmente nos familiares.

Aqui reside a identificação e catalogação de todas as nossas falhas e demais características negativas de nossa personalidade, até então escondidas, que nos fizeram perder a bússola da vida e entrar de cabeça na nossa doença, dependência.

Temos que vasculhar todas as comportas e prateleiras do nosso consciente e subconsciente, revirar nossa alma e nosso espírito pelo avesso, todas as nossas lembranças mais sutis, a fim de não deixar nenhum desvio de conduta intocado, pois pode significar uma baita recaída mais tarde.

E uma recaída, num caso quase perdido de drogadição desenfreada, com certeza significará a perda da vida ou da sanidade.

QUINTO PASSO

“Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano, a natureza exata de nossas falhas.”

A aceitação e a resignação são irmãs da humildade e estão nos devolvendo a vida. E ficaria incompleto o quarto passo se não admitíssemos perante um irmão de dor todas as fraquezas e os desvios de conduta de que somos portadores, e que nos levaram à ruína. Se não conseguimos vencer a própria doença sozinhos, como erradicar de nossas vidas, sozinhos, a sua origem?

É um contrasenso, principalmente para nós, que estamos vencendo nossa doença em grupo, numa sala de reuniões.

Concordamos em que muitos de nossos desvios de conduta não devem ser expostos a todo o grupo na cabeceira de mesa.

Mas a um irmão mais experiente, ao próprio padrinho, sim.

Ou na Irmandade, com certeza, existirá um igual com a capacidade de ouvir, opinar, ajudar e guardar para si o produto do teu inventário.

Aqui neste Quinto Passo, o nosso aprendizado se abre e a nossa recuperação se torna muito mais sólida, pois agora aprendemos o significado da palavra solidariedade, como ela pode e deve ser parte integrante na nossa vida em grupo como irmãos de dor, e como irmãos de recuperação.

SEXTO PASSO

“Prontificamo-nos, inteiramente, a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.”

SÉTIMO PASSO

“Humildemente, rogamos a Ele que nos livrasse de nossas imperfeições.”

O “prontificamo-nos, inteiramente...” traz consigo o principal ingrediente a toda e qualquer atitude de vida, como um todo.

Estar pronto é estar disposto e estar disposto já é meio caminho andado.

Teremos muito trabalho, limpar o terreno, arejar a casa, pintar as

paredes, consertar portas e janelas, arrumar o telhado, mas com certeza, com esta disposição, bem longe iremos neste intuito de reformar a nossa casa e reajustar os nossos defeitos de caráter.

Digo que o Sexto Passo e o Sétimo por extensão foram os objetivos principais deste livro, no meu caso em particular, porque vi que enquanto não tentei me modificar, fiquei que nem bola de pingue-pongue (tênis de mesa), recaía, clínica, casa, A.A., outros grupos de autoajuda, recaía, clínica, casa, A.A., outros grupos de auto— ajuda, recaía, casa, A.A., outros grupos...

Já aceitava minha impotência perante as drogas. Acreditava em Deus sem reservas, e pedia humildemente a Ele ajuda para a minha recuperação.

Mas relutava em minha reforma particular.

Até que cansei de sofrer. E me prontifiquei inteiramente.

Então, as coisas começaram a mudar. Passei a tentar e obter alguns resultados.

Porque Deus não quer que consigamos tudo de imediato.

Deus quer que tentemos, ao menos. Se tentarmos, Ele pode nos ajudar, e então podemos lograr êxito, podemos conseguir, podemos atingir o objetivo proposto.

E nos dois casos específicos do Sexto e do Sétimo Passos, se a boa vontade para tentar e a humildade, que é o principal ingrediente de nossa recuperação, habitarem os nossos desejos secretos, certamente o encaminhamento do Poder Superior, as ações de Deus em relação a nós, serão positivas.

Mas não vamos esperar sentados pela boa vontade de Deus em atender aos nossos desejos.

Vamos fazer a nossa parte. Vamos tentar, com toda a disposição e humildade, conforme o “prontificamo-nos, inteiramente” e “humildemente, pedimos”.

Mãos à obra, capinar, raspar, pintar, murar, preparar a massa, empilhar tijolos, rebocar, fazer, com vontade e humildade, a nossa parte, e onde encontrarmos obstáculos impossíveis de serem superados por nossas fraquezas humanas, com certeza nessa hora, vindo a nossa disposição, boa vontade, amor e humildade, o Pai intervirá.

OITAVO PASSO

“Fizemos uma relação de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.”

NONO PASSO

“Fizemos reparações diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-las significasse prejudicá-las ou a outrem.”

Do Passo Quarto ao Sétimo, ao procedermos à reforma individual, tivemos que relacionar todos os nossos desvios de conduta para uma posterior remoção deles.

Tivemos que identificar, no nosso baú mais secreto, tudo o que não significasse uma nova postura dentro de uma vida nova, refeita.

E trabalhamos, com afinco, nos Passos Cinco a Sete, para tentarmos remover os desvios de caráter de nossas vidas.

Agora, nos Passos Oito e Nove, vamos partir para as reparações pessoais, isto é, vamos tentar reparar todos os prejuízos causados a terceiros durante a nossa cegueira da dependência.

O Passo Oito trata de inventariar os prejuízos e o Nove trata da reparação em si.

É preciso lembrar sempre de que não podemos colocar em risco a nossa sobriedade, arduamente adquirida, tentando reparar o irreparável ou mexendo na ferida antes mesmo de cicatrizar.

Em alguns casos, vamos tentar a reparação, mas pode ser conveniente aguardar um pouco, evitando arriscar o processo de recuperação.

Isso aconteceu comigo.

Quis reaver perdas, quis reparar danos causados a terceiros que me eram muito caros. Não fui aceito, recaí várias vezes, pois a minha capacidade de assimilar as frustrações era ainda muito pequena, tão verde estava então. Esqueci-me de uns lembretes naquelas horas, como “primeiro, as primeiras coisas”, ou seja, primeiro a recuperação; depois, a reparação, e “vá com calma, mas vá”, pois, ao me deffrontar com esse lindo programa de refazer nossas vidas, quis abraçar o mundo, quis ir além do que podia, com as minhas próprias pernas e me quebrei.

Em todo o programa dos Doze Passos, a ênfase é a nossa vida, a nossa recuperação, o refazer nossas vidas e não o que está à volta.

Vamos fazer tudo o que pudermos, ao seguir os Doze Passos, só tendo muito cuidado, pois nossa recuperação vem em primeiro lugar em toda a escala de valores que fizemos.

Se não nos conseguirmos manter sóbrios, não conseguiremos mais nada neste mundo. Assim, o passado nos mostra.

DÉCIMO PASSO

“Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.”

DÉCIMO-PRIMEIRO PASSO

“Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, na forma em que o concebíamos, rogando, apenas, o conhecimento de Sua vontade em relação a nós e forças para realizar essa vontade.”

DÉCIMO-SEGUNDO PASSO

“Tendo experimentado um despertar espiritual, graças a estes pas-

sos, procuramos transmitir esta mensagem aos alcoólicos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.”

Pronto? Não temos mais nada a reparar? Estamos sãos e salvos de nossa doença?

Não.

Passamos pela primeira fase, a fase da recuperação inicial, onde tudo ainda fervilha. São muitos pontos a trabalhar.

Agora, vem a fase de consolidação de todo o avanço até aqui.

Trata-se de amalgamar, forjar todos os resultados em nosso espírito, de modo a não mais permitir desvios de conduta, falhas de caráter e qualquer outro problema comportamental que nos leve a um retrocesso. Primeiro, ao emocional, e após ao álcool e às drogas por extensão.

Por tudo isso frisei, na primeira parte deste livro, que, por muito tempo, permanecerão os andaimes, os tijolos e telhas, porque concluímos, tão-somente, a primeira parte da reforma, a parte emergencial.

Agora, segue a terapia de longo prazo, a reforma definitiva de nossa vida, a incorporação dos Doze Passos em nosso cotidiano, de modo a não mais permitir retrocessos, e não se encerrará enquanto vivermos.

