



*Dias de dor*

**AMANDO**  
**um**  
**DEPENDENTE QUÍMICO**

Polyanna P.

*Dedico este livro aos leitores do blog Amando um Dependente Químico que se mantiveram ao meu lado por meio de mensagens, orações e demonstrações de carinho, nos dias de vale e de montanha. A vocês, com quem aprendi e a quem ensinei, ofereço a realização deste sonho, na certeza de que estamos juntos, e de que juntos conseguimos fazer o que sozinha eu não conseguiria!*

*E também a mim, a quem aprendi a amar, a aceitar, e a reconhecer como a pessoa mais importante da minha vida!*

Agradeço:

*A Deus, que me concedeu saúde, inteligência e força para a obtenção desta conquista;*

*Ao meu esposo por ensinar-me o que é o verdadeiro amor e por apoiar-me na realização desta obra;*

*E aos meus filhos que carinhosamente souberam compreender minhas ausências, necessárias à dedicação deste livro.*

# SUMÁRIO

PREFÁCIO, 9

Hoje escolho ser feliz, 11

Não está em minhas mãos, 12

Montanha Russa, 14

Só por hoje eu acredito, 15

Nem tudo são flores, 16

O início, 17

Minha serenidade, 18

Adeus, papai, 21

Uma luz no fim do túnel, 23

Minha doença, 25

O encontro, 26

Sem máscaras, 29

Recaída, 31

Madrugada fria e escura, 32

Pesadelo, 33

Sem palavras, 33

Me perco, 35

Mão na escuridão, 36

Estou com medo, 37

Meus filhos, 38

Acreditar, 40

Insanidades, 41

Amar serenamente, 42

Meus compromissos, 44

Agradecer, 45

Uma boa troca, 46

Hoje, 48

Sonhos reais, 50  
Sei que era você, 52  
Aniversário, 54  
Escolhas, 55  
Nada a fazer, 56  
Por você, 58  
Facilitadora, 59  
Reconstruir, 61  
O amor, 62  
Páginas brancas, 63  
Meu companheiro, 66  
Uma carta, 68  
Valentine's Day, 70  
Ao seu lado, 72  
A codependência, 75  
Hora de acordar, 77  
Amor sem igual, 78  
Uma canção, 80  
Papai, 81  
O que é mais importante, 84  
Abstinência, 86  
A separação, 87  
Dia dos namorados, 91  
O maior erro, 93  
Valeu a pena, 97  
Sobre mim, 98  
Minha felicidade, 100  
Dor, 102  
Tempestade, 103  
Seguindo em frente, 105  
Arco Iris, 107  
Desligamento, 108

Buscando soluções, 110  
Erupção, 111  
Penitência, 112  
Viva e deixe viver, 114  
Nada de ruim, 116  
Codependência, 117  
O canto da cigarra, 118  
O agora, 120  
Amar, uma decisão, 122  
Esperança, 123  
Do lado de lá, 126  
Floquinhos de neve, 127  
Perdas são úteis, 128  
Escolho a serenidade, 132  
Dupla imbatível, 134  
Triste escolha, 135  
Se ele permitisse, 137  
Esperando na praia, 138  
Água morninha, 140  
Perdi, 142  
Impotente, 143  
Acolhimento, 145  
Caminhando, 149  
Deus no comando, 150  
Desistir é para sempre, 151  
Qual é o meu papel, 154  
Mesmo assim sou feliz, 156  
É melhor encarar, 158  
Apenas um desejo, 159  
A pessoa mais importante da minha vida, 162  
Perdão, eu também tenho defeitos, 167  
Ele está comigo, 168

Susto, 170  
É amor ou codependência, 172  
Abandoná-lo ou ajudá-lo, 174  
Um momento, 178  
Dia de sol, 179  
Cuida de mim, 181  
Pode acontecer com qualquer um, 183  
Cada vez que te vejo chegar, 185  
Cuidado com as interações, 187  
Desligamento com amor, 190  
Ele é um homem bom, 192  
O maior presente que ele me deu, 195  
Positivo, 199  
Relacionamento destrutivo nunca mais, 202  
Sempre em busca de um pouco de amor, 204  
Necessito-te, 206  
Onde você está quando mais preciso, 208  
Aceitar o que não posso mudar, e mudar o que posso, 210  
Deus pode , 212  
Compaixão e raiva, 213  
Vivendo de saudade, 215  
Vida, 218  
Tudo isso vai passar, 219  
É melhor soltar a mão, 221  
É só o amor, 224  
Eu não posso, 227  
Dias de calma, 229  
Em que mãos está a minha felicidade, 231  
Esperança, combustível da vida, 233  
Sinais de recuperação, 237  
Folha branca ou pontinho negro, 238  
Não se machuque, solte o barco, 240

