Luiz Almeida

UMA MENTE COMPULSIVA

A HISTÓRIA DE QUEM VIVEU OBSESSIVAMENTE

CHIADO
BOOKS

COLEÇÃO

BÍOS

CHIADO
BOOKS

Brasil | Portugal | Angola | Cabo Verde

Um livro vai para além de um objeto. É um encontro entre duas pessoas através da palavra escrita. É esse encontro entre autores e leitores que a Chiado Editora procura todos os dias, trabalhando cada livro com a dedicação de uma obra única e derradeira, seguindo a máxima pessoana "põe quanto és no mínimo que fazes". Queremos que este livro seja um desafio para si. O nosso desafio é merecer que este livro faça parte da sua vida.

www.chiadobooks.com

CHIADO
BOOKS

Brasil | Portugal | Angola | Cabo Verde
Conjunto Nacional, cj. 205 e 206, Avenida Paulista 2073,
Edifício Horsa 1, CEP 01311-300 São Paulo, Brasil
Edifício Chiado – Rua de Cascais, 57, Alcântara – 1300-260 Lisboa, Portugal

Espanha | América Latina
Paseo de la Castellana, 95, planta 16 – 28046 Madrid
Passeig de Gràcia, 12, 1.ª planta – 08007 Barcelona
Brickell Avenue 1221, Suite 900 – Miami 33131 Florida United States of America

U.K | U.S.A | Irlanda
180 Picaddilly, London – W1J 9HF
Brickell Avenue 1221, Suite 900 – Miami 33131 Florida United States of America
630 Fifth Avenue – New York, NY 10111 – USA

Itália
Via Sistina 121 – 00187 Roma

© 2018, Luiz Almeida e Chiado Books
E-mail: geral@chiadoeditora.com

Título: Uma Mente Compulsiva
Editor: Clarisse Fraqueiro
Composição gráfica: Vera Sousa
Capa: XXXXXXX
Revisão: Fabíola Medeiros

Impressão e acabamento:
CHIADO
PRINT

1.ª edição: XXXXXXX, 2018
ISBN: XXXXXXX
Depósito Legal n.º XXXXXXXX

Luiz Almeida

Uma Mente Compulsiva

A história de quem viveu uma vida obsessivamente

CHIADO
BOOKS

Brasil | Portugal | Angola | Cabo Verde

AGRADECIMENTO

Enquanto escrevo os nomes daqueles que me ajudaram, começo a me emocionar. Não foi fácil fazer este livro, mas muitas pessoas estiveram ao meu lado me incentivando e colaborando com sugestões e informações.

Agradeço a Deus acima de tudo, mas também a todos que me ajudaram e foram importantes para a realização desta obra.

À Ricardo, personagem central deste livro, pelo homem vitorioso que se tornou, apesar de tudo o que passou.

Aos meus dois padrinhos Serginho e Fabiano, que sempre me ouvem e ao ex padrinho Novarck.

À minha irmã Maria Odete, e à minha amada sobrinha Carminha.

À grande amiga de todas as horas, Argemira Bastos.

À psicóloga Glenda Suellen, que esteve presente em todo o período em que escrevi este livro um carinho eterno.

À fonoaudióloga Andrea Batalha, a primeira a ler o livro e que me deu o primeiro incentivo para tentar uma publicação.

À escritora e jornalista Rejane Freitas, "autora do livro Pare de Amar Errado" que foi a primeira a saber do meu desejo de escrever esta história, e que dedicou muito do seu tempo a apoiar, orientar e editar os textos, e tudo mais que um ser humano maravilhoso faz. Sem Rejane este livro ficaria só no meu computador.

Ao Doutor Geraldo Melônio do Nascimento, psiquiatra, membro titular da Associação Brasileira de Psiquiatria e ex-professor adjunto do Departamento de Psicologia da UFMA.

À Doutora Teresa Martins Viveiros, professora associada do Departamento de Enfermagem da UFMA.

À Mestra Márcia Valéria Reis Beckman, psicóloga, professora do Curso de Psicologia da Universidade Ceuma.

Aos Grupos de Mútua Ajuda, entre eles AA (Alcóolicos Anônimos) e NA (Narcóticos Anônimos), CoDa (Codependentes Anônimos), DASA (Dependentes de Amor e Sexo) e a todos os seus membros. Muito obrigado, de coração, pelo apoio.

Não era uma pessoa, mas muitos que me conhecem sabem o quanto ele foi importante para a construção deste livro, meu falecido cachorro Tytto. Um dia nos encontraremos. E minha cachorra Vycky, todas às vezes que eu ia escrever o livro, ela deitava perto dos meus pés e com a sua companhia carinhosa me ajudou muito.

DEDICATÓRIA

Dedico este livro a todas as pessoas que morreram sem saber que provavelmente eram doentes, sofriam de obsessão e compulsão, dependentes químicos, bipolares, entre outros transtornos e que precisavam de ajuda.

Aos seus familiares que sofreram como codependentes, que esqueceram suas vidas para viver a do doente, sem que também soubessem que seus entes queridos que morreram eram doentes e não tinham conhecimento disto.

E a todas as pessoas que mesmo sofrendo de doenças que levavam a obsessão, compulsão e que se tornaram dependentes químicos e codependentes, descobriram que tinham uma doença crônica e buscaram uma nova maneira de viver limpos: só por hoje.

À minha mãe Maria de Lourdes, *in memoriam,* que me deu a coisa mais importante que tenho, a minha vida.

Luiz Wanderley, meu pai *in memoriam*.

Juarez Ítalo Paiva, meu amado tio *in memoriam*.

Oswaldo Moreira, um amigo querido *in memoriam*.

ÍNDICE

Nota do Autor 11

Parte 1 - Era um doente e não sabia 15
Capítulo 1 - O início do fim. 17
Capítulo 2 - Nascia um lutador. 23
Capítulo 3 - Uma criança de muitos pais. 27
Capítulo 4 - O primeiro encontro com o álcool. 31
Capítulo 5 - O primeiro porre. 33
Capítulo 6 - Obsessão e compulsão de gente grande. 35
Capítulo 7 - O adulto obsessivo e compulsivo 41
Capítulo 8 - O que uma doença descontrolada faz. 45
Capítulo 9 - Caindo nas garras do álcool. 51
Capítulo 10 - A droga ilícita entra na sua vida. 57
Capítulo 11 - A overdose. 65
Capítulo 12 - Polícia, internação e recaídas. 67
Capítulo 13 - Bipolaridade e dependência química,
uma mistura explosiva. 73
Capítulo 14 - Depressão, uma dor na alma. 79
Capítulo 15 - Dinheiro, uma relação muito louca. 85
Capítulo 16 - Estranhas manias. 89
Capítulo 17 - Redes sociais, fobia social, ansiedade
e codependêcia como vem lidando com isso? 93
Capítulo 18 - O verdadeiro milagre começa a acontecer. . 99
Capítulo 19 - Família, difícil demais 103
Capítulo 20 - O início da recuperação 111

2ª Parte - Aprendendo a viver 117
Capítulo 21 - Perder para ganhar. 119
Capítulo 22 - Entregando o controle da vida
nas mãos de Deus.. 121
Capítulo 23 - Pedindo ajuda 127
Capítulo 24 - O milagre começa a acontecer. 131
Capítulo 25 - O seu real tamanho. 133
Capítulo 26 - Aprendendo a se amar.. 135
Capítulo 27 - Autoestima e baixa autoestima.. 139
Capítulo 28 - Amor, paixão ou obsessão? 143
Capítulo 29 - Perdão, doação e amor na velhice de sua mãe. 149
Capítulo 30 - Acima de tudo, procurou mudar o homem. . . 153
Capítulo 31 - Admitir que perdeu para ganhar. 157
Capítulo 32 - O trabalho e os transtornos. 161
Capítulo 33 - As drogas e as doenças mentais. 169
Capítulo 34 - Dá para viver um dia de cada vez. 171
Capítulo 35 - Há esperança para você também.. 179

NOTA DO AUTOR

Conheci Ricardo quando estava começando a trabalhar voluntariamente com grupos de mútua ajuda e a sua vida me emocionou muito. Nos tornamos amigos e um dia eu lhe perguntei se podia escrever um livro contando a sua história de obsessões, compulsões, transtornos mentais, depressão, codependência, dependência química.

Ele disse que sim, mas confesso que num primeiro momento fiquei bastante receoso. Como abordar a luta interna de alguém com as doenças da mente, o sofrimento intenso que causou a si e aos seus familiares e os caminhos que encontrou para controlar essas doenças, de uma maneira que as pessoas pudessem entender? Foi um grande desafio e uma enorme empreitada.

Decidi "entrar" na cabeça de Ricardo para compreender a sua vida, as doenças mentais e seus tratamentos e construir essa história. Foram horas e dias de conversas e convívio.

Também comecei a visitar clínicas que tratam pessoas que sofrem com as mesmas doenças de Ricardo. Nos grupos de mútua ajuda, pude comprovar que as doenças da mente não acometem apenas algumas, mas muitas pessoas. Elas não escolhem as pessoas por raça, crença, nível social ou opção sexual, e isso me marcou muito.

Sou graduando de Psicologia, escritor e jornalista, tenho curso de coordenador e monitor de Comunidades

Terapêuticas e de introdução a prevenção às drogas, palestrante sobre dependência química, prevenção, codependência e decidi que tinha de contar a história desse homem que sofreu a dor na alma provocada pela depressão, a euforia de se achar o maior de todos os seres humanos, a obsessão em querer algo, mesmo sabendo que não precisava e que isto poderia levá-lo a compulsão e depressão, pois quando começava não parava mais, levando-o a cair tão baixo.

Somente quando comecei a escrever foi que percebi, que muitas das coisas relatadas eu mesmo as vivi na minha vida. Houve grande identificação e por causa disto na própria leitura muitas vezes me confundo entre narrador e protagonista. Ao ler não pense que errei, foi natural a minha mudança de posição ao escrever o texto e, portanto, resolvi não tirar.

Trago experiências inesquecíveis que fizeram Ricardo acreditar que era um louco. O leitor poderá reconhecer estes fatos, descobrindo em tempo hábil como ajudar pessoas próximas na busca do início da recuperação.

Mostro loucuras que ele viveu e que o afastaram de uma vida normal e equilibrada. Insanidades que destruíram os seus sonhos, sua capacidade de decisão, sentimentos que de mais importantes Ricardo perdeu na vida. Sonhos que ficaram pelo caminho dentro da sua vida louca. São situações que o fizeram sofrer durante décadas na cegueira das compulsões, obsessões, depressões e euforias.

Falo de circunstâncias que o levaram ao fundo do poço, depois de crises e mais crises na gangorra emocional enquanto a doença estava ativa. São histórias de quem usou as compras, álcool, drogas, sexo, comida e tudo de forma descontrolada em busca do prazer imediato e para suprir um enorme vazio que existia dentro dele.

O leitor pode pensar que Ricardo é vítima, mal caráter, louco, insano, fraco, mas não é esta a sua intenção ao contar a sua história. Ele não quer ser compreendido e, sim, poder

ajudar pessoas a descobrirem, em tempo, alternativas para lidar com os seus sofrimentos.

Ricardo não se sente culpado de nada que fez, pois nunca soube da doença que tinha, mas tem a plena certeza da responsabilidade de praticar diariamente tudo o que deve ser feito para manter-se equilibrado e, quando possível, reparando os danos causados.

Não apresento uma receita de bolo para viver melhor, mas o leitor vai poder obter informações muito úteis que Ricardo gostaria de ter encontrado e que talvez tivessem evitado tanto sofrimento que ele passou na vida.

Quem dera mais livros como este tivessem sido escritos, e ele pudesse tê-los lido, o que teria evitado muitos dos problemas que enfrentou.

Este livro de autoajuda é uma luz para a compreensão das doenças da mente e dos processos de tratamento, controle e mudanças comportamentais de pessoas que estejam vivendo o círculo da obsessão e compulsão, passando pela euforia e depressão, usando todo tipo de droga ou agindo compulsivamente de forma descontrolada para preencher suas frustrações.

Pode ainda ser uma ferramenta para psiquiatras e psicólogos que tratam pessoas com transtornos mentais, dependentes químicos e seus familiares. A obra é útil também para dirigentes de grupos de mútua ajuda e interessados em conhecer como funciona a mente de alguém com doenças mentais sem controle, a forma como se manifestam, o descontrole total e a superação com a recuperação e o domínio das doenças.

As doenças da mente podem até ser físicas, ter tratamento médico, mas elas agem diretamente no comportamento adquiridos no seu ambiente social, e na grande maioria das vezes é preciso muita espiritualidade para superá-las e viver em paz.

Ricardo, Rita, Batista, Mário, Nicolau, Fátima e Nilton são nomes fictícios usados para preservar a identidade real das personagens citadas neste livro.

Luiz Almeida

PARTE 1

ERA UM DOENTE E NÃO SABIA

CAPÍTULO 1

O INÍCIO DO FIM.

Era a noite da virada de 31 de dezembro de 2000 para 1º de janeiro de 2001, as pessoas estavam voltadas para o réveillon, as ruas cheias, as casas com suas luzes acesas e as comemorações acontecendo, numa grande festa de ano novo.

Ricardo passara semanas consumindo drogas. Ele recaiu no ano de 1999, após sua última internação, depois de 4 anos sem usar nada. O uso acontecia de forma espaçada, mas, quando iniciava, durava pelo menos um mês, até o dinheiro acabar e a sua saúde ficar debilitada. Contudo, era só melhorar, que logo recomeçava a usar.

Voltando ao dia 31 de dezembro de 2000. Ricardo já estava há dias usando drogas. Ele chegava a ficar uma semana cheirando, sem beber bebida alcóolica, e só parava quando o corpo não aguentava mais. Então ele apagava, caindo num sono profundo.

Naquela última semana do ano, várias mulheres já haviam passado em sua casa. A ideia de ficar usando drogas sozinho não fazia parte do estilo dele, porém elas ficavam cansadas de consumir e iam embora deixando-o só novamente.

Ninguém aguentava o ritmo de uso que Ricardo tinha e, sozinho, tentava, no último dia do ano, encontrar uma companhia feminina para ficar em casa com ele cheirando.

Existem fases no ciclo de aumento da doença. No começo tudo é curtição, alguém oferece e você aceita, que é o início do uso. Depois, quando percebe, entra na fase do abuso, já está comprando e chamando os amigos para usarem juntos. Com o tempo, passa a comprar, liga para uma prostituta e vai para um motel ou fica em casa na companhia dela e começa a consumir. No final, já está usando sozinho. Tinha virado um dependente químico e nem sabia.

Ricardo nunca gostou de ficar cheirando cocaína ao lado de outros homens. Na hora de usar, preferia a companhia das mulheres e pagava pelos programas, para que elas consumissem junto com ele.

Voltando à noite do último dia daquele ano. Quem seria a mulher que em pleno réveillon ia querer ficar dentro de uma casa com um homem usando drogas? Ninguém! As mulheres que gostavam de usar drogas estavam curtindo as festas com amigos e somente uma mulher tão doente quanto ele teria a coragem de largar tudo apenas para ficar se drogando.

Meio que desesperado, resolveu pegar seu carro e ir à praia, onde acontecia a festa da virada e as pessoas queriam se divertir. Ele pegou uma calça jeans, vestiu, calçou um tênis e colocou uma camisa polo preta. Mesmo tendo ficado uma semana sem comer sob efeito da cocaína que tira o apetite, ainda não estava numa magreza que o deixasse feio, pelo contrário, estava muito bonito.

Fraco, mas embalado pela cocaína que já não fazia o mesmo efeito, pois já estava com tolerância a droga e precisava cheirar muito mais para chegar na onda de quando ele começou a usar no início da semana, ele ganhou força para sair de casa, ou do esconderijo.

Uma coisa que eu aprendi ouvindo pessoas que têm problemas obsessivos com drogas, os dependentes químicos, é que elas chegam num nível em que já não consomem mais

drogas para ir a uma boate ou um show e se divertirem. Elas querem ficar num quarto de motel ou de casa ou outro lugar, na companhia de alguém, ou isolado, mas nunca sair para curtir.

Um dos motivos para desejar ficar trancada num cômodo é que, como o efeito da droga vai diminuindo, a pessoa precisa continuar cheirando ou fumando para o efeito permanecer, a tal tolerância que falei acima, e nada melhor do que estar num lugar onde possa fazer isso imediatamente e em segurança.

Ricardo colocou muitas carreiras de cocaína no prato e aspirou todas de uma vez correndo um sério risco de morrer naquela hora, mas, o medo de não ter condições de usar droga no lugar que ele ia, o fez querer ficar logo bem ligado.

Pegou o carro e partiu para a praia. Percebeu que existia um grande engarrafamento para chegar, mas ainda estava "tranquilo", pois dentro do carro podia continuar cheirando, sem ninguém ver.

Mesmo numa aparente tranquilidade no carro, o coração já disparava e a ansiedade já começava a bater, pois estava preso num grande congestionamento.

Ele achava que ia para a praia normalmente. Lá chegando, ia estacionar o carro, ir até um bar e procurar uma mulher que gostasse de drogas, como ele fazia algumas vezes durante os dias em que estava usando.

Deu tudo errado, diferente do que ele planejou. Já em desespero, com a cocaína fazendo efeito, e a libido ficando exacerbada, precisava encontrar uma mulher.

Talvez você não saiba, mas o consumo de drogas prejudica muito as relações sexuais e muitos homens que usam drogas conseguem sentir tesão, mas não conseguem ter ereção.

Ricardo encontrou um local para estacionar o carro, um pouco longe da praia, parou e repetiu o ritual que já tinha

feito em casa, preparou diversas carreiras e aspirou todas, uma atrás da outra.

Saiu do carro e foi a pé. Quando viu a multidão que estava na praia se assustou e não era para menos, estava enfiado dentro de casa sem ver gente há pelo menos uma semana.

Tinha um bar que, em noites normais, era comum encontrar mulheres que gostavam de cocaína, e algumas vezes ele recorreu a esse lugar para descobrir uma mulher que gostasse, e então a levava para casa.

Chegou ao bar, mas percebeu que o público era outro e não achava nenhuma mulher do estilo que era acostumado a encontrar. Com certeza elas deviam estar usando drogas com outras pessoas nas festas de réveillon.

Como tinha cheirado muita cocaína, quando saiu do carro ele ficou na calçada, freneticamente olhando para direita e esquerda, direita e esquerda, em frações de segundo.

Imagino como as pessoas devem ter ficadas assustadas. Um homem alto, bonito, bem vestido e tendo esses ataques, olhando sistematicamente direita e esquerda, num frenesi incessante.

Seria impossível encontrar uma mulher no estado em que ele se encontrava de total descontrole. Não conseguiria nem chegar perto da pessoa, não ia sair nenhuma palavra.

Como nada acontecia, o efeito da cocaína começou a diminuir no organismo, mesmo ele tendo cheirado muito nem tudo foi absorvido.

Ricardo saiu procurando um lugar para continuar cheirando. Foi ao banheiro do bar e veio o grande susto, não havia fechadura e, por isso, a qualquer momento alguém poderia abrir a porta e ver que ele estava usando droga.

Numa paranoia doida, achava que alguém ia ver e chamar a polícia, podia até acontecer isso mesmo, porém era mais uma alucinação do que verdade.

O cérebro já não estava funcionando bem e ele achou que só poderia cheirar se colocasse a cocaína na carteira, fizesse a carreira e cheirasse. A mente só raciocinava como se ele estivesse usando droga em casa e "tranquilamente".

Como não conseguiu ver uma saída, começou a se desesperar. Como já estava usando há dias, a possibilidade de o efeito acabar era assustadora. Ele queria continuar anestesiado para não ter de encarar os estragos que fez na sua vida, e, por isso, enquanto tivesse drogas ele ia usar.

Pensou em uma outra saída para repor a cocaína no organismo: ir até a areia da praia. Foi para lá, mas a praia estava cheia de gente, e ele sofreu do mesmo problema do banheiro do bar, como cheirar sem ninguém ver e, o pior, com o vento forte, tudo que ele colocasse voaria. Para quem está usando, perder droga é algo muito ruim.

Aí veio a "grande insanidade", como ele mesmo relatou. Ele simplesmente abriu o pacote de cocaína e começou a comer. Você não está lendo errado, ele começou a comer a droga como se fosse um doce ou algo parecido.

O efeito de comer a cocaína não é o mesmo de cheirar, mas, apesar das narinas dele estarem totalmente entupidas, foi o suficiente para conseguir chegar até o carro, a gengiva é um bom local para absorver a droga. Já no carro, deu uma aspirada no pó da cocaína e retornou sozinho. Em casa continuou usando droga como se o réveillon ou um dia normal significassem a mesma coisa.

Por que comecei por esse episódio? Ricardo me disse que foi a última vez que usou drogas na vida.

Quando terminou de consumir toda a cocaína que tinha, ao passar o efeito, lembrou da loucura de comer droga e resolveu pedir socorro. Conseguiu ajuda.

Foi o início de sua recuperação e o fim do uso de drogas.

CAPÍTULO 2

NASCIA UM LUTADOR.

Ricardo nasceu no Carnaval de Santos, em São Paulo, no início dos anos 60. Sua mãe, dona Rita, muito bronzeada pelo sol nas praias de Santos e Salvador, estava brincando em um bloco de foliões quando as dores de parto começaram.

A festa acabava ali e ela foi ter seu filho. Nasceu com 2kg e 400g. Sem pensar nas palavras, de brincadeira, sua mãe disse que aquele não era seu filho, pois parecia um rato. O que aconteceria com aquele menino a partir daquele dia seria pouca alegria e muita dor.

O que narro agora é um relato da vida de Ricardo, com base nas conversas que tive com ele.

As circunstâncias da vida de Ricardo levam a supor que ele não foi um filho desejado. A sua mãe era casada com um homem público, não no papel, mas vivia com ele e gostava muito de sair, beber e fumar.

Ela sempre foi uma nordestina muito impulsiva. O sangue dela fervia com facilidade, como se diz no senso comum. O relacionamento com seu Mário era muito complicado.

Seu Mário era um artista famoso e dona Rita, uma mulher lindíssima. Os ataques de ciúmes entre eles eram grandes. Sem falar que os dois bebiam e o álcool contribuiu muito para que essas brigas acontecessem.

Numa dessas confusões houve uma separação, dona Rita foi para Salvador e lá, pela sua beleza cativante e seu charme, encantou um empresário local muito bem-sucedido.

Uma paixão arrebatadora tomou conta dos dois e acabou surgindo um relacionamento rápido entre eles.

Seu Mário, também muito apaixonado por ela, resolveu buscá-la em Salvador. Imagino a cena dele chegando na cidade e querendo de qualquer jeito levar a mulher de volta para casa.

Um mês depois do seu retorno a Santos, dona Rita descobriu que estava grávida. Mas o filho que ela estava esperando não era do seu Mário, o artista famoso, e sim do empresário com quem ela tinha tido um curto relacionamento amoroso.

Quando me contou esses detalhes, não havia nos olhos de Ricardo tristeza, mágoa ou julgamento em relação à sua mãe, apenas o sentimento de que não foi um filho desejado.

Ricardo acredita até que a possibilidade de aborto pode ter sido pensada pela sua mãe. Ele crê que o medo deve ter passado no coração dela, pois seu Mário, outro nordestino, não ia aceitar saber que o filho era de outro homem.

Não deve ter sido uma gravidez de muitos cuidados, tendo em vista o tamanho pequeno e o peso baixo do bebê, mas Ricardo nasceu e a sua vida começou.

Chamo a atenção aqui para o quanto uma família desestruturada pode ser capaz de formar um ser humano muito problemático. O filho de um homem sendo esperado por outro homem e a mãe obrigada a mentir e ocultar a verdadeira paternidade do seu filho. Uma situação familiar nada saudável para o nascimento de uma criança. Ele fez um comentário interessante: “eu tinha tudo para dar errado. E dei! ” em seguida sorrir.

Ainda novinho, passou fome. Sua mãe não o amamentava, pois não conseguia produzir o leite materno. Além da falta de alimentação, sofreu as consequências do desequilíbrio familiar. Quando nasceu, nenhum dos seus dois "pais" estava ao lado de sua mãe. Dona Rita teve o filho sozinha. Desta vez ela tinha se separado definitivamente de seu Mário, e ele já havia ido embora de casa quando o menino nasceu. Ricardo sobreviveu.

O menino acabou sendo criado por um casal de tios até praticamente os cinco anos de idade. Ele me contou que viu pela janela da rua onde seus tios moravam a sua mãe indo embora, pois sozinha não ia poder sustentá-lo. Essa cena ficou gravada na sua memória de criança e volta sempre nos dias em que se lembra daquele menino olhando pela janela.

Ricardo sabia que não fora abandono, Dona Rita o amava muito, foi uma busca de conseguir ganhar dinheiro para trazer o seu filho de volta para perto dela, mas não deixa de ser, para um menino, uma forma de abandono pela sua protetora. Abandono esse que seria uma constante na sua vida. Seja o abandono físico ou emocional e que acabou levando Ricardo para uma codependência também. No capítulo codependência explicarei melhor.

Nesta luta da sua mãe ela conheceu o homem que viria a ser o seu grande amor. Um homem que tinha acabado de sair de uma separação e estava muito sofrido pois a ex--mulher o maltratara tanto, ao ponto de colocá-lo para fora de casa.

Seu Nicolau era um homem que começava a fazer sucesso na área em que trabalhava, e viria a se tornar outra pessoa pública. Dona Rita e ele resolveram morar juntos, contra tudo e contra todos. Eles iniciaram uma vida de muita luta e pobreza, mas Ricardo já estava ao lado da mãe.

CAPÍTULO 3

UMA CRIANÇA DE MUITOS PAIS.

Para que o leitor possa entender o início da vida de Ricardo, ele, aos três anos de idade, já tinha dois pais: o pai biológico, que só conheceu quando já era adulto, e o pai que o registrou na Certidão de Nascimento pensando que o garoto fosse seu filho legítimo, e a quem Ricardo considera como pai verdadeiro. Isso sem contar com o tio que o criou por um breve período, entre os três e os cinco anos de idade.

Seu Mário, que registrou Ricardo como filho, foi uma péssima influência para o menino. Ele era adicto, (uma pessoa escrava de..), bebia álcool, fumava e usava drogas, um verdadeiro dependente químico. Quando era criança, viu o pai sair nas manchetes dos jornais, preso junto com um cantor famoso por uso de drogas. Ricardo ficou muito tempo sem nenhum contato com ele. No futuro ele viria a usar cocaína com o filho quando Ricardo já era rapaz.