Nesta altura de nossa recuperação, nenhum de nós tem alguma dúvida sobre a eficiência de todos os passos anteriores, nem dos resultados obtidos.

Agora, nesses últimos Passos, vamos tornar todos os Doze como participantes de nossa vida diária, como num moto contínuo, pois, ao continuarmos nosso inventário, diariamente, como nos manda o Décimo Passo, com certeza, correremos todos os Passos que se fizerem necessários, após cada avaliação.

E, a cada dia, pela prece, pela oração, ao reatarmos o nosso contato com Deus, a resposta Dele se traduzirá numa serenidade nunca experimentada por nenhum de nós.

Essa busca da serenidade é a grande busca do homem, em todos os

tempos, pois ela é a chave para as realizações do espírito. Será, com certeza, a nossa grande recompensa por tão árdua batalha em busca do bem viver. Ela virá, como consequência direta da aplicação dos Doze Passos.

Mas não falei, ainda, do Décimo-Segundo Passo.

E nem seria preciso falar nada, pois, à medida que iniciamos a prática dos Doze Passos em nossas vidas e colhemos os primeiros resultados, a lógica é estender os benefícios a outros irmãos de doença.

Essa prática passou a ser a minha missão particular de vida.

Com meus escritos, consigo atingir um número muito maior de pessoas do que se fosse tentar ajudar uma de cada vez.

Não posso privar os leigos de conhecerem este mundo maravilhoso, que mudou radicalmente minha vida, desde que o conheci na batalha contra a minha doença.

Na minha luta particular contra a cocaína e todas as outras drogas, álcool incluído, aprendi o que é esperança de voltar à vida e o que é solidariedade numa sala de A.A., como também aprendi a travar um bom combate contra a minha dependência.

Luto contra muitos preconceitos, mas o meu objetivo é um só: levar uma mensagem de fé, de esperança, de vida, de sobriedade e de serenidade, se possível, ao maior número de dependentes e até onde meus escritos chegarem.

Levar o meu exemplo particular de luta para outros irmãos de dor, que ao se espelharem talvez consigam vislumbrar uma saída para a sua dolorosa doença.

Este é o princípio, a base fundamental desse Passo. Servir de exemplo para os irmãos de dor, atolados no lodaçal do abandono, da tristeza, da dor, da angústia e desesperança, causado pela terrível doença chamada dependência química.

Para mim e para milhões de outros seres humanos do mundo inteiro, o chamariz do exemplo e da esperança funcionou, e um resultado desse

funcionamento da Irmandade é o presente trabalho. Se desde que conheci os Passos da minha salvação, não tentasse incorporá-los aos meus dias, então de muita tristeza, com certeza só restaria uma frase “Aqui jaz um louco”, e há bastante tempo.

Mas aceitei, mesmo relutando, minha impotência perante as drogas. Joguei a toalha, me rendi e parti para a virada.

Estou reformando meus defeitos de caráter, pelo menos aqueles mais visíveis, e o resto deixo para as surpresas do tempo.

Mas sempre frequentando os grupos de auto-ajuda como N.A., A.A. e grupos terapêuticos, e aceitando, por outro lado, as colheitas das minhas sementeiras podres.

TERCEIRA PARTE

Dependência química e drogas causadoras

Dependência química

A pior doença do mundo (opinião de portador), a que mais mata e a que mais prejuízos causa à vida humana. Para falar de determinada doença devemos primeiro tentar defini-la, o que faremos a seguir.

Dependência química é uma doença que resulta do uso abusivo e compulsivo de quaisquer drogas psicoativas e provoca interferência direta na vida do usuário, destruindo a saúde, família, relacionamentos, emprego e a própria vida, se não detida a tempo. Sendo doença, provoca disfunção ou inadaptação do usuário à rotina diária, e como qualquer doença tem de ser tratada.

As drogas psicoativas que provocam dependência serão descritas nos próximos capítulos.

Suas características principais: doença física, doença mental, doença emocional ou psicológica, doença da alma ou espiritual, doença incurável, doença familiar ou social (reflexiva), doença progressiva, doença alienante, doença compulsiva, doença irreversível, doença primária, doença fatal, doença dos paradoxos, doença da solidão, doença da negação, doença estacionária, e para mim, doença sagrada.

Doença física – Como veremos adiante, cada droga ou grupo de drogas provoca danos físicos ao usuário com maior ou menor intensidade ou rapidez, mas todas causam sérios danos físicos.

Doença mental – Todas as drogas podem causar loucura irreversível, se não matar o usuário antes. Alucinações, esquizofrenia, paranoia, síndrome de pânico, depressão aguda e perda de memória (total ou parcial) são as doenças mentais mais comuns nos usuários crônicos.

Doença emocional ou psicológica – Com a doença, a capacidade de lidar com a realidade de forma equilibrada fica totalmente prejudicada, e quando se trata de crianças ou adolescentes doentes, a formação do caráter fica totalmente comprometida.

Doença da alma ou espiritual – O dependente químico atrai ao seu redor espíritos dependentes das mesmas drogas que faz uso, formando uma corrente muito difícil de romper (obsessão espiritual).

As instituições humanas, na sua grande maioria e principalmente no meio científico, ainda não aceitam esta realidade (interferência de espíritos na vida do homem), por este motivo vemos fracassar as tentativas de tratamento da doença, pois não dão a devida atenção ao aspecto espiritual, que é, a meu ver, a mais forte característica da doença.

Esta doença é noventa e nove por cento espiritual. Quaisquer resquícios de drogas, mesmo as mais agressivas, com um mês de tratamento (abstinência total e medicação adequada quando necessário) desaparecem do organismo do dependente, restando somente a lembrança e o assédio das sombras.

Doença incurável – Por ser uma doença da alma ou espiritual, não existe cura pela mão do homem ou remédios, mas tão-somente tratamento diário e contínuo.

Doença familiar ou social (reflexiva) – Todos à volta de um dependente sofrem com sua doença.

Estatísticas oficiais da Organização Mundial de Saúde apontam que um dependente afeta, diretamente, a vida de vinte e cinco pessoas e, indiretamente, mais de sessenta. Familiares, vizinhos, moradores das ruas próximas, do bairro, profissionais de segurança, da saúde, da educação, colegas de trabalho, enfim. Hoje, porque parei de beber e de me drogar, no mínimo oitenta e cinco pessoas estão em paz.

Doença progressiva – Maior o tempo e quantidade de uso, mais rápido o agravamento da doença. Quando o dependente interrompe o uso, a doença fica estacionada. Na recidiva (ou recaída), o padrão de uso volta ao estágio final antes desta interrupção.

Doença alienante – Não existe mais nenhum interesse a não ser a busca pelo efeito da droga de sua preferência, depois de instalada a doença. Alienação total e absoluta. Escravidão.

Doença compulsiva – Após ingerir a primeira dose, o dependente perde totalmente o controle, passando ao uso abusivo e compulsivo.

Doença irreversível – Mesmo depois de estacionar a doença por longo tempo, na recidiva (ou recaída), o dependente volta rapidamente ao padrão de uso anterior, ou seja, um alcoólico que bebia dois litros de aguardente ao dia e consegue se manter em abstinência, por um bom tempo (muitos anos), se voltar a beber, em poucos dias volta ao mesmo padrão de beber, ou seja, os mesmos dois litros diários.

Doença primária – Provoca um gama enorme de outras doenças, conforme veremos no detalhamento das doenças físicas causadas pelo uso e abuso de drogas que causam dependência.

Se não interromper o uso de drogas, o tratamento das doenças se-

cundárias não produz resultados. Um alcoólico, que adquire cirrose hepática, se não parar de beber, vai a óbito em pouco tempo. Se parar de beber, cessa a progressão da cirrose.

Doença fatal – Leva à morte prematura, caso o dependente não enlouqueça antes.