Compreensão, 241  
Assumindo minhas imperfeições e responsabilidades, 244  
Nada muda se eu não mudar, 246  
Desilusão, 247  
Problema ou oportunidade, 249  
Tudo de novo, 250  
Ele se foi, 252  
Ele ainda não se deu conta, 254  
Uma ponta de esperança, 256  
Internação, 257  
Todas as coisas contribuem para o bem, 260



# PREFÁCIO

Naquela manhã de 18 de maio de 2011, eu sentia uma enorme dor em meu peito. Depois de onze meses limpo, meu esposo havia recaído, e dois meses de ativa estavam realmente nos consumindo. Ele tentava, mas não conseguia ficar limpo novamente.

Há tempos eu pensava em escrever sobre esse assunto: o amor por um dependente químico, entretanto eu sabia que não seria fácil.

Naquele dia percebi que havia chegado a hora, e dei início ao blog *Amando um Dependente Químico*. Talvez ninguém leria o que eu estava a narrar, mas era a forma que eu havia encontrado de encarar meus sentimentos, de encarar os acontecimentos ao lado do meu esposo, e de colocar na balança com tudo o que eu havia aprendido nos grupos de apoio, livros, terapias, e na vida.

Logo percebi que os acessos ao blog não eram apenas os meus. Começaram a vir os comentários, os e-mails, as palavras de quem passava pelas mesmas experiências e compreendia os meus sentimentos. A partir daí, eu não estaria mais sozinha.

Em um ano foram 240 postagens. Por cinco meses descrevi os conflitos que eu sentia ao ver o meu esposo sofrendo na ativa. Veio uma gravidez inesperada, meu marido foi internado, e muita coisa aconteceu em pouco tempo. Os outros sete meses foram de recuperação. Ele voltou para casa, nosso filho nasceu, e as marcas das dores vividas na época do “tsunami” chamado drogas foram a cada dia ficando mais suaves, caindo no esquecimento, e dando lugar aos sonhos e às alegrias diárias.

Sobretudo, durante este um ano, falei sobre mim. Sobre a minha doença (codependência). Sobre como eu poderia ser feliz, ainda que meu esposo escolhesse a droga. Sobre como eu deveria me amar e amar aos outros. Sobre a minha própria recuperação. Sobre uma vida livre!

Em um ano o blog atingiu a marca de 60.000 acessos, sendo os três países com mais acessos: o Brasil (54.050), os Estados Unidos (2.427) e a Alemanha (936). Por que tantos acessos? Porque é muito maior do que imaginamos a quantidade de pessoas que sofre com a dependência química, seja como adicto ou como codependente.

E assim veio a ideia de transformar o blog em livro, nascendo o livro *Amando um Dependente Químico*, dividido em duas fases: *Dias de dor* e *Dias de Recuperação*.

Eu sofri muito por desconhecer o que era a codependência, por não entender que eu também precisava de ajuda, e minha intenção é propagar a informação sobre esse assunto, não baseado em teorias ou na mídia, mas no que vivi, a fim de esclarecer e ajudar aos que passam pelo mesmo que passei.

Leia e conheça o aprendizado que mudou a minha forma de ver a vida ao lado do meu amado dependente químico!

### **Hoje escolho ser feliz!**

São seis horas da manhã desta quarta-feira. Hoje decidi começar a escrever a fim de registrar o que estou sentindo, na certeza que muitas outras esposas (ou maridos), pais, mães, irmãos e outros familiares ou amigos de dependentes químicos sentem o mesmo que eu.