Após a separação dos pais. Lembra? Foi o tio, seu Nilton, quem ficou tomando conta do garoto e sua primeira referência de um pai. Ele era irmão de sua mãe, era muito carinhoso com o menino. De todos que criaram Ricardo, foi o único que foi amoroso com ele. Como tinha apenas uma filha e queria muito um filho homem, o menino preencheu esse espaço no coração daquele homem naquele momento e da sua esposa que Ricardo chamava de mãe.

Ricardo diz que só tem boas lembranças do tio, um homem bom, trabalhador, e que lhe deu muito amor. Ele acredita que se tivesse sido criado com o tio, talvez muita coisa não teria acontecido em sua vida. Sob uma ótica emocional, Ricardo também considera o tio um pai.

Enquanto o menino crescia vivendo na casa dos tios, dona Rita se casou com seu Nicolau. Ricardo então, aos cinco anos de idade, ganha um padrasto. Dona Rita engravida do segundo marido e o garoto agora tem uma irmã, Fátima.

Certa vez seu Mário causou uma grande frustração em Ricardo. Disse que viria buscá-lo para assistir um jogo de futebol. O menino, que devia estar com uns 10 anos de idade, passou o domingo todo esperando sua chegada. Ele nunca apareceu.

Ricardo conta que ainda hoje volta à memória ele, garoto, sentado na janela olhando o tempo todo para a rua esperando seu Mário chegar. Neste momento pode ter iniciado sua baixa autoestima e a necessidade de buscar nos relacionamentos, quando cresceu, alguém que preenchesse este protetor que não teve quando criança.

Descendente de portugueses, o padrasto era um homem inteligente, mas muito bruto, grosseiro e egoísta. Nunca foi de dar carinho e chamava o menino de Zé.

Em relação ao padrasto, dois fatos marcaram muito sua vida. Uma vez ele quebrou um vidro de desinfetante e seu Nicolau foi muito grosso com ele, que devia estar com uns seis anos de idade. Não lhe bateu fisicamente, mas, emocionalmente ele se sentiu agredido. Fora o tio, suas referências de pai foram péssimas. Crescia um homem que teria uma baixa autoestima e uma enorme codependência pelas pessoas que amava.

No ano em que seu Nicolau morreria, Ricardo já o chamava de pai. Uma noite, não se sabe o que deu nele, resolveu levar o jovem ao clube para brincar Carnaval. No

clube, o padrasto ficou com ele como um pai normal faz com um filho. Mas, quando Ricardo começou a se sentir filho dele, ele morreu. Um homem que cedo teve que vivenciar grandes perdas e trabalha-las ou não sozinho.

A convivência com seu Nicolau durou uns dez anos. Ele disse que o padrasto não tinha amor para dar, não lhe dava valor e nunca o apoiou em nada. Ricardo fazia esportes e nunca teve a presença dele em nenhuma das competições que participou.

Ricardo chegou a conhecer o pai biológico, o empresário baiano. Ele descreveu o encontro com o seu Batista como tendo sido muito frustrante. Contou que o pai o hospedou num hotel e foi com uma mulher lhe convidar para almoçar. Quando Ricardo disse que preferia sair mais tarde com ele para conversar, o pai foi embora e não voltou mais. Depois deste encontro relâmpago, Ricardo nunca mais o viu.

Seu Nicolau morreu de infarto aos quarenta e cinco anos, devido ao consumo constante de bebida alcóolica e uma alimentação desregrada. Ele viveu com dona Rita até a sua morte, deixando-a viúva com apenas trinta e cinco anos de idade. Ricardo estava com quinze anos.

Quando Ricardo tinha completado vinte e oito anos, o seu tio Nilton também faleceu. Já o seu Mário, o pai que o registrou como filho, morreu aos sessenta e cinco anos, devido ao uso intenso de drogas que foram enfraquecendo os seus órgãos. Nessa época, Ricardo já estava homem feito, com trinta anos de idade.

Seu Mário, seu Nicolau e seu Nilton morreram sem saber que o menino, na verdade, era filho do empresário baiano.

Seu pai biológico ainda está vivo. Recentemente, Ricardo fez uma pesquisa na internet. Queria ver fotos do pai para saber se ele tem tendência à calvície ou não. Descobriu fotos da festa de aniversário de oitenta anos do seu Batista.

Nenhum deles se tornou verdadeiramente um referencial de pai na vida do menino. Quando cresceu, o jovem acabou se tornando fisicamente muito parecido com o padrasto, seguindo, inclusive, a mesma carreira.

CAPÍTULO 4

O PRIMEIRO ENCONTRO COM O ÁLCOOL.

O álcool e as drogas ilícitas marcam a vida de qualquer pessoa, mesmo que elas não tenham problemas com obsessão e compulsão. O resultado do uso exagerado leva muitas vezes o ser humano a situações desagradáveis na vida.

Confesso que ouvir o depoimento de Ricardo sobre o seu primeiro encontro com o álcool, que viria a ser o grande problema da sua vida, chegou a me assustar.

Depois de passarem dois anos de muita dificuldade vivendo num bairro no subúrbio de Santos, dona Rita, seu Nicolau e o menino foram morar em São José do Rio Preto. Seu Nicolau recebeu uma excelente proposta de trabalho e lá foram os três começar uma vida nova no interior de São Paulo.

Ricardo já estava com um pouco mais de cinco anos de idade. Menino bonito, mas de estrutura frágil, chegou a ter catapora e coqueluche ao mesmo tempo, com apenas três anos de idade.

Muito curioso, gostava de mexer em tudo. Quando ganhava um brinquedo e, se o brinquedo tivesse algum movimento, como por exemplo a cabeça de um boneco que

mexia, ele quebrava o boneco para saber como aquela cabeça se movia. Mas, ao descobrir que tinha quebrado o brinquedo e, não conseguindo entender o mecanismo, chorava muito. Talvez fosse um sintoma da obsessão que já começava a se manifestar e também a culpa, que o acompanhou por muito tempo. Ter feito algo errado impulsivamente, que não deu certo e ele perdeu o brinquedo. Mas, como era uma criança, não tinha esse discernimento.

Sobre o encontro com o álcool. Certo dia, a mãe, que sempre foi uma boa cozinheira fez uma excelente macarronada para eles. Seu Nicolau chegou do trabalho e trouxe um vinho para saborear com a massa que dona Rita fez.

Depois de comerem o macarrão, sua mãe recolheu a comida da mesa e guardou na geladeira o resto do vinho, um pouco menos que a metade da garrafa.

Alguns dias se passaram e, quando sua mãe foi pegar o resto do vinho para beber, só restava na garrafa apenas um dedo da bebida, o que chamou a sua atenção.

Dona Rita perguntou ao seu Nicolau se ele havia bebido o vinho deixado na geladeira, ao que ele imediatamente respondeu que não, e só moravam eles três na casa. Ela também não havia bebido. Restava apenas Ricardo. Pressionado pelos pais, com uma cara de menino levado confessou que foi ele quem bebeu aquela quase meia garrafa de vinho.

O leitor pode até achar que foi apenas uma travessura, porém com o decorrer do tempo fica fácil entender que não foi somente uma criança levada fazendo das suas, mas o primeiro encontro de um garoto com o álcool, o que viria a influenciar e marcar a sua vida profundamente como um futuro dependente químico.

CAPÍTULO 5

O PRIMEIRO PORRE.

Ricardo tomou o primeiro porre. O gosto do refrigerante com o whisky, que ele colocava escondido, na casa onde os seus pais estavam com amigos, descia gostoso. Ele estava com treze anos.

Com o efeito do álcool, começava a se sentir bem. Quanto mais tomava mais queria e em pouco tempo estava totalmente bêbado.

Os pais precisam ser mais cuidadosos com os filhos para evitar ao máximo a aproximação precoce deles com o álcool. O pai ou mãe que acham que para uma criança ou adolescente o fato de beber um gole de cerveja no copo não é nada, ou simplesmente ri de um pequeno porre que um adolescente toma, achando que é algo para se divertir. Não é tão simples assim, pode ser que a criança comece o início de uma futura dependência química e os pais colaboraram, mesmo que de forma inocente.

Não é bem assim. Os pais precisam ser enérgicos com os filhos, ter autoridade, estabelecer disciplinas, o chamado limite. Para muitos filhos, o contato com o álcool vai conduzi-los para um caminho de dependência, causando uma devastação em suas vidas.

Também muitas mães, sempre procurando esconder os erros dos filhos, começam a incentivar, sem maldade,

um futuro doente a não ter limites na sua vida, pois terá sempre a mãe para o proteger. Durante o livro vou falar muito em mães ou esposas. É porque uso como referência a mãe e os relacionamentos de Ricardo. Também através dos meus estudos, são as mulheres as maiores afetadas com a codependência e por isso, são mais suscetíveis a cederem mais na criação e educação dos filhos.

No caso do primeiro porre, sua mãe e uma amiga dela procuraram ocultar do padrasto a suposta travessura e riram muito do que aconteceu.

Hoje poderia parecer uma tolice o porre de álcool de um garoto, pois meninos desta idade estão usando drogas muito mais pesadas, como o crack e outras.

Mas não é. Fique atento, observe, acompanhe a vida do seu filho, seja ele criança ou adolescente. Se ele tomar um porre, preste atenção, não leve na brincadeira, analise o motivo dessa atitude. A dependência do álcool pode estar à espreita, pode estar a caminho, pode já estar se manifestando. E isso é muito sério. Toda a família sofre. Toda a família adoece.

O uso continuado da bebida não fez parte da infância de Ricardo. Ele só começou a apresentar problemas com o álcool depois dos quinze anos, após a perda do seu padrasto. Mas a obsessão e a compulsão por outras coisas, sim.

CAPÍTULO 6

OBSESSÃO E COMPULSÃO DE GENTE GRANDE.

Dos cinco aos treze anos de idade, muitas obsessões começaram a acontecer, mas ainda não eram notadas por ninguém. O menino cresceu num período em que muitas doenças não eram conhecidas ou ainda não eram classificadas como doenças.

Hoje o CID, Código Internacional de Doenças e o DSM , Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, adicionam a cada dia algo diferente. São transtornos diversos como obsessivo compulsivo, bipolar e muito mais. Essas doenças passaram a ser tratadas com o uso de medicamentos, o que anteriormente não era possível ou nem as pessoas conheciam que existiam remédios.

Ir a um psicólogo nos anos setenta ou bem no inicio dos oitenta, por exemplo, seria mais ou mesmo que atestar que o menino era doente mental ou a família tinha sérios problemas. Como assumir isso perante a sociedade?

Ricardo tornou-se um garoto extremamente agitado. A única coisa que o deixava quieto era a televisão. Bastava sua mãe ligar a TV e colocar num canal de desenhos que ele ficava parado assistindo. A partir daquele ponto tudo ficava calmo em volta.

O menino vivia no mundo da fantasia e se transportava para o mundo da televisão. Sua mente grandiosa o fazia achar que era um personagem dos filmes e desenhos que assistia. O mesmo comportamento que viria a ter quando, já adulto, usando drogas, entrava nas "viagens" mentais.

Na mente daquele menino com mania de grandeza ele já era um ator muito famoso, tudo nele era grandioso demais para o seu real tamanho. Sua imaginação, muito fértil, o fazia viver dentro de um sonho que pertencia somente a ele.

Durante muito tempo viveu no mundo dos sonhos, imaginando coisas fantasiosas. Sem notar Ricardo cresceu vivendo sempre o irreal. Esperava da vida uma ilusão que só existia em sua mente.

Acreditava que seria a pessoa mais importante, muito rica e famosa. O menino começava a apresentar alguns indícios de mania de grandeza, sem saber que aquela mania já era um dos sintomas da bipolaridade que ele manifestaria adiante.

A tendência à solidão e ao isolamento também já se manifestavam em Ricardo desde a infância. Foi um garoto que brincava muito sozinho, não teve coleguinhas. Longe das outras crianças, se divertia na maior alegria.

Jogava bola, jogo de botão, brincava de carrinho. Não tinha amigos imaginários, brincava sozinho mesmo. As brincadeiras agiam dentro dele de forma obsessiva e brincava com um tipo de jogo até não aguentar mais.

Largava tudo o que estava fazendo, não via a hora de chegar em casa para brincar, o que lembra muito os jovens atualmente, que jogam vídeo game o tempo todo. Ele era assim, a diferença em relação aos outros garotos que continuam jogando é que eles fazem disso um esporte, ganham dinheiro, ou simplesmente decidem e param de jogar. Ricardo não, ele tinha essa mesma obsessão pelos brinquedos, mas logo perdia o interesse e depois os largava

de lado. Não sabia, mas isto já era uma mostra do que viria a ser a sua vida.

Ainda morando na cidade do interior de São Paulo, Ricardo já devia estar com uns oito anos de idade, uma grande amiga dos seus pais era dona de um restaurante e ele era doido por uma sobremesa chamada papo de anjo, feita de gema de ovo com puro açúcar.

Não podia chegar no restaurante e já tinha de ir logo comendo aquela sobremesa, e de maneira rápida, doido para acabar e poder comer mais. Era coisa de criança, toda criança é doida por doces, você deve estar pensando, mas aquele comportamento já era mais um sintoma da obsessão, e ninguém notava.

O açúcar estimula a produção de serotonina. Pode até não ser equiparado ao fumo ou ao álcool, mas o prazer inicial do açúcar na infância de Ricardo era o mesmo de quando encontrou o álcool e as drogas na sua juventude.

De vez em quando ele criava uma obsessão por alguma coisa. Todo domingo ele ia sozinho, podia fazer sol ou chuva, mas ele estava na matinê para assistir Tom e Jerry, e não faltava uma sessão do cinema. Até que um dia parou de ir e não quis mais.

Sempre, desde garoto foi autossuficiente. Não pedia ajuda, pensava que podia conseguir ou fazer tudo sozinho. Essa característica de total independência, achando que era o cara e que sabia tudo viria, no futuro, a atrapalhar muito a sua vida. Não foram colocados limites na sua criação e sim violência quando fazia algo “errado”, mas sem ter sido ensinado antes que aquilo que fez não devia fazer.

Sua primeira experiência com dinheiro foi entre os sete e os nove anos de idade. Todo sábado seu padrasto dava uma semanada para ele. Pouco dinheiro, mas recebia. Ficava ansioso só de imaginar chegar o dia, e receber o dinheiro excitava muito o menino.

Pegava o dinheiro e não pensava duas vezes. Morando num apartamento que ficava numa ladeira, ele descia e comprava uma torta de chocolate com um refrigerante. Não sobrava dinheiro. Tudo o que recebia gastava no mesmo dia com esse lanche. Fez isso durante meses.

Mais uma vez fez, quando criança, o que continuaria a fazer na vida adulta: gastava com coisas que tinha mania, até ficar sem dinheiro.

O simples ato de ganhar uma mesada para ele já era um motivo de obsessão. A ideia da rotina, de todo sábado receber o dinheiro e imediatamente comprar um pedaço de torta com um refrigerante já revelava um comportamento obsessivo.

Por falta de conhecimento ou mesmo de achar que é atitude de criança, muitos pais não percebem os sintomas da obsessão e compulsão. Não é estranho um menino pegar o dinheiro da mesada e durante meses gastar esse dinheiro comprando sempre a mesma coisa? Certamente que sim.

O menino não podia experimentar nada que desse prazer imediato e nem estabelecer uma rotina. Pronto, estava criada uma nova obsessão

Ricardo lembra que naquela época o colégio público dava almoço e, na entrada, uma vitamina. Ele já saía de casa almoçado, mas bastou provar uma vez a vitamina e a comida, que abria mão de comer em casa e só queria a comida do colégio. Muitas vezes comia em casa e comia no colégio também, tudo pela rotina, pela mania, por ter provado.

Ficava agitado em casa, com medo de perder o horário, ficar por último na fila e não ter a vitamina. Sua infância reproduziu o seu futuro: provava, sentia prazer, surgia a obsessão e caí na compulsão. Consumia aquele determinado produto ou praticava aquela atividade específica de forma compulsiva durante um período, e depois largava.

Desde criança sempre teve ideias geniais, mas que o levaram a situações desagradáveis. Manipulava as situações e as pessoas, sem saber que era uma criança obsessiva. Encantava as pessoas com a sua forma de conversar. Não mentia para se dar bem, o que queria era experimentar novas emoções, rápidas e com prazer.

Quando estava no Jardim de Infância, embora morasse bem perto do colégio, uma Kombi o levava para casa e ele era sempre o primeiro, de todos os alunos, a ser entregue para sua empregada em casa.

O que ele fez? Convenceu o motorista que já era seu amigo, que queria passear e que poderia ser levado por último. Deveria chegar em casa às quatro e meia da tarde, mas só chegou ao anoitecer, às seis horas, rindo, feliz no banco do passageiro, encontrando toda a família e vizinhos na rua desesperados.

A emoção e o prazer de conhecer as casas dos coleguinhas que iam sendo entregues aos pais mexia com ele.

Na verdade, o que poderia ser somente outra travessura de garoto, escondia mais uma das atitudes obsessivas que nortearam a sua vida na busca do prazer, sem se preocupar com os acontecimentos.

Ricardo só viria a descobrir as doenças ocultas em seus comportamentos quando já era um homem adulto. Até ser diagnosticado corretamente, Ricardo continuou perdendo a noção da realidade, buscando prazeres rápidos, álcool, drogas, sexo e compras para fugir de tudo e de si.

CAPÍTULO 7

O ADULTO OBSESSIVO E COMPULSIVO

Bastava disparar um grande desejo por alguma coisa, como por exemplo, via o lançamento de um celular novo e colocava na cabeça que iria comprar. Ficava pensando naquilo o tempo todo. Primeiro procurava saber onde comprar e caso na cidade não tivesse, ele procurava saber em qual local poderia conseguir.

Imaginava-se usando o celular, fazia questão de ser um dos primeiros a possuir o aparelho. Dormia e acordava com aquele desejo na sua mente. Aquilo ficava rodando em círculos na sua cabeça.

Não queria saber quanto custava o produto, a sua vontade era comprar. Só pensava em meios e formas para conseguir. Pronto, comprava, satisfazia o desejo, sentia o prazer imediato, e em seguida perdia o interesse, aquilo não tinha mais valor para ele. Para Ricardo, comprar disparava o gatilho do prazer, funcionando como uma outra droga qualquer para amenizar uma frustração ou até uma euforia.

As obsessões e compulsões mudavam muito, mas sempre tinha pelo menos uma agindo na vida dele, uma que ficava martelando na sua cabeça. A sua compulsão por boa forma, por exemplo, o levava o tempo todo a pensar em mudar a alimentação ou fazer luta de boxe, pois o ajudaria a queimar mais calorias.

Então saía e comprava alimentos para dieta, uma luva de boxe e um saco para treinar, pois tinha certeza que assim poderia ter o corpo que tanto desejava. Vivia nesta obsessão pelo corpo sarado, queria porque queria ter um corpo do jeito que sonhava, porém nem ele mesmo sabia o quanto queria aquilo. A única certeza naquela obsessão do momento era emagrecer. Depois de um algum tempo, os alimentos estragavam, a luva e o saco de boxe ficavam parados, empoeirados e ele arrumava outra obsessão.

Ele tinha oportunidade de viajar e, por isso, conseguia comprar produtos mais baratos. Um grande perigo para quem é compulsivo são as promoções e as liquidações. O gatilho mental de um compulsivo obsessivo repete o mesmo padrão das outras drogas: não pode dar o primeiro gole, não pode dar a primeira cheirada e, no caso dos compradores compulsivos, não pode fazer a primeira compra. Se fizer a primeira compra sai comprando o que pode e o que não pode, gastando o que tem e o que não tem, e mergulhando em dívidas e dor de cabeça para pagá-las.

A nova obsessão passou a ser os livros de História do Brasil. Comprado o primeiro exemplar, não conseguia mais parar de adquirir. Comprava uma coleção inteira de livros sobre o assunto e começava a ler. De repente, o desejo desaparecia, acabava, sumia, se desfazia. O gatilho ativava, a mente dele desmontava e parecia que Ricardo nunca tinha tido vontade de ler sobre aquele assunto. Ele chama de "disjuntor" cerebral que de repente corta o interesse.

Agora, a compulsão era deslocada para coleções de CDs. Escolhia um artista e comprava tudo dele. Depois, passava para um estilo de música selecionado por país. Pronto. O "disjuntor mental" disparava, o desejo despencava e nunca mais Ricardo comprava um CD.

Carros. Ficava obcecado para comprar um. Mesmo não precisando, colocava na cabeça que queria comprar. E ainda que não precisasse de um novo, comprava.

Tudo que lhe dava prazer podia virar uma compulsão desenfreada. Suas obsessões e compulsões eram seguidas de uma grande sensação de prazer, mas terminavam em frustração e depressão ao descobrir que tinha feito algo insano.

Sexo. Quando solteiro era capaz de conhecer uma mulher e querer fazer sexo com ela todo dia, principalmente pela necessidade que tinha do prazer imediato. Chegou a levar diversas mulheres, pagas ou não, a um só motel, três vezes no mesmo dia em virtude da compulsão e em busca do tal prazer que ajudaria a preencher o vazio que sentia. Ricardo gastou muito com mulheres. Para ele, gastar com mulheres foi um grande infortúnio.

Nos estudos, o ciclo de obsessão de Ricardo acontecia de forma descontrolada. Nunca foi um aluno estudioso, mas muito inteligente.

Estudar não era um dos seus prazeres, por isso, só ficava feliz no começo de cada ano. Quando comprava livros, cadernos e coisas importantes para o ano letivo.

Não faltava aula, mas quando as coisas começavam a entrar num ritmo de trabalhos para casa, estudar para provas e outras atividades, o prazer acabava. Sempre foi para recuperação e somente sob pressão conseguia passar de ano.

Tem vários cursos pela metade, como por exemplo o de Inglês, que nunca conseguiu concluir. Tudo começava com a obsessão de iniciar alguma coisa nova, tornando-se então uma compulsão, mas por algum motivo, aquela vontade de fazer acabava, e ele largava os estudos.

Todas as áreas da vida de Ricardo foram afetadas por este ciclo de obsessão e compulsão, e pela desistência de tudo em seguida.

CAPÍTULO 8

O QUE UMA DOENÇA DESCONTROLADA FAZ.

Mania de grandeza é um dos sintomas da bipolaridade que acaba com a vida de uma pessoa. Ouvindo os depoimen-tos dele fiquei impressionado como drogas e megalomania formam uma união que só traz desastres ao doente sem controle. Sabe fogo e gasolina? São os dois. Juntos são um grande incêndio.

Ricardo conta que até hoje, mesmo de forma controlada, ele ainda manifesta a mania de grandeza. A doença não tem cura, tanto a bipolaridade quanto a dependência química, mas elas podem ser detidas.

Papai Noel não lhe trouxe os presentes que esperava e não atendeu os seus pedidos. Talvez por ter nascido sem nunca ter nada do que queria, a vontade de ter as coisas fez com que a mania de grandeza fosse desencadeada.

Seu primeiro emprego foi em um banco e em menos de 6 meses já havia sido promovido a caixa. Tinha tudo para fazer uma carreira e chegar a gerente. Mas não conseguiu.

Por causa das suas amizades com pessoas que sempre foram mais velhas que ele, Ricardo foi muito mal orientado em relação à vida.

A mãe não tinha nenhum controle sobre ele. No máximo, recriminava tudo, e nunca deu grande apoio no sentido de ser dura e falar que ele não ia fazer, que ele não ia largar um curso que estava fazendo, que ele não ia parar e ponto final.

Sua mãe, talvez pelo desconhecimento, devia ter procurado investigar os motivos que levavam aquele jovem a interromper todas as suas atividades e cursos antes mesmo de concluí-los. Dizer não a um filho também é amor.

Mas Ricardo não culpa a sua mãe. Ele sabe que até bem pouco tempo atrás, esses sintomas não eram reconhecidos e não haviam tratamentos. Hoje esses transtornos estão devidamente classificados, a Medicina detém mais informações sobre elas e os diagnósticos estão mais precisos.

Por outro lado, ele sabe que a sua mãe teve uma vida difícil, ela também experimentou a situação de abandono que ele viveu, quando foi abandonada no final da adolescência. Como mãe, ela não podia lhe dar o afeto que não recebera dos seus pais, e chega a pensar que ela não estava preparada para ser mãe. Acho que ser mãe não é só o desejo de ser e sim, capacidade de educar e cuidar. Infelizmente Ricardo nunca teve o pai biológico ao seu lado, e o padrasto já não estava mais ao lado deles. Não havia um bom amigo, nem um irmão mais velho. Não tinha mais ninguém, contando apenas com a companhia da sua mãe e irmã. Ricardo teve que aprender com a vida. Sua aprendizagem acontecia muito através de tentativa e erro, como ele tentava, errava e demorava a aprender e, por isso, era muito fácil mudar de objetivos, largando pela metade tudo o que começava.

Voltando ao banco, ali foi um profissional eficiente, mas queria muito mais. Seus amigos já tinham empresas e carros e nada disso ele tinha.

Pensou em montar uma empresa informal na área da confecção, tinha uma costureira da mãe que ganhava uma diária e fazia três roupas por dia.

A mãe tinha bom gosto e boas ideias na área da criação de roupas. Entenda, ele não estava montando uma empresa para crescer, e sim para ganhar dinheiro, achando que obteria resultados imediatos, a busca sempre do prazer rápido.

Pegou o dinheiro da demissão no banco e foi iniciar seu negócio. Sem noção de administração, o caminho foi bem difícil. Hoje reconhece que é um excelente empreendedor e um péssimo administrador.

Entre trancos e barrancos, a empresa iniciou. Começou a confeccionar roupas de malha. Naquela época, na cidade que morava, virou moda um modelo de camisa conhecido como camisa polo. Começou a comprar as malhas, virou moda um modelo de camisa conhecido como camisa polo. Começou a comprar as malhas. Como não tinha capital de giro, comprou os tecidos com cheque pré-datado e iniciou o seu negócio. Arrumava uma costureira e não dava certo, depois outra, até que um dia encontrou o sistema de facção: entregava a malha, a pessoa cortava, costurava e entregava pronta, cobrando pela quantidade de peças produzidas. Mas, até descobrir esse sistema de produção terceirizada, já havia perdido todo o dinheiro da sua indenização.

Essa forma de produção deu muito certo. Entretanto, a cada erro cometido, perdeu muito dinheiro, pois suas grandes ideias também o levaram a grandes prejuízos.

A maioria das pessoas compulsivas têm sérios problemas com o dinheiro. Ricardo pegava o lucro que deveria ser para a compra de material e acabava gastando com coisas fora da empresa, principalmente com bebidas e com farras.