Doença dos paradoxos – 1 -Só existe vitória na luta contra a doença se o dependente aceitar a derrota total perante a droga de sua preferência. 2 — A primeira dose é demais. O caminhão que vier depois é pouco

Doença da solidão – O dependente consegue expulsar todas as pessoas de sua vida, isola-se do mundo.

Doença da negação – É um grande desafio fazer um dependente de drogas aceitar que está doente e que tem de pedir ajuda para não morrer logo.

Doença estacionária – Se interromper o uso cessa a progressão da doença. Se recair, a doença volta a crescer a partir do estágio anterior (consumo e consequências).

Doença sagrada – Só consegui estacionar minha doença com a ajuda de Deus, nosso Pai, depois que pedi desesperadamente Sua intervenção e fui abençoado com a proteção e companhia de Espíritos Superiores, que a mando do Pai, auxiliam-me sempre. Digo que minha doença me jogou de volta ao Pai, de quem nunca deveria ter me afastado.

Bebida alcoólica

Normalmente as pessoas não pensam em bebidas alcoólicas como drogas, comumente associam esta palavra com a maconha e cocaína.

Para estas pessoas seria conveniente a aceitação de uma das definições da palavra “droga” como “tudo que não presta” (ver dicionário).

As bebidas alcoólicas sempre estiveram presentes na história da humanidade, desde relatos bíblicos relacionados ao dilúvio (um porre homérico de Noé) até na derivação de conceitos utilizados atualmente, como exemplo a palavra “espírito” (ou, na origem em latim “spiritus” que significa álcool e se usa a mesma palavra para descrever experiências religiosas mais elevadas) e a expressão “espírito divino”, ou do latim “spiritus di vino” que traduzida literalmente significa “álcool do vinho”.

Derivações à parte, apesar de socialmente aceito como vemos nas reuniões comemorativas como aniversários, batizados, formaturas, casamentos, festas religiosas, finais de ano, Carnaval, visitas amigáveis, encontros de negócios, almoços e jantares e na famosa happy hour (hora feliz), a bebida alcoólica é uma droga poderosa que mata mais que todas as demais drogas juntas, excluindo o cigarro.

Quando associados o consumo de cigarro e álcool, na sua pior forma, como dependência, a estatística é cruel. Estatísticas da OMS (Organização Mundial de Saúde) mostram que mais de sessenta por cento dos óbitos precoces estão relacionados com estas dependências (uma ou outra ou ambas).

Entendemos como óbito precoce a morte do indivíduo antes de atingir a idade média, estimada hoje em setenta e quatro anos aqui na Região Sul do Brasil.

ALCOOLISMO OU DEPENDÊNCIA QUÍMICA DO ÁLCOOL

De cada dez pessoas que ingerem álcool de qualquer forma, uma vai adquirir a doença do alcoolismo, que considero a pior doença do mundo e a que mais mata a humanidade, associando à via indireta.

Quando um motorista de caminhão, alcoolizado, provoca um acidente com vítimas fatais, na certidão de óbito destas vítimas, não importando quantas, não vai constar como causa a embriaguez deste indivíduo.

Por este motivo, nas estatísticas oficiais o alcoolismo é a terceira, atrás das moléstias cardiovasculares e do câncer, das doenças que mais matam a humanidade.

Quando as mortes indiretas forem contabilizadas, a bebida alcoólica será, sem dúvida, a principal “causa mortis” do homem em todas as aferições oficiais.

Mas vai demorar muito para que isto ocorra devido à pressão dos fabricantes de bebidas alcoólicas, que não querem perder seu lucro mesmo com a morte alheia.

Voltando aos números da doença, outra constatação cruel. Estima-se que setenta por cento dos brasileiros, acima dos 18 anos, ingerem bebidas com álcool mesmo que eventualmente.

Arredondando, duzentos milhões de brasileiros, dentre os quais cento e quarenta milhões bebem. Se de cada dez que bebem um se torna dependente, resulta que temos (ou teremos) algo próximo a quatorze milhões de alcoolistas e/ou bebedores problemas no Brasil.

O alcoolismo, como as demais dependências, traz consigo uma série de características, quase todas negativas, conforme visto antes.

DANOS FÍSICOS CAUSADOS POR BEBIDAS ALCOÓLICAS

O contato da bebida alcoólica com tecidos vivos provoca minúsculas lesões, com maior ou menor grau de comprometimento, conforme o percentual de álcool da bebida ingerida.

O leitor pode fazer uma pequena experiência em casa, para melhor entendimento. Despeje o conteúdo de um ovo de galinha cru num copo americano (200 ml), complete o conteúdo deste mesmo copo com bebida destilada de forte graduação alcoólica (mais de 30 por cento) e aguarde em torno de quarenta minutos.

O leitor vai comprovar que o ovo vai cozinhar. O álcool existente na bebida queima o ovo. Cozinha. A palavra 'aguardente', usada para denominar bebidas com alto teor alcoólico, é bem apropriada. Aguardente ou água ardente ou água que arde ou água que queima.

Vamos agora seguir o curso da aguardente queimando por onde passa até a absorção total pelo organismo. Começa queimando os lábios, todo o interior da boca (língua, bochecha, gengiva, palato), úvula, traqueia, garganta, faringe, esôfago, estômago e intestinos, espalha-se por todos os órgãos internos, chegando à corrente sanguínea, ao cérebro, onde reage com os neurônios, queimando-os literalmente.

Isso ocorre quando uma pessoa ingere aguardente. Se esta pessoa

bebe com mais frequência, as lesões tendem a aumentar de tamanho, ocorrendo então todo um processo degenerativo interno, nos órgãos onde possa haver maior vulnerabilidade.

Determinados tipos de câncer são quase que exclusivos de pessoas que bebem aguardente com frequência, câncer de boca, por exemplo. Por onde o álcool passa, surgem lesões, que podem originar um câncer. Desde a boca e em todos os órgãos internos, a incidência de câncer nos alcoólicos ou dependentes de bebidas alcoólicas é bem maior que nas pessoas que não bebem.

O álcool, pela queimação que provoca, quando chega à corrente sanguínea causa constrição ou diminuição dos vasos, aumentando por extensão a pressão arterial e o risco de colapsos no aparelho circulatório como um todo.

Infartos, derrames e todos os acidentes vasculares ocorrem com incidência bem maior nos alcoólicos.

Hemorragia de esôfago, mal súbito que mata mais da metade dos que são acometidos, tem sua causa na maioria das vezes associada ao consumo de bebidas alcoólicas.

Por afetar o sistema nervoso central, o álcool pode provocar doenças mentais conhecidas como depressão, psicose maníaco-depressiva, perda momentânea de memória, demência, ansiedade, síndrome de pânico, paranoia, esquizofrenia e levar o alcoólico à loucura total e definitiva.

Outros problemas de saúde que podem ter origem no consumo de bebida alcoólica:

- falência renal;
- hepatite;
- cirrose hepática;
- polineurite;
- gastrite;
- pancreatite;

úlceras estomacais;
hipertensão arterial sistêmica;
hipertensão portal;
diabetes;
obesidade;
infertilidade na mulher e no homem;
impotência sexual no homem;
frigidez e problemas menstruais na mulher.

TERCEIRA PARTE

Capítulo 3

Maconha

Maconha é uma planta originária da Ásia Central, mais precisamente da Índia, e hoje suas diferentes espécies são cultivadas em todos os continentes nas regiões de clima quente e seco.

Também é produzida em larga escala em estufas, principalmente as ervas híbridas, produto da combinação de várias espécies alteradas quimicamente, como o “skunk” (gambá), tendo esta denominação pelo cheiro muito forte que é liberado quando queimado.

Os tipos mais comuns encontrados no Brasil são: Cânabis Indica e Cânabis Sativa.

Normalmente a maconha é consumida na forma de cigarro feito das

folhas e flores ou no cachimbo. O cigarro de maconha é apelidado de baseado, fino, fininho, unzinho, um, erva, haxixe etc...

O princípio ativo da maconha é o THC (Tetrahidrocanabinol), que causa indisposição geral, perturbando o sistema nervoso central e anes-tesiando o aparelho digestivo.