Ontem, eram exatas 11:45 horas da manhã quando meu celular tocou. Era ele. Estava com uma voz tão contente e exuberante que até me envolveu. Prometeu que às 16 horas estaria em meu trabalho para buscar-me, e que antes buscaria nosso filhinho na escola para levá-lo também, para que eu pudesse mostrar suas gracinhas aos meus amigos de trabalho.

Fui tomada por uma imensa alegria. Havia apenas quatro dias desde a última recaída, mas, naquele momento, acreditei. Comecei a sonhar de novo. A pensar que tudo poderia ser diferente. Que valeria a pena recomeçar.

Almocei com uma amiga. Conversamos sobre relacionamentos, e era nítido que mais uma vez eu me colocava a sonhar. Comprei biscoitos e pirulitos para meu filhinho, afinal, do meu trabalho até minha casa haveria um grande caminho a percorrer, e assim ele iria quietinho no carro, distraído com as guloseimas.

Eu estava ansiosa. Ao voltar do almoço, liguei para meu marido para saber como ele estava, mas, ele não atendeu. As horas foram passando, e nada de atender ou retornar. O relógio marcou 15, 16, 17 horas, e nada. Mais uma vez o mundo pareceu desabar sobre mim. Mais uma recaída. Novamente planos e sonhos desfeitos. Outra vez a desilusão e a desesperança.

Mas, eu sabia e sei que é preciso continuar.

Tenho dois filhos lindos. Tenho um bom trabalho. Não sou responsável nem culpada pelas escolhas do meu marido, mas, sou responsável por minhas escolhas. E hoje escolho ser feliz, apesar de tudo.

Busquei meu filho na escola. Pegamos um táxi até em casa. Brincamos e vimos DVD. Dei um banho gostoso nele. Dei-lhe comidinha. Cantei para ele dormir.

Meu dependente químico chegou em casa por volta das 20 horas. Sujo. Alienado. Nosso bebê insistia em segui-lo: - *Papai, papai!* Mas, ele parecia nem ouvi-lo. Dor.

Percebi que nosso aparelho de som não está mais aqui. Perdas.

Mas, hoje é um novo dia. Vou me arrumar para o trabalho. Curtir meus filhos. Conversar com pessoas. Na certeza de que há muita vida lá fora e que não posso me afundar junto com ele, e nem ajudá-lo se ele mesmo não estiver disposto a fazê-lo.

### **Não está em minhas mãos!**

Ontem à noite, quando ele chegou em casa naquele estado, não sei dizer direito o que senti. Talvez pena, talvez raiva, compaixão, decepção, ou tudo isso misturado. Por isso, apenas o olhei. Não disse uma só palavra. Não tinha o que dizer. Não sabia o que dizer. Fiquei vendo TV e brincando com meu filho, até irmos dormir. Ele tomou a iniciativa de dormir no sofá.

Mas, nem sempre reagi assim.

Dois meses após o nosso casamento ele teve a primeira recaída. Fiquei enlouquecida. “*O que eu fiz de errado pra ele recair? Ou o que deixei de fazer para que ele ficasse bem?*” Como se eu fosse a responsável.

## Amando um Dependente Químico – Dias de dor

Morávamos fora do país, e naquela noite seria meu início no novo emprego, um *fast food*, com bom salário e chances de ascensão. Uma ótima oportunidade para uma imigrante como eu.

Tomei banho, vesti o uniforme, maquiagem, perfume. Estava pronta e ansiosa. Quando ele chegou do trabalho, o vi agitado. Queria que eu fosse logo para o trabalho. Estava escrito na testa dele que, quando eu virasse as costas, iria buscar drogas.

Resultado: Não fui para o trabalho. Perdi a chance de um bom emprego. Fiquei com ele naquela noite, por medo que ele usasse drogas. Fiquei para cuidar dele, ainda que ele não quisesse.

Resolveu o problema? Não. No dia seguinte ele se drogou.

Perdi uma boa oportunidade, pensando que ajudaria o meu adicto, e no dia seguinte o inevitável aconteceu, porque ele queria usar e iria usar, independente do que eu fizesse.