Aos poucos, a mistura adicção (dependência química) e bipolaridade foi crescendo. Uma das características da doença da adicção é o egocentrismo. Mesmo que alguém

lhe falasse que estava indo para um caminho errado ele não conseguia ouvir.

Continuou trabalhando, a empresa crescendo, tomando decisões erradas e perdendo. Descontrolado sem saber o que tinha, a sua grande capacidade era construir e, com algum tempo, destruir todo um trabalho que levou tempo para conseguir desenvolver.

Um obsessivo compulsivo fora de tratamento não tem condições de perseverar em nada. O ciclo era assim: obsessivamente iniciava uma atividade, compulsivamente não parava e, quando não dava mais dinheiro e nem prestigio, largava tudo e procurava outra coisa para fazer. Foi assim a vida toda, até descobrir o que tinha de verdade. Chegou ao topo do mundo várias vezes, e depois caiu.

O término de um noivado, a quebra de sua empresa, a desmoralização diante dos clientes, familiares e amigos, vieram da sua incapacidade de perseverar e de ter controle financeiro.

Perdeu tudo, pois com a pressão das dívidas que só aumentavam, seu cérebro não aguentava, entrava em depressão e não encontrava ninguém para ajudá-lo, somente para criticá-lo.

Euforia, depressão, busca de alguma coisa para melhorar a dor na sua alma. Ricardo procurava as drogas para se sentir melhor, mas a compulsão o fazia começar a usar e não parar mais, chegando ao ponto de perder tudo o que tinha construído na vida. E não foi só uma vez, foram várias perdas, até encontrar Um "diagnóstico" para os seus problemas.

O megalômano acredita que tudo vai dar certo, é como se fosse um otimista ao quadrado. Não conseguia perceber que, quanto mais tentava de forma obsessiva conservar um negócio que estava acabando, mais inventava estratégias e procurava saídas para manter a empresa em atividade, mas tudo o que conseguia era arrumar mais dívidas.

Perdeu tudo. Vendeu o que tinha para comprar drogas, tentar fugir da vida, dos problemas e se esconder do mundo. Foi expulso da casa que morava sozinho por falta de pagamento das prestações. Ficou devendo aluguéis e, por último, foi morar num cubículo, com o aluguel pago pelos outros.

Nunca planejou nada, sempre viveu à base de obsessões e compulsões. Queria tão somente ganhar dinheiro e nada mais. Era um cego espiritual e não sabia. Vivia na gangorra de construir e destruir.

CAPÍTULO 9

CAINDO NAS GARRAS DO ÁLCOOL.

A minha experiência e os relatos que ouvi de Ricardo mostram que a obsessão e a compulsão, principalmente por álcool e outros tipos de drogas, não escolhem as vítimas. Pode ser homem, mulher, criança, velho, rico, pobre, elas atacam de forma igual. E o pior, antes de matar, desmoralizam o ser humano.

Ricardo provou bebida alcóolica pela primeira vez quando tinha cinco anos de idade, ao tomar quase meia garrafa de vinho. Aos treze anos tomou seu primeiro porre, mas foi aos dezesseis anos, após a morte prematura do padrasto, que caiu no mundo do álcool.

Pessoas que bebem ocasionalmente, os chamados bebedores sociais, dizem que é muito bom o efeito do álcool no organismo, pois deixa a pessoa mais à vontade, desinibida, falando mais facilmente. Realmente, para quem não tem problemas com álcool, pode ser bom.

O problema da pessoa obsessiva e compulsiva que cai nas garras do álcool é que ela passa desta fase mais leve de alegria, em que até se torna uma pessoa mais agradável e extrovertida, para um estágio mais avançado de consumo, em que não consegue parar de beber. A situação começa a evoluir então para uma noite desastrosa.

O prazer dos bebedores compulsivos obsessivos não são o ambiente e a companhia. O que querem mesmo é beber e quando percebem já perderam o controle de tudo. Com os bebedores sociais acontece de uma forma diferente, eles param na fase do prazer, procuram ir limitando o consumo de bebida e começam a se controlar.

Quando uma pessoa começa a beber em casa ou num bar, antes de ir a uma festa onde haverá muita bebida, preste atenção, existe algo de errado com ela. Ricardo já havia chegado a este ponto. Um perfeito exemplo de dependência química.

Algumas características que Ricardo tinha quando estava descontrolado no consumo de álcool. Observe se você conhece alguém que se comporta assim:

– Sai de casa dizendo que vai ali pertinho tomar uma cerveja com amigos e, depois de horas, volta para casa bêbado, cai na cama e só acorda no dia seguinte;

– Vai a uma festa com a família, começa a beber, fala alto e conta piadas indecentes sem se preocupar com quem está ao lado;

– Quando está à mesa bebendo descontroladamente, começa a achar que é rico e paga toda a despesa;

– Se arruma para ficar bonito, bebe muito e quer conquistar até a mulher do amigo, a irmã da sua mulher ou a secretária da casa em que está;

– Alguém pede para ele parar de beber numa festa e ele diz que não tem problema com bebida e que pode parar quando quiser, mas nunca para e acaba voltando carregado para casa;

– Quando os amigos, a mulher e os filhos já vão lhe avisando antes de sair de casa para ele não beber muito e procurar se controlar;

– Diz que não se lembra do que fez e tem amnésia alcoólica;

– É uma pessoa sóbria de um jeito dócil e, quando bebe, se transforma em uma pessoa violenta;

– O garçom precisa colocar a pessoa alcoolizada no taxi, pois ela não tem condições de dirigir. No dia seguinte, quando vai procurar o carro na garagem para sair, descobre que o deixou no bar;

– Fica mudando o tipo de bebida. Diz que só vai tomar bebida quente, depois só vai tomar cerveja, depois só vinho e sempre acontece a mesma coisa, começa, não para, fica bêbado;

– Começa a ter conta em vários bares e depois tem que evitar ir a esses lugares, pois ainda não tem dinheiro para pagar os débitos;

– Acorda e promete a todo mundo que não vai beber mais. Na primeira chance diz que vai beber só um pouquinho e quando dá o primeiro gole, não consegue mais parar;

– Suborna o garçom para não faltar bebida para ele.

Com Ricardo todas essas situações aconteceram e muito mais. Uma vez ele foi a uma boate. À noite, uma das ruas nas proximidades da casa de eventos era fechada para virar estacionamento, voltando a funcionar normalmente no dia seguinte. Como ele foi carregado para casa bêbado, foi obrigado a deixar seu carro na boate.

Quando foi buscar no dia seguinte, o carro estava praticamente no meio da rua e, o Poder Superior mais uma vez protegeu Ricardo e por milagre não rebocaram o carro dele.

Outra vez foi convidado por uma grande empresa para o lançamento de um produto onde, com certeza, teria muita bebida alcóolica. Como já estava no estágio de começar a beber antes mesmo de chegar na festa, no final foi encontrado alcoolizado deitado no jardim da empresa. Mais uma vez foi levado para casa. No dia seguinte teve de ir apanhar seu carro deixado no estacionamento onde acontecera a festa.

A pessoa que tem problema com obsessão e compulsão por bebida alcóolica sempre acorda envergonhada, se sentindo culpada do que fez e arrependida. Ela sabe que não foi normal, mas não quer acreditar que tem um problema sério, ela não aceita que está doente e que precisa de ajuda e tratamento. Com Ricardo era assim também.

Uma coisa que percebi nas visitas às clinicas, grupos de mútua ajuda, nos cursos que fiz e com os depoimentos do Ricardo, é que pessoas com problemas de obsessão e compulsão não são fracas, safadas, e não sabem se controlar. Na verdade, elas são doentes e precisam de ajuda.

Alguém realmente acredita que uma pessoa fica feliz em beber até cair todas às vezes? Que estoura todo o cartão de crédito de propósito? Não é bem assim, a doença quando não controlada tira qualquer força da pessoa.

Quantas vezes à noite Ricardo saiu de casa arrumado, cheiroso, limpo, fazendo planos para uma diversão saudável. Ele ia apenas tomar umas cervejas, voltar cedo para casa e no dia seguinte trabalhar.

Deu tudo errado. Ricardo só voltou para casa no dia seguinte, sujo, carregado e desmoralizado.

Certa vez ele foi assistir a um show, mas já chegou "ligado", lá encontrou alguns amigos que já estavam bebendo, havia uma multidão assistindo ao show. Ricardo já estava misturando cerveja, whisky, mel (conhaque com mel) e já não se aguentava mais em pé.

Com isso, quanto mais ficava bêbado, mais se afastava dos amigos que estavam com ele, acabando por se tornar uma presa fácil para bandidos. Ele conta que só lembra de duas coisas, uma de dizer a um amigo que ia logo ali e a outra, de quando acordou.

Simplesmente ele estava sem camisa, sem relógio, sem tênis. Ficou apenas de calça comprida, embaixo de uma escada, e sem saber como chegou lá. Não tinha mais

dinheiro e nem documentos. Foi obrigado a pegar um ônibus só de calça para ir embora para casa.

Desmoralizado, não sabia o que falar para sua mãe. E o que é pior, a depressão começou a se manifestar. Sem nenhuma orientação médica, passou dias sofrendo de depressão moral.

CAPÍTULO 10

A DROGA ILÍCITA ENTRA NA SUA VIDA.

Ele não sabe como aconteceu ou quando iniciou, mas lembra que foi a necessidade de se destacar, de se auto afirmar, que o motivou a usar drogas. Queria ser notado, desejava ser percebido, precisava chamar a atenção. Quase sem autoestima, família de classe média baixa totalmente desestruturada, já sem a figura masculina em casa. A porta para as drogas surgiu e ele entrou na cocaína.

Quando escrevo sobre drogas, enfatizo que muitos podem nem fazer a metade das coisas que Ricardo fez. O que estou descrevendo no livro é o que ele fez, mas com a minha experiência em conviver com pessoas que sofrem com problemas de obsessão, compulsão e drogas posso afirmar que muitas vezes elas chegam a fazer coisas piores do que as que Ricardo fez. O adicto é escravo das drogas, das suas obsessões, compulsões e egocentrismo, ou seja, pode passar em diversas clinicas, passar anos nelas, mas caso não mude seu comportamento, voltará a usar droga ou tornar-se compulsivo novamente por compras, sexo, comida e tudo mais. Não tem cura, só controle.

A droga usada por Ricardo era a cocaína, apesar de que eu considero o álcool a maior de todas as drogas. O álcool está presente no dia a dia e frequenta festas de crianças, adolescentes e adultos. E não há campanhas alertando

a população, de forma clara, do quanto o seu consumo é perigoso para pessoas que sofrem de obsessão e compulsão.

Quando usou cocaína pela primeira vez, Ricardo descobriu que ela era aquilo que queria para sua vida. A sensação de "pancada" que a droga produziu na sua cabeça o fez sentir o prazer que sempre buscou. A partir daquele momento ele não sabia que sua derrota verdadeiramente começava.

Ricardo ainda não sabia que tinha uma doença que também o levava à euforia e em seguida à depressão. Por isso que muitas vezes estava num processo de um quadro de depressão leve e nem sabia, e então quando a droga batia no seu cérebro era pura festa.

Tudo em busca do prazer rápido, mas, em seguida, vinha a frustração e ter que encarar a realidade.

Ele lembra que antes das drogas já sofria de obsessões, pois fez todos os esportes possíveis e quando estava conseguindo o sucesso, largava. Fez vários cursos e os abandonava. Nada que demorasse muito tempo para terminar ele conseguia completar.

Um pudim dentro de uma geladeira acabava em menos de duas horas, como sua família não sabia o que ele tinha, vivia sempre sendo criticado.

Chegou a ter mais de setenta camisas em casa e muitas ainda no plástico sem nunca terem sido usadas.

Voltemos ao início da sua derrota, quando usou cocaína pela primeira vez. Todo começo é bom e ele não ficou viciado na cocaína na hora, mas como ele já era um dependente químico, foi questão de tempo.

Começava ali, com a cocaína, a sua decadência, entrando numa fase de degradação e humilhação, sem saber que estava indo direto para o fundo do poço. Vejo muita gente falar que sabe beber e usar cocaína, mas nunca vão conseguir chegar ao nível que uma pessoa como Ricardo atingiu, vivendo o ciclo de prazer e depressão.

Após a primeira aspirada ele saía do céu e entrava no inferno imediatamente; dava bom dia a Deus e boa noite ao demônio. Relatou que uma vez, no auge do uso de cocaína, quando estava completamente drogado, chegou a ter uma visão com espíritos ruins.

No começo, Ricardo controlava as drogas. Na sequência, já estava vivendo para as drogas e, no final, já era controlado por elas. Quando dava a primeira cheirada, já era, não conseguia mais controlar. Não tinha necessidade de consumir todo dia. O álcool ele chegou a beber todo dia, mas a cocaína não.

Chegava a passar dias, semanas e meses sem usar a cocaína. O problema é que dentro dele havia um homem que sem saber sofria de uma doença que necessitava de aceitação. Seu comportamento compulsivo e obsessivo se manifestava também em outras áreas da sua vida. Na primeira oportunidade de usar drogas, recaia e usava.

Uma vez Ricardo foi receber o seu salário. Um dia alegre para muitas pessoas e para ele não era diferente. Acordava feliz da vida e pensava no que ia fazer quando recebesse o salário. Ia comprar uma roupa, pagar umas contas, dar um dinheiro para sua mãe e também programar como ia gastar o salário durante o mês.

Aparentemente iniciou o seu dia de trabalho de forma tranquila, mas uma ideia já começava a se formar dentro dele, a de que, após um dia de muito trabalho, poderia curtir umas cervejas no bar ao lado da empresa onde trabalhava.

Parece loucura, mas quem ler e se identificar vai entender: pessoas que estão dominadas pelas drogas sabem que dinheiro na mão é algo muito preocupante, pois abre portas para a obsessão de conseguir, em seguida a compulsão de usar, e no final a depressão.

A guerra mental já estava consumindo Ricardo. Uma voz dizia para ele voltar direto para casa, guardar o dinheiro

e descansar, pois, se ele fosse ao bar e tomasse um gole, ia largar tudo, subir o morro e comprar droga.

Uma outra voz dentro dele dizia que ele podia tomar um chopp, que iria conseguir beber com controle, pois na hora que ele quisesse ele podia parar.

O inferno ficava cada vez mais forte dentro dele, ao ponto de muitas vezes ele chorar, pedir forças para reagir e manter o seu pensamento de voltar para casa. Como não tinha com quem falar e pedir ajuda ficava cada vez mais fácil perder a guerra.

Como estava fraco, a obsessão começava a tomar conta da sua cabeça, e nesse estado mental, era muito mais fácil para ele perder essa guerra.

Chegou o momento mais difícil para ele, que foi pegar o dinheiro no banco. No trajeto até o caixa, estava quase enlouquecendo.

Após pegar o dinheiro a respiração aumentou e os pensamentos ficaram girando na sua cabeça.

Como não sabia que o que ele tinha era uma doença, a opção era sempre a derrota, mentir para ele mesmo e acreditar que ia ao bar tomar uma cerveja e que logo estaria em casa. Então, tomou a decisão errada.

O bar estava cheio, muito disputado, era final de mês, estavam todos lá. Chegou e pediu um chopp. O primeiro desceu fácil, tranquilo, como se fosse água para matar a sua sede. E matou a sua "sede mental", pois, a partir do primeiro gole, a confusão de pensamentos desconexos que tanto estavam passando na sua cabeça antes do primeiro gole acabou. Parecia que estava sendo moldado por outro espirito, e não mais o dele. Ricardo nem imaginava no grande problema que começava a se meter naquele dia.

Aos poucos, as pessoas chamadas normais começaram a ir embora e as que tinham problemas como os dele continuavam a beber. Só precisou que o álcool modificasse

a sua mente, perdesse de vez as suas forças e a noção do perigo, e se perdesse na noite.

Do bar, já estava dentro de um ônibus, seguindo o caminho da boca de fumo ou biquiera. Era um risco total. Subiu o morro e ali comprou uma grande quantidade de droga, pois subir novamente era complicado.

Com o que comprou, se fosse abordado por um policial, no mínimo seria preso por tráfico, mas como já havia cheirado lá mesmo no alto do morro, não tinha mais medo de nada.

A partir do morro, o caminho era um quarto de motel, e aquele homem que saíra de casa com planos de voltar cedo não existia mais.

Enquanto tinha dinheiro não parou de usar cocaína. Ficou enfiado dentro do quarto, sempre com uma garota de programa que gostasse de droga, e só saiu de lá dois dias depois, quando a cocaína acabou. Voltou ao morro para comprar mais. Não tinha mais vergonha de nada. Podia ser pela manhã, tarde ou noite, ele só queria comprar mais.

Imagina como não estavam sua mãe e sua irmã em casa? A essa altura, dona Rita, que não estava feliz em Santos, já tinha se mudado de cidade para ficar perto do filho.

O que as pessoas com quem ele trabalhava deviam estar pensando? Com pouco dinheiro, o que conseguia comprar de droga agora já não era mais a mesma quantidade de antes e a compulsão ia sofrer um grande golpe.

Para quem é compulsivo e usa drogas, a possibilidade dela acabar já faz o coração acelerar. Com o dinheiro acabando e o efeito da droga terminando no seu organismo, ele teria que encarar o estrago que fez nos quatro dias que passou sumido de tudo e de todos.

Já estava um farrapo humano, imundo, sem dinheiro, sem relógio -que deixou na mão do traficante – e em profunda

depressão. A ideia de voltar para casa sabendo que não teria nenhum apoio da família e, ainda por cima, sofrer a pressão mental de ter feito algo errado, perdido todo o seu salário e sem saber como ia voltar ao trabalho, era desesperadora.

O que acabo de descrever é a luta na mente de um doente quando a droga acaba e tem que retornar para casa, descobrir o estrago que fez, sem entender porque mais uma vez fez a mesma coisa, apesar de saber dos problemas que o uso de cocaína já havia lhe causado.

Gastar todo o salário comprando drogas é mais comum do que muita gente pensa. Pode ser assustador alguém pegar o salário de um mês inteiro e gastar tudo em apenas quatro dias, mas isto acontece muito.

Devia ter falado com a sua mãe, contado tudo, pedido ajuda, mas ele, mesmo sabendo que precisava de ajuda, não sabia a quem pedir. Sabe que fez sua mãe e sua irmã sofrerem muito.

Sua mãe, sempre muito repressora e crítica, no íntimo sabia o que estava acontecendo. Mas, por algum motivo que ele não entendia, dona Rita e sua irmã nunca lhe estenderam a mão da forma como precisava. Mas elas também desconheciam a forma de como ajudá-lo.

Andou pelos piores lugares quando usava drogas, viveu no submundo, conversava com as piores pessoas, tinha colegas que vendiam drogas e ainda se orgulhava dessas amizades. Queria se sobressair, ser o bom, ser o melhor. Sem perceber, era o melhor entre os piores.

Conhecer um traficante e escutá-lo dizendo que vendia a melhor droga somente para ele, isso era o máximo para Ricardo. Necessitava ser amado pela garota de programa e pelo traficante, e imagina que com seu dinheiro comprava esse “amor”.

Depois de tanto usar a droga, a obsessão acabava. Então conseguia parar um tempo. Não sabia que era, acima

de tudo, uma doença do comportamento, uma doença física, mental e espiritual. Bastava algo dar errado ou até dar certo, pois tristeza demais e alegria demais também eram motivos para voltar a se drogar.

As drogas levaram Ricardo a perder tudo, amor próprio, bens materiais, relações amorosas, familiares, amigos, dinheiro, trabalho, moral, e a pior de todas as perdas, os seus sonhos.

CAPÍTULO 11

A OVERDOSE

Uma vez, como a cocaína tinha acabado, Ricardo tomou vodka dentro de um quarto de motel, não queria que a onda baixasse, não queria sentir a dor na alma, a dor de encarar a realidade depois de dias se drogando. Só se lembra de ter caído no chão do motel e ter acordado na UTI. Ele já devia estar há uns quatro dias acordado usando cocaína direto. Suas idas e vindas para comprar droga na boca foram muitas. Naquela época, não tinha a entrega no local. Hoje, basta ligar no celular do traficante que a droga chega aonde o usuário estiver. Naquele tempo tinha que encarar o morro para conseguir a droga e muitas vezes locais repletos de usuários, traficantes dono da boca e no risco de a qualquer momento a polícia chegar e começar um tiroteio.

Quando acordou entubado na UTI do hospital, ele viu a imagem da namorada e do pai dela ao lado. Foi uma situação estranha e que lhe causou muita vergonha. Ricardo disse a eles que não sabia explicar o que tinha acontecido, mas, na verdade, sabia sim, só não conseguia dizer que tinha sido uma overdose causada pelo consumo de drogas.

Sua namorada, muito apaixonada por ele, contou que foi encontrá-lo no motel, o achou desacordado e o trouxe correndo para o hospital.

Ricardo nunca teve ninguém que o orientasse a buscar qualquer tipo de ajuda para deixar o submundo das drogas. O episódio da overdose foi um forte motivo para que alguém percebesse que algo estava muito errado com ele.

Quando recebeu alta, foi embora do hospital com a namorada e o pai dela. Sua família nunca ficou sabendo.

O namoro continuou e nada mudou. Para eles, era como se nada tivesse acontecido, e fosse apenas mais um porre casual, como outro qualquer, mas a situação de Ricardo já estava muito grave.

Uma overdose é o consumo de uma substância em quantidade superior ao que o organismo pode suportar. No caso dele, foi o resultado da mistura de droga e álcool. Foram quatro dias acordado, sem comer e sem beber qualquer liquido mais o uso de cocaína misturada com vodka. Uma verdadeira bomba que explodiu a overdose, e quase morreu.

Ricardo sobreviveu à overdose que, por pouco, não foi fatal. Muitos não têm a sorte que ele teve. As pessoas acreditam que é necessário um grande consumo de drogas para provocar uma overdose, o que é um engano terrível. Ele mesmo conheceu um usuário que, com duas aspiradas de cocaína, morreu de overdose.

O que mais o assustou foi saber que, mesmo depois de passar por uma overdose e quase morrer, poucos meses depois ele já estava consumindo novamente. É uma doença muito louca, a pessoa fica uma vida usando e vivendo no limite. Ricardo sobreviveu à overdose para contar a história, mas muitos estão loucos ou mortos.

CAPÍTULO 12

POLÍCIA, INTERNAÇÃO E RECAÍDAS.

Numa noite pesada de muita droga e sexo, um usuário compulsivo de drogas, como a cocaína, não consegue parar fácil. Arruma meios e maneiras para conseguir mais. Começava seu uso cheiroso, arrumado, barbeado, com dinheiro no bolso, e depois de vários dias usando compulsivamente sem parar, estava sujo, sem o tênis que deixou na boca, fedendo, sem dinheiro, e ainda devendo, muitas vezes ao próprio traficante.

Numa dessas ondas de compulsão já devia estar há mais ou menos uns cinco dias consumindo cocaína e o dinheiro já estava quase no fim. Com o pouco que sobrou, comprou mais. Quando Ricardo usava droga sua libido aumentava muito, e sempre ia buscar garotas de programa para consumir cocaína com ele.

Como ficou sem dinheiro, e já perdera todo o senso de medo, resolveu pegar duas mulheres na rua, prometendo que elas usariam drogas com ele, coisas que elas adoraram, porém também disseram que queriam receber o dinheiro.

Usando o carro que pegara emprestado da sua namorada, Ricardo levou as duas mulheres para o motel e começaram a usar drogas. Quando a droga acabou, as duas mulheres, que não eram compulsivas, queriam receber o seu dinheiro e ir embora.

Como não tinha nada no bolso, nem para pagar o motel e nem para pagar as garotas de programa. Não deu outra, elas, se sentindo usadas e, ainda por cima, muito drogadas, pegaram um copo de vidro e jogaram no espelho do quarto, iniciando um quebra-quebra.

Começou a bater um desespero nele, imaginando o que poderia acontecer. A onda de compulsão tinha baixado, e veio a realidade dos dias que passou sumido de casa sem dar nenhuma notícia, consumindo cocaína, fazendo loucuras e gastando todo o dinheiro que tinha. Pânico, desespero e arrependimento se misturavam. Ricardo começou a chorar.

Ouvindo o barulho que vinha do quarto os funcionários chamaram o gerente do hotel que veio, verificou o estrago e acionou a polícia. Foram todos para a delegacia: Ricardo, as mulheres, o gerente e os policiais.

Por sorte, o delegado entendeu a situação e não fez nada contra Ricardo, não tomou nenhuma decisão drástica. Poderia ter sido preso ali na delegacia, mas ele contou toda a verdade e o delegado procurou amenizar as circunstâncias.

Por muito pouco Ricardo não foi para a cadeia. O delegado pediu apenas que ele ligasse para alguém vir e pagar o prejuízo do hotel. Mandou as garotas de programa irem embora sem receber o dinheiro, e tudo foi resolvido.

Ricardo já vinha com muito medo de morrer desde que teve aquela overdose, antes desse episódio no motel. É um tanto quanto incoerente e insensato uma pessoa ter medo da morte e, ainda assim, continuar usando e andando no submundo das drogas, mas a doença é maior que qualquer medo que ela possa sentir.

Chegou um dia em que, não aguentando mais de tanto usar droga, pediu para a sua namorada da época interná-lo, mas ele não queria ir para uma clínica psiquiátrica. Tinha vergonha de todos saberem que ele usava drogas. Na

verdade, todo mundo em sua volta sabia que ele fazia uso de drogas, mas ele achava que não.

Um psiquiatra prescreveu diversos medicamentos para desintoxicação, e como tinha algum dinheiro na época, ele ficou "internado" em casa tomando todos os medicamentos receitados. O tratamento para quebrar o ciclo de obsessão e compulsão durou uns sete dias e ele melhorou. Mas bastou engordar um pouco para voltar ao uso de drogas.

Ricardo foi internado mais uma vez. Desta vez, por sorte, conseguiu uma internação num hospital que ficava vazio, e só atendia pacientes durante o dia no ambulatório. Ele ficou num andar sozinho, durante quinze dias, tomando todos os remédios para sair de mais um ciclo de consumo e loucuras.

Após essa nova internação, sua mãe o acolheu mais uma vez na casa dela, pois Ricardo não tinha mais nada em sua própria casa. Vendera praticamente toda a mobília e eletroeletrônicos para comprar drogas.

