

## **Do Gole Para a Vida**

*"Estou escrevendo porque tenho um irmão que bebe pesado. A mulher dele sempre reclamou e nós, da família, tentávamos não nos meter – só que a situação está cada vez pior. Será que ele é alcólatra? Como é que eu, como irmão, posso ajudá-lo sem cair no hábito que a minha cunhada tem de ficar reclamando o tempo todo?"*

– Victor, Oceanside

Olha, Victor, que bom que você conseguiu quebrar o sigilo familiar e encarar de frente a questão do alcoolismo do seu irmão. Sabe porque é importante que você caia na realidade? Porque, quando uma pessoa acorda para a seriedade de um problema, ela dificilmente retorna para a ingenuidade anterior. Além do mais, “acordando” para o assunto, você abre caminho para que outras pessoas da família, que também se sentem incomodadas com o problema, dêem voz as suas preocupações.

Você achava que o seu irmão “bebia pesado”, mas não se intrometia. Terá sido possível que, durante esses anos, você tenha minimizado o problema? Tanha achado que não era lá uma grande coisa, nenhum *big deal*? Terá sido possível que você tenha achado a palavra “alcoolismo” meio forte, e que tenha acreditado que beber muito não é a mesma coisa que cair bêbado na sargeta?

Pois é Victor, se o seu pensamento foi assim em algum momento, você não está sozinho. Em inglês, a palavra usada para definir essa subestimação do alcoolismo é *denial*. Em português, o “auto-engano”. Um processo inconsciente que nos “protege” de saber que há um problema seríssimo a ser tratado. Talvez porque estarmos consciente da seriedade disso nos causaria muita aflição, muita dor ou um sentimento de impotência.

Agora, veja bem, se por acaso você minimizou a questão esses anos todos, imagine ele! A dificuldade em admitir que se bebe problemáticamente (e não, moderadamente) é muito grande para um usuário.

Não estaria surpresa se você me disesse que o seu irmão nega o alcoolismo, e que tem justificativas incansáveis, como: “Não tenho problema com bebida porque não bebo todo dia,” “Alcólratras são esses caras que enchem a cara até caírem no chão!”, “Eu, alcólatra? Quer dizer então que todo mundo é: vê como fulano bebe também”, “Como é que eu posso ser alcólatra e trabalhar, pagar minhas contas?”

Há níveis diferentes de alcoolismo, mas seja qual for o nível, o sujeito passa pelo seguinte:

1. ele desenvolve tolerância física e psicológica (tem necessidade de beber cada vez mais para ter os mesmos efeitos),

2. ele passa a dar uma importância cada vez maior ao álcool na sua vida (não consegue se socializar sem a bebida, não consegue desestressar sem ela, etc),
3. ele experiencia o chamado “grande desejo” (em inglês “craving”) de beber,
4. ele não tem mais controle em relação ao quando parar,
5. ele tem síndrome de abstinência (sensações desconfortáveis quando fica sem beber e o aumento da bebida para aliviar essa síndrome).

E é só observar esses sinais para que fique clara a questão aos que estão de fora, mesmo que o alcoólatra negue tudo.

Quando encontro um paciente com uma resistência muito grande, que se diz beber moderadamente, eu lhe faço algumas propostas, uma delas é: “Eu quero que você não beba durante duas semanas. Duas. E, depois dessas duas semanas, quando você beber de novo, eu quero que você só beba uma dose. Uma, só uma, por mais tentador que seja.”

Nesse momento, eu estou medindo o auto-controle do paciente. Se ele for, de fato, um usuário que bebe de forma problemática, as chances de conseguir seguir a minha proposta são pequenas. Algumas vezes é importante incluir os parentes nas sessões, já que o dependente químico pode mentir para manter o seu vício.