É um alucinógeno poderoso e causa dependência química, além dos demais problemas que afetam todos que fazem uso do tabaco (cigarro comum).

Nas suas variações, pelas combinações dos tipos de maconha originá-rias do Egito, Afeganistão e Marrocos e através de alterações químicas, os tipos híbridos de hoje possuem o teor de THC até dez vezes mais con-centrado do que os tipos de maconha encontrados antes de 1990, sendo seu efeito cada vez mais devastador, sua capacidade de viciação muito maior e todas as consequências bem mais desastrosas.

MACONHA, A DROGA QUE (NÃO?) FAZ MAL

O consumo em grupo provoca geralmente sensações de euforia e risos, sendo por isto considerada a droga preferida da “galera”, por sua alta capacidade de socialização.

Os efeitos mais comuns no usuário são: delírios, desorientação, ra-ciocínio incoerente, relaxamento, sonolência, medo, alucinações e des-personalização.

O uso contínuo causa taquicardia, perda de memória, síndrome moti-vacional, perda do senso tempo/espaco, pânico, paranoia, esquizofrenia e os mesmos problemas do tabaco, como asma, bronquite, faringite, enfisema e câncer.

Quando analisamos estes efeitos no ser humano, vemos que a maco-nha é uma grande mentira. Senão, vejamos como “é legal fumar um pra ficar doído”, sentindo todos os seus efeitos.

MACONHA — UMA GRANDE MENTIRA

Delírios e alucinações, sintomas de pessoas perturbadas. De pessoas que estão “fora da casinha”. De loucos. Entre usuários é comum ouvir que “fumei um e fiquei doido” ou “fiquei chapadão” ou “tô chapado” ou “tô doidão” ou “tô maluco” ou “tô louco”.

Muitos usuários acabam ficando loucos, literalmente, realmente, definitivamente.

Desorientação e raciocínio incoerente atrapalham totalmente o usuário no cotidiano, pois a regra geral é estarmos atentos nesta sociedade tão exigente.

Desorientação e raciocínio incoerente eliminam toda e qualquer capacidade de concentração necessária às tarefas diárias, tanto as mais corriqueiras como as que demandam maior atenção e cuidado, como trabalhar com máquinas e equipamentos que exigem técnica, habilidade e cuidados especiais com pessoas à volta.

Diminui a capacidade de escrever um texto, por menor que seja.

Diminui a capacidade de conduzir um veículo.

Diminui a capacidade de assistir e entender um filme ou uma peça teatral.

Diminui a capacidade de estudar, observar e aprender como viver.

Diminui a capacidade de trabalhar.

Diminui a capacidade de interagir com outros.

Diminui a capacidade de viver em sociedade.

Relaxamento e sonolência, estes dois efeitos subtraem nossa disposição para o trabalho, tiram a capacidade de sermos úteis aos que precisam de nosso labor e nos tornam trapalhões, quando tentamos fazer qualquer coisa relaxados e com sono.

Relaxamento e sonolência, sempre, nos tornam preguiçosos, malandros, mandriões, alienados.

Medo é um dos maiores inimigos do homem.

Faz dele um covarde e sem iniciativa,

Imobiliza-o.
Impede-o de Crescer.
Impede-o de Ser.
Impede-o de Amar.
Impede-o de Existir.
Impede-o de Produzir.
Impede-o de Sonhar.
Impede-o de Lutar.
Impede-o de Sorrir.
Impede-o de Chorar.
Impede-o de Viver.

Despersonalização ou mudança brusca de personalidade nos leva a conflitos interiores muito difíceis de lidar.

Com a mudança de conceitos e paradigmas, à medida que se deixa envolver pelo consumo frequente de maconha, o usuário se defronta, diuturnamente, consigo mesmo, exteriorizando comportamento totalmente paradoxal perante todos que o rodeiam.

Ora é responsável, disciplinado, concentrado, eficiente, ora inconsequente, preguiçoso, à toa, desligado, fora do ar.

Se este usuário for jovem, muito jovem, terá seu caráter tão deformado a ponto de não saber enfrentar a vida com sabedoria e ousadia.

Taquicardia ou aceleração dos batimentos cardíacos, ou seja, o coração bate bem mais rápido que o normal, mesmo com o indivíduo em repouso.

Pode provocar sérios problemas no sistema circulatório, como infarto, angina, acidente vascular cerebral, dentre outros.

Perda do senso de tempo/espço, perda de memória, pânico, paranoia, esquizofrenia, sinais inequívocos de deterioração mental, início da loucura definitiva.

Síndrome motivacional acomete muitos usuários de maconha, mesmo suspendendo o uso.

A pessoa perde, total ou parcialmente, a vontade de realizar qualquer atividade, fora daquelas indispensáveis à vida, como comer, dormir e respirar, por exemplo.

Torna-se um alienado, um robô de carne e osso, sem vontade própria, sem desejo, sem alma, sem vida.

Asma, bronquite, faringite, enfisema e câncer nos diversos órgãos do aparelho respiratório como boca, garganta, traqueia, laringe, faringe, e pulmão, doenças do corpo físico que acometem e podem matar os usuários crônicos desta droga.

Agora, os leitores, cientes de todos os problemas advindos com o uso e abuso desta nojeira chamada maconha, poderão acertadamente dizer não ao assédio de qualquer mentiroso ou ignorante que venha oferecer ou nos induzir a experimentar os efeitos maravilhosos desta mentira.

Alucinógenos

Estas drogas alteram a percepção do usuário nos seus sentidos (visão, audição, tato, paladar e olfato), tanto em relação ao ambiente externo como nas suas sensações interiores, com maior ou menor intensidade em um ou mais de um destes sentidos.

Provocam delírios, ilusões e alucinações num período que varia entre quatro e doze horas. Como a ação destas drogas pode afetar toda a região cerebral, incluindo o hipotálamo, pode induzir o usuário a perceber manifestações espirituais.

Povos primitivos acreditavam nisto e utilizavam plantas que contém substâncias alucinógenas em seus rituais de evocação dos espíritos ancestrais em busca de solução para suas dificuldades.

Todas as drogas psicoativas têm esta capacidade de alteração dos sentidos, mas as drogas alucinógenas são as mais poderosas quanto à alteração da percepção de manifestações espirituais.

PLANTAS ALUCINÓGENAS

Algumas plantas alucinógenas: Cogumelos (alguns tipos), Peiote, Maconha, Daime, Jurubeba ou Dama da Noite, Coca e Papoula.

Cogumelos (alguns tipos) – Desenvolvem-se junto às fezes de bovinos e eqüinos, em condições climáticas favoráveis. São consumidos como chá, ingeridos inteiros ou liquefeitos com outros alimentos.

Peiote – Arbusto encontrado principalmente nas Américas do Norte e Central, parte-se a raiz e suga-se a seiva, que contém grande concentração de mescalina, princípio ativo.

Maconha – Descrita no capítulo anterior. Fumada como cigarro, no cachimbo ou “narguilé”, também é consumida como chá.

Daime (ou santo daime) – Árvore encontrada em regiões de clima tropical (Amazônia), suas folhas são consumidas em forma de chá.

Jurubeba ou Dama da Noite – Consumida como chá, elaborado a partir das flores com efeitos muito intensos.

Coca – Descreveremos mais detalhadamente a seguir. Consumida na forma de pó tanto aspirada como injetada na veia; como pasta base, consumida fumada ou injetada; e, como pedra (crack), consumida fumada.

Papoula – Desta planta se obtém vários subprodutos como o ópio, a morfina e a heroína, que são fumados em cigarros ou cachimbos, engolidos na forma de comprimidos (analgésicos para fins medicinais), injetados e aspirados. A heroína tem este nome por ser a mais poderosa e violenta das drogas conhecidas, com maior poder de viciação e destruição, uma das poucas a provocar dependência física.