Ao todo, Ricardo quebrou as duas empresas que possuiu e teve dois carros tomados pelos bancos por falta de pagamento dos financiamentos, acumulando dívidas. Também foi expulso três vezes das casas que alugou ou comprou, por não pagar os aluguéis nem as prestações, sendo que, em duas dessas ocasiões, ele voltou para a casa da mãe.

Mas o que mais doeu não foi perder tudo o que tinha em casa ou mesmo voltar a viver com a sua mãe. O que calou fundo na alma foi nenhum familiar seu tê-lo ido buscar na porta da clínica depois de quinze dias internado e com data previamente informada para a sua saída.

Ricardo cruzou a soleira da porta da clínica, atravessou a rua e caminhou sozinho até o ponto de táxi, sem saber ainda como ia pagar, pois não tinha dinheiro. Ao chegar na casa da sua mãe também não encontrou ninguém, foi quando se

lembrou que tinha um pouco de dinheiro guardado e graças a isto conseguiu pagar o taxi. Seu retorno para casa fora realmente muito triste, comentou ele comigo.

Desta vez, a internação permitiu a Ricardo dar um rumo em sua vida, pelo menos por um tempo. Ele conseguiu realmente parar de usar drogas, ajudado também pelo fato de não ter mais dinheiro para comprar.

A partir dessa última internação, Ricardo ficou quatro anos limpo sem usar cocaína. Foi a primeira vez na vida que conseguiu ficar tanto tempo sem usar droga. Do consumo de bebida alcoólica ele também já estava limpo havia um certo tempo.

Quem o viu quatro anos longe das drogas não imaginava que um dia ele voltasse a usar. Mas aconteceu. Ricardo ainda permaneceria mais dois anos usando. Durante os intervalos de parada no uso de drogas, ele recuperava um pouco as finanças, conseguindo dar uma melhorada de vida.

Durante os quatro anos que permaneceu limpo, seu comportamento não mudou: continuou arrogante, egocêntrico, megalomaníaco, descontrolado, impulsivo e sem a humildade de reconhecer que precisava mudar. Voltou a fazer tudo errado como fazia antes.

Um dia, em apenas dez minutos, após quatro anos limpo, recaiu. Mesmo tendo perdido o contato com os traficantes depois de tantos anos sem usar, bastou a vontade bater para ele descobrir como comprar.

Fez o que fazia quando viajava e não sabia onde comprar. Pegou uns classificados e anotou alguns números de telefone de garotas de programa. Ligou para a primeira e perguntou se ela gostava de usar droga, ela disse que não. A segunda também falou que não usava, mas a terceira disse sim. Antes mesmo dele ir buscar a garota, ela já havia dado o nome do traficante que entregaria a cocaína em casa. Usou, e ali, naquele momento, a sua vida acabou novamente. Ele

já tinha chegado no período que traficante levava droga em casa.

Nos dois anos seguintes a sua vida desmoronou. Saiu expulso da casa que tinha alugado e, mais uma vez, sua mãe o abrigou. Então parou de usar por um pouco de tempo e alugou outra casa. Mas voltou a consumir droga e teve que desocupar o imóvel novamente.

Enquanto não voltou ao fundo do poço, não parou. Mais uma vez foi expulso de sua própria casa. Agora, da casa nova que havia comprado. O imóvel fora negociado sem contrato de compra e venda, sem nenhum documento registrado em cartório. A transação foi feita apenas com um acerto de palavras entre cavalheiros. Quando retornou ao uso de droga, deixou de pagar as prestações intermediárias. A construtora parou um caminhão na porta e tirou toda a mobília do imóvel.

Ricardo estava novamente com a sua vida completamente desorganizada e desestruturada. Sua vida ruíra mais uma vez.

Motivos que causavam recaídas na vida de Ricardo:

– Mulheres: ficava interessado em uma mulher e sabia que somente se a fizesse beber ele teria chance de ir para a cama com ela.

– Felicidade: tinha motivos para se alegrar e comemorar, o que justificava o uso, e então vinha a recaída.

– Tristeza: quando estava triste, achava que só se sentiria melhor se consumisse a droga.

– Pressão: pressionado por algum acontecimento, fosse sentimental, profissional ou falta de dinheiro, então usava com o desejo de relaxar.

Tudo era motivo para recair e não havia um dia específico, qualquer dia da semana era dia. Quando a obsessão batia em círculos na cabeça de Ricardo, o desejo só acalmava quando ele usava, fazendo girar o ciclo da

compulsão. E aí já era. Ricardo só iria parar quando tivesse perdido tudo mais uma vez.

CAPÍTULO 13

BIPOLARIDADE E DEPENDÊNCIA QUÍMICA, UMA MISTURA EXPLOSIVA.

Fica sempre a dúvida para quem tem uma comorbidade. Quem nasceu primeiro? No caso de Ricardo. A bipolaridade ou a dependência química?

Desde criança, Ricardo já era bipolar, um transtorno difícil de ser diagnosticado. O dele foi classificado como Transtorno Afetivo Bipolar Ciclotímico, considerado o tipo clássico. Por falar nisso, o transtorno já foi chamado também de Transtorno Maníaco Depressivo.

Mas continuando, um bipolar que não sabe que tem o transtorno é uma pessoa totalmente infeliz. Vive com um monstro dentro de si que todo dia está pronto para explodir ou ficar quieto, deixando a pessoa deprimida.

Relato isto com base nos depoimentos de Ricardo, que viveu uma vida de inferno. Muitas pessoas que trabalham na Saúde Mental, falam que para diagnosticar um bipolar são necessários dez anos e três médicos. Coincidência ou não, foi assim com ele.

É preciso muita determinação para fazer o tratamento da dependência química e da bipolaridade quando essas doenças se manifestam numa pessoa de forma associada.

Na segunda parte do livro falo das ações que Ricardo vem fazendo para deter essas duas doenças. Para ele, é necessário ter humildade para reconhecer que tem uma doença; que é preciso pedir ajuda à família ou alguém que vai apoiar e não criticar; procurar o apoio de um psiquiatra para ser medicado e de um psicólogo para fazer terapias; frequentar grupos de mútua ajuda, sejam AA, NA ou outro; buscar a ajuda de Deus (não estou falando em Religião) e fazer mudanças de comportamento, o que não é fácil. Mas Ricardo fez e continua fazendo tudo isso.

Durante muito tempo Ricardo foi erroneamente diagnosticado e tratado com medicamentos para TOC – Transtorno Obsessivo Compulsivo. É muito fácil para qualquer médico confundir os sintomas de Transtorno Bipolar com a sintomatologia de TOC. Um bom médico não pode e não deve fazer qualquer tipo de diagnóstico rápido, imediato, apressadamente, pois Bipolaridade e TOC são dois transtornos que tem alguns sintomas muito parecidos, foi isto o que aconteceu com ele.

Diagnosticado e tratado de forma errada, Ricardo tomava os remédios, mas continuava repetindo os mesmos comportamentos: gastar, beber, usar drogas e ficar deprimido.

Infelizmente, como ele mesmo diz, não teve sorte na vida. Se seu diagnóstico tivesse sido correto e em tempo, não teria feito as coisas que fez e que resultaram na sua queda total. Mas os diagnósticos eram falhos, imprecisos e tardios.

Voltando à bipolaridade de Ricardo, enquanto ele estava sem ser medicado, alternava momentos de euforia e de depressão. Na crise de mania tinha muita energia, um estado de humor elevado e expansivo, eufórico ou irritável.

Nas fases iniciais da crise a pessoa pode se sentir mais alegre, sociável, ativa, faladora, autoconfiante,

inteligente e criativa. Com a elevação progressiva do humor e a aceleração psíquica podem surgir os seguintes sintomas, todos vivenciados por Ricardo:

Era capaz de acordar às cinco horas da manhã para correr, voltar para casa, fazer o café de toda a família, chegar cedo ao trabalho e desenvolver diversas tarefas. Neste mesmo dia em que acordou às cinco horas da manhã, no almoço podia ir para a academia malhar, voltar, comer algo e retornar ao trabalho sem hora para voltar.

Sempre com um otimismo fora do normal, começava a falar alto, se achava a pessoa mais inteligente e conquistaria o mundo. Tomava decisões, muitas das vezes erradas.

Na crise de euforia ele era perigoso com um cartão de crédito, podia entrar em um shopping e sair comprando tudo, pois tinha certeza que faria bons negócios e conseguiria pagar o débito futuro. Sempre viveu em enrascadas financeiras.

Muito da sua falência foi em virtude do que decidia na crise de euforia. Assumia compromissos e acreditava que essa energia que tinha duraria sempre, mas como tinha o momento de depressão que em breve chegaria, não conseguia cumprir. Por isso, tudo que plantava, não colhia. Era muito ruim. As crises, sejam as de mania quanto as de depressão não tinham hora para chegar e nem para terminar.

Muitas vezes seu estado de euforia durou um tempo prolongado e, por isso, bastante estrago foi feito. Ele ficava com mania de grandeza e pensava grande demais. A mente dele era bem complicada. Deu pena ouvi-lo explicando que quando a depressão chegava era como se aparecesse um outro homem em seu lugar. Era como acordar pela manhã rindo, alegre, feliz, confiante e depois do almoço achar que a vida não valia mais nada e tudo que fez foi em vão.

Ricardo foi muito sincero em contar que viveu vários momentos longos de variação de mania e em

seguida os períodos de depressão, que duravam o tempo de o medicamento fazer efeito:

Ricardo relatou: "Não estou curado. Tenho conseguido controlar as crises que hoje em dia são breves, mas ainda tenho algumas variações do tipo dormir feliz e acordar triste. Através do autoconhecimento, e com o apoio dos grupos de mútua ajuda e terapia, consigo perceber quando sair das crises com medicação para não entrar na fase depressiva. Curado? Esta palavra relacionada à minha doença nunca vai existir para mim. Controlado? Sim, hoje posso dizer que sou um homem que consigo controlar minhas crises com muita determinação e aceitação de que tenho um problema".

Paro de escrever, emocionado. Preciso de uma pausa e de um pouco do ar fresco da manhã. Vejo nele uma resposta para tantas dúvidas que pairam na cabeça das pessoas que sofrem com os mesmos sintomas ou que convivem com quem passa pelo mesmo problema e que se identificaram com a história de Ricardo, de que existe uma chance, há uma saída. É só aceitar a doença, buscar apoio e ajuda especializada.

A irritabilidade de Ricardo era perigosa. Quando alguém fazia algo que ele achava errado, explodia e podia fazer qualquer coisa. Certo dia um fiscal foi até a sua empresa e quis multá-lo por algo que poderia ser pago no banco, não havendo necessidade da multa. Ele não deu dinheiro para o fiscal, que procurava dificultar a situação para conseguir uma propina. Ricardo pegou uma faca e partiu para cima do fiscal. As pessoas que trabalhavam com ele conseguiram segurá-lo, mas por pouco uma tragédia não aconteceu.

Quando ele fazia algo como fez com o fiscal, depois de alguns minutos colocava a mão na cabeça, se arrependia, queria ir atrás da pessoa ofendida para pedir desculpas. Não é que Ricardo fosse um cara mau. Mas, naquele momento

de raiva toda a sua força física explodia em virtude da crise maníaca que vinha à tona e ele descarregava na pessoa que estava à sua frente. Muitas foram as vezes em que se arrependeu de uma grosseria, de uma ofensa e até de uma agressão física a alguém, pois ficava completamente cego o que acontecia quando entrava em crise.

E os momentos de depressão como foram na vida dele? Depressão por si só já é um estrago na vida de qualquer pessoa imagina na vida dele. Chegava após uma crise de mania e muitas coisas que foram feitas, agora seriam destruídas.

Criou um produto, por exemplo, apresentou ao cliente, vendeu, produziu, fez sucesso e depois de alguns meses vinha a depressão e não conseguia mais dar continuidade ao que tinha feito. Percebia à noite que entraria em depressão. Olhava para o relógio e via que iria amanhecer e ele não estava com vontade de se levantar.

Se ele tivesse alguém para fazer alguma coisa, pedia uma garrafa de refrigerante e pacotes de biscoitos de chocolate. Sinal de que estava deprimido.

Onde estava aquele homem criativo, expansivo, confiante e tudo o mais que a crise de mania proporcionava? Estava deitado, com o ar condicionado ligado, coberto até a cabeça com um edredom, vendo TV, sem olhar para o relógio e sem atender ao telefone. Era assim que ele ficava. Muito triste.

Ricardo imaginava o pior quando estava neste estado. Sentimento de culpa, sentia-se um fracassado, sem esperança, desvalorizava-se como pessoa e profissional. Na cabeça dele era o pior dos homens.

CAPÍTULO 14

DEPRESSÃO, UMA DOR NA ALMA.

Não é minha intenção rotular que todas as pessoas que agem com condutas assim tenham necessariamente uma doença especifica. A história de Ricardo aponta sintomas e comportamentos influenciados diretamente pelas doenças da mente e ajuda a mostrar que existem saídas para a recuperação do doente e o controle da doença. Mas cada pessoa deve buscar seus caminhos da forma que achar melhor, seja na Medicina, na Psicologia, na Religião ou outros. Não existe um tipo de tratamento que seja igual para todos.

Finalmente, Ricardo fora diagnosticado corretamente com Transtorno Afetivo Bipolar Ciclotímico, que é o quadro mais clássico. Marcado por oscilações crônicas do humor, que podem ocorrer até no mesmo dia.

O paciente alterna sintomas de mania (elevação rápida do humor e da energia motivada por um sentimento intenso de bem-estar) e de uma depressão leve, que, muitas vezes são entendidas como próprias de um temperamento instável ou irresponsável.

Toda vez que saía dos sintomas de mania, obsessão e compulsão, caía na depressão e, com isso, sua vida era uma montanha russa emocional.

A depressão chegava sempre depois de um ciclo de euforia e de grandes realizações, principalmente quando

eram sonhos, ou de frustrações, após expectativas não preenchidas.

Muitas vezes a depressão chegou depois de longos períodos de estresse mental: quando estava com muitas responsabilidades, quando desejava ter o controle das situações, quando queria que as pessoas fossem como ele imaginava ou que elas agissem conforme a sua vontade, e por aí começava a depressão.

"Tenha pensamento positivo", "vamos dar uma volta que isso passa", "você precisa ter força de vontade". A pior coisa para quem tem depressão e está em crise, são aqueles que acham que a pessoa deprimida é um fraco e que está deitado por que quer. Como é chato ouvir isso de alguém que não sabe nada do que seja depressão.

Mesmo durante as crises, algumas pessoas amigas que o visitavam ou levavam recados, olhavam para ele de uma maneira como se tudo aquilo fosse apenas uma frescura. Ele entende hoje que elas agiam assim muito pela falta de informação, por pura ignorância sobre o assunto.

Quem não sofre de depressão não pode medir o que seja sentir isso. Então são comuns aquelas conversas de que é coisa da cabeça, que é preciso ter pensamento positivo, que foram espíritos ruins que entraram na mente da pessoa. Dizem que falta fé e quanto mais falam, mais a pessoa deprimida se sente pior.

Ninguém entendia como uma pessoa podia passar os dias deitado na cama, comendo e vendo televisão, mesmo sabendo das responsabilidades que tinha para fazer. Era muito difícil para elas entenderem o que passava na cabeça dele e por mais que tivessem amor, quanto mais o olhavam com pena ou crítica, mas deprimido ele ficava.

O que ele queria era encontrar alguém que sofresse ou sofreu do que ele estava sofrendo para ser compreendido.

Precisava contar para alguém o que estava sentido e ouvir essa pessoa dizer: “Eu entendo você”.

Era uma dor muito forte que ele traduz como uma dor na alma. Uma mistura de arrependimento, com desamor e muita escuridão.

Depressão não é uma tristeza pelo namorado ter terminado o relacionamento e depois de alguns dias tudo passou. Depressão não tem um motivo aparente por causa de uma determinada situação. Mas, a depressão acontecia sempre depois de Ricardo ter vivido um período de muita euforia.

Dormia muito bem, porém acordava depressivo. Tudo estava bem, mas não queria sair da cama. Essa doença é tão louca que mesmo tomando medicamento ele caia em depressão. Precisava usar o medicamento, mas só ele não resolvia. Ela chegava de repente e quando percebia, ele já estava há dias na cama.

Ricardo chegou a ficar dois anos entre depressão, obsessão e compulsão, vivendo um vai e vem louco, um inferno na vida. Vivia buscando no sexo, nas compras, nas drogas licitas e ilícitas, um pouco de alegria, mesmo que rápida, para tentar sair da depressão, porém logo após passar o efeito daquele prazer fugaz, a depressão aumentava.

Criava obsessões, caia nas compulsões e terminava na depressão. Quando entrava em crise sumia de todos e ficava no outro mundo que criava. Acordava de madrugada e já sabia que estava começando uma crise de depressão.

Depois que acordava, a primeira coisa que fazia era olhar para o relógio para saber se ainda podia ficar deitado. Quando se lembrava que tinha algum compromisso pela manhã já começava a ficar incomodado. Eram dias e dias com as crises indo e vindo. Tudo o que havia programado para o dia acabava a partir do momento em que entrava em crise depressiva.

Foram prejuízos materiais enormes, pois diversas vezes largou o trabalho, abandonou projetos, deixou de ir atrás do dinheiro que tinha para receber. Perdeu o respeito das pessoas, pois não cumpria nada do que tinha combinado.

Durante a noite tinha vontade de agir, parece que surgia uma energia do nada. Mas na manhã seguinte era como se tivesse tido uma queda brusca de energia no cérebro, como se a química no cérebro houvesse sofrido transformações, como se o funcionamento cerebral tivesse se alterado, e a depressão reaparecia. Muitas vezes tinha força para se arrumar e entrar no carro, mas era só dar uma volta no quarteirão e já retornava para casa.

Eram sintomas da bipolaridade de Ricardo. Trocava de roupa, fechava todas as janelas para tirar a luz do quarto e colocava os telefones no silencioso. Ligava a televisão e começava a assistir filmes esperando o sono chegar, o que não acontecia. Permanecia a noite toda sem sono e o que é pior, sem vontade de fazer nada.

Ele colocava a vida dele nas mãos das outras pessoas. Esperava da família, do chefe, da esposa, algo que elas nunca lhe dariam e por isto era comum ficar frustrado e cair em depressão.

Quando saía das crises, voltava a conviver com pessoas, clientes, colegas e amigos. Como havia sumido, por razões como sinceridade, honestidade ou mesmo auto piedade, muitas vezes comentava o que tinha acontecido.

Era péssimo, pois na maioria das vezes, ouvia sermões e recebia doações de livros de autoajuda de autores teóricos que nunca haviam sofrido os males que ele sofria.

Receber tanta pressão e sentimentos de pena era como pagar pelo pecado de sofrer de depressão, ter ficado em crise e faltado aos compromissos. Como se lhe dissessem: “Bem feito por ter ficado em depressão, agora vai ter que ouvir tudo isso”.

Claro que todas eram pessoas que queriam o seu bem, porém não valia a pena dividir esse sofrimento com elas. Como explicar o que é a dor de um parto para alguém que nunca sentiu? Ele pode até imaginar como é ter um filho a partir de parâmetros de outras dores, mas dizer como é realmente a dor não é possível, só quem passou por ela sabe como é.

Como explicar para alguém que nunca teve, sobre uma dor na alma? Impossível. Por mais que os médicos entendam, é grande a distância entre conhecer e sentir.

Ricardo aprendeu com as crises que sinceridade demais não vale a pena. Depois que as crises passavam, ele não entrava mais em detalhes sobre as doenças que estava enfrentando. Passou a viver o dia atual.

É melhor não se abrir com quem não conhece para não vir a se frustrar. Procurar as pessoas certas, buscar a ajuda de profissionais que tenham experiência. É melhor contar com o apoio de um profissional com conhecimento teórico do que com alguém que é insensível a um problema.

Quando Ricardo disse a uma pessoa que era impotente diante da sua doença ela na mesma hora fez uma crítica e, de forma ignorante, tentou atrelar a palavra impotente à impotência sexual. Foi horrível.

Então começou a conversar com pessoas que também sofrem do que ele estava sofrendo, a ouvir suas experiências, pois muitas já tinham passado por isso ou tinham familiares com o mesmo problema. Grupos de mútua ajuda são importantes.

Conversando comigo ele disse que a Medicina ajuda, e muito, mas sozinha é impossível ajudar o doente. Ricardo começou a melhorar da depressão com a união da Medicina, dos medicamentos, das terapias, da espiritualidade e da fé.

Não adianta buscar soluções milagrosas para resolver uma dor da alma. São necessárias atitudes certas e uma luta

diária para descobrir a raiz dos problemas e trabalhar cada um deles. Mas, acima de tudo, mudanças de comportamento para conseguir uma vida melhor.

Essas doenças precisam ser tratadas como são tratadas todas as outras doenças. Do mesmo modo como alguém que é diabético e precisa de insulina, ou alguém que tem AIDS e precisa de AZT, a pessoa com qualquer um dos transtornos mentais, precisa ser reconhecida como doente, tendo o direito de receber diagnóstico correto e tratamento específico com medicamentos indicados por médicos especializados.

A busca em preencher esta dor com outras coisas foi um perigo para a sua vida. Ele sabe que foi nesta gangorra emocional que o álcool e as drogas entraram forte surgindo a dependência química.

É como se um avião fosse dar uma volta ao mundo, mas, de repente, o tempo fechava e ele tinha que pousar. O avião eram as drogas, e quando viu a porta aberta da depressão, elas pousaram na sua vida.

Descobriu que precisava mudar tudo. Tinha feito tudo errado na vida. Pensado errado, agido errado, feito escolhas erradas, mas também tinha percebido que Deus tinha dado uma chance de ainda vivo poder perceber e fazer alguma coisa de bom para mudar.

CAPÍTULO 15

DINHEIRO,
UMA RELAÇÃO MUITO LOUCA.

O relacionamento dele com o dinheiro era o mesmo que ele tinha com as drogas, álcool e sexo: obsessivo.

Sempre acreditou que o bom era ter. Hoje vê que o bom é ser. Descobriu depois de muito sofrimento que pode ser feliz com bem menos do que imaginava.

Essa crença de que dinheiro não traz felicidade é falsa, traz sim, o ser humano é que não sabe usar. Mas também o ditado não diz que é preciso muito dinheiro para trazer felicidade.

A dupla, obsessão e compulsão, maltratava sua área financeira. Sempre com o objetivo de buscar aplauso, aceitação e prestigio, procurava no poder do sucesso e do dinheiro amenizar a dor na alma. Mas nunca conseguiu.

A mania de grandeza ou megalomania, sintoma da bipolaridade nesta área, atuava destruindo a vida dele. Uma vez comprou um carro caro, que na época poucos podiam comprar. A vontade de comprar era enorme, o coração batia forte na ânsia de adquirir o veículo, sonhava com ele e mal podia dormir de tanta ansiedade.

No íntimo aquela voz interior dizia que estava fazendo algo errado. Enquanto não comprou o carro não ficou

sossegado. Só hoje consegue entender que era a obsessão de comprar um bem, assim como buscava a droga para aliviar a dor.

A sensação que teve ao dirigir era de alívio após ter comprado o carro. Uma carga de prazer entrou no seu organismo, e os pensamentos que giravam em círculos na sua mente para comprar aquele veículo pararam. Lembra quando ele gastou todo o salário usando drogas e a confusão mental que viveu antes de tomar o primeiro gole? As mesmas sensações cerebrais se repetiam: confusão mental seguida de prazer e alívio.

A necessidade de aceitação social e familiar também foram satisfeitas com a aquisição daquele belo carro, o que anestesiou Ricardo.

Mas bastou apenas um mês para perceber que era mais um carro, como outro qualquer, e o prazer de tê-lo não lhe preenchia mais. Novamente foi iniciar a busca por uma nova obsessão. Comprou um carro que não precisava, gerou gastos e dividas desnecessárias.

Usava o dinheiro para comprar bens que dariam um enorme prazer, a descarga que precisava para ficar feliz. Comprava bens para alimentar a doença que pulsava dentro dele e que estava descontrolada. Após comprar qualquer coisa, em seguida vinha a culpa, o arrependimento e a descoberta de que nem precisava tanto daquilo.

Muitas vezes as suas "ideias" brilhantes, porém erradas o conduziram ao erro e à dor em seguida.

Trocar um computador, por exemplo, é uma forma de exemplificar isso. Nem precisava comprar, porém a sua vontade era de ter um novo. O dele estava muito bom, ainda novo, sem dívidas e se esperasse mais um pouco, poderia trocar o mesmo por um outro melhor e ficar sem débitos.

O que fazia? Deixava a mente doente tomar conta e comprava o notebook e dois meses depois, saia um modelo

mais novo e em menos de dois meses o seu computador já estava defasado.

De forma obsessiva decidiu comprar algo, namorar alguém ou acabar um relacionamento e no final se arrependeu. Perdeu a conta das inúmeras vezes que isso aconteceu.

Ele namorou uma mulher durante dois anos. Da parte da moça, uma relação tranquila. Larissa, como toda mulher, gostava muito de roupas. Como viajava muito e ele conhecia o manequim dela, ficava fácil comprar. Voltava com malas de roupas que ela nem pediu, mas quando recebia, adorava e ele também pelo prazer que lhe dava.

Uma vez descobriu numa grande cidade uma loja de fábrica da marca de bolsas famosas que ela gostava muito. Não deu outra, tinha que viajar e já imaginava que bolsa comprar, chegou ao cúmulo de comprar uma mochila de marca famosa que ela não usaria.

O que ele queria era aceitação, e ela sabia agradecer, massageando com isso o seu ego. Ricardo misturava a busca do prazer de comprar com a manifestação de carinho da namorada.

"Comprava" a aceitação das pessoas com presentes. Dava presentes em troca de um sorriso, de uma dose de carinho. Foi quando percebeu que estava enganado, pois nunca conseguiria a amizade sincera destas pessoas. Tinha uma completa baixa autoestima. O poder do dinheiro que começou a ganhar melhorava a dor, mas nunca a curava.

Queria se sentir poderoso, dava os presentes para a namorada e depois procurava saber o que as amigas e os amigos disseram. Naquela época não sabia o que fazia, estava totalmente tomado pela cegueira que a doença trazia. Agia como um perfeito idiota buscando a aceitação de pessoas, mas, no entanto, elas é que precisavam da sua aceitação, e não ele.

Se tivesse como definir qual era a sua relação com o dinheiro, ele diria que era a de "comprar" o sentimento das pessoas e de se impor para a sociedade, buscando a aceitação de todos e tentando aumentar a sua autoestima.

Ricardo sempre conseguiu ganhar dinheiro. Mas a obsessão e a compulsão pelo gasto desenfreado e sem limites o levou ao fundo do poço também na área financeira.