Já chorei, já corri atrás do carro, já gritei, já conversei, já abracei. Já fui até a “boca” com ele para evitar que ele usasse muito. Já fiquei sem comer. Já passei noites em claro, olhando pela janela. Já rodei a cidade de madrugada, com meu bebê ainda pequeno, procurando por ele. Já registrei ocorrência em delegacia por desaparecimento dele. Já fiz busca em hospitais e IML, quando ele sumiu. Já menti para os outros. Já cobri dívidas sem poder e acabei me endividando. Adoeci.

Um dia percebi que nada disso estava adiantando, simplesmente porque o segredo para se curar da dependência química não está em minhas mãos e atitudes, e sim na vontade dele. Está no quanto ele quer isso. Sei que ele quer ficar bem, mas, até o momento, a vontade de se drogar tem sido maior, e eu devo respeitar isso. Não sou obrigada a conviver com isso, mas,

devo respeitar a escolha dele. Sou sim responsável pelas minhas escolhas.

Hoje vejo isso: não está em minhas mãos!

### **Montanha Russa!**

Hoje, dia seguinte de sua recaída, ele me ligou três vezes.

Pela manhã, para saber se eu e nosso filho estávamos bem. Na segunda vez, não atendi. E na terceira vez, para dizer que já havia almoçado e que amanhã gostaria de vir comigo para o trabalho, visto que estará de folga e não quer ficar sozinho em casa para evitar a tentação.

Após quatro anos e cinco meses de convivência diária, pareço estar anestesiada. Não estou triste nem feliz. Gostaria de acreditar, mas, sinto-me incrédula. Afinal, já foram tantas promessas: “*Se ficar comigo, nunca mais vou usar*”, “*se casar comigo, nunca mais vou usar*”, “*se me der um filho, nunca mais vou usar*”, “*Se, se, se...*” E pouco a pouco os “se” foram sendo descartados, um a um, e com eles a minha esperança.

Mas, não posso negar que ainda o amo, e gostaria muito que tudo fosse diferente a partir de hoje. Que ele fosse um bom marido, um bom pai, um bom ser humano. Que nunca mais usasse substâncias químicas. No entanto, apesar do amor que sinto, tento manter meus pés no chão e o foco em mim e nos meus filhos.

Focar no dependente químico é como viver em uma montanha russa. Não aguento mais isso. Preciso de estabilidade, de segurança.

Se tiver oportunidade, hoje conversarei com ele seriamente. Ele precisa escolher entre a família ou as drogas. E

se sua escolha for as drogas, eu preciso escolher deixá-lo, pois viver assim, não é viver. Afundar com ele, não vai ajudá-lo em nada. Escolho viver plenamente. Escolho um lar saudável para meus filhos. E ele terá que arcar com as consequências de suas escolhas também, como todo mundo.

### **Só por hoje eu acredito!**

Gostaria de falar um pouco mais sobre o meu marido, dependente químico. Porque além de dependente químico, ele é muito mais, certo? É um homem bonito, muito inteligente, sabe cozinhar e limpar a casa melhor que eu, é esforçado em tudo o que faz, é educado, excelente profissional, ótimo goleiro e uma pessoa muito caridosa. Quando ele está bem, me faz sentir segura.

Foram essas qualidades que me encantaram. Foi por esse homem que me apaixonei.

Nas próximas páginas você entenderá melhor a nossa história.

Agora quero falar sobre a conversa que tivemos. Ontem falei com ele da necessidade de uma escolha entre a família ou as drogas, pois, as duas juntas não funcionam, e causam muita dor. Sei que ele já perdeu muito no decorrer da vida por optar pelo vício (perdeu empregos, faculdade, o apoio dos pais, namoradas... sonhos). Entretanto, hoje ele tem uma família, uma esposa que o ama e um filhinho lindo. Tem boa alimentação, carro zero... Um lar. Perguntei a ele se será necessário jogar tudo isso fora, perder mais uma vez, para então acordar.

Ele estava bem triste. Arrasado. Com uma sensação de derrota. E disse que não pode, de forma nenhuma, nos perder... E que não vai nos perder.

Hoje ele está de folga, pois seu trabalho é em regime de plantão. Ele está pensando em fazer plantão duplo, sem folgas, para não ter que ficar sozinho em casa, pois, não está conseguindo forças para vencer a droga. Então ele veio comigo. Estou trabalhando e ele no carro, aqui no estacionamento do trabalho. Uma escolha e iniciativa dele. Tudo isso é tão louco e doloroso.