DROGAS ALUCINÓGENAS SINTÉTICAS

Com o desenvolvimento das pesquisas científicas com plantas para descoberta de novos medicamentos, sintetizou-se em laboratório uma substância altamente alucinógena a partir da fermentação de cereais, o ácido lisérgico ou, como é conhecido mundialmente, o LSD (sigla obtida das iniciais desta substância em inglês). Nos anos de 1950 e 60, o consumo deste tipo de droga aumentou violentamente,

Por volta de 1990 surgiu o Ecstasy, droga com grande consumo na classe média, principalmente nas festas rave ou baladas em geral.

Desde então, a cada dia surgem experimentos, com os grandes traficantes contratando especialistas em química para pesquisar e desenvolver novas drogas alucinógenas para atender à demanda de uma população jovem que busca o prazer a qualquer preço.

“Pílulas de vento”, “doce”, “docinho”, “bala”, “balinha” e tantas outras denominações e apelidos para estas drogas sintéticas com efeitos e consequências cada vez mais violentos.

CONSEQUÊNCIAS

Delírios, ilusões e alucinações que duram entre quatro e doze horas, em média, podendo aumentar em muito este tempo com a ingestão em demasia (overdose).

Dilatação das pupilas, taquicardia, palpitações, náuseas, tremores, fotofobia, aumento da temperatura corporal com consequente sudorese e aumento da pressão arterial.

O uso prolongado provoca fraqueza muscular e problemas psicológicos como despersonalização e carência afetiva acentuada.

O uso frequente acarreta a síndrome motivacional, quando o indivíduo perde o interesse para todas as atividades e interações pessoais, se não houver consumo de drogas.

Crises acentuadas de depressão, surtos de violência, paranóia, e finalmente a loucura irreversível como prêmio ou a morte prematura.

Inalantes

Inalantes ou drogas que quando inaladas pela boca ou nariz provocam violentas reações químicas, desde o contato inicial com a pele até regiões do cérebro, ocasionando lesões graves e sensações diversas no usuário.

INALANTES MAIS COMUNS

Cola de sapateiro, lança-perfume, benzina, clorofórmio, gasolina, éter, acetona, cheirinho da loló, solventes diversos à base destas substâncias etc...

Como as drogas alucinógenas descritas antes, os inalantes também alteram a percepção do usuário em todos os sentidos (visão, audição,

tato, paladar e olfato), tanto em relação ao ambiente externo como nas suas sensações interiores, com maior ou menor intensidade em um ou mais de um destes sentidos.

Os inalantes também provocam delírios, ilusões e alucinações, porém estes efeitos são de curta duração (alguns minutos), induzindo o usuário ao uso repetitivo e compulsivo.

Como a ação destas drogas pode afetar toda a região cerebral, como no caso dos alucinógenos, a percepção de manifestações espirituais fica bem mais acentuada.

EFEITOS E CONSEQUÊNCIAS

Sensação de torpor e euforia.

Delírios, ilusões e alucinações.

Impulsividade e agressividade.

Irritações nos olhos, nariz, garganta e pele.

Diarreia.

Distúrbios da visão.

Dor de cabeça.

Perda momentânea de memória.

Tremores e calafrios.

Irritabilidade.

O uso continuado provoca perdas frequentes de consciência, lesões hepáticas, lesões no coração, lesões nos músculos e nos ossos, com prejuízo na qualidade do sangue aí produzido.

Paradas respiratórias e cardíacas que levam à morte.

IMPACTO SOCIAL

Com exceção do lança-perfume, proibido no Brasil desde os anos de 1960, os inalantes são de fácil aquisição e uso, visto os baixos preços, livre oferta e fiscalização inexistente, mesmo com a proibição de ven-

da a menores de dezoito anos. Por consequência, o uso de inalantes, principalmente a cola de sapateiro, ainda é uma das principais portas do submundo (dependência química, tráfico, pequenos furtos, assaltos, prostituição, sequestros, assassinatos) para as nossas crianças, jogadas nas ruas pelos contrastes e desigualdades sociais e pela irresponsabilidade criminosa de homens e mulheres que geram estes inocentes sem condições de mantê-los.

Aqui em Florianópolis, em 1997, se não falha a memória, foi objeto do noticiário local episódio envolvendo três meninos de rua, que inalavam cola de sapateiro na passarela da ponte Colombo Salles.

A idade destes meninos: um com oito anos, outro com onze anos e o terceiro com doze anos.

Por desentendimento na divisão da cola, já bem alterados (doidões, malucos, chapados) pelo uso e abuso, brigaram entre si, e o mais novo, de oito anos, foi jogado do alto da passarela em direção ao mar.

Caiu sobre uma das plataformas de concreto que sustentam a ponte.

Com o impacto, fratura de vértebra da coluna cervical e a consequente paralisia dos membros inferiores para o resto da vida.

Hoje, quem quiser conhecê-lo, pode encontrá-lo no mercado público, centro da capital, numa cadeira de rodas, pedindo esmolas.

Esta é uma história noticiada. Quantas tragédias semelhantes ocorrem diuturnamente, em nossos quintais, na vizinhança, bairro, cidade, sem que tomemos conhecimento?

A vida é uma benção de Deus para nossa evolução, e não podemos deixar nossas crianças sem a devida proteção, sem os cuidados necessários para o desenvolvimento.

TERCEIRA PARTE

Capítulo 6

Fármacos

São drogas vendidas nas farmácias e quando consumidas abusivamente, sem acompanhamento profissional e/ou com bebidas alcoólicas, podem causar dependência química.

Dividiremos os fármacos em dois grupos principais: calmantes e anfetaminas.

CALMANTES

Calmantes ou ansiolíticos são drogas prescritas pelos médicos para tratamento de distúrbios como ansiedade, depressão e outras alterações de humor.

EFEITOS E CONSEQUÊNCIAS

Aumento do sono e lentidão dos movimentos são os efeitos mais comuns do uso de calmantes. Durante o tratamento é vetado o consumo de bebidas alcoólicas, porque podem potencializar os efeitos destas drogas.

Doses muito elevadas provocam inconsciência e podem causar a morte.

Com prescrição médica e o devido acompanhamento, é muito difícil a instalação da dependência, porém o uso prolongado pode levar a esta situação extrema.

Quando instalada a dependência, não é fácil a conscientização do usuário para um tratamento específico.

A síndrome de abstinência provoca ansiedade, insônia, agitação, zumbidos, tremores, tonturas, dores de cabeça, câibras, vômitos, náuseas, diarreias e convulsões.

As mulheres com dupla jornada de trabalho preenchem o perfil de público com maior vulnerabilidade à doença, pois não é raro consultarem seus médicos e solicitarem calmantes para melhor suportarem as atividades diárias.

Com o passar do tempo, acabam consumindo bebidas alcoólicas nos finais de semana, esquecendo a ingestão diária de calmantes.

Com a repetição deste processo, a sensação de bem-estar advinda deste uso concomitante pode levar ao abuso e, por consequência, à dependência.

ANFETAMINAS

Anfetaminas são drogas com diversos propósitos médicos, o mais comum é o de emagrecer.

EFEITOS E CONSEQUÊNCIAS

Falta de apetite, insônia e agitação excessiva são sintomas mais comuns com a ingestão de anfetaminas.

Da mesma forma que os calmantes, durante o tratamento é vetado o consumo de bebidas alcoólicas, porque pode potencializar os efeitos destas drogas.

Doses elevadas de anfetaminas provocam agressividade, irritabilidade, psicose aguda, arritmia, convulsões e paranoia.

Com prescrição médica e o devido acompanhamento, é muito difícil a instalação da dependência, porém o uso prolongado pode levar a esta situação extrema.

Com a suspensão do uso, quando instalada a dependência, é comum ocorrer depressão com alto potencial suicida, fadiga e sonolência acentuada.

Assim como com os calmantes, as mulheres, em geral, formam o público que mais consome anfetaminas, visando o emagrecimento rápido e, por extensão, o mais afetado pela dependência.