O ato de fazer a primeira compra, de dar o primeiro cheque, a passada do cartão de crédito na máquina. Ali terminava a obsessão e começava a compulsão, que só parava quando já não tinha mais nenhum dinheiro para gastar.

CAPÍTULO 16

ESTRANHAS MANIAS

Observo que muitos dos problemas de Ricardo são realmente característicos de uma pessoa que sofre com obsessão. O problema está sempre nos outros, no trabalho, na cidade, no namoro e nunca em Ricardo, apesar de saber que algo de errado acontecia na sua cabeça. A impulsividade também era um aspecto do seu comportamento descontrolado.

Tomou mais uma decisão errada na sua vida. Largou sua terra, sua mãe, irmã e amigos para tentar uma nova aventura em outro lugar. No íntimo, ele já estava cansado de sofrer na sua cidade; de fazer sua mãe sofrer com os seus sumiços frequentes. Estava com vergonha de si mesmo. Não aguentava mais sofrer.

O que ele não sabia é que a doença iria junto com ele. No mesmo avião que iria embarcar ela estaria lá também, seguindo com ele. Acreditava que, sem saber onde comprar droga na nova cidade, poderia sair do vício – naquele tempo, sem conhecer sua doença, Ricardo achava que era um viciado, mas ele já era um dependente químico. Na sua cabeça ele só usava cocaína depois que começava a beber e, assim, beberia e não teria onde comprar a droga.

Era uma tentativa desesperada de se livrar da cocaína e mudar de vida. Mas drogas têm em qualquer lugar e basta um pouco de tempo para encontrá-las.

Ricardo era uma pessoa tão impulsiva e sem noção do quanto uma decisão é importante e deve ser pensada, que as suas roupas foram dentro de caixas. Isso mesmo, dentro de caixas. Nem mala pensou em comprar. Pegou tudo, juntou, colocou no avião e foi embora.

No dia da sua viagem ele estava eufórico. Na sua cabeça megalômana, o pensamento fixo de que ele chegaria na cidade e ficaria rico da noite para o dia.

Tinha a sensação de que conquistaria algo grandioso. Estava obcecado em realizar aquela viagem que ia lhe trazer uma fortuna. Na cabeça doente dele, voltaria para sua cidade natal como um vencedor.

Na verdade, estava indo ao encontro do nada. Sofreu muito. Depois de seis meses a obsessão acabou e ele já queria retornar para a sua cidade.

Não tinha como voltar. Teve que passar muito sofrimento na confusão que criou. Sofreu tudo, até conseguir diagnosticar as doenças e receber os tratamentos específicos. Hoje compartilha a sua história.

Logo nos primeiros meses, a facilidade para encontrar mulheres na nova cidade era muito grande. Muitas bebedeiras, muitas vergonhas, dívidas foram criadas, porém em nenhum momento Ricardo usou droga ilícita. Ele não conseguia ainda perceber que a sua doença também vinha de um comportamento errado e por isso ele próprio era o seu grande problema.

A ideia de uma nova empregada entrando na casa para trabalhar causava a ele um grande sofrimento. A presença de alguém diferente no seu *habitat* sempre foi algo assustador.

Criava um mundo só para ele. Na casa de sua mãe, vivia dentro do seu quarto. Lá tinha o que precisava, era o seu universo, o que fazia com que se isolasse de tudo e de todos.

Ninguém podia mexer no seu quarto que ele ficava chateado, mas ele também não limpava. Sofria muito com

a invasão que sua mãe fazia no seu quarto para limpar e arrumar. Ela queria o seu bem, mas essa atitude o deixava muito nervoso pela forma autoritária como ela agia.

Tinha todas as manias, quando criança colecionou tudo que se possa imaginar, de chaveiro a pacote de cigarro vazio.

Adorava dinheiro. O prazer era o de guardar as notas e as moedas bem arrumadinhas. Gostava tanto de ver o dinheiro, de contar cada notinha e juntar tudo que foi ser caixa de banco só pelo prazer de contar as notas, guardá-las, fazer os pagamentos e no final fechar o caixa, mesmo sabendo que o dinheiro não era seu. Mais um traço da mania acontecendo.

Não era exatamente o dinheiro em si, eram as notas em montes, que formavam uma coleção e isso despertava nele uma nova mania.

E o seu corpo, que loucura, nunca se aceitou. Não é que tivesse algum defeito físico ou algum problema no corpo. Na adolescência, quando amigos iam para um local da praia, com vergonha do corpo Ricardo procurava um local totalmente diferente para ficar em trajes de banho longe dos amigos. Pelo contrário, tinha um corpo bonito, porém a baixa autoestima não o deixava se enxergar como realmente era.

Na fase adulta a sua obsessão era a balança. Toda manhã, antes de sair, se pesava sem roupa, para saber se estava gordo ou magro. Caso estivesse gordo, ali acabava o seu dia. Uma balança o controlava.

Tinha sonhos muito doidos, sonhava em estar em locais que seriam impossíveis. Imaginava conhecer pessoas que nunca iria conhecer. Um dos motivos que o levaram a entrar para o segmento de shows na sua cidade natal foi a necessidade de ficar famoso, manter contato com quem era conhecido e poder dizer que era amigo de pessoas famosas.

Sua obsessão era tão grande que conseguiu entrar para as melhores empresas de eventos. Tanto a necessidade de se sentir importante quanto a necessidade de aceitação eram enormes e, por isso, vivia uma vida louca.

Mania, obsessão, compulsão, depressão, sua vida era viver assim.

CAPÍTULO 17

REDES SOCIAIS, FOBIA SOCIAL, ANSIEDADE E CODEPENDÊCIA COMO VEM LIDANDO COM ISSO?

No decorrer da nossa conversa comecei a perceber que muitas vezes as compulsões dele flutuavam de uma para outra.

Quando parou de usar drogas, foi para comida, fez sexo compulsivo, gastos excessivos e com isso, queria entender como ele lidava com as redes sociais, pois hoje, elas fazem parte da vida de homens, mulheres, jovens e crianças atuando em alguns como obsessão e compulsão.

E aí conversa vai, conversa vem ele se solta e começa a falar que as redes sociais nunca foram uma forma de utiliza-las compulsivamente para fugir das frustrações o do vazio, muitas vezes apenas como um grande observador do que se passa nela. Analisa as postagens e faz seus comentários internamente, não expressa escrevendo algo.

Nos grupos que participa, por exemplo, ele simplesmente olha os comentários, mas não interage com as pessoas. Dificilmente comenta, mesmo tendo um pensamento para falar, uma opinião para dar ou não concordar com algum comentário, fica sempre na dele.

Achei um pouco estranho ele participar de redes sociais e não interagir com elas, já que ele agia sempre de forma compulsiva.

Ricardo comentou que ainda busca um pouco de aceitação nas redes sociais quando posta alguma coisa. Se as pessoas curtem, não curtem uma foto ou um comentário dele, porém quando existem comentários ruins e que podem levar a uma discussão ele evita e até exclui a postagem.

Perguntei se esta forma de atuar nas redes já seria um sinal de estar em recuperação das compulsões e obsessões e ele disse que também.

Porém, tinha algo maior que precisava cuidar, depois de ter quebrado os ciclos intermitentes das obsessões e compulsões. Descobriu que tinha um transtorno ansioso social o que muitas pessoas chamam de fobia social ou sociofobia e que está escrito no DSM que é o Manual de Diagnóstico e Estatística dos Transtornos Mentais publicado pela Associação Psiquiátrica Americana.

Num primeiro momento me assustei e pensei que luta este homem vive, são tantas coisas que ele tem na área da Saúde Mental que fica até difícil entender como ainda consegue viver com qualidade.

Perguntei como isso acontecia nas redes sociais e na sua vida. O comentário dele foi que este problema de fobia social é um comorbidade e que não é um estado grave, mas atrapalha muita vezes.

Nesta sua ansiedade social, como me disse ter, ela age em certos momentos de forma restrita, como falar em público sobre um assunto que não domina muito e às vezes vai para uma área mais abrangente como falar com pessoas que não conheça, dificuldade de se comunicar com alguém de cargo superior ao dele, em qualquer situação que seja observado, avaliado ou julgado

No momento da sua análise com um profissional, Ricardo falou ter uma dificuldade de interagir em turma, apresentar trabalhos, sentir-se analisado ou julgado, ele e o analista começaram a notar está fobia social.

Ele sofre muito no dia que o trabalho é apresentado pela professora, quando ela diz que haverá trabalho em grupo e comessem a montar as equipes. Imagina durante o processo de reunir em grupo, escrever, montar e apresentar? É extremamente sofrido para ele.

É muito complicado. Quando o grupo não toma iniciativa de fazer o trabalho, ele acaba assumindo e surge o controle da situação que faz muito mal ao Ricardo.

Notei que é a necessidade que ele tem de parecer competente, não lhe dá o direito de falhar. Fica preocupado de perceberem sua ansiedade. Achar que não vai conseguir falar algo interessante e se tudo não for bom. Realmente é bem complicado.

Nas redes sociais também, a ideia de escrever algo e a partir daí receber comentários que julguem sua atitude faz com que ele sofra e por isso, não consegue desenvolver conversas em grupos, como no whatsapp.

Num relacionamento que teve com uma pessoa, aconteceram alguns problemas com a família da moça, julgamentos prévios sobre ele e que não foram bons. Só agora ele percebeu que a sua dificuldade de ir à casa da mãe dessa pessoa, era muito mais pela sua fobia social do que de fato pelos comentários do passado, eles até poderiam existir, mas potencializava mais do que a realidade e isso gerava ansiedade e medo em ir.

Até mesmo um simples almoço com esses familiares num restaurante deixa Ricardo nervoso e pronto para explodir de tanta ansiedade.

Talvez venham pensamentos de que eles o achem tolo, que ele tem algo errado, um homem velho para a filha ou

irmã da família. Também achar que elas pensam ser ele bem estranho e esquisito.

Todo e qualquer lugar onde ele não se sente seguro, na sua zona de conforto deixa-o muito mal e a primeira vontade é tentar fugir ou desistir.

O que tem feito é primeiro reconhecer o problema, aceitar que precisa de ajuda, fazer terapia, não se cobrar e tentar ao máximo evitar, sempre que possível, ambientes que podem fazer disparar a ansiedade e prejudicá-lo, por exemplo, como escrevi acima, ter que se reunir para fazer trabalho em grupo na faculdade. É melhor neste primeiro momento que está buscando tratamento evitar.

Perguntei se o correto não seria enfrentar os trabalhos no grupo e a sua resposta foi interessante. "Não estou na faculdade para fazer terapia e sim aprender" e completou "estou me tratando para que um dia possa enfrentar estas situações".

Quando ele diz evitar é porque ainda não se sente seguro e quando tenta e não consegue, a situação fica pior, pois se frustra e entra em depressão.

Um grande segredo de Ricardo é a sua capacidade de aceitar e sua determinação em mudar e tratar. Não tem mente fechada com ele, negação passa bem rápido, saber o que tem para ele é uma forma de conforto, de sair de uma cegueira emocional de fazer certas coisas estranhas e não entender o motivo.

Trabalhar a ansiedade para ele junto com a fobia social é o que vem sendo a sua dedicação. Ele sabe o que enquanto isso não for tratado, pode levá-lo a obsessões e compulsões.

O que tem percebido é que as compulsões estacionaram, algumas removidas e outras precisam ser observadas para que, quando mostrarem suas "garras", ele possa perceber e parar imediatamente.

Ele ama livro e quando começava a comprar não parava e gastava sem poder, mas agora quando percebe que comprou mais do que devia, só se dá o direito de comprar mais quando terminar de ler todos ou pelo menos um e assim, poder comprar outro.

Acima no texto falei quando o grupo de faculdade não faz o trabalho e ele assume surgindo um controle é muito ruim para ele. Por quê? O controle é uma das características da codepêndencia. De querer que as datas sejam cumpridas como ele acha que deve ser. Cobrar as responsabilidades dos colegas. Número de datas que o grupo deve ser reunir entre outras coisas. Tudo isso, acaba deixando Ricardo mais ansioso ainda.

Seus poucos relacionamentos de maior duração, como casamento ou um ou outro mais longo, foram doentios e controladores. Uma grande necessidade de ser preenchido e que a pessoa desse o que ele queria receber e da forma como achava certo.

Ele descobriu que queria uma mulher ideal e que preenchesse algo que faltava nele, porém nem Ricardo sabia o que faltava.

Um codependente tem um perfil de se doar muito, ser bom, mas para alguns que recebem essa atenção, tem um preço caro, pois o codependente quer que a outra pessoa aja como ele agiria e claro, nem sempre será assim.

Nas suas conversas comigo também percebi que muitas das suas escolhas amorosas tinham alguns problemas, até mesmo de lidarem com a figura masculina na sua casa como ausência de um pai.

Hoje ele não idealiza uma mulher, mas não aceita para ele menos do que mereça. Não é errado querer uma pessoa que ele possa contar e que também tenha vontade de cuidar e ele também quer fazer a mesma coisa pela pessoa amada.

CAPÍTULO 18

O VERDADEIRO MILAGRE COMEÇA A ACONTECER.

Depois de tantas loucuras que viveu e das muitas quedas e recomeços, começou a entender que algo estava errado com ele. Percebia que suas atitudes não eram coerentes, o uso de drogas e o consumo de álcool, em relação à sua forma de pensar a vida, seu caráter e até no relacionamento com Deus.

Sempre foi um homem honesto. Como podia ter sentindo comprar drogas alimentando o tráfico e com isso, a violência? Como passar três dias fora de casa deixando sua mãe sem saber onde ele estava? E as faltas ao trabalho? Ficar sem dinheiro até para pagar uma passagem de ônibus? Ser humilhado por todos? Algo estava muito errado e ele começou a perceber.

Não tinha sentindo iniciar as coisas e não terminar. Não estava certo comprar o que não precisava. Não era normal passar dias com muita energia, ao ponto de malhar até na hora do almoço, dormir pouco, acordar muito cedo, e em seguida ter aquela sensação de queda brusca de energia no cérebro, cair em depressão e esquecer tudo o que estava fazendo.

Ricardo chorava muito depois que fazia uma coisa errada. Não somente quando consumia álcool ou usava

outras drogas, mas também quando gastava num jantar mesmo sabendo que não poderia gastar aquela quantia; ao comprar produtos desnecessários no cartão de crédito e ficar com as dívidas; quando começava um namoro adorando a menina e dois meses depois terminava, pois não sentia mais nada por ela.

Ele já não estava mais conseguindo aceitar sair num sábado à noite e voltar bêbado para casa sem saber o que fez, acordando no dia seguinte se sentindo o pior homem do mundo. Na sua cabeça ficara difícil entender esses comportamentos.

A partir deste ponto começou a achar que algo muito sério estava ocorrendo na sua vida.

Entretanto, começou de maneira errada. Devia ter procurado ajuda médica primeiro. A Religião poderia ter lhe ajudado em um segundo momento, quando já estivesse medicado e em tratamento terapêutico.

Ao buscar ajuda na Religião com as doenças da mente fora de controle e fora de tratamento médico e terapêutico, a obsessão e a compulsão mais uma vez voltaram a agir.

Então, passou a procurar incessantemente o sucesso para aparecer dentro da igreja e se destacar junto aos membros. Deus, é claro, ficava em segundo plano. Tudo o que ele fazia, mesmo que fosse para o seu bem, era cercado da busca de aceitação, aplauso e prestigio.

Percebeu que não era apenas com a religião que ia conseguir melhorar. Precisava também de outros mecanismos de ajuda. Entendeu isto quando estava dentro de uma igreja buscando Deus e após o término da pregação foi procurar drogas para usar.

Finalmente observou que usava cocaína sem beber bebida alcóolica. A descoberta fez a ficha cair ou seja, não era o álcool que o levava a outras drogas e sim, ele mesmo.

De certo modo, Ricardo acreditava que o mal podia estar agindo em sua mente, através de espíritos ruins, mas ele também precisava fazer alguma coisa por si mesmo. Ricardo precisava se ajudar.

Se a pessoa não fizer a sua parte, não tem "milagre" que aconteça. Para que este se realize, é necessário o agir de Deus para fazê-lo acontecer e também a outra pessoa precisa se preparar para receber o "milagre".

Abra o seu coração a partir de agora. Os próximos capítulos podem fazer "milagres" em sua vida. Mesmo que você não tenha se identificado com nada do que foi escrito até agora, mas se reconheceu alguém nos acontecimentos relatados, você pode ser a pessoa que vai fazer o "milagre" na vida dela.

CAPÍTULO 19

FAMÍLIA, DIFÍCIL DEMAIS

Depois de tudo que ouvi do Ricardo, fiquei refletindo no quanto a família é importante. Por isto, levanto alguns aspectos para quem precisa buscar um caminho.

Em nenhum momento ele criticou sua família, que sofreu muito com sua doença. Mas ele afirma que não é mesmo fácil viver ao lado de alguém que sofre de ciclos de depressão e euforia, dentro da montanha russa da obsessão e compulsão.

Quando fala de família quer dizer pai, mãe, esposo, esposa, filho, filha ou qualquer pessoa que vive ao lado de alguém que sofre desta loucura mental.

O seu sofrimento poderia ter sido amenizado se tivesse tido uma família mais estruturada, mais equilibrada, com um suporte paterno maior e um envolvimento emocional mais adequado por parte de toda família.

A doença não é só dele, é da família também. No caso de Ricardo ele é o doente, mas toda a família era doente também. Ambos estão doentes há muito tempo e ninguém sabia. Ter um dependente químico bipolar em sua vida é como receber alguém que tem uma deficiência física, todos precisam participar.

Quero tirar um peso das costas dessas mães e pais que ficam se perguntando: aonde foi que eu errei?

Não fiquem com este sentimento de culpa, pois o caminho é bem diferente. Existe uma frase do Narcóticos Anônimos que Ricardo sempre menciona e que eu considero muito interessante:

"Não sou culpado pela minha doença. Mas sou responsável pela minha recuperação".

As mães não precisam ficar se culpando quando os filhos saem dizendo que vão ali perto e depois de mais de três dias sumidos eles aparecem. Chegam depressivos ou até agressivos, fracos, magros, sujos, pois passaram dias na rua usando drogas ou envolvidos em outras compulsões.

O que a família tem de aceitar é que todos necessitam assumir uma vida de recuperação. Não só o filho que está doente precisa se recuperar, mas todos devem compreender que a doença faz parte desta família. Desligar da pessoa não é deixar de se importar com ela, mas não viver em função dela, essa atitude deve ser tomada pela família como forma de recuperação.

Algo muito interessante li sobre isso:

"Desligamento emocional não é desprezo. Desligar significa separar o que estava ligado e desprezar significa desconsiderar, desdenhar"

Um detalhe que eu já tinha observado, e que Ricardo confirmou, é que as mães controladoras, que podem ser chamadas de codependentes são as que mais sofrem. A doença é incontrolável e quando a pessoa está no olho do furacão vivendo uma crise de compulsão, usando drogas não tem ninguém que consiga controla-la.

Este tipo de mãe controladora, que tenta trancar o filho em casa, que corta todas as fontes de recursos que ele tem e obriga o filho ir ao médico, procurando desesperadamente encontrar uma saída, não vai conseguir pela força física, mas somente com a espiritualidade.

Conheci mães que eram extremamente controladoras, mas depois de um tempo, tantas foram as crises dos filhos, que se tornaram pessoas cansadas. Vencidas pelo desânimo, não conseguiram controlar os filhos.

Ninguém consegue mudar alguém à base da força, imposição, proibição e nem na facilitação. Agindo assim, muitas vezes conseguem exatamente o efeito contrário, geram uma revolta enorme dentro do doente que, a qualquer momento, como uma bomba, vai explodir.

Observei também que os pais e mães, por causa da vergonha que o filho ou a filha causa aos vizinhos e à família, sofrem com o problema e querem uma cura que não existe.

"Como eu morro de vergonha das coisas que esse menino faz".

Quem pensa assim não consegue entender que está tão doente quanto o filho. Só não tem a compulsão, mas se comportando assim demonstra que ama muito mais a si mesmo do que ao próprio filho.

É muito importante deixar o egoísmo de lado, assumir que definitivamente tem um problema em casa e descobrir como ajudar ao filho e a si mesmo também.

Principalmente quando na família tem alguém com compulsão por drogas, é importante que hajam mudanças no comportamento de todos da casa, cuidando também da vida espiritual, pois as brigas entre casais que colocam a culpa um no outro em nada vai ajudar a família.

É muito importante ninguém colocar a culpa no outro. E também não comparar um filho com o outro. Muitas vezes, sem se dar conta do mal que está causando, ao criar uma situação contínua de discriminação com relação aos filhos, o pai ou a mãe exalta um filho com elogios do tipo "estuda, já vai se formar e tem um emprego" e desvaloriza o filho doente com críticas como "é um desocupado, um preguiçoso e não serve para nada".

Pais devem abrir a boca para abençoar os filhos, para liberar palavras abençoadoras, amorosas, acolhedoras, que incentivem e valorizem os filhos e, não, para dizer palavras de maldição.

Cansado de passar dias na rua usando drogas, Ricardo chegava em casa e a mãe e irmã fechavam a cara para ele. Muitas vezes vinha bêbado depois de uma farra onde perdeu o controle no consumo de bebidas alcoólicas e elas não o tratavam direito. Sua mãe fazia questão de brincar de forma irônica dizendo que a filha "era a razão da sua vida".

Longe de achar que passar dias na rua drogado ou chegar bêbado seja a coisa certa, e que deveria receber uma festa dentro de casa, mas, definitivamente, não era dessa forma que uma mãe deveria fazer, principalmente com um filho naquele estado.

Essa conduta do pai ou da mãe fazendo comparações prejudiciais entre filhos saudáveis e filhos com algum tipo de doença pode ser considerada normal? Aponta como uma inabilidade de lidar com a situação.

É preciso nascer a espiritualidade no lar e a rendição de entender que o problema é da família e não na família.

Uma das coisas que aprendi vendo um compulsivo em recuperação que fez uso de drogas é que enquanto não se sentiu derrotado ele não conseguiu parar o ciclo de obsessão e compulsão pelas drogas.

Quando o filho entrega os pontos e reconhece que está derrotado, que chegou ao fundo do poço, e pede ajuda, este é o momento em que os pais precisam estar preparados para ajudar de verdade.

Mas o que aconteceu com Ricardo não foi assim. Como não havia um canal de diálogo estabelecido entre ele e a mãe, não resolveria dizer a ela que ele estava derrotado e, mesmo que adiantasse, não havia um clima favorável de confiança para que ele se abrisse com ela.

Como um pai autoritário ou uma mãe controladora, opressora ou sem pulso firme vai conseguir que uma pessoa doente com compulsão por drogas se abra, conte sobre seus problemas e peça ajuda?

Pais autoritários e controladores chegam ao ponto de querer obrigar o filho a consultar um psicólogo ou psiquiatra, mas pergunte se eles também querem procurar uma terapia para pais? Não querem.

É mais fácil colocar a culpa nas companhias, dizer que foi a turma da faculdade, um amigo de infância ou até mesmo a namorada que levou o seu filho a usar drogas, do que assumir que a família tem problemas.

Muitas vezes nem percebem que é com esses mesmos amigos que o seu filho consegue se abrir.

Tomem cuidado quando descobrirem que o filho está usando drogas em casa. É errado, mas ainda é melhor do que na rua. Muitos preferem expulsá-lo, mas aí ele vai para as ruas usar drogas e o risco de morrer é muito maior, mas também não vai facilitar a vida dele comprando drogas para ele ficar em casa. Não é por ai.

É importante ressaltar a importância da família buscar também receber apoio e acompanhamento.

Quando tiver alguém em casa usando droga ou bebendo bebida alcóolica, é um grande perigo uma outra pessoa pegar toda a droga e as bebidas e jogar tudo fora. Pode estar assinando a sentença de morte de alguém. Quando tiram a droga dele de forma agressiva e jogam fora, o compulsivo se torna uma pessoa extremamente perigosa e a síndrome de abstinência rápida com a retirada da droga pode causar grande perigo.

Então tem que deixar ele usar até morrer? Pode tentar várias coisas, menos jogar fora a droga dele no momento de uso.

Ricardo muitas vezes sentiu vontade de voltar para casa, mas quando lembrava da forma que seria tratado pela

família, preferia ficar na rua até não aguentar mais, pois não ia fazer nenhuma diferença chegar mais cedo ou mais tarde. Não havia uma abertura em casa, falar para ela que consome drogas e quem sabe até se abrir com a mãe.

Por mais que um filho esteja totalmente errado, somente com um amor verdadeiro por ele, incondicional, é que os pais vão poder ajuda-lo. Só o amor sincero pode conquistar o coração deste filho. Contudo, muitos pais e mães cultuam fanatismo, paixão ou obsessão por si mesmos, amando mais a si próprios do que aos filhos.

Como amar um filho doente? Pais e mães precisam ter muito autocontrole e frieza para entender e procurar os caminhos para ajudar o seu filho. Se todos já aceitaram que a doença é da família, devem se preparar para dar amor da forma correta para esta situação.

Sem generalizar, registro que muitas mães, apesar de estarem preocupadas com seus filhos, estão muito mais preocupadas com a imagem delas, principalmente entre os familiares e tudo que escrevo neste capítulo serve para esposas e esposos também.

Muitas mães e pais, por já estarem de cabelos grisalhos, esquecem como foram os relacionamentos com os seus pais no passado, quando eram jovens. É preciso refletir sobre o passado familiar para entender o presente e encontrar maneiras de ajudar os filhos doentes.

– De que forma, na época em que eram adolescentes, foram tão compulsivos e obsessivos como o seu filho é hoje?

– Será, por exemplo, que é diabética, mas não consegue parar de comer doce, e quer que o seu filho abandone a compulsão por drogas? Que exemplo é esse?

– Quando bebia com os amigos, era até cair? Perdia o limite?

E hoje, faz uso de tranquilizante descontroladamente?

– O pai bebe até cair e justifica que só faz isso uma vez por semana? Dependência química não quer dizer usar em poucos dias e sim, usar de forma descontrolada.

– E a esposa, joga toda a sua frustração na comida ou na ginástica e faz isso de forma obsessiva e compulsiva?

São perguntas que só você pode responder.

É preciso muita humildade para reconhecer que podem ter feito pior do que o filho faz hoje. Ter criado um filho num ambiente de uso de droga lícita, como o álcool, por todos da casa.

Com relação à história familiar dos pais, não estou me referindo especificamente ao uso de drogas pelos filhos, mas às outras doenças que levam obsessão, compulsão e depressão. O consumo quase sempre é o reflexo de um comportamento errado e, infelizmente, a droga cruzou o seu caminho.