Uma coisa é certa, se ele realmente quiser se tratar e melhorar, estarei ao seu lado, pois, o amo muito. Entretanto, se a vontade de usar drogas for maior que a vontade de manter-se saudável para si mesmo e para sua família, então, seguirei meu caminho.

Mas, só por hoje quero acreditar!

### **Nem tudo são flores!**

Ainda escuro, fiquei a observá-lo da porta. Tão lindo. Todo de branco, lustrando seus sapatos.

- Tchau, amor. Fica com Deus. Te amo! – ele me disse.

- Tchau. Vai com Deus. Também te amo! Se cuida. – respondi.

Acordei por volta das quatro horas da manhã e não dormi mais, pensando em tudo.

Ele está limpo há 58 horas. No dia seguinte de sua última recaída, me trouxe flores. Mais uma vez, ele está tentando. Ontem, como relatei, ele foi comigo ao trabalho, pois, não queria ficar sozinho em casa por estar sem forças para lutar contra as drogas. Ficou no carro enquanto eu trabalhava. A cada hora eu ia vê-lo no estacionamento. Minha chefe me liberou mais cedo, e às 14:30 horas já estávamos em casa. Passamos a tarde juntos. Momentos de paz e de amor.



## Amando um Dependente Químico – Dias de dor

Entretanto, não posso dizer que nossos dias são como os de contos de fadas. Ele está extremamente irritado. Parece se desligar do mundo, sempre lá fora fumando o seu cigarro ou frente à televisão.

Começamos tudo de novo, mais uma vez. É preciso muita compreensão e paciência por parte de quem ama um adicto nesses dias iniciais de abstinência. Não é fácil pra eles, nem pra nós.

Enquanto ele tomava banho para ir ao trabalho, deixei um bilhetezinho dizendo “*eu te amo*” próximo ao seu celular, e um outro dizendo “*N.E.O.Q.A.V.*” que significa *nunca esqueça o quanto amo você*, próximo das flores que ele trouxe.

Em resposta, ele deixou um que dizia: “*Eu te amo mais e mais! Está chegando seu aniversário! Beijos e ótima sexta.*”.

Meu aniversário será depois de amanhã. 33 anos.

Só por hoje prefiro acreditar que o amor pode ser maior que tudo!

### **O início!**

16 de julho de 2006. Dia em que tudo começou. Eu havia concluído minha graduação há poucos dias e estava em minha última semana de férias do trabalho. Minha filha e eu fomos ao shopping para escolher um novo computador. Estava prestes a desistir da compra, por causa dos valores. Quando ia sair da loja, encontrei uma grande amiga, que me convenceu a fazer o negócio.

Deixei minha filha na casa de sua avó paterna. Abrindo um parêntese na história, gostaria de esclarecer que minha princesinha mora com a avó paterna, embora esteja comigo com frequência. Ela é fruto do meu primeiro casamento. Casei-me

aos 19. Durou cinco anos e se acabou por imaturidade. Descobri que meu príncipe encantado tinha defeitos, e ele descobriu que a princesa dele também tinha defeitos. Não soubemos lidar com as dificuldades da relação, mas, foi um casamento sem traumas.

Continuando, após deixar minha filha, fui correndo para o apartamento onde morava sozinha, para instalar o computador e testá-lo. Entrei num chat de pessoas evangélicas e desejei “boa noite” aos participantes. Quatro rapazes me responderam. Três moravam próximos a mim, e um morava fora do país há um ano e quatro meses. Não quis continuar a conversa com os rapazes da minha cidade, pois, sabia que iriam querer marcar encontro, e eu não estava interessada nisso, apenas em conversar, passar o tempo, e testar a velocidade da máquina. Continuei conversando com aquele rapaz educado que havia me saudado com um “*muito boa noite*” e que não representava nenhum perigo, afinal, estava do outro lado das Américas.

Trocamos nossos endereços eletrônicos e passamos a conversar pelo Messenger. Ele parecia triste, perdido e solitário. Coloquei-me a tentar ajudá-lo, e no fim da nossa conversa ele se abriu dizendo que sofria de dependência química. Era dependente de cocaína.