Com o passar do tempo, acabam consumindo bebidas alcoólicas nos finais de semana, esquecendo a ingestão diária de anfetaminas.

Com a repetição deste processo, a sensação de bem-estar advinda deste uso concomitante pode levar ao abuso, e por extensão à dependência.

Cocaína

A cocaína é um alcaloide derivado da *Erythroxylon coca*, planta originária da América do Sul, abundante nos países andinos, nos vales montanhosos do Peru, Bolívia e Colômbia.

Suas propriedades estimulantes e inibidoras de apetite, além de aumentar a temperatura corporal, através da ingestão bucal, consolidaram o uso, na história dos povos destes países ao longo dos séculos.

Pesquisas arqueológicas comprovam a utilização de substâncias à base de cocaína há mais de três mil anos, pelos povos desde então.

Ao mascarem as folhas da planta, o usuário sentia-se bem mais disposto, com mais resistência ao cansaço, ao frio e à fome. As viagens tornavam-se menos desgastantes nestes países de clima frio característico da região.

Em meados do século XIX surgiu a primeira experiência de refino da planta.

No final deste século o uso (e abuso) desta droga alastrou-se rapidamente na Europa, e as pesquisas sobre os efeitos, tanto em animais como em seres humanos, também aumentaram.

Com o aumento do consumo e o conseqüente surgimento dos problemas sociais, a droga passou a ser proibida na grande maioria dos países.

Com a proibição, o surgimento do tráfico de cocaína dos países produtores aos países consumidores, as quantidades de droga aumentando cada vez mais, e o tremendo impacto no cotidiano, quando a droga domina nossa rua, nosso bairro, nossa cidade, nosso mundo, e decide quem morre e quem vive, ao arrepio da lei.

COCAÍNA: PASTA BASE, PÓ, CRACK E MERLA

As formas de uso desta droga, como descrito acima, sendo a mais comum, ainda, a inalação da cocaína em pó através de um canudo.

A pasta base é consumida tanto de forma endovenosa como fumada em mistura com tabaco comum ou com a maconha.

É fumada através de equipamentos para este fim, como a “narguilé”, que é também usado para o consumo de maconha.

A cocaína em pó é consumida também de forma injetável, modo extremamente violento de consumo, tão ou mais danoso que o consumo do “crack”, uma das apresentações mais baratas desta droga.

Obtém-se o “crack” adicionando bicarbonato de sódio ao cloridrato de cocaína, aumentando a quantidade, barateando o custo final e potencializando o efeito no organismo.

Esta mistura resulta numa espécie de goma que é fumada através de cachimbos ou por meio de outros instrumentos mais simples, como latas de bebidas descartáveis.

Por ser mais barato que a pasta base e o pó, o consumo do crack alastra-se na sociedade de forma epidêmica, evidenciando o total despreparo das famílias e dos organismos sociais para combater este mal.

A merla é um subproduto do processo de refinamento da coca, que consiste na adição de querosene, bicarbonato de sódio, ácido sulfúrico, água e carbonato de cálcio em tonéis com as folhas da planta.

Desta primeira fase obtém-se a pasta base que é separada e, nos tonéis utilizados, adiciona-se mais ácido sulfúrico e querosene, raspando-os a seguir e obtendo-se a merla, que é o subproduto mais violento e danoso ao ser humano de todas as apresentações da coca conhecidas.

Por ser produto do final do processo de refinamento, e em pequenas quantidades, a merla não representa risco maior que as demais formas de uso desta droga.

PRINCIPAIS DANOS NO ORGANISMO E CONSEQUÊNCIAS SOCIAIS

Pequena quantidade pode provocar a morte do usuário por parada cardíaca ou respiratória (overdose).

Causa excitação, inquietação, confusão, ansiedade, sensação de competência e habilidade, tremor muscular; aumento da temperatura corporal com conseqüente sudorese.

Provoca dilatação das pupilas e diminuição da fome e sede.

Eleva a pressão arterial e acelera os batimentos cardíacos, aumentando o risco de complicações de todo o aparelho circulatório.

O uso contínuo destrói violentamente o sistema nervoso central, diminui a capacidade intelectual e desempenho profissional.

Causa irritabilidade, depressão e paranoia.

Leva à violência.

Provoca dores de cabeça, problemas pulmonares e emagrecimento acentuado, debilitando todo o organismo.

Quantidades maiores causam tonturas, vômitos, náuseas, tremores, convulsões, taquicardia, fibrilação ventricular e morte.

O ácido sulfúrico presente no preparo do cloridrato de cocaína agride violentamente o corpo humano, que, para se defender deste ataque e evitar o colapso das suas funções vitais, utiliza de suas reservas mine-rais (cálcio para reposição das estruturas ósseas) para reações químicas que neutralizam este veneno.

Por consequência, o uso continuado desta droga provoca uma vio-lenta descalcificação no usuário, ocasionando o apodrecimento e queda dos dentes e osteoporose acentuada, com fraturas diversas mesmo com pequenas batidas ou quedas.

No final da década de 1980, início dos anos 90, a cocaína foi uma das causas da disseminação da AIDS, pelo uso em grupo com compar-tilhamento de seringas e agulhas, com milhares de vítimas em todo o país.

O poder de viciação desta droga é violento. No Brasil e em muitos países do mundo é atualmente, a droga que vicia, destrói e mata mais rapidamente.

A compulsão leva o dependente a cometer todos os crimes possíveis com requintes de violência.

Não existem mais relações familiares estáveis quando a cocaína in-vade um lar.

Não é mais lar.

Não é mais família.

É pranto.

Destruição.

Dor.

A morte chegando, célere.

Nas ruas, crianças imberbes, armadas, matando friamente a mando de traficantes, por dívidas de drogas.

Nas esquinas, o tráfico mostra a face, com deboche.

O filho, outrora um filho querido, hoje espanca a mãe, a avó, para roubar a santinha de ouro do pescoço e trocar por uma pedra de crack.

O filho, hoje um monstro, sem nenhum sentimento, rouba do pai o dinheiro e estupra sua dignidade com sarcasmo.

A vida segue.

Até quando?

QUARTA PARTE

Outros aspectos sobre a recuperação

QUARTA PARTE
Capítulo 1

Três ‘t’

Em setembro de 2001, assisti à palestra do Dr. Cláudio Harger da Silva, psiquiatra e especialista em tratamento de dependência química, quando fez uma abordagem sobre o tema ora tratado, os Três ‘T’, que uma recuperação segura deveria seguir estas recomendações.

O primeiro ‘T’ refere-se ao Tempo.

A Natureza não dá saltos.

Nenhuma recuperação acontece da noite para o dia.

É preciso o concurso do tempo.

Maturação.

Nenhum fruto cai da árvore antes do tempo certo, antes de estar maduro.

Nenhuma jornada é completa sem caminhar todo o trecho, no tempo adequado para incorporar todo o aprendizado de cada etapa.

Assim a recuperação. Cada dia em abstinência plena, praticando as sugestões necessárias para esta conquista, é importante para amalgamar, cada vez mais, a sobriedade em nossas vidas.

E isto leva tempo.

A Serenidade, como parte integrante de nossas vidas, é o resultado final deste processo.

O segundo 'T' significa Trabalho.

Trabalhar, interiormente, os princípios de recuperação.

Disciplina rigorosa.

Prática dos Doze Passos.

Trabalho na reforma interior, na remoção das imperfeições e defeito de caráter.

Reparações.

Entender que este processo demanda tempo.

O terceiro 'T' significa Tolerância.

Paciência.

Tolerância com as pessoas que nos rodeiam, as mais afetadas com o desenvolvimento de nossa doença.

Pode haver choques, por isso a tolerância para com elas.

Quanto maior nossa tolerância, maiores as chances de sucesso na reconquista da vida plena, com os nossos amores ao lado.

Querer, tentar, pedir

Para as realizações do cotidiano a vida me ensinou que devo conjugar os verbos necessários para tal.

O “QUERER” é o primeiro destes.

Nada faço se não conjugo este primeiro verbo com todas as forças da alma.