Pais e mães não têm culpa da doença dos filhos, mas têm a responsabilidade de se recuperarem da mesma forma que desejam que o seu filho se recupere.

Jogar numa clínica achando que ele vai sair de lá curado, não é assim.

CAPÍTULO 20

O INÍCIO DA RECUPERAÇÃO

Lembra do primeiro capitulo quando Ricardo chegou a comer cocaína? A partir daquele dia ele parou de usar qualquer tipo de drogas, já havia parado há alguns anos de beber álcool e começou a mudar sua vida.

Sua busca por ajuda, por um diagnóstico, um tratamento e por uma solução foi incessante. A primeira decisão foi pedir socorro. Sua namorada da época, grande amiga e companheira, foi a primeira pessoa a quem pediu ajuda.

Ela conversou com a mãe dele, percebendo que a coisa já era séria, prontamente procurou apoiar a decisão que ele tomou com o apoio da namorada. A mãe enfim, estava preparada depois de anos para ajudá-lo.

Eu não estou aqui fazendo propaganda de nada, nem de médico, de clínica, de Religião ou irmandades de mútua ajuda. O meu objetivo é ser fiel ao caminho de mudança que Ricardo começou a fazer na sua vida.

Tudo o que aconteceu a partir do pedido de socorro, de ajuda, faz parte até hoje do sucesso da sua recuperação.

Todas as obsessões e compulsões que aconteceram na sua vida causaram danos que até hoje não conseguiu reparar. Porém, a principal obsessão que destruiu a sua vida, financeiramente e moralmente, foram as drogas e o álcool. Por isso, a partir deste ponto, vou focar em tudo o que ele

fez para sair das garras das drogas, mas você pode relacionar com outras obsessões como: sexo, comida, compras, trabalho, redes sociais, jogos entre outras.

As obsessões e compulsões atingiram diversas áreas da sua vida, mas foram as drogas o seu inferno pessoal.

Ele já ouvira falar de uma irmandade de ajuda mútua chamada AA Alcóolicos Anônimos, muito conhecida. O grupo cuida de pessoas com a doença do alcoolismo e como ele achava que todos os seus problemas eram provenientes do álcool, começou a frequentar o AA, conseguiu ficar sem beber e a sua vida melhorou.

Mas um dia, já passados talvez uns quatro anos sem beber bebida alcóolica, do nada (Ricardo acredita que deixou a porta aberta ao não procurar mudar seu comportamento para que a obsessão não voltasse e desconhecendo que a dependência química é uma doença crônica, sem cura e fatal não tratada) ele recomeçou a usar cocaína.

Ficou confuso porque achava que era o álcool que o levava ao uso de cocaína. Quando teve a recaída, descobriu que era algo maior do que apenas o alcoolismo.

Ele já estava tomando remédios para a bipolaridade e por isto não conseguia entender como retornou ao uso da cocaína se já não consumia mais álcool e estava medicado.

Foi quando o verdadeiro milagre começou a acontecer. Na semana após Ricardo comer cocaína descontroladamente na praia na noite do réveillon de 31 de dezembro de 2000, conseguiu descobrir outra irmandade conhecida como NA – Narcóticos Anônimos que ajuda pessoas a abandonarem, a saírem das drogas e encontrarem uma nova maneira de viver.

Então tomou a melhor decisão da sua vida. Deu um grande passo para o início da sua recuperação. Falou com sua namorada o dia da reunião e pediu para que ela e a mãe o levasse.

Uma noite, trocou de roupa, saiu de casa e foram os três, a namorada, ele e sua mãe. Atravessaram a rua e caminharam até o prédio do NA que ficava a poucos quarteirões de sua casa.

O prédio ficava nos fundos de uma igreja e isso fez com que ele achasse que havia uma ligação com a instituição religiosa, mas depois descobriu que não.

Ricardo chegou lá muito derrotado, depressivo, humilhado e sem coragem de encarar ninguém. Não sentia mais esperança, era mais uma tentativa de se curar do vício que achava ter.

Eles entraram, Ricardo procurou uma cadeira lá atrás, não queria ser notado. Deu uma olhada no salão e surpreendeu-se ao ver que não estava sozinho, que não estava isolado em sua dor, parecia que outras pessoas também estavam passando pelos mesmos sofrimentos que ele.

A reunião começou no formato de depoimentos, que eles chamam de partilhas. No início foram feitas as leituras de três textos intercalados nas partilhas, das pessoas que já frequentavam a irmandade e que são chamados de companheiros.

Logo nos primeiros depoimentos Ricardo começou a ficar assustado. Todos contavam as mesmas coisas que ele havia feito no uso das drogas. Era um misto de medo e paz.

Um dos textos apontou a adicção (dependência química) como uma doença progressiva e fatal que, se não tratada, só direciona a pessoa para três caminhos: clínica de internação, prisão ou morte.

Os Narcóticos Anônimos consideram o álcool uma droga. Para eles, droga é qualquer substância que afete a mente.

Adicção vem do latim “adictum” que quer dizer “escravo de”, ou seja, pessoa escrava, dependente”. A dependência

química está classificada entre os transtornos psiquiátricos, sendo considerada uma doença crônica que pode ser tratada e controlada simultaneamente como doença e como problema social, (OMS, 2001).

Para Narcóticos Anônimos a adicção às drogas se manifesta de forma física, mental e espiritual. Física, quando começa a usar e não quer parar. Mental, quando fica na cabeça o desejo louco de consumir droga. Espiritual, quando age sobre o egocentrismo – que diz não ter problema algum, que a qualquer momento pode parar e não percebe que a vida da pessoa está se acabando, sendo necessário oração, meditação e fé para que ocorra uma melhora.

Com o tempo, a frequência às reuniões e lendo as literaturas recomendadas pela irmandade, começou a mapear todo o seu comportamento errado para lidar com qualquer situação. Foi quando compreendeu que a base da sua forma de viver é que estava errada, e as drogas eram apenas a ponta do iceberg.

Seus problemas não eram a compra irresponsável de produtos, o sexo obsessivo, beber bebidas alcóolicas sem controle e usar drogas. Finalmente entendeu que o problema era o comportamento que leva ao uso.

Então ele não é mais um bipolar e sim um adicto? No caso dele e mais uma vez pelas investigações que fiz em pessoas que sofrem do mesmo problema, a bipolaridade e adicção são uma comorbidade, quando as manifestações da doença associada forem similares e não se consegue perceber qual é a principal. Aquilo que já escrevi. Quem nasceu primeiro? A bipolaridade ou a dependência química nele?

Qual a doença primária de Ricardo? Adicção ou bipolaridade? Nunca saberemos, mas as duas doenças descontroladas atuam de forma destrutiva na vida dele. Ricardo nunca sabe se está adicto ou bipolar, pois elas se misturam.

Na minha experiência empírica, após anos conhecendo adictos, pelo menos 99% sofrem de alguma comorbidade, e muitos deles são bipolares e não sabem. Também na minha visão são codependentes ou dependentes de amor e sexo também.

A luta de Ricardo estava apenas começando. Tinha total certeza que ali seria sua última chance de conseguir viver.

2ª PARTE

APRENDENDO A VIVER

CAPÍTULO 21

PERDER PARA GANHAR.

Esta parte descreve o começo da verdadeira recuperação de Ricardo. Não é uma fórmula que precisa ser seguida, até pode seguir, mas é uma luz no fim do túnel. São saídas, são maneiras, são alguns caminhos para reencontrar o autocontrole, recuperando a autoestima e a dignidade.

Depois da última vez que usou droga naquela festa de ano novo na praia em 2000, Ricardo reconheceu que tinha um problema.

Entendeu que o segredo para começar a saída do fundo do poço é realmente sentir que perdeu para a doença, sair da negação.

Ele já estava com o corpo cansado, já havia perdido tudo. Foi só na dor que percebeu que tinha algum problema.

Ricardo se ajoelhou e pediu de forma firme a ajuda de Deus. Em lágrimas, disse que não aguentava mais sofrer. Disse a Deus que precisava sair da vida que estava levando, que estava pronto a fazer tudo o que fosse preciso para se libertar das drogas.

Ele já havia feito isso antes, pedido a ajuda de Deus. Chorando, disse que seria diferente, mas bastou ganhar peso e o corpo entrar em forma, o dinheiro voltar e as coisas começarem a melhorar, que voltou a usar droga.

Desta vez o sentimento sincero tocou Deus. Ele tinha uma namorada que já começava a sofrer muito por sua causa e se demorasse mais tempo ela, mesmo o amando, largaria a vida de dor que estava tendo.

Foi lá em NA que descobriu que tinha um problema e que a doença que tinha é chamada de adicção.

Então Ricardo tirou o peso das costas. Deixou cair a culpa de achar que era um homem safado, sem força, que vivia magoando as pessoas que o amavam. Sentiu um grande alívio no corpo e na alma. Finalmente tinha chegado ao fim suas dúvidas, angústias e sofrimentos na busca de entender o que era todo aquele sofrimento. Tinha sido uma vida inteira se autodestruindo, procurando uma resposta. Era tempo de recomeçar.

Buscou ajuda na Medicina. Foi atrás de diagnósticos e tratamentos. Procurou um médico psiquiatra que conseguiu diagnosticar o que ele tinha e começou então um tratamento com medicamentos.

Ricardo repassou na mente, como num filme, tudo que havia acontecido na sua infância, adolescência, fase adulta, e a queda. Vasculhou todas as suas memórias e se perguntou se valia a pena repetir os mesmos erros.

É muito difícil uma pessoa compulsiva, obsessiva e egocêntrica aceitar que tem uma doença. Falar para si mesmo que nunca mais vai poder beber um copo de cerveja e que terá que mudar muitas coisas que existem no comportamento dele. Não é nada fácil.

Um prédio leva alguns meses ou anos para ser construído e um incêndio muitas vezes acaba com esse prédio em horas.

A vida dele foi uma construção, e um incêndio atrás do outro.

Chegou a hora de construir e não destruir mais nada. Ricardo precisava de muita força dentro de si e pedir também força emprestada dos outros. Mas ele acreditou e começou a mudar.

CAPÍTULO 22

ENTREGANDO O CONTROLE DA VIDA NAS MÃOS DE DEUS.

Uma vez perguntaram se ele conhecia Deus e ele respondeu que sim. Em seguida questionaram se ele conhecia Deus ou a fama Dele. Naquele dia descobriu que conhecia a fama Dele e hoje conhece Deus, que chama de Pode Superior.

Mas como entregar sua vida nas mãos de um Deus que você nunca viu e nem conhece? Não tem outro jeito, se as suas decisões fossem as melhores, você não teria chegado aonde chegou.

O Deus de Ricardo fala com ele de uma forma muito simples. Quando faz alguma pergunta ou pedido, o Poder Superior lhe fala através de acontecimentos, pessoas e sua intuição.

É só ficar atento ao que Ele fala. Como Ricardo sabe que a força não está com ele, e que as suas ideias nunca foram as melhores, ele precisa se render e assumir que não sabe de tudo.

Apenas ore para que Deus lhe mostre o melhor. Quando precisa decidir alguma coisa e não tem a certeza do que fazer, procure entrar em oração, meditação, e pedir, e confiar que através dos acontecimentos a resposta vem.

Cada pessoa tem a sua forma de falar e ouvir o seu Poder Superior, a de Ricardo é assim. Ele crê que o agir de Deus tem um fundamento e Ele tocou seu coração:

"Procure fazer a coisa certa, cuide da sua recuperação, devolva de graça tudo o que você recebeu e não use drogas que o resto é Comigo".

Durante muito tempo ele agiu de forma errada. Achava que tinha fé e que acreditava Nele, porém bastava dar algo errado que passava a reclamar e a pensar que Deus não gostava dele.

Veja como a doença é louca, tal a sua presunção querendo que Deus fizesse o que era a sua vontade e não a Dele. Agora, tudo o que tenta é entender a vontade do seu Poder Superior, esforçando-se para segui-la.

Passou a acreditar numa força que vem de Deus que devolve a sua sanidade em um dia de cada vez. Crê que ao pedir para Ele que lhe mostre o que for melhor, mesmo que venha contra tudo o que queria, Ricardo confia que vai ser o certo.

Se você realmente confia, tudo que vier é para o seu crescimento. A fé existe quando você entrega a sua vida nas mãos Dele.

Pode parecer contraditório, mas hoje Ricardo vê a doença como uma dádiva, uma oportunidade para evoluir. Podia ter sido algo mais grave, podia ter sido algo bem pior, mas foi essa a vida que recebeu e precisa agradecer.

Quantas vezes à noite, na hora das orações, a lista de pedidos sempre foi grande, mas a de agradecimento era quase nada. A gratidão alcança o coração de Deus.

"O meu Poder Superior é bondoso e amoroso. A única coisa que o PS em que creio me pede é para continuar tentando melhorar, mas, mesmo quando erro, à noite, ao deitar a cabeça no travesseiro, sei que suas mãos estão fazendo carinho em mim", disse-me Ricardo, enquanto

olhava para o céu em uma tarde clara de sábado, refletindo sobre o poder do amor de Deus.

Enquanto vivia cego, sem saber o que tinha, era algo muito difícil de entender. Mas, se o Poder Superior é bom, porque permitiu a doença nele e passar por tantos problemas? Agora percebeu que isto não lhe cabe questionar, e sim, humildemente aceitar e viver a vida como ela se apresenta em um dia de cada vez.

Aprendeu a fazer a entrega de verdade da sua vida a Deus. Às vezes, como todo ser humano, pega a sua vida de volta, mas fica atento, e quando percebe que a está tomando de volta, a retorna outra vez para seu Poder Superior.

Ele joga tudo nas mãos de Deus e faz a sua parte. Ricardo entregou totalmente o controle da sua vida a Ele. Com isso, a sua depressão melhorou 100%, teve força para fazer as modificações que precisavam ser feitas na sua vida. Não vive mais na cama sofrendo, já que a depressão está diretamente ligada ao desejo de controlar tudo e ele não tenta mais controlar nada.

Você também pode jogar tudo nas mãos de Deus, dando a Ele toda a sua vida. Comece nas pequenas coisas e, aos poucos, vá ganhando confiança em entregar coisas maiores a Ele. Você vai sentir uma emoção indescritível e, se tem o hábito de ser controlador, vai sentir uma agradável sensação de liberdade.

Mas o que seria essa entrega? Não tem um modelo, a de Ricardo é colocar a vida nas mãos do seu Poder Superior e perguntar qual é a Sua vontade para ele.

Por exemplo, quando ele tem algo importante para fazer, então dá uma atenção maior, informando precisamente sobre o assunto a Deus.

Em outra situação, quando conhece uma mulher, por exemplo, ele pede para Deus orientar o melhor para o casal. A partir deste ponto, ele não tem mais responsabilidade com

os acontecimentos no caminho, e tudo o que acontecer é por conta Dele e cabe a Ricardo aceitar.

Cada um deve encontrar o Poder Superior na sua jornada, na sua vida, habitando dentro de si. Acontece como um encontro pessoal, como uma experiência íntima sua com Deus, de modo a estabelecer uma intimidade, um diálogo, uma relação. Não é uma entrega de modelo de religião, mas é a sua forma de se entregar a Ele.

Ricardo ainda se vê questionando alguns acontecimentos, porém à noite, faz o relatório pessoal do dia, contando tudo o que fez, o que deu errado, como agiu em determinada situação e descobre que algumas coisas não foram de verdade entregues nas mãos de Deus.

Ele tem resquícios de querer controlar tudo o que a doença provoca no seu comportamento, mas isto vem ocorrendo em escala decrescente com o passar dos anos.

Ele ainda quer, um pouco e esporadicamente, ter o controle das situações e deseja que tudo aconteça segundo as suas expectativas, mas a vida é como ela é, e não como ele quer. Lendo assim, parece uma atitude conformista, mas não é. A fé é que cresce na vida dele a cada dia.

O seu trabalho é agir e o de Deus é dirigir. Ainda que você fique triste e num primeiro momento não consiga agradecer pelo dom da vida e por tudo que Ele lhe deu, mas, se a sua fé é verdadeira, até mesmo a morte de alguém não vai fazê-lo dizer que não vai aceitar a vontade do seu Poder Superior.

Acreditar em Deus é o que mais ajuda Ricardo a trabalhar na sua recuperação, cuidar do seu comportamento e deter a doença, afastando-se com isso das drogas e outras compulsões.

Aprendeu que fazer a coisa certa não lhe dá o direito de exigir algo de ninguém e nada Dele. Fazer a coisa certa é se tornar um homem melhor e mais responsável. E, à noite, relatar os seus atos durante aquele dia e dizer a Deus que

passou mais um dia fazendo a coisa certa.

Aqueles que buscam Deus vão encontrá-lo no coração, no momento certo. Quando vai ser e como será, é Ele quem irá lhe mostrar.

CAPÍTULO 23

PEDINDO AJUDA

Sabemos que é necessário pedir ajuda. Mas que tipo ou para quem pedir essa ajuda? É cada vez mais complicado, principalmente se no momento a pessoa estiver num estado mental e físico sem condições de tomar uma decisão correta.

Quando não sabemos para quem pedir ajuda ou o que pedir o resultado pode ser pior.

Os próprios pais, quando são procurados pelos filhos, não sabem bem como agir e lidam com as circunstâncias com extrema dificuldade. Dependendo dos problemas que a mãe e o pai possam ter consigo mesmos, a decisão de pedir ajuda a eles pode complicar a situação.

Quero dizer que em nenhum momento é errado pedir ajudar aos pais, pelo contrário, os pais são sempre o nosso primeiro socorro, a primeira mão estendida para nos ajudar. Como em tudo na vida, existem exceções, mas normalmente os pais raramente abandonam os seus filhos, e estão na maioria das vezes em todas as situações da vida, sejam boas ou ruins. São eles que ficam ao nosso lado, até o fim. Mas tem que ter muito cuidado na maneira de abordar os problemas para eles.

Caso o pai tenha valores fortes que o levam ao preconceito, fica complicado. Como chegar para ele e falar que há muito tempo vem sofrendo de algo que não sabe o

que é e que chegou ao ponto de consumir drogas? Quem sabe nesta situação a saída seja tentar uma aproximação para dialogar com os pais por meio de familiares mais chegados?

Como uma mulher vai dizer para os pais que é compulsiva por sexo e que muitas vezes chegou a pagar para conseguir prazer com um homem desconhecido? É algo extremamente delicado. Mas ainda assim os pais podem ajudar. Quando uma família é estruturada os pais são responsáveis pela criação, educação, orientação e acompanhamento dos filhos até que se tornem capazes de caminharem sozinhos pela vida. Mas, o amor incondicional dos pais os leva a se doarem, cuidarem e protegerem os filhos até mesmo na idade adulta e na maturidade.

Há situações e situações. Às vezes que um esposo não está preparado para ouvir algo tão assombroso sobre a esposa que, escondida, bebe garrafas do seu whisky e depois coloca outro liquido dentro só para enganar o marido.

Por falar em mulheres, são elas que têm maior dificuldade de assumir a dependência química. Muitas têm vergonha, medo de perder a guarda dos filhos, perder o casamento e não ser compreendida pelo esposo.

Também um marido que tenta contar para a esposa seus problemas de compulsão e ela, não estando preparada, faz uma grande confusão e piora ainda mais o problema dele.

Toda pessoa doente, em crise, precisa de ajuda, e o seu sofrimento por si só já é um pedido para receber proteção, socorro, auxílio, cuidado, atenção e amor incondicional.

Na ansiedade de encontrar uma solução rápida para tanta dor, muitas vezes escolhe-se a pessoa errada para pedir ajuda. Por isto, desta vez, em desespero, recorreu ao Deus que naquele momento acreditava ser o seu Deus.

Ele descobriu esse Deus de Respostas que é vivo e habita dentro dele no momento em que procurou viver uma vida espiritual correta. Sentiu que tudo começou neste

pedido a Deus. Na dor, o pedido foi sincero e chegou aos "ouvidos" Dele.

Em busca de tratamentos, a pessoa deve procurar médicos especializados para receber diagnósticos mais precisos. O melhor é consultar alguns médicos na área de saúde mental para poder comparar os diagnósticos.

Até receber o diagnóstico correto de sua doença, Ricardo foi tratado equivocadamente durante muito tempo de um transtorno que não era o que tinha. Imagine o sofrimento na vida de Ricardo: doente, diagnosticado com a doença errada e tomando medicamentos que não faziam efeito para controlar a sua doença real.

Foi diagnosticado muito rápido por um médico, sem uma investigação mais profunda. A avaliação superficial do seu caso acabou gerando inúmeras recaídas entre obsessões, compulsões e depressões e uma enorme perda de tempo que o prejudicou demais, atrasando o início do tratamento correto.

Existem exceções, mas em geral, não confie no médico que, na área da saúde mental, faça um diagnóstico rápido, sem uma avaliação mais cuidadosa.

CAPÍTULO 24

O MILAGRE COMEÇA A ACONTECER.

Para quem Ricardo pediu ajuda? Com uma profunda humildade, em estado de desespero e impotência pediu a um ser maior que ele. Ricardo pediu a Deus.

Numa situação de desapego de tudo, se sentindo totalmente fraco física e moralmente, Ricardo disse a Deus:

"Não aguento mais, ou me ajuda ou me mata"

Um pedido sincero a Deus impulsiona a ajuda que vai guiar a pessoa doente por um caminho que a partir de agora ela terá para seguir.

Este pedido é muito importante, pois é o elo que vai deslocar sua vida atual, de total desespero, para uma vida de mudanças. Mas tem de ser humilde e sincero para tocar de fato em algo espiritual que vive com você, mas em virtude dos problemas que está enfrentando, não consegue enxergar.

O milagre do pedido a Deus começou a acontecer. Deus começou a responder a oração de Ricardo.

Foi quando a sua mãe fez contato com uma amiga em busca de indicação de uma clínica de internação, sendo orientada a procurar um médico psiquiatra que até hoje é o médico de Ricardo. Ele ficou quinze dias na clínica, foi medicado e passou por uma desintoxicação no corpo. Foi quando decidiu ir até uma irmandade de mútua ajuda e frequentar as reuniões com outras pessoas que também

sofriam o problema do uso de droga e procurou os Narcóticos Anônimos.

Parece algo bem simples o que o seu Deus tinha lhe mostrado. Mas é simples mesmo. Ele é que gostava de dificultar tudo e vivia buscando soluções complicadas quando o verdadeiro caminho, a real saída estava bem perto dele.

Até então, vivia pedindo ajuda a Deus e nenhuma resposta recebia. A pessoa que sofre o descontrole da doença da obsessão e cai nas garras das drogas atinge um ponto em que usa a droga sem querer mais usar e, então, começa a implorar a Deus por ajuda.

Ricardo nunca pediu a Deus de forma sincera, aceitando que perdeu, que estava derrotado, queria apenas amenizar a dor do momento.

Por isso o milagre não vinha.

Porém, depois que fez o pedido, o milagre aconteceu.

A mudança na sua vida começou e ele nem percebeu. Ricardo iniciou uma longa caminhada para desfrutar de uma vida de paz e normalidade que qualquer ser humano tem o direito de ter e que ele passaria a ter também.

A normalidade de conviver com problemas e não se desesperar por causa disso. Ter contas para pagar e realmente pagá-las sem entrar em pânico ou desespero. Encarar a vida como ela é, com alegrias e tristezas, mas também com responsabilidade e comprometimento.

Porém, nunca mais movido pela obsessão e compulsão por drogas, sexos, compras e tudo mais que dava prazer imediato, para aliviar a dor.

CAPÍTULO 25

O SEU REAL TAMANHO.

Nada adiantaria para Ricardo se ele não tivesse tomado a seguinte decisão:

"Sou um doente, tenho um problema, preciso de ajuda e vou fazer de tudo para me tratar".

Aceitou que era doente, descobriu o seu real tamanho, parou de viver de sonhos que nunca seriam realizados. Compreendeu que não conseguiria ser rico como gostaria e não seria o empresário de sucesso que queria ser.

Percebera finalmente que, para a sua vida, a grande riqueza e o grande sucesso eram ter a doença detida e a saúde sob controle.

Parou de pensar em coisas geniais e megalomaníacas para ganhar dinheiro. Descobriu que os ciclos doentios poderiam iniciar quando estivesse pensando e agindo de modo grandioso. Começou a conhecer a sua doença e a ter respeito por ela.

Aceitou suas limitações como doente. Teve que perder para ganhar. Mesmo reconhecendo que tinha limites, descobriu outros caminhos de felicidade.

Os grandes objetivos da sua vida passaram a ser encarar a sua doença, utilizar os recursos que a Medicina e a Psicologia oferecem e fazer mudanças de comportamento.

Prosseguiu sonhando, mas agora sonhos realizáveis e dentro das suas condições.

Quando sua mente começa a entrar num estado de achar que o céu não é o limite, Ricardo para, analisa, procura ajuda e de forma tranquila retorna à sua base comportamental, médica e espiritual.

Hoje é um doente, mas não está doente, porque se trata. Diariamente procura perceber as variações de humor e o quanto mudanças em sua rotina podem afetar seu modo de viver.

Estabelece metas e objetivos reais e sonha coisas possíveis de acontecer quer sejam financeiras, profissionais, sentimentais.

Deixou de pensar em conquistar aquela modelo famosa e maravilhosa que nunca poderia conquistar. Passou a desejar alguém que esteja mais próximo da sua realidade.

Parou de sonhar em ficar rico, pois teria que ter condições emocionais e físicas para aguentar a pressão, o que para ele é impossível.

Fez metas financeiras menores, esqueceu a megacobertura que compraria e adquiriu um apartamento mais simples.

Saber o seu real tamanho é um dos pontos mais importantes para construir uma vida equilibrada, pois quando ela começa a sair do eixo, Ricardo se lembra que tem uma doença movida por obsessões, compulsões e depressões.

CAPÍTULO 26

APRENDENDO A SE AMAR.

Passou a valorizar a si mesmo e investir em coisas que nunca havia feito no passado.

Procurou emagrecer, mas sem a obsessão que leva ao efeito sanfona, e sim com uma reeducação alimentar que levou algum tempo para começar a ter efeito. Nada de fazer tudo às pressas para obter resultados rápidos como era antes, mas também voltou a engordar e é assim a vida das pessoas chamadas normais.

Cuidou dos seus dentes, procurou uma dentista, colocou aparelho e quando puder vai implantar dentes que perdeu em virtude do uso de drogas.

Procura deixar o seu corpo saudável, em forma, para premiar o esforço que vem fazendo para mudar como pessoa e acima de tudo continuar detendo a sua doença.