Juro que não imaginava que um dia ele seria meu esposo. Não era o que eu havia sonhado, mas, a vida e o destino nos pregam muitas peças.

### **Minha serenidade!**

Hoje é o seu quinto dia limpo e também é o meu aniversário. Meu esposo já saiu para o trabalho, pois, está de plantão neste domingo. São seis horas da manhã, ainda está escuro, e faz bastante frio.

## Amando um Dependente Químico – Dias de dor

Meu dependente químico já logrou alguns bons períodos limpo (2 meses, 5 meses, 7 meses, 11 meses, e o máximo, depois que estamos casados, foi 1 ano e 2 meses).

A vida com ele na ativa é intolerável, e mesmo nos períodos de abstinência, existem muitas dificuldades. Não é fácil. Li uma vez que a síndrome de abstinência aguda dura de 3 a 10 dias do último uso, e que a síndrome de abstinência demorada pode durar meses ou anos.

Mas, ainda assim, todos nós que amamos um dependente químico sonhamos apenas que eles se mantenham limpos.

Quando regressamos ao Brasil, após dois anos de casados, nosso filhinho tinha apenas um mês. Eu havia sido nomeada para um cargo público e ele já estava cansado do trabalho pesado no exterior. Estávamos cheios de planos para nossa nova vida.

Chegamos à casa nova. Cidade nova. País novo.

Empossei no cargo e entrei na licença maternidade, enquanto ele começava sua busca por um emprego. Um mês e meio depois, ele já estava trabalhando e estudando. Sonhávamos tanto. Eu já havia me esquecido do mal da dependência química e do quanto ela é traiçoeira.

Era abril de 2009, havia 1 ano e 2 meses que ele estava limpo. Nosso bebê tinha apenas quatro meses. Naquela noite ele não chegou na hora de costume. Ele voltava do curso às 23 horas, mas, naquela inesquecível noite, o relógio insistia em girar, e nada dele chegar.

Eu estava desesperada. Chorava. Tremia.

Ele não sabia dos riscos da cidade grande, poderia ter sido sequestrado, roubado, ou estar perdido, sei lá, eram tantos pensamentos ruins. No fundo, eu buscava uma justificativa que não fosse a droga.

Acordei minha vizinha que se dispôs a ir comigo até a delegacia. Antes, fizemos um tour pela cidade, fomos até sua escola, seu trabalho, andamos pelas ruas, tudo em vão. Lógico que não iríamos encontrá-lo, moramos numa capital. Mas, é incrível como a codependência muitas vezes nos deixa mais insanos que o próprio dependente químico.

Madrugada fria, entrei naquela delegacia chorando, com meu bebezinho no colo, ele dormia como um anjinho em meio ao cobertor, tão inocente. Aquele policial me olhou com cara de pena e disse que só poderia registrar a ocorrência e iniciar a busca após 24 horas do desaparecimento e que eu ficasse tranquila, pois, provavelmente não seria nada sério.

O celular da minha vizinha tocou. Era sua mãe avisando que meu marido havia chegado.

Voltei pra casa. Não queria acreditar. Não podia ser uma recaída. Não podia ser, mas era.

Perdi o chão. Briguei. Xinguei. Fiz ameaças. Chantagem emocional. Não dormi.

Os meses seguintes seriam ainda mais difíceis, mas, eu aprenderia muito com eles.

Uma das lições que aprendi nos meses que se seguiram é que eu não sou a **culpada** pela doença do meu marido, tampouco eu posso **controlá-lo**, e mesmo que eu queira, não posso **curá-lo**. Saber desses três C's me deu um grande alívio.

Sou impotente diante da dependência química dele, mas posso pedir a Deus por ele, pois, somente Deus tudo pode. E posso também buscar a minha serenidade, afinal sou responsável apenas por mim mesma.