Ele é poderoso.

Inicia o processo de realização de tudo.

Depois de fixado na mente, é partir para a realização.

E partir para a realização passa pela conjugação do segundo verbo, “TENTAR”.

Se só quiser e não tentar, nada faço.

Se quiser e tentar, posso realizar ou não.

Neste instante, se não conseguir realizar, mesmo após várias tentativas, devo conjugar o terceiro verbo, “PEDIR”.

Pedir ajuda para, então, concretizar.

Pedir para quem possa me ajudar.

No meu caso, aprendi que não consigo sozinho vencer minha doença, dependência química. Ela é muito mais forte que eu. As sombras, ou espíritos viciosos, que não querem minha recuperação para não perder seu veículo de uso, tudo fazem para sabotar minhas tentativas neste sentido.

Mesmo querendo e tentando, com afincos, não usar, sou sabotado neste propósito quando menos espero.

Mas, se pedir ajuda, a luta fica mais igual.

Então, a cada dia, ao acordar, peço ajuda a Ele que durante este dia me proteja do mal, da inveja, da raiva, do ressentimento, de acidentes e, principalmente, do assédio das sombras, da tentação de querer beber ou usar outras drogas.

Devo fazer a minha parte, isto é, não posso desejar o mal para outros, nem ter inveja, nem ser raivoso, nem guardar ressentimentos, e me portar cuidadosamente para não causar acidentes, e, principalmente, evitar contato com bebidas alcoólicas, drogas e com usuários destes.

Conjugo os três verbos, quero, tento e peço ajuda e Ele me atende. Vivo mais um dia sóbrio e, ao anoitecer, vou a uma sala sagrada de A.A. para compartilhar mais esta vitória com meus iguais e agradecer a Deus por tudo.

Nesta caminhada rumo à sobriedade, durante um bom tempo, participei de duas reuniões diárias de AA, (1997 a 2002) e, neste convívio, constatei que quase a totalidade de companheiros que voltou a beber tinha abandonado as reuniões e não praticava o décimo-primeiro passo (prece e meditação). No dia que tomaram o primeiro gole, nenhum deles tinha rezado por sobriedade.

QUARTA PARTE
Capítulo 3

Limpando nossa alma

Nossa alma é nosso arquivo de sentimentos. Tudo que captamos à nossa volta fica aí gravado. Sensações boas e não tão boas, como tristeza, alegria, raiva, amor, compaixão, revolta, ódio, cobiça, ressentimento, bondade, maldade, gratidão, ciúme, enfim, tudo nela fica registrado.

E a capacidade de armazenamento destes sentimentos não é ilimitada. Todos os sentimentos aí armazenados ficam como que fermentando dentro de nós. Se mantivermos em nossa alma uma gama de sentimentos negativos, acumulados no correr dos dias, isto irá refletir na nossa maneira de reagir, perante os novos desafios da vida. O mau humor, a cara feia, a negatividade, enfim, a vida se nos mostra azeda, difícil de enfrentar, pelo acúmulo de lixo emocional.

Para um doente alcoólico como eu, é muito difícil resistir à vontade de beber quando me encontro nessa situação, de mal com a vida. Basta o primeiro gole, mais um, outro, e estou bêbado, completamente distante dos problemas advindos por este lixo emocional acumulado na alma.

No dia seguinte, a ressaca e o retorno de todo o azedume provocado pelo lixo, que continua ali, na alma, intacto, ou aumentado pelos problemas surgidos por mais um porre. E a solução mágica, imediata, o primeiro gole, e mais um, e outro...

Como quebrar este ciclo mortal?

Como deter a doença?

Como eliminar este entulho?

Muito simples.

Botando pra fora.

Verbalizando.

Falando.

Compartilhando.

Trocando experiências, forças e esperanças.

Um exemplo corriqueiro. Simulação.

Um vizinho, diariamente, sai com seu cachorrinho a passear, sem preocupação com os dejetos que seu animal espalhe no caminho. Quando eu saio de casa e, inadvertidamente, piso no cocô que está bem na frente do meu portão, minha vontade é de dar uma paulada nos dois, vizinho e cachorro. Dois ou três dias depois a situação se repete e fico com muita raiva. Vou numa reunião de A.A. e no meu depoimento falo desta raiva. Como num passe de mágica, sem perceber, ela desaparece, simplesmente. Quando falei sobre o incidente, botei pra fora. Na manhã seguinte, encontro meu vizinho e desejo-lhe um bom dia, totalmente livre da vontade de baixar o porrete nele e no cachorrinho, dos sapatos que tive de limpar e livre do azedume que isto me trouxe.

Este processo de botar pra fora funciona mesmo. Se não fosse assim,

não existiriam tantas pessoas fazendo terapia, botando pra fora seus podres e ficando aliviadas com isto.

A confissão das culpas ou pecados, perante um padre ou pastor, é o maior exemplo da eficácia deste processo de botar pra fora. O confessor sente-se aliviado, ele realmente lava a alma da sujeira acumulada, mesmo que para quem ouça nada daquilo interesse e nada possa fazer com relação aos problemas do outro. Este processo é utilizado há muito tempo, por muitas doutrinas e religiões, até mesmo anteriores a era Cristã e esta antiguidade atesta sua eficácia. É a origem da maioria das terapias convencionais modernas.

E com a alma vazia de entulhos emocionais, podemos preenchê-la com pensamentos e sentimentos positivos.

Com a alma cheia de sentimentos positivos, só podemos espalhar à nossa volta o que temos dentro de nós, amor, alegria, bondade, compaixão.

Espalhando positivismo, colhemos bênçãos diárias.

Colhendo bênçãos, ficamos gratos a Deus, por tudo que nos dispensa.

E esta gratidão a Deus nos enche a alma, ainda mais, de amor.

E mais amor, mais bênçãos. E mais gratidão...

QUARTA PARTE
Capítulo 4

Mais sobre A.A.

Os alcoólicos, quase todos, são seres humanos com muita sensibilidade, contraditórios e avessos a todo e qualquer tipo de autoridade.

A doença provoca muitos distúrbios, e este é um deles, a megalomania, mania de grandeza, incapazes de aceitar qualquer imposição de quem quer que seja, de não receber ordens de alguém.

Se um familiar, um médico ou qualquer outra pessoa amiga dizer ao alcoólico para ele não beber, este faz exatamente o oposto, bebe todas as doses que tem direito, até ficar bêbado novamente.

Nas salas de reuniões de A.A., em todas que conheço, um letrado iluminado sugere ao participante que “EVITE O PRIMEIRO GOLE”.

Não manda.

Não determina.

Apenas sugere.

E aceitamos a sugestão de bom grado.

Quando um alcoólico chega ao A.A. pela primeira vez, é recebido com respeito e saudado como a pessoa mais importante na reunião.

Recebe folhetos informativos sobre o funcionamento da Irmandade, de como proceder nas próximas horas e dias para evitar os transtornos que possam advir da abstinência alcoólica e, ao final da reunião, o coordenador pede ao ingressante que evite o primeiro gole nas próximas vinte e quatro horas, e volte na reunião do dia seguinte para relatar como foi este primeiro dia sem bebida alcoólica.

Este acolhimento caloroso e carinhoso faz com que o alcoólico sintasse-se importante para alguém, alguém que se preocupa com ele, e ele volta no dia seguinte ou na reunião seguinte, quando realmente quer ajuda.

Porque para quase todos os recém-chegados A.A. é a última porta aberta para mais um pedido de ajuda.

O alcoolismo ativo leva o indivíduo à falência em quase todos os aspectos da vida e o conseqüente afastamento de todas as pessoas próximas é inevitável.

Nós sabemos que A.A. não é a única solução de tratamento, mas conforme a OMS – ONU (Organização Mundial de Saúde – Organização das Nações Unidas) é a melhor solução, conforme estatísticas realizadas anteriormente.

