

# No AA aprendi que o alcoolismo tem solução!\*



Quando eu era adolescente comecei a beber para me divertir. No início, até que eu ficava mais feliz, mas como eu não conseguia parar de beber, a cada gole eu ficava mais desagradável. Era chato para quem estava comigo, mas principalmente pra mim mesma. No dia seguinte, além da ressaca, sofria com o arrependimento e a sensação de que era pior do que os outros. Quando eu acordava e não lembrava o que tinha acontecido de noite eu pensava: "Pisei na jaca de novo!"

Uma tarde, deixei minha filha bebê com uma vizinha dizendo que iria no mercado e só voltei de madrugada, trocando as pernas. Quando eu não tinha dinheiro, entrava no bar e pedia bebida para qualquer um. Perdia a noção e falava besteira. Era só eu beber o primeiro gole e não parava mais. Mentia e aprontava todo tipo de armação para conseguir mais bebida e para esconder bebida em casa. Cheguei a beber álcool puro.

Meu marido era muito compreensivo, mas começou a perder a paciência e chegou a pensar em separar. Um dia, tivemos uma longa conversa e prometi nunca mais beber. No dia seguinte, voltando pra casa parei no bar. Quando ele chegou, eu estava tão envergonhada que inventei uma mentira. Disse que depois que eu bebi fiquei arrependida e fui numa reunião do AA – Alcoólicos Anônimos. Ele ficou tão feliz que até esqueceu que eu tinha quebrado a promessa.



No dia seguinte eu tive que procurar o AA mais próximo de casa, porque se meu marido me perguntasse qualquer coisa, eu não saberia dizer. Eu achava que as reuniões do AA eram palestras de autoridades dando conselho. Eu não queria ouvir mais sermão, já tinha ouvido demais durante toda minha vida e nunca tinha resolvido. Pra minha surpresa, quando cheguei no AA, encontrei pessoas simples, trabalhadores e todos alcoólicos como eu. Não me olhavam com ar de superior. Fui muito bem recebida, pareciam estar realmente felizes com a minha presença. Na reunião, várias pessoas contaram suas histórias, como chegaram no fundo do poço bebendo e como conseguiram se reerguer no AA. Ninguém me forçou a falar.

Comecei a pensar: “Aqui todos são iguais, têm o mesmo problema. E se eles conseguem parar de beber, eu também posso!”. Me enchi de esperanças! Passei a frequentar as reuniões toda semana. Antes eu achava que alcoólatra é aquele que bebe todo santo dia. Mas no AA eu descobri que o alcoólatra é aquele que perde o poder para controlar suas doses de bebidas alcoólicas. Você não precisa beber diariamente, mas se você não consegue parar depois que dá o primeiro gole, provavelmente você é um alcoólatra como eu. Quem não é alcoólatra consegue começar a beber quando quer e principalmente parar de beber quando quer.

É muito difícil admitirmos, pois sentimos que não vamos conseguir viver sem beber. O primeiro passo para nossa recuperação é admitirmos que somos impotentes perante o álcool e que perdemos o domínio sobre nossas próprias vidas. No AA, eu consegui a consciência que sendo uma alcoólatra, eu só consigo viver plenamente, com saúde, com dignidade e sem culpas se eu não der o primeiro gole. No AA eu consigo forças para evitar o primeiro gole, e dia após dia cheguei a 16 anos de sobriedade! Minha gratidão ao AA não tem fim.

\* Depoimento de uma alcoólatra em recuperação ao Jornal RC. Ela não se identificou, porque o anonimato é um dos princípios do AA.