Você já ouviu a oração da serenidade? Faça-a várias vezes no dia. Procure entendê-la e senti-la:

***"Deus, concedei-me serenidade para aceitar as coisas que não posso modificar, coragem para modificar aquelas que posso, e sabedoria para perceber a diferença."***

### **Adeus, papai!**

Certa noite, após uma reunião do Nar-Anon (grupo anônimo de ajuda aos familiares de dependentes químicos), uma senhora muito querida, na faixa dos 50 anos, chegou até mim e disse que ser mãe de um dependente químico é mais difícil que ser a esposa de um, afinal, uma vez mãe, sempre mãe, e eu sendo esposa, poderia simplesmente separar-me.

Entretanto, existe algo que se chama amor. E é o amor que nos vincula uns aos outros. Um pai sem amor pelo filho, não terá vínculo. Um amigo que ama se sente unido ao ser amado. Enfim, não são apenas os laços de sangue, mas, o amor.

Um dia eu jurei amor eterno ao meu esposo, e jurei estar com ele na saúde e na doença. Portanto, essa aliança só se quebrará no dia em que eu chegar ao meu limite. É evidente que no caso do meu esposo persistir em drogar-se, acabará sozinho, pois como disse anteriormente, família e drogas não andam juntas, é muita dor, e sou responsável por evitar as tristes e desastrosas consequências que isso poderá trazer aos meus filhos.

Há um lado da minha vida, em minhas origens, que talvez explique um pouco da minha vontade louca de ajudar na recuperação do meu esposo: Meu pai também era um dependente químico.

Um homem lindo. Traços de italiano. Carinhoso. Classe média alta. Ainda lembro dele me chamando de *"perninhas de sabiá do papai"* ou me pegando no colo e perguntando *"cadê o*

*babaquinho do papai*" a fazer-me cosquinhas. Lembro-me dos seus negros cabelos lisos. De suas canções ao violão. Sua preferida dizia "*ainda ontem chorei de saudades...*"

Ele tinha 17 anos quando entrou nas drogas, e morreu aos 51, numa quinta-feira de páscoa.

Ano de 1995, eu tinha 16 anos. Estava na casa de uma amiga estudando, quando minha mãe ligou chorando e dizendo que meu pai estava muito mal num hospital. Eu senti que era mais que isso, sabia que ele havia morrido. Precisei dar a notícia à minha irmã que estava em sua aula de pré-vestibular. Naquele corredor, nos abraçamos. Choramos juntas pelo pai que perdemos... Choramos pelo pai que não tivemos...

Meus pais se separaram quando eu tinha apenas 02 meses. Acho que nem é necessário dizer o porquê da separação. No entanto, eu passei minha vida achando que talvez houvesse alguma coisa que teria salvado meu pai das drogas.

Meu pai já estava morto. Minha mãe não teve coragem de nos dizer. Havia sido uma overdose. Fomos direto ao seu enterro. Ele estava ali, lindo como sempre. Parecia dormir. Toquei sua mão gelada. Chorei muito. Minha avó estava desesperada. Ela e meu avô se perguntavam onde haviam errado.

Hoje sei que eles não erraram. Sei que não havia nada que minha mãe, ou minha irmã ou eu fizéssemos para salvar meu pai. Somente ele mesmo poderia fazer, mas, não foi o caso.

Entretanto, quando conheci meu marido, ainda tinha essa ideia de que eu poderia ajudá-lo. Que talvez eu fizesse a diferença em sua vida. Que eu seria a sua salvação. Que o seu fim não seria o mesmo do meu pai.

## Amando um Dependente Químico – Dias de dor

Hoje não penso mais assim. A salvação do meu marido é responsabilidade dele. Só depende dele. Eu posso somente ajudá-lo. Amá-lo. E nada mais. Não posso viver a vida dele.

As expectativas de antes deixaram de existir, afinal, como ouvi uma vez: "*expectativas são desapontamentos esperando para acontecer*". Expectativas não tenho mais, mas, esperança sim, sempre.

### **Uma luz no fim do túnel!**

Seis dias que meu esposo está limpo. Hoje novamente ele está de folga do trabalho, mas, desta vez ficou em casa. Ele me pediu que trancasse os portões ao sair. "*Hoje ficarei preso, ou melhor dizendo, hoje ficarei livre...*" Ele disse.

Estou em meu trabalho, liguei para dizer-lhe que cheguei bem. Mas, não adianta enganar-me, liguei, na verdade, para saber se ele estava bem. Está. E eu entrego este dia nas mãos do Único que é Onipotente e Onipresente, Aquele que tudo pode: Deus!