Hoje faz ginástica mais por saúde, porém como emagreceu e ficou malhado, gosta muito de se sentir apreciado pelas mulheres, mas isso é normal, quem não gosta?

Além da academia e da boa alimentação, comprou produtos de beleza, como cremes para o rosto, em especial para a área dos olhos, e começou a cuidar da pele. Também cuida dos cabelos.

Essas atitudes dão prazer imediato, como quando tomava um gole de bebida alcoólica para dar aquela onda

inicial, mas é um prazer diferente e não o do uso de drogas.

A grande mudança de comportamento não é fazer essas coisas para se mostrar, para chamar a atenção das pessoas como fazia antes, e sim, para aprender a se amar.

Tornou-se uma pessoa simples, caseira, amante de programas de televisão, preferindo o dia à noite. Em virtude da bipolaridade e da adicção, não pode ficar muito tempo acordado num show, por exemplo. Caso vá dormir umas três horas da manhã, o dia seguinte será totalmente perdido, pois apresentará cansaço.

Procura dormir pelo menos seis horas de sono profundo, mas só consegue a base de remédios, pois, não consegue ter um sono bom sem o uso de medicamentos. Sem eles, o sono é agitado, e por qualquer coisa acorda. Qual o problema em tomar remédio? Não foi Deus quem usou o homem para criar medicação que ajuda as pessoas? Errado é tomar sem prescrição médica.

Claro, não pode tentar "medicamentalizar" tudo, como a dor, às vezes precisa passar por ela para um crescimento pessoal. Quando falo em procurar um médico e tomar remédio é para quem realmente tem um problema e precisa de um tratamento. E não inventar achar que tudo precisa de médico ou remédio.

Passou a gostar das coisas boas que o seu corpo tem. Olhou para as suas qualidades ao invés de enxergar só coisas ruins. Parou de acentuar os defeitos, com aguçado olhar de autocrítica. Começou a se amar de verdade.

Parou de buscar a perfeição e de querer ter o que os outros têm, pois era comum achar que tudo nos outros é melhor do que nele.

Nunca mais precisou se vestir para chegar numa festa e ver que todo mundo estava olhando para ele.

Aprendeu a satisfazer a si mesmo, sem prejudicar ninguém. E caso esteja tão bem que chame a atenção

dos outros, não deixa isto modificar seus pensamentos e alimentar seu ego, o que consequentemente levaria a uma euforia e em seguida a uma depressão.

Sabe aquelas famosas perguntas que muitos fazem aos outros do tipo "Eu estou bem com essa roupa"? "O que você achou do trabalho que eu fiz"?

São perguntas que Ricardo fazia para buscar a aceitação alheia e levantar a sua autoestima. Caso alguém dissesse que ele não estava bonito ou o seu trabalho era medíocre entrava num estado de frustração e tristeza que poderia resultar num novo ciclo de depressão causando dores na sua alma.

Muitas vezes se controla para não ficar perguntando certas questões para pessoas que são extremamente críticas. Ele pode se frustrar, e como conhece suas limitações, é uma forma de se proteger. Ele sabe que não é eletrodoméstico para ficar testando as suas emoções e reações.

Aprendeu a se amar e a não ficar mais esperando nada das pessoas. Reduzir as expectativas que tem com relação aos outros é uma das chaves da paz que Ricardo encontrou. É um treino que deve ser aprimorado a cada dia para que se torne algo natural na sua vida.

Tenta cuidar da sua baixa autoestima, o que não é fácil e talvez nesta vida não consiga. Ele continua tentando, mas sem gerar expectativas e sendo tolerante consigo mesmo.

CAPÍTULO 27

AUTOESTIMA E BAIXA AUTOESTIMA.

Numa das manhãs ensolaradas em que nos encontrávamos debaixo de velhas árvores frondosas, começo perguntando a Ricardo o que é autoestima para ele.

Ele me olha, ri e responde: "O que é isso mesmo"? E caiu na gargalhada.

No decorrer das nossas conversas já vinha observando que nunca soube o que é ter autoestima. Em tudo o que fez na vida, quer na profissão e nos estudos, quer na família e nas relações amorosas, Ricardo sempre foi um homem de baixa autoestima.

Nunca amou a si mesmo. Sempre se sentiu inferior aos outros. Por isso, nas drogas ele conseguiu se sentir melhor.

Mas, no momento em que perdia a timidez, principalmente quando bebia, deixava de ser o homem medroso que não se respeitava e começava a se sentir confiante, sem medo de chegar numa mulher e receber um não.

Foram poucas as vezes que tirou a camisa na frente dos outros. Tinha vergonha do corpo. Perguntei então se tinha algum defeito físico e ele disse que nenhum. Como não era o modelo que homens atletas exibiam, ele achava que tinha um problema.

Sempre ficou com vergonha de ir a lugares bem movimentados. Nunca foi aos locais onde mulheres e amigas

poderiam estar, para não ser visto e reconhecido, tamanha era a sua baixa autoestima.

Hoje, tirar a camisa numa praia para ele é fácil. Procurou cuidar do corpo, valorizando e agradecendo tudo o que Deus lhe dá a cada dia e não se comparando com ninguém como se precisasse disso para existir.

Se achava inferior a todos. Pensava que as pessoas não gostavam dele, seu jeito isolado de ser o afastava dos outros. O isolamento é uma característica da doença da adicção. O isolamento está ligado diretamente ao medo. No caso dele, medo de se expor e também uma fobia social que já comentei em outro capítulo.

Nunca foi de turma. Só saía com amigos quando era para beber, pois até quando começou a usar drogas pesadas, se isolava. Porém, mesmo limpo, ainda hoje sente muita dificuldade em conviver com as pessoas, porém se aceita assim.

Suas opiniões ele sempre as guardou para si, e foram poucas as vezes em que as externou. E era tão inseguro que quando estava dando a sua opinião e se uma outra pessoa o interrompesse dizendo que não concordava, ele parava de falar, e até dizia que não era assim que estava falando. Não sustentava o seu ponto de vista.

Nunca soube dar valor a si mesmo nem colocar preço nos seus trabalhos. Sempre cobrava como se a pessoas que precisavam dos seus serviços estivessem lhe pedindo um favor, e não, precisando do seu trabalho profissional.

Com tudo isso que passou, aprendeu a ver a vida de outra forma. Passou a ter amor próprio e respeito por si mesmo. Ainda erra, mas reage logo e volta ao seu treinamento de se amar mais.

Hoje, bate no peito, não como um arrogante, mas com sua nova forma de pensar que é um profissional qualificado. Uma pessoa inteligente, capacitada em cursos e

treinamentos, com experiência profissional e que merece ser valorizada e respeitada.

Palmas sempre são boas, mas sem elas, ele consegue viver. E muito bem. Descobriu que é um homem criativo, formador de opinião, respeitado e amado. Sabe da sua importância na vida de muitas pessoas. Hoje, muitas coisas que ele diz influenciam a vida das pessoas.

Sabe que muitas coisas não vão sumir da sua vida. Alguns padrões errados ficaram, mas hoje são bem menores do que eram no passado.

Agora, quando cai em outros erros comportamentais, consegue perceber rápido, se levanta e retorna ao caminho correto.

Ele disse que o primeiro caminho para quem não tem autoestima é agradecer tudo o que é e o que tem, e em seguida identificar suas qualidades com um olhar bondoso sobre si, pois a baixa autoestima é tão grande no início que até as qualidades conseguimos ver como defeitos.

Aprendeu a dizer não quando não queria fazer alguma coisa para alguém. Sem medo da pessoa não gostar e sem se sentir culpado.

Não se submete mais a mulheres que não o respeitem como homem e ser humano, abrindo mão do convívio no primeiro momento em que percebe que a pessoa só quer receber e não quer doar nada de si.

Parou de buscar a aceitação das pessoas. Nada iria adiantar se as suas atitudes continuassem sendo para alimentar o desejo de querer aparecer para os outros, pois estaria colocando combustível na doença, que também está diretamente ligada ao comportamento.

Hoje, a autoestima está bem maior, mas a baixa autoestima ainda é muito forte. Sobre isto, Ricardo me falou uma coisa interessante:

"Eu vou morrer com alguns defeitos que não consegui retirar, porém agora eles são infinitamente menores. Eu me tornei uma pessoa melhor. Se eu morrer hoje, morro uma pessoa melhor do que era antes".

CAPÍTULO 28

AMOR, PAIXÃO OU OBSESSÃO?

Fiz esta pergunta a Ricardo e ele não soube responder. Explicou que viveu um pouco de tudo, mais amor em uns relacionamentos, mais paixão em outros e muita obsessão em quase todos.

Sua primeira grande obsessão, ainda adolescente, foi por uma menina que morava na mesma rua que ele. Sua loucura por ela foi enorme, mas nunca conseguiu chegar perto da menina e falar o que sentia.

Ela morava no primeiro andar de um prédio e, pelo menos uma vez por dia, ele ia lá na esperança de que ela aparecesse. Obsessivamente ele queria sentir o prazer de vê-la todo dia.

Nas férias, dava pena ver Ricardo indo ao prédio o tempo todo, fazendo tudo para ficar numa posição em que pudesse vê-la mais uma vez e sentir a sensação de prazer.

Todas as suas relações começaram como uma leve paixão e se tornaram obsessões. Como aconteceu com todos os seus envolvimentos amorosos, eles tinham hora para iniciar e terminar.

Quando ele olhava uma mulher interessante em um determinado lugar, ou conhecia uma mulher numa festa, ficava louco por ela. A vontade dele era logo no dia seguinte entrar em contato para se encontrarem novamente. Assim

que acordava, a primeira coisa que fazia era localizar o número do telefone dela e ligar.

Para ele, aquela já era a mulher da sua vida, o seu grande amor, o seu amor eterno e seria para sempre. Mas isto só durava até alguns dias depois do primeiro encontro, quando descobria que não era nada daquilo.

Fez muitas mulheres sofrerem e enlouquecerem, pois não conseguiam entender como um homem que estava apaixonado, assim, de repente, do nada, depois de alguns meses e, até mesmo, de apenas um mês, tudo acabava.

Mas, ele também não entendia, se isto serve para justificar a essas mulheres tais atitudes insanas.

Ricardo disse que sabe que o seu problema vai morrer com ele. Porém, de modo bastante controlado, ainda existe um pouco do desejo de sentir esse prazer imediato.

Era a atração pela novidade, não gostava da mesmice e queria viver novas emoções. Sempre surgiram muitas oportunidades de sair para se divertir, de ter várias mulheres e achar que isso era o máximo. Porém, de repente, descobria um vazio enorme e decidia partir para um relacionamento mais sério.

No momento em que partia à procura dessa nova relação de namoro, Ricardo já entrava buscando um prazer diferente, pois a obsessão de querer ter várias mulheres havia acabado.

Dizia que a primeira mulher que fizesse o seu coração obsessivo bater mais forte, ele já a considerava a mulher da sua vida. Em pouco tempo já a olhava como a mulher perfeita, do jeito que queria, bonita, boa família e inteligente.

O que ele desejava mesmo era a “batida” do prazer que acontecia. Ele sentia um prazer enorme (que não era sexual), o de alimentar rapidamente a sua obsessão com uma sensação maravilhosa.

O problema é que ele ainda não conseguia perceber que era uma doença. E com o seu jeito charmoso, conversa agradável, bem-humorado e fácil de convencer, a mulher se envolvia. E sofria, pois não era uma mulher obsessiva, mas uma pessoa convencional diante da sociedade que estava se dando a oportunidade de amar esse homem interessante que acabara de encontrar.

A vontade de ter alguém para amar de verdade era tão grande, que muitas vezes conhecia uma mulher e na primeira noite a levava para cama. No dia seguinte, ia procurá-la e ela não queria mais nada com ele, tinha sido somente uma noite de curtição.

Seus relacionamentos sérios que duraram mais tempo foram doentios e de muita dependência emocional. Chegou a viver mais de dez anos com uma mulher e ao terminar o relacionamento chorou muito. Hoje considera que não era amor e sim a sua dependência emocional atuando.

Vivia se realizando nas mulheres com quem se relacionava por mais tempo. Passou por sérias humilhações que poucos homens conseguiriam suportar, tudo por causa da dependência afetiva.

Nos relacionamentos afetivos, sempre se sentiu inferior e aceitava o pouco que recebia como se fosse muito. Chegou ao ponto de dizer para si mesmo e até para outras pessoas, que veio ao mundo para se doar e não receber nada, pura baixa autoestima.

Não se sentia no direito de ser feliz, de ter suas próprias necessidades. Implorava atenção, se submetia a aceitar amigos, familiares, trabalhos, situações que ele não queria. Porém, se permitia, para não perder sua base de sustentação emocional.

Conviveu com mulheres extremamente egoístas, algo que contrariava tudo pelo qual sempre lutou. Apesar da doença transformá-lo num homem que nada na vida o

satisfazia, com o processo de recuperação e o entendimento do problema, finalmente descobriu que também tinha necessidades e que viver a vida das outras pessoas não lhe bastava mais.

Quer dar, mas também quer receber. Agora percebeu o quanto teve que se violentar para mendigar atenção em muitos dos seus relacionamentos sérios.

Num relacionamento que teve com uma das mulheres que passou na sua vida, ele queria ser o homem dela, mas precisava também que ela fosse a sua mulher. Ela queria uma família, mas não queria abrir mão de nada. Nunca se interessou em fazer algo para ele espontaneamente. Apesar das muitas vezes que pediu ajuda, ela sempre se calou e não o ajudou. Ela queria viver no mundo dela, sem oferecer algo de si, sem desistir de nada. Ricardo disse que ainda tem esperança que perceba e tente mudar, tanto ele quanto ela.

Hoje ele sabe muito bem o que quer, mas, principalmente, o que não quer. Não quer mais achar que veio ao mundo só para doar, mas para receber também. Quer construir um relacionamento com objetivos. E que os erros que aconteçam na relação sejam porque o casal está tentando alcançar aquilo que foi decidido pelos dois.

Ele sabe que é uma pessoa difícil de gostar. Mas aprendeu que o amor não é para sempre na vida de um obsessivo. Entendeu que ficam muito mais a gratidão, o respeito e o carinho que um possa ter pelo outro, e muita cumplicidade na cama.

Não existe a mulher perfeita e também não existe um homem perfeito. O que deve existir é um mínimo de identificação entre o casal. A tal da alma gêmea não tem sentido. É pura baixa autoestima de encontrar a pessoa que alimenta sua codependência.

Atualmente ele não se ilude mais com aquela emoção imediata de prazer quando conhece alguém que parece ser a

mulher da sua vida. É mesmo só a dose de prazer que estava precisando naquele momento.

Agora sabe que, por trás dessa emoção forte, pode estar iniciando uma nova obsessão. Mesmo assim, entra no relacionamento. Como hoje ele está em recuperação, a obsessão pode passar rápido e mudar para uma paixão, transformando-se em seguida em um amor.

Tudo é possível para quem aprende com os erros.

CAPÍTULO 29

PERDÃO, DOAÇÃO E AMOR NA VELHICE DE SUA MÃE.

Deus dá oportunidades para quem quer se tornar uma pessoa melhor, basta decidir que você quer e as chances vão aparecer.

Esse Poder Superior deu a Ricardo a oportunidade de cuidar da sua mãe na velhice dela. Em idade avançada, hoje ela tem uma doença degenerativa e não consegue mais viver sozinha. Foi na casa dele que Deus lhe disse que ela tinha que ficar.

Criado numa relação fria com ela, Ricardo teve pouco contato físico com a sua mãe. Ela não era de abraçar, beijar e fazer carinho nele. Sempre viu a sua mãe distante desses gestos de afetos.

Hoje tudo é diferente. Ele acorda e dá um beijo nela. Quando ela ainda consegue se levantar, ele a abraça com carinho, retribuindo tudo aquilo que ela lhe deu ou tentou dar e não sabia como.

Já não tem mais nenhum ressentimento por ela, e sim gratidão. Tudo passou. Entendeu que foi a única maneira como a vida dela se fez e a forma que encontrou para lhe dar amor.

Também não se sente culpado de nada em relação a ela. Os dois compartilharam o que tinham que viver juntos, coisas boas e ruins.

O mais importante é que, apesar da doença já tê-la feito perder a memória de muitas coisas, ela ainda consegue se lembrar do filho, e estão juntos para se amarem ainda e se perdoarem.

Somente Deus, com o seu Poder Superior bondoso e amoroso, para dar a oportunidade de, no fim da vida de sua mãe, os dois terminarem juntos da forma que iniciaram a sua história: desde o tempo em que ela teve que deixar Ricardo com os tios e o menino viu pela janela a mãe descendo a rua, indo embora. Ela precisava trabalhar e trazer o melhor para ele.

Quis o destino que o livro só fosse publicado depois que sua mãe morresse. Não achei correto eliminar o que escrevi acima ou refazer o texto. Ricardo sabia que o livro ainda não tinha sido publicado e me perguntou se poderia acrescentar algo que sentiu nos últimos dias de sua mãe.

Ela ficou internada durante um mês, estava bem fraca, com infecção no pulmão e todos já esperavam pela sua morte. Todos os dias que fossem possíveis ele esteve no hospital, orou a Deus pedindo que o melhor fosse feito para sua mãe que aceitaria.

Ela conseguiu superar as doenças e retornou para casa. Já se alimentava através de sonda e começava a ter escaras nas suas costas, calcanhares e cotovelos.

Já em sua casa, ele sentou perto dela e disse assim: “mamãe a senhora já está cansada. Eu estou bem, sua filha está casada e feliz e sua neta também. Descansa”. Quatro dias depois ela faleceu em casa.

Estive com ele o tempo todo após a morte da mãe e percebi que estava sereno e sem culpa. O que passava para mim é que o ciclo com sua mãe na terra fechou sem

pendências com ela e ela com ele. Comentei sobre o que percebia e disse: “amigo estou leve, tranquilo, sem culpa. Ela e eu nos perdoamos em vida. Fica a falta física, mas, sinto ela em espírito”. Mais uma vez sou surpreendido por Ricardo. Falou isso com uma serenidade invejável.

CAPÍTULO 30

ACIMA DE TUDO, PROCUROU MUDAR O HOMEM.

Ser ou ter? Depressão, ansiedade, obsessão e compulsão eram frutos da necessidade que Ricardo tinha de ter. Ter bens materiais, ter aceitação das pessoas, ter prestigio, ter reconhecimento das pessoas, ter, ter, ter e nunca tinha nada.

Corria atrás de algo o tempo todo e não sabia do que era. Bastava realizar algum objetivo que logo vinha um sentimento profundo de insatisfação pelo que acabara de conseguir, iniciando imediatamente um processo de nova conquista.

Sempre subiu a montanha sem olhar a paisagem. Não se preparou para possuir bens e quando conseguiu adquiri-los, como não sabia cuidar do que tinha, perdia tudo que construiu.

Conheci pessoas que sofrem porque têm muito dinheiro, outras porque o parceiro é bonito demais.

Tem muita gente que se casa com o patrimônio e depois no meio do relacionamento quer receber carinho e atenção. Focou no dinheiro e não percebeu que a pessoa não lhe daria mais que segurança material.

Onde quero chegar? O ter não é proibido, porém não quer dizer que todos saibam lidar com ele.

O ter com qualidade é consequência de um bom ser. Quando entendeu isso, muitos dos seus problemas diminuíram. Percebeu que com bem menos poderia ser feliz.

Achava que possuir um carro caro era o máximo, mas muitas vezes estava dentro do veículo extremamente doente e triste, embora soubesse que quando parasse em algum lugar seria respeitado pelo que tinha. Pelo menos era o que ele achava.

Que necessidade efêmera. Ricardo se esforçou a vida toda para chamar a atenção da mãe, pois achava que ela gostava mais da irmã. Fez até mesmo coisas negativas para conseguir a aceitação de sua mãe. Nunca obteve, pois nada satisfazia Ricardo.

Quando ele gerava expectativas sobre pessoas e situações e elas não aconteciam da maneira que ele esperava, as frustrações eram o estopim que dava início ao ciclo de crise.

Queria controlar as pessoas e as situações. Hoje, procura traçar os objetivos e metas; planejar, mas nunca controlar o resultado. Não deixava o processo acontecer normalmente. Perguntava e respondia ao mesmo tempo sem a pessoa ter falado nada. Havia uma ansiedade muito extrema.

Sempre armou o gatilho das crises com o sentimento de arrogância, com busca da aceitação das pessoas e na ambição de ter.

Hoje, continua precisando ter bens materiais, mas vem se preparando para saber usar e cuidar do que tem.

Já não entra mais em lojas e shoppings com cartões de crédito ou talão de cheque comprando compulsivamente para aliviar a dor das frustrações.

Não compra mais nada pensando em quando sair da loja convidar alguém para olhar o que comprou.

Hoje compra primeiro o que precisa, e só depois compra o que quer. Porém antes da compra, analisa qual o sentimento que tem dentro dele que o leva a comprar algo.

Procura avaliar a real necessidade de um produto, se é um desejo saudável ou apenas para preencher alguma frustração; pondera se é porque está na moda ou se é porque ouviu alguém falar que é bom. E mesmo precisando, não compra.

Eu Luiz escrevendo e você lendo parece que é fácil para Ricardo, mas foi uma decisão de mudar a maneira de ser. Optou em ser um homem diferente. Entre viver com dor na alma, sofrer o arrependimento de ter comprado uma televisão que não precisava ou ter feito uma dívida de sessenta prestações de um carro que também não precisava, achou melhor mudar antes que o pior acontecesse.

Procura redimensionar para menos seus pensamentos, desejos e expectativas, mas nunca se diminuir. Procura ir atrás de mais informações sobre um determinado produto, conversa com outras pessoas que já adquiriram aquele objeto, volta várias vezes numa loja para comprar algo, reflete de maneira clara se precisa mesmo daquilo.

Se coloca no seu real tamanho e não se projeta no tamanho de outras pessoas. Para que elas o aceitem não pelo relógio luxuoso que tem, pelas roupas de grifes famosas, pelo celular top de linha ou pelo mais novo carro importado lançado, mas pelo que ele é, com erros e acertos.

E mesmo que elas não o aceitem, a sua vida tem que ser a mesma.

CAPÍTULO 31

ADMITIR QUE PERDEU PARA GANHAR.

Não teve jeito para não mudar, depois de conhecer as irmandades anônimas, AA, NA, CoDa e Dasa.

Interessante que em qualquer irmandade que trabalhe com compulsão Ricardo poderia entrar, pois se identificaria, ele tinha compulsão a qualquer coisa que desse prazer imediato.

Conheceu o Programa de Passos e se identificou imediata e diretamente na forma como ele é utilizado nos Narcóticos Anônimos. No grupo Alcóolicos Anônimos aprendeu a parar de usar álcool, o que foi muito importante, mas o Programa de Passos cuida também do comportamento e não só da substância. No DASA– Dependentes de Amor e Sexo descobriu sua dependência de sexo e no CoDa – Codependentes Anônimo, percebeu que sua codependência precisava de cuidados.

A psicoterapia é fundamental na sua vida. Falar e ouvir um profissional que estudou e se preparou para mostrar o que Ricardo não conseguia enxergar o ajuda muito, o medicamento deu o equilíbrio químico que faltava nele e a oração e meditação fecham o tratamento.

Reconhecer que perdeu o controle sobre sua vida é o primeiro passo, mas não basta admitir assim de uma forma qualquer não.

Não adianta reconhecer que perdeu o controle de tudo tão somente quando tem crises de compulsão por drogas, compras, álcool. Não é para ser assim só quando está dentro das crises.

Admitir que perdeu para a doença vem de dentro do coração. Quem toma essa decisão não sente medo. Nasce uma grande esperança de um futuro melhor.

Admitir que precisa fazer mudanças de comportamento, que é necessário ter uma atitude de mudança, custe o que custar. É quando a pessoa faz uma retrospectiva da sua vida e sente o quanto a sua perda de controle acabou com tudo o que tinha e com todos à sua volta.

É preciso acordar pela manhã aceitando que perdeu para vencer e então, vai poder andar mais um dia vivendo uma vida livre das compulsões, em especial das drogas.

Perde-se para ganhar. Parece contraditório, mas é necessário que seja assim. Tudo que levava Ricardo para os ciclos de obsessão, compulsão, euforia e depressão estava centrado no comportamento errado que vinha tendo em relação a tudo.

Percebeu que cultivou todos os seus valores, conceitos, regras, autoregras e crenças com base na doença, no desequilíbrio e na obsessão. Hoje tentar rever tudo na sua vida, até mesmo a sua profissão e os seus amores, e saber se foram reais ou nasceram na obsessão.

É necessário lembrar de onde Ricardo veio. Ele estava caído na lama das drogas e do álcool, sofrendo humilhações. Sem dignidade e sem amor próprio. Perdendo todas as possibilidades de crescimento profissional. Perdendo as pessoas que o amavam. Hoje ele pode deter a doença, se tratar e ser feliz.

Totalmente impotente diante da sua doença, tinha perdido o controle da sua vida. Mas que controle afinal ele perdeu? O tempo todo a sua vida era movida por

pensamentos e atitudes doentias. Tudo o que fazia, no final iria fazê-lo sofrer ou deixar alguém sofrendo.

Ricardo disse algo sobre deixar a escuridão, sobre sair das trevas para a luz, que me marcou muito:

"Eles não me entendem, minha mãe não me entende, o mundo não me entende. Acho que sou de outro planeta, pois tudo conspira contra mim. Essas visões distorcidas de mim mesmo e da minha realidade me levaram a pensar diferente e a mudar. Não foi da noite para o dia e ainda não mudei totalmente. Porém admitir que tenho um problema e que esse problema é uma doença e agir em busca de tratamento, controle e também de correções no meu comportamento foi o começo da minha mudança".

Não tem outra porta de saída. É mudar ou mudar. Pessoas que sofrem de obsessão e compulsão, e vivem na gangorra emocional da euforia e da depressão, só vão conseguir equilíbrio com a ajuda de Deus, do modo que cada pessoa possa encontrá-lo, para orientar os caminhos que deve seguir.

CAPÍTULO 32

O TRABALHO E OS TRANSTORNOS.

Ricardo sofreu muito antes de entender que para poder desenvolver um bom trabalho, principalmente na área de liderança, e acima de tudo empresarial, não bastava ter talento e dinheiro. Precisava ter uma boa saúde mental. Precisa ter uma boa estrutura psicológica.

Desejando alcançar o sucesso e movido pela mania de grandeza, resolveu ser um empresário. Talento e criatividade não lhe faltaram, porém não ter uma boa saúde mental foi o grande fator que atrapalhou tudo.