Isso tudo, Victor, para lhe mostrar como esse processo do auto-engano é forte no usuário de drogas e álcool. O abuso químico afeta o usuário física e psicologicamente. Mas não é só o usuário que é afetado: a sua família também, principalmente os filhos. Deixa eu repetir: muito, muito, muito principalmente os seus filhos. Filhos de pais alcoólatras *sempre* saem perdendo:

- Perdem com a ausência física ou emocional do pai/mãe alcoólatra, que não está no seu estado “normal” quando bebe.
- Perdem com a mudança de comportamento do pai/mãe alcoólatra, que passam a ter menos paciência para lidar, brincar, se comunicar com os filhos.
- Perdem com a incapacidade do pai/mãe alcoólatra de manterem o controle das suas emoções (é normal o excesso de raiva, a impaciência, grandes ataques verbais, ou excessiva passividade.)
- Perdem com a irresponsabilidade do pai/mãe alcoólatra, trazendo consequências desastrosas para a família (perda de bens por falta de pagamento, perda de trabalho, problemas financeiros, D.U.I., etc.)
- Perdem com a comunicação inadequada entre os pais (pais que brigam excessivamente são um modelo ruim de relação conjugal, e será lembrado para sempre pelos filhos.)

Todos os esposos(as) de alcoólatras são afetados pelo alcoolismo do parceiro e do distanciamento da relação. Muitos desses(as) esposos(as) já viveram a questão do alcoolismo quando crianças, pois tinham pais alcoólatras. Por

consequênciam, esses esposos não sabem como, ou não têm forças para dar um basta ao alcoolismo do parceiro.

Poderia me estender aqui para tratar dessa questão, mas quero responder uma outra pergunta que você fez: Como ajudá-lo. Eu diria, ajude com compreensão e afeto, mas com limites. Li-mi-tes. Mostrando-lhe que, embora você o ame, precisa encarar os fatos de frente.

Limites podem ser dados de várias maneiras: não oferecendo álcool quando ele lhe visita, comunicando que, na sua frente, você não vai permitir o abuso da bebida e dos comportamentos negativos associados à ela, que você e sua família vão se retirar de um lugar público se virem qualquer tipo de abuso. É muito importante ressaltar que o seu limite não é apenas ao consumo da bebida, mas a todas as consequências que ela traz.

Oferecer apoio pode ser levá-lo a uma consulta médica, a um centro de detoxificação (detox), ou a consultas terapêuticas; ou acompanhá-lo a grupos de apoio, como o 12-steps (Alcoólatras Anônimos). Se vocês forem religiosos, levá-lo à igreja e, se possível, marcar uma reunião com o pastor ou o padre. Dar apoio é dismantelar qualquer vergonha que ele tenha ao se admitir alcoólatra; mostrar que as pessoas erram e que pedir ajuda não tem nada de errado, que fortalece a personalidade.

Em casos de muita resistência, parentes e amigos se reúnem e organizam uma “intervenção” (melhor se organizada por um profissional). A intervenção é um banho de água fria no *denial* do alcoólatra: vem a esposa, o pastor, o melhor amigo, o chefe, os parentes, os filhos crescidos, o vizinho: todos juntos a fim de compartilhar a realidade e oferecer apoio, colocando limites.

Há varias formas com que um alcoólatra pode receber ajuda, Victor, mas a ajuda só funciona, realmente, quando *ele quiser se ajudar*. Se a motivação for só da família, ou sua, ele não estará engajado na recuperação do vício. É importante que você se lembre disso para não se desesperar e jogar a toalha quando escutar da boca do seu irmão que ele não tem problema com bebida. Mantenha as esperanças, imponha seus limites e mostre o seu afeto. Procure apoio terapêutico. Vá a uma reunião dos Alcoólatras Anônimos como visitante –só para olhar. Procure um grupo Al-anon (grupo de ajuda para amigos e parentes de alcoólatras: é gratuito e anônimo.) Boa sorte!

*Esta coluna não tem a intenção de substituir um contato terapeutico profissional. Ela foi criada como ponto de partida para discussões psicológicas e comportamentais. Mandem suas perguntas para o Cantinho do Divã através do e-mail: jacquelinemft@hotmail.com*

© Jacqueline Bonelli Smith, MFT 2006