Em 1997, uma destas estatísticas apontava que para cada grupo de 100 (cem) indivíduos diagnosticados como portadores da doença do alcoolismo e em abstinência plena durante mais de dois anos, oitenta e sete participavam ativamente das reuniões de A.A. e atestavam que sua recuperação era resultado direto desta participação.

Sugerimos ao ingressante que a frequência de reuniões produz recu-

peração. Quanto mais reuniões ele participar, maior resistência terá ao assédio da bebida.

Informamos que o programa de recuperação de A.A. é a prática dos Doze Passos, nos quais só o primeiro passo cita a palavra álcool, e o décimo – segundo passo a palavra alcoólicos; nos demais passos, todo um roteiro a ser seguido, pela ordem, que resulta na abstinência total da bebida alcoólica e na conquista de uma vida nova, com muita qualidade.

Um programa de recuperação não religioso, mas espiritual, onde a palavra Deus e/ou a expressão Poder Superior estão presentes em seis passos.

Nos primeiros três passos, a admissão da doença, a crença na recuperação e a decisão de aceitar a ajuda ou a entrega ao programa.

Nos passos quatro a sete, o autoexame visando identificar e admitir os defeitos de caráter, imperfeições e a remoção destes.

Os passos oito e nove tratam das reparações dos danos causados a outras pessoas quando do alcoolismo ativo.

Os passos dez e onze, a incorporação dos passos dois a nove no cotidiano e, finalmente, no passo doze, o compartilhar das bênçãos, isto é, dizer aos alcoólicos que estão chegando ao A.A., que se eles praticarem o programa (Doze Passos) terão um despertar espiritual, uma nova forma de encarar a vida, uma nova e maravilhosa maneira de viver, com plenitude, cada dia.

Nas reuniões cada companheiro, que desejar, compartilha o seu dia, suas alegrias e decepções, como está sua recuperação, suas dificuldades e as conquistas advindas neste processo.

Este compartilhamento é feito através de depoimentos individuais.

Com a frequência diária de reuniões, temos a oportunidade de limpar nossa alma e deixar nela os bons sentimentos.

Uma dor compartilhada é uma dor dividida. Cada participante da reunião ajuda a suportá-la.

Uma alegria compartilhada é alegria multiplicada. Todos ficam felizes com as bênçãos e alegrias de um companheiro na sua caminhada diária.

Com as dores divididas e as alegrias multiplicadas, voltamos para nossos lares livres, leves, soltos, como nos fala a canção e transferindo toda esta energia positiva para as pessoas que conosco convivem.

A magia do mundo de autoajuda é esta, reunirmo-nos para dividir dores e multiplicar as bênçãos.

Temos um lugar sagrado para cuidar, e muito bem, de nossas almas. E quem conosco convive, colhe também estas bem-aventuranças ao longo do tempo. Um alcoólico que pratica o programa de recuperação sugerido de Alcoólicos Anônimos (Os Doze Passos) e participa ativamente das nossas reuniões diárias, com o passar do tempo, incorpora na sua alma e espalha, à sua volta, diariamente, sentimentos extremamente positivos como amor incondicional, alegria, compaixão, sinceridade, autocontrole, serenidade, bondade, humildade e sabedoria.

Quando amamos incondicionalmente, não esperamos retorno, e este é o sentimento que nos une ao bêbado desconhecido que chega exalando muito sofrimento.

Nosso maior desejo é que ele se recupere do alcoolismo ativo, que pare de sofrer, que experimente o alívio que encontramos na Irmandade, que todas as coisas descritas no A.A. aconteçam com ele como acontecem conosco, que ele abrace esta oportunidade maravilhosa e única, que pratique os princípios e que esta adesão se traduza no desaparecimento da solidão e da dor e no reencontro com a alegria.

Alegria.

Compaixão.

Sinceridade.

Todos estes sentimentos, quando incorporados na alma, se transformam em paz interior.

E esta paz interior, esta serenidade, levamos conosco para todas as nossas atividades fora das salas de reuniões.

Quando levamos a paz para nossas casas, nossas famílias, levamos conosco a paz para o nosso mundo, nossa rua, nosso local de trabalho, enfim, levamos a paz para o mundo fora da sala de reuniões.

Colhemos a paz na sala de reuniões e espalhamos mundo afora.

As irmandades de autoajuda, que adotam o programa de recuperação de Alcoólicos Anônimos, estão colaborando, e muito, para vivermos melhor aqui na Terra, mesmo com toda a maldade à solta.

Um alcoólico na ativa incomoda, diretamente, vinte e cinco pessoas e, indiretamente, mais de sessenta.

Com mais de dois milhões de alcoólicos em recuperação em A.A., contribuimos para a paz de mais de cem milhões de pessoas.

Mais de cem irmandades e associações no mundo copiaram e adaptaram para suas finalidades o programa de recuperação sugerido (Os Doze Passos) de A.A.

Se em cada uma dessas irmandades e associações tivermos dez mil pessoas em recuperação, temos mais oitenta milhões de pessoas em paz.

Enfim, uma revolução silenciosa e benéfica acontece hoje no mundo, independente de governos, religiões formais, partidos políticos, seitas, raças, graças a Alcoólicos Anônimos.

QUARTA PARTE
Capítulo 5

Em torno do amor

Nos textos da Bíblia, no Novo Testamento, o Mestre afirma que é “o Caminho, a Verdade e a Vida”; que “ninguém chega ao Pai senão por mim”: “onde estiver mais de um em torno do meu nome, lá estarei”.

Na terceira afirmativa “em torno do meu nome” o que significa?
“Caminho, Verdade e Vida”? Idem.

Como “ninguém chega ao Pai senão por mim”?

Como entendo estas afirmativas?

Meu Mestre e Guia, modelo de conduta que espero, e estou tentando, um dia seguir os seus ensinamentos em toda extensão, foi o ser humano que mais amor espalhou, quem mais amou seus semelhantes.

Desde tenra idade, nas brincadeiras com os amiguinhos, sempre

compartilhava os brinquedos que ele mesmo criava, espalhando bondade à volta. Aos doze anos, sua iniciação e o desenvolvimento da sua educação deu-se nos países mais antigos, como a Índia, Pérsia e Egito e também o acesso às Escrituras Sagradas destas civilizações. No seu retorno, a prática do amor em toda a sua extensão, acolhendo e curando os males dos deserdados da sorte e do mundo, pobres, velhos, paráliticos, leprosos, ladrões, prostitutas, enfim, de todos à sua volta. Durante seu apostolado, nada escreveu, mas exemplificou.

A paga por tanto amor espalhado foi todo o martírio sofrido, culminando com seu assassinato, pregado na cruz.

Ninguém, até então, foi tão apaixonado, fervoroso, entusiasmado, dedicado e eficiente na difusão do amor como Ele.

Quis nos dizer, com seus atos, que seu nome é Amor.

Que só o Amor é o Caminho, a Verdade e a Vida.

Que só através do Amor vivemos na Plenitude.

Que só através do Amor crescemos Espiritualmente.

Que o Amor é o único Caminho para o encontro com Deus.

Que onde estiver mais de um em torno do Amor, Deus lá estará.

Nos grupos de A.A. iniciamos nossas reuniões com uma prece ou oração, geralmente com a Oração da Serenidade conforme segue:

“Concedei-nos, Senhor, a Serenidade necessária para aceitar as coisas que não podemos modificar, Coragem para modificar aquelas que podemos, e Sabedoria para distinguir umas das outras.”

Estamos, nas reuniões, com um sentimento de Amor muito forte por nós mesmos, pelas pessoas que nos esperam e pelos companheiros e companheiras presentes.

Estamos, nas reuniões, em torno do Amor.

Estamos, nas reuniões, com Deus.

Estamos, nas reuniões, em ambiente sagrado e protegido pelos emissários de Deus, para que o Amor se manifeste em todos, que todos os

presentes enchem sua alma de Amor e, quando retornarmos aos nossos lares, possamos levar este Amor conosco, traduzido em Serenidade, Coragem e Sabedoria.

“Pedi e obtereis”.

Pedimos e obtemos.