O primeiro erro fatal que cometeu foi montar o empreendimento sem um planejamento. Para uma pessoa que é obsessiva compulsiva planejar é algo que não faz parte dos seus pensamentos. Ele acredita que nada vai dar errado e ainda por cima, faz todos à sua volta acreditarem também.

Quando se fixava na ideia de que um negócio ia dar certo, entrava de cabeça de forma doentia e esquecia princípios básicos da boa administração.

Muitas vezes teve grandes negócios em suas mãos, mas uma total falta de controle emocional para lidar com problemas de gerenciamento de pessoas o levou a perder tudo.

A pressão faz parte da vida do empresário, pois ele vive como um bombeiro apagando pequenos incêndios todo dia.

Sofrendo de uma doença que não conhecia e, portanto, fora de controle, poderia lidar com tantos problemas? Definitivamente, não conseguiu resolvê-los.

O estresse é um grande problema para uma pessoa que tem tantas dificuldades e um estrutura psicológica não muito boa.

Quantas vezes, ao término de um dia de muito trabalho, acabou numa mesa de bar com o pretexto de aliviar as tensões, bebendo compulsivamente até não aguentar mais. E no dia seguinte estava com os mesmos problemas da empresa e, ainda mais, com uma grande depressão moral.

Como o dinheiro ia entrando e ele ia pagando os compromissos, acreditava que as coisas estavam dando certo. Ele acreditava que, como a empresa estava gerando dinheiro suficiente para pagar os débitos, então ela era um sucesso.

Não sabia que estava entrando num círculo vicioso que a qualquer tempo poderia quebrar a empresa e levá-lo ao fundo do poço.

De modo geral, a pessoa que sofre da bipolaridade é um dependente químico, é egocêntrica e tende a não ouvir ninguém. Por mais que avisassem que as coisas não estavam indo bem, Ricardo não aceitava sugestões. E ainda ficava mais intolerante.

De forma arrogante, Ricardo em seu íntimo ridicularizava todos que queriam perder tempo planejando ações. O que ele queria era rapidez. Alcançar logo o que desejava alimentava sua doença, pois sentia um prazer igual ao que muitas vezes conseguia com as drogas, compras e sexo, entre outras coisas.

Não se preparou para ser empresário. Queria vencer na vida, mas sem planejar objetivos, metas, resultados e prazos. Ficava de forma doentia achando que ia conquistar tudo e ganhar muito dinheiro, porém sem construir as condições e os suportes estruturais necessários.

O velho hábito de misturar o dinheiro da empresa com as contas pessoais foi um erro constante na sua vida empresarial.

Como a doença provoca mania de grandeza, ele achava que o dinheiro que entrava era todo seu.

Quando começavam as crises de obsessão e compulsão para comprar, era com o dinheiro da empresa que ele descarregava suas frustrações, gastando tudo.

Muitas vezes fazia gastos desnecessários para a empresa, como a compra de um equipamento só pelo motivo de achar que com ele ia dar mais conforto e melhor qualidade de atendimento ao cliente.

Como sempre necessitou da aceitação das pessoas, queria dar o melhor aos seus funcionários e clientes. No fundo, era ele quem buscava ser aceito.

Uma funcionária que conseguiu crescer muito com ele na empresa chegou certo dia na sua sala chorando, dizendo que a sua casa tinha sido roubada. Contou que os ladrões tinham levado uma televisão, um som, uma mesa e um vídeo.

Rapidamente, Ricardo deu uma olhada em volta e percebeu que tinha tudo aquilo que roubaram dela. Sem pensar duas vezes, disse que ela poderia levar todos esses aparelhos eletrônicos e móveis da sua sala. Em seguida, no dia do seu aniversário, a presenteou com uma mesa de cozinha, para substituir a que foi roubada.

Ele sentiu o prazer imediato de fazer o bem a alguém. O ato impensado e impulsivo de doação dos aparelhos eletrônicos e móveis que pertenciam à empresa foi também uma expressão de vulnerabilidade. Precisava ser aceito pelas pessoas.

Se você é um empresário ou pretende vir a ser, analise alguns aspectos que Ricardo deveria ter pensando na hora de abrir uma empresa. Elas servem também para quem quer

assumir grandes responsabilidades profissionais como largar uma boa posição na empresa para buscar um novo desafio ou de decidir casar, ter um filho, sei lá:

– O primeiro passo é saber se você tem Saúde Mental, estrutura psicológica para manejar uma empresa e o quadro de funcionários. Precisa fazer testes psicológicos, buscar ajuda de profissionais, perguntar para várias pessoas que convivem com você se na visão delas você tem capacidade de montar e administrar um negócio ou assumir grandes responsabilidades.

– Você é um empreendedor ou um administrador? É difícil ter as duas capacidades juntas na mesma pessoa, pois o empreendedor de um modo simplista é o grande sonhador e o que faz acontecer. Mas ele não sabe de que forma a empresa chegou aos resultados alcançados e nem como mensurar tudo.

O administrador é um bom pensador, planeja suas decisões, sabe contratar pessoas, tem seu caixa controlado diariamente. Uma pessoa compulsiva não consegue ser uma boa administradora.

– Não monte um negócio movido pela emoção e sim por ter analisado cada detalhe antes de cair de cabeça no processo de instalação da empresa.

– Nem sempre você tem a grande ideia que pensa ter. Muitas vezes a sua mania de grandeza faz você acreditar que vai montar um negócio e ficar rico e, no final, descobre que o que conseguiu foram dívidas.

– Caso você comece a pensar em montar um negócio, e o seu primeiro pensamento é o de ficar rico, tome cuidado, pois nem sempre as nossas ideias são tão maravilhosas como pensamos.

– A megalomania, que também é um grande sintoma da existência na bipolaridade, pode estar afetando a sua razão.

Ricardo me contou tudo isto em uma conversa que tivemos sobre a sua experiência empresarial.

– Veja como lida com a sua vida financeira no momento em que decidir montar um negócio. Você tem o total controle das suas finanças? Paga em dia suas contas? Aguenta ficar sem dinheiro ou ter que atrasar um compromisso sem ficar triste ou deprimido?

– Na sua vida pessoal você também precisa saber se pode ser um administrador. Receber salário, saber o que pagar, poupar, não fazer compras desnecessárias, evitar contrair dívidas e compras compulsivas.

Se você vive no vermelho, quanto mais ganha, mas está endividado. Sempre pega empréstimo achando que com ele vai equilibrar sua vida e descobre depois que continua endividado e o pior, arrumou mais a prestação do empréstimo para pagar. Tem os cartões estourados e o cheque especial não está conseguindo pagar. Caso você perceba que passa por tudo que acabei de escrever. Peça ajuda, talvez seja melhor passar a administração do seu dinheiro para esposa, por exemplo, ou a esposa para o marido. Pode ser para um pai. É melhor dar para alguém que não precisa buscar nos gastos ou prazer para diminuir uma frustração.

– Gostar de gente também é outro bom motivo que deve ser analisado antes de pensar em largar tudo e se tornar um empresário ou assumir um cargo de chefia.

De um modo geral, quando não estão em tratamento, pessoas com certos transtornos mentais não lidam bem com gente.

Faça uma pergunta simples a você mesmo, caso tenha um animal em casa. Você gosta mais do seu bicho de estimação do que de algumas pessoas que convivem com você?

Lembre-se de que numa empresa você não será sempre o superior. Vão existir outras pessoas com mais poder que

você, como um fornecedor, por exemplo, e terá que lidar com ele, gostando ou não. Tem estrutura psicológica para isto? O seu nível de tolerância é bom? Você é arrogante?

– Quer montar uma empresa porque não aguenta mais seus superiores? O desconhecimento de que tem uma doença e a incapacidade de lidar com pessoas só vão mudar de lugar. Quando você montar uma empresa ou assumir uma nova posição em outra, sofrerá da mesma maneira.

Está dentro de você o problema. Não é mudando o rótulo do sabão que vai fazer mais ou menos espuma. É mudando a si próprio, ou seja, o sabão é o mesmo, mas a espuma melhorou.

– Caso seja uma pessoa que vive sonhando acordado e é inconstante sobre o que deseja para si, tome cuidado.

O sucesso de uma empresa que você está decidindo montar ou da profissão para a qual você está pretendendo mudar vai depender muito de foco, e isso não faz parte da vida de pessoas inconstantes. É melhor treinar ser mais constante no que possui agora do que se aventurar em algo novo, perder tudo, se endividar e não ter como pagar as dívidas.

Quando acabo de escrever as avaliações feitas por Ricardo, vejo o quanto lhe faltaram esses cuidados. Se tivesse pensado assim, nunca teria largado tudo o que conquistou e teria sido mais feliz.

Fora de tratamento, pessoas com determinados transtornos mentais, como a bipolaridade de Ricardo, precisam pensar bem todas as decisões. Suas mentes as impelem a jogar tudo para o alto. Estão sempre procurando um novo prazer e assim que o prazer acaba, jogam tudo para o alto novamente, largam, abandonam, desistem, e vão em busca de novas obsessões.

O grande problema é que, quando estão jovens, ainda conseguem superar essa montanha russa nas áreas

profissional e financeira. Mas, com o passar dos anos, acabam descobrindo que continuam trilhando o caminho sem apreciar a paisagem. Nunca conseguem a felicidade que tanto procuram e estão sempre caindo e ficando presos no ciclo obsessão, compulsão, euforia e depressão.

CAPÍTULO 33

AS DROGAS E AS DOENÇAS MENTAIS.

Eu como voluntário em trabalhos sociais há muitos anos, tenho convivido com pessoas que têm problemas com drogas e vejo que é muito mais fácil relacionar as drogas aos problemas mentais do que a outras causas.

Cada dia fico mais convencido de que também tem uma associação com algo mental, o uso descontrolado de qualquer substância. E que leva a pessoa a acabar com a sua própria vida.

O que alguns médicos não levam em conta é que só o medicamento não basta. Muitas vezes é um conjunto de atitudes que leva o paciente ao tratamento completo.

Um tratamento que afinal, não acaba nunca. Particularmente acredito que muitos dos problemas do consumo de drogas são oriundos ou estão indiretamente relacionados a um transtorno que chamo de primário como TOC, esquizofrenia e bipolaridade entre outras.

Nunca vamos diminuir o consumo de drogas atacando as drogas ou o uso dessas substâncias. Para mim só será resolvido o problema de cada pessoa quando, acima de tudo, for identificada a origem que leva o homem a se drogar, sem falar na importância da prevenção.

A grande maioria das pessoas consegue sentar à mesa de um bar, beber apenas uma cerveja e ir embora. Porém

existem outras que basta tomarem um gole para atravessarem o dia e a noite, adentrando também a madrugada bebendo, só parando quando não estão mais com condições financeiras e/ou físicas para continuarem bebendo.

Por que essa diferença entre bebedores sociais e bebedores compulsivos?

Os bebedores compulsivos (dependentes químicos) pararam de beber porque não aguentavam mais.

Hoje, Ricardo não bebe porque não quer, mas ele também não bebe porque não pode.

Mas, depois de anos sem beber, o que o mantém longe do uso de álcool e outras drogas?

Ricardo reconhece que tem uma doença e que essa doença não tem cura, mas pode ser detida, controlada, dominada, permitindo à pessoa levar uma vida mais saudável, estruturada em pilares mais constantes, e mais equilibrada no campo emocional.

Sem a descoberta da doença fica impossível tratar o uso de drogas. Se o doente não quiser ser tratado, não vai adiantar a doença ser diagnosticada nem a prescrição de um tratamento com medicamentos e a indicação de outras terapias. Se o doente não quiser, fica impossível ajudar.

Eu acredito que é uma relação que envolve a área da Medicina -internação e medicamentos, da Psicologia – terapia de grupo, e mudanças no comportamento, com a aceitação da doença e uma dedicação constante como se a doença fosse terminal – Programa dos Passos dos AA, NA, CoDa, DASA entre outros grupos de mútua ajuda.

CAPÍTULO 34

DÁ PARA VIVER UM DIA DE CADA VEZ.

Algumas doenças mentais podem até não ter cura, mas é possível viver com elas mantendo-as sob controle, e levando uma vida normal.

Ricardo é um exemplo disso. Com transtorno bipolar e dependência química vivendo juntas, ele conseguiu dar a volta por cima e saiu das garras do álcool, da droga, das compras e sexo compulsivos e da mania de grandeza, entre outros sintomas que essas duas doenças têm.

Vão aqui algumas sugestões que mostram o caminho que Ricardo percorreu para começar a viver um dia de cada vez. E como ele se protege para não cair nas garras da obsessão, que leva à compulsão e depois à depressão (uma dor na alma) de ter feito tudo errado:

– Reconheça que tem um problema.

– Aceite que esse problema é uma doença.

– Peça ajuda. Submeta-se a diagnósticos médicos, faça tratamento com medicamentos. Comece uma terapia. Procure apoio nas irmandades de ajuda mútua, auxilia muito ver que outras pessoas que também sofrem do mesmo problema pediram socorro e estão procurando se tratar. Podem ser irmandades como CoDa – Codependentes Anônimos, DASA – Dependentes de Amor e Sexo, AA, NA e outras.

– Não acredite que está curado. De acordo com a minha experiência com o que aprendi é que a dependência química e a bipolaridade não têm cura (mas têm diagnóstico, tratamento e controle).

– Saiba o que quer da vida. Sonhe sonhos possíveis de serem realizados. As pessoas como Ricardo têm pouca tolerância a frustrações, têm baixíssima capacidade de suportar fracassos e de aceitar que suas expectativas não foram ou não serão realizadas. Têm que estar preparados e em recuperação.

– Entenda que indiretamente o seu problema é com as drogas, compras desenfreadas, álcool, entre outros. Mas, o seu maior problema está diretamente ligado ao seu comportamento que o leva a perder o controle.

– Pense sempre positivo e lembre-se que podia ser pior.

– Se está internado, quando sair não espere nada das pessoas que estão do lado de fora como namorada, mulher, marido, filho, pais, amigos etc.

– Entenda que as pessoas estão inseguras com você. Por isso não crie expectativas nem exija que elas voltem logo a confiar em você.

– Compreenda que as pessoas vão ficar preocupadas quando você tardar a chegar no lugar combinado ou demorar a voltar para casa e não avisar nada. Lembre-se, elas foram acostumadas a ver você sair e somente aparecer três dias depois.

– Não tenha preconceito nem aversão a medicamentos. Não confunda os remédios com a droga que usava, são diferentes. Ficar com receio de que os medicamentos vão criar uma nova dependência não ajuda em nada a sua melhora. No tratamento, o foco não é qualquer efeito colateral de dependência que um medicamento possa secundariamente vir a causar, mas o benefício principal do controle da doença que ele traz.

– Ainda hoje Ricardo é medicado com remédios controlados. Ele sabe que vai ter de tomar medicamentos a vida toda, mas não se importa com isto, já se acostumou. O importante, ele pensa, é manter a doença detida, sob domínio, e poder levar uma vida normal, com um cotidiano de rotinas, compromissos e responsabilidades como as outras pessoas.

– Ficou comprovado que as drogas usadas por Ricardo aumentavam o seu transtorno bipolar. Por isto, a utilização de medicamentos no tratamento foi fundamental para ele.

– Primeiro as primeiras coisas. Não faça tudo de uma vez e não tente subir a escada sem pisar no primeiro degrau antes.

– Não repita os mesmos erros de quando usava substâncias que viciam. Insanidade, como dizem, "é repetir os mesmos erros esperando resultados diferentes".

– Não tente medir forças com a sua doença, ela sempre vai ganhar. Saiba viver ao lado dela, você pode levar uma vida equilibrada. Mas fique atento para o caso de ela querer vir a se manifestar.

– Procure não ficar se testando. Não se arrisque a conviver com pessoas ou a frequentar lugares que podem fazer você se lembrar daquela vida descontrolada do passado, como, por exemplo, onde usou drogas.

– Shopping não foi feito para passear quando não está bem, o melhor lugar é uma praia, mas se cair na besteira de ir ao shopping, não vá com dinheiro.

– Procure não ter cheque especial em vários bancos. Evite cartões de crédito e cheques especiais com grande margem de crédito ou dinheiro disponíveis. Tenha, no máximo, dois. Mas se for possível, reduza para apenas um. Isto lhe dará um autocontrole muito maior no manuseio do crédito e do dinheiro. Mas se percebe a inabilidade de lidar com o dinheiro, delega para alguém, peça ajuda.

– Ame a si próprio e aprenda a dizer não quando o que realmente quer é dar um não como resposta. Diga não quando não quer dizer sim. Passe a dizer não quando não quer fazer uma coisa que não tem nenhuma vontade de fazer, sem medo de não ser mais aceito pela pessoa que está querendo ou exigindo o seu sim.

– Quando diz não a tudo o que faz mal à sua vida, ou quando diz não para sair com os amigos que gostam de drogas, o não de hoje fortalece o não de amanhã.

– Na hora de dizer não, lembre-se das coisas boas que você vem conseguindo e a realização de viver livre. E diga não.

– Não compre o barulho dos outros. Fique bem longe dos problemas alheios que não foram criados por e para você. Afinal, bastam as confusões que você já teve na vida.

– Existe uma vida saudável fora do uso das drogas, dos jogos, consumo e outros. A liberdade fora das drogas também dá prazer. Quando a pessoa está usando pensa que todo mundo é usuário de drogas. Claro, a pessoa só lida com pessoas envolvidas em álcool e outras drogas e por isso, pensa que se parar não vai poder sair com ninguém. Engano, tem muita gente que não usa drogas e bebe socialmente, com total independência e domínio mental baseados em parâmetros e limites de bom senso e razoabilidade.

– Não queira recuperar tudo que perdeu em pouco tempo. No início de um tratamento é comum a pessoa querer ter de volta tudo o que perdeu. Não tente dar uma volta de 360º graus na sua vida, se isso acontecer, você vai voltar para o mesmo comportamento de uso. Não é assim, o desejo de uma recuperação rápida é sinal de que verdadeiramente ainda não reconheceu em seu coração que perdeu para ganhar.

Ricardo não acabou com a vida dele num só dia. Não perdeu tudo o que tinha de uma só vez. Foram anos, e a

sua recuperação vai ser lenta também. Porém, será muito prazerosa a cada novo dia.

– Deu vontade de recair, usar drogas, comprar, beber? Peça ajuda. Vergonha não é pedir ajuda, vergonha é voltar a usar e depois voltar para casa derrotado.

– Fugir de um local ou de uma mulher, de um homem ou de um amigo que usa não é vergonha. Vergonha é perder o tempo limpo que você já tem, é jogar fora os resultados do tratamento que você já fez, descobrindo que as pessoas não estão nem aí se você recaiu mais uma vez.

– Se der vontade de chutar o pau da barraca e usar, comprar, beber, passe o filme completo da sua vida desde o dia que começou a compulsão e saberá que o roteiro não muda. O final é você chorando, depressivo e vendo tudo que perdeu em recair.

– Não pense que nunca mais vai usar. Pense que não vai usar hoje. A vida é hoje e não daqui dois anos que você ainda não viveu.

– Não pense que nunca vai poder gastar. Pense que um dia terá condições de fazer compras.

– Se um dia sem usar é muito, então fique uma manhã sem usar, depois uma tarde e depois uma noite e com o tempo vai conseguir ficar um dia limpo.

– Quem é acompanhado por psicólogo, psiquiatra e toma remédio controlado não é maluco. Maluco é aquele que não se controla, não toma medicamentos e os seus amigos são traficantes, usuários de drogas e agiotas. Ele deve a todos e o seu telefone não para de tocar com cobradores pressionando para receber.

– A doença também é espiritual, por isso tem que cuidar do espirito.

– Não ande em ambientes com uma energia ruim ou que sejam estímulos negativos que acionam o gatilho mental das crises. São lugares como casas de prostituição, bares,

alguns tipos de boates e locais que facilitam o consumo, bem como a companhia de homens e mulheres fúteis.

– Fuja de pessoas negativas que só sabem reclamar e colocam você para baixo. Aprenda a ser tolerante e ore por elas.

– Procure uma casa de oração que se identificar melhor. A oração tem um poder muito grande. Aprenda a orar. Pesquisas mostram que a oração tem um grande poder na mudança.

– Não é uma questão de religião, mas de buscar fortalecimento em um ser maior do que você.

– Não se iluda em achar que a doença tem cura. Tem controle diário, tem domínio vivendo um dia de cada vez, a doença tem detenção levando a vida em um dia de cada vez.

– Há uma espécie de "cura diária", que ocorre quando todo dia você toma os medicamentos prescritos pelo médico, vai às consultas com o psiquiatra nos dias marcados, não falta às terapias com o psicólogo, participa das reuniões nas irmandades de ajuda mútua, quando você faz um monitoramento de como a sua vida está indo. Muitos grupos de mútua ajuda têm um inventário pessoal, que pode ser feito todo dia na hora de dormir.

– Procure Grupos de mútua ajuda como já citei antes.

– Frequentar o grupo da igreja, AA, NA, CoDa, DASA e outros grupos que auxiliam as pessoas compulsivas não é ruim, é uma forma de ajudar.

– Ruim é fazer parte de grupos que vivem enfiados na casa dos traficantes, no motel com prostitutas, em mesa de jogo, em mesas de bar, em audiências de negociação de dívidas.

– Ruim é voltar a usar, ser preso, retornar para internação na clínica e ficar sem liberdade.

– Ruim é ser morto por marginais, bêbados ou drogados ou agiotas nas ruas ou pela polícia, ou matar alguém

sob efeito de drogas, uma crise de obsessão, compulsão, transtorno bipolar etc.

– Ruim é ferir, machucar, causar invalidez física temporária ou permanente em alguém ou em si mesmo durante uma crise da doença.

– Ruim é perder casamento, trabalho e o respeito dos filhos, mulheres, maridos e pais.

– Mesmo que morra alguém próximo, você não precisa recair, você não tem de recair.

– Nada nem ninguém podem ser motivo para você voltar a usar, a gastar, a comer demais, ou para realizar qualquer outra obsessão, compulsão ou transtorno.

– Pessoas chamadas normais passam por problemas, estresses, frustrações, desilusões. Faz parte da vida de todo mundo. Viver é assim, tem as alegrias e as dores.

– Todos passam por momentos ruins na vida, até mesmo os chamados "normais" por isso, não ache que só você tem problemas, que o tratamento não está fazendo efeito, pode ser apenas uma fase na vida. Continue!

– Autoconhecimento. Procure descobrir seus limites, o que pode ou não pode fazer. Não se compare as outras pessoas, pois elas não têm o seu problema.

– Não se faça de vitima. Assuma seu problema e cuide-se.

– Busque o amor próprio. Ame-se primeiro para poder amar.

Pode acontecer tudo, não use, não jogue, não compre, simplesmente não faça. E se um dia é difícil ficar sem comprar ou beber, tente 10 minutos, meia hora e quando você menos perceber o dia acabou e não recaiu. Chegará um momento que você conseguirá ficar um dia, dois dias, um mês e anos sem agir com um obsessivo compulsivo.

CAPÍTULO 35

HÁ ESPERANÇA PARA VOCÊ TAMBÉM.

"A cada dia, a cada ano limpo, mais próximo da verdadeira liberdade eu chego".

A cada dia, a cada ano limpo, volto a frequentar lugares que no início não podia frequentar como shows, ir a um shopping sem entrar numa loja e sair comprando o que não preciso, ir a um bar com amigos bebendo minha água, voltar a namorar, casar, a estudar, mas tudo no tempo de Deus.

A cada dia, a cada ano limpo, posso acordar cedo, dar uma caminhada na praia e sentir o vento batendo no meu rosto.

A cada dia, a cada ano limpo, posso sentir a maior onda que droga alguma me deu, que compra alguma me deu e sexo algum vai me dar, a onda de viver longe da prisão da droga, do álcool, das obsessões e compulsões.

A cada dia, a cada ano limpo, olho no retrovisor da vida e vejo coisas ruins que passei, mas então começo a olhar para frente vendo tudo que ainda vou poder sonhar e conquistar.

A cada dia limpo, ano limpo, eu venho vivendo um dia de cada vez.

Meu milagre é viver um dia de cada vez bem, com paz.

Sou prova viva de que o controle das doenças da mente funciona, de que existe recuperação para a vida do doente e de que vale a pena ficar limpo.

Este é Ricardo, adicto, bipolar, obsessivo, compulsivo, depressivo, com a doença detida, limpo, em recuperação, vivendo um dia de cada vez.

FIM.

Impresso em Lisboa, Portugal, por:

CHIADO
PRINT

UMA MENTE COMPULSIVA

A HISTÓRIA DE QUEM VIVEU OBSESSIVAMENTE

O livro é a história real de um homem que viveu a "montanha russa" das obsessões e compulsões em virtude de um comportamento descontrolado que o levou ao uso de drogas, álcool, sexo compulsivo, consumo doentio, depressões, euforias, ou seja, uma vida destruída.

No livro é contado também a fase da descoberta das suas doenças, aceitação do que tinha e a sua entrada na recuperação fazendo com que tenha uma vida de qualidade, longe das compulsões do dia a dia.

Alguns aspectos relatados no livro, também, levam o leitor a fazer questionamentos da própria vida. Como quando fala sobre o consumismo. Em outro momento, o faz refletir e pensar nos que estão à sua volta questionando-se: "será que não posso ajudar aquele meu amigo ou parente que vem apresentando esses sintomas".

Trata-se não apenas de um livro de autoajuda. Muito mais do que isso, é um livro de autoconhecimento, autorreflexão.

"...como profissional da área da Saúde Mental vejo muitas pessoas todos os dias que sofrem deste problema, por isso, acredito que esta obra será de grande importância para ajudá-los a lidar melhor com as obsessões e compulsões..."

GLENDA BRITO

Psicóloga do Instituto Rui Palhano de transtornos mentais incluindo dependência química

"...o livro nos leva a vivenciar o desespero e a solidão de um, obsessivo, compulsivo e depressivo, nos fazendo entrar num mundo de dor e esperança, porque afinal existe uma saída e ela só pode ser encontrada com uma entrega completa a uma Força Maior que pode nos redimir e nos guiar..."

Membro de grupo de mútuo ajuda anônimo

"...o autor, conhecendo as dificuldades de conviver com comorbidades psiquiátricas, faz uma crítica educativa dos erros praticados por alguns profissionais e familiares que desconhecem as condutas corretas ao se depararem com esse problema..."

TERESA VIVEIROS

Professora do Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Maranhão (UFMA), doutora pela Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ).

CHIADO BOOKS

9 789895 243952