Hoje vou relatar uma experiência dolorosa que alguns (muitos) dependentes químicos e seus familiares já devem ter vivido: a da internação.

9 de abril de 2010. Há uns três meses ele não conseguia manter-se limpo por mais de uma semana. Já havia usado todo o dinheiro, seu cartão de alimentação, filmadora, máquina fotográfica, relógio, tênis, GPS, aparelho de DVD, e até a aliança. Já havia deixado a carteira com os documentos penhorada, dívidas com traficantes. Meu Deus, que dor eu sentia a cada volta pra casa! Ele estava totalmente sem controle. Na verdade, nós dois estávamos sem controle.

Eu não trabalhava direito. Chorava. Via-me aflita sempre. Faltava o apetite. Tinha insônia. E ainda estava amamentando o meu filho. Estava impaciente com o caçula e tentando manter minha filha mais velha distante, para poupá-la daquelas cenas. Foi a fase mais negra de nossas vidas, desde o casamento.

Após acumular algumas faltas no trabalho, ele havia pedido demissão. Irresponsabilidade. Vivíamos o caos. Eu não reconhecia mais o meu marido.

Naquele 9 de abril, mais uma vez, ele havia sumido. Naquela tarde, meu celular tocou. Era ele. Novamente dizendo que não aguentava mais aquela vida, que estava morrendo. Mas, havia tomado uma decisão diferente: “*Quero me internar*”.

O apoiei imediatamente. Já estava a caminho de casa, e quando cheguei, os companheiros do N.A. (Narcóticos Anônimos) estavam lá para levá-lo à casa de recuperação.

Tão magro. Sujo. Pés feridos de tanto andar. Blusa de mangas compridas para esconder as marcas das picadas, mas, as marcas da dor eram visíveis, nele e em mim. Eu não sabia como faria sozinha, mas, sabia que isso era necessário. Era a luz no fim do túnel que precisávamos.

Fiquei firme em minhas palavras. Não me deixei levar pelas chantagens. Não chorei, ao menos em sua frente, não. Disse-lhe que seria melhor. E ele se foi. Levou uma pequena mala que arrumei às pressas. Chorou. Jurou que ia se cuidar e melhorar para nós.

Ele se foi. Entrei naquela casa vazia. Sem o “papai”, sem o “amor”, mas, também sem a dor das longas esperas, e sem a incerteza se ele estaria bem, e até mesmo se estaria vivo. No fundo, senti um grande alívio e uma ponta de esperança.

Ele permaneceu lá por 4 meses. Senti saudades do homem que amava. Mas, os dias sem as turbulências causadas



pela dependência química foram restauradores. Era maravilhoso dormir sabendo que ele estava, naquela hora, sob um cobertor quentinho, bem alimentado, limpo, e se tratando.

Aproveitei esse tempo para me tratar também, afinal, minha codependência estava me consumindo. Aprendi muito nesse período.

### **Minha Doença!**

Se eu disser que hoje estou curada da codependência e que a doença de meu esposo não me abala mais, estarei muito distante da realidade. Mas, tenho buscado, a cada dia, minha serenidade, e tenho logrado alguns êxitos, graças a Deus.

Ficaram algumas sequelas em mim. Faço acompanhamento psicológico há um ano, e tomo antidepressivo há um mês. Sou contra medicamentos, mas, foi realmente necessário e indicado pelo meu psiquiatra. Entretanto, muito em breve deixarei a medicação, pois, sei que o ponto de equilíbrio está dentro de mim.

No entanto, nenhuma ajuda é tão fortalecedora como a de participar de um grupo de ajuda onde todos os demais entendem cada entrelinha do que você diz, porque todos vivem as mesmas experiências. Sei que muitos leitores desse livro entendem exatamente o que escrevo, e mais que isso, o que sinto.

Naquela noite, um companheiro de N.A. do meu esposo o convidou para uma reunião, e na sala ao lado havia o grupo dos familiares reunidos. Cheguei timidamente, com meu bebê no colo. No caminho, pensei que encontraria ali várias pessoas de olhos inchados, chorando e lamentando a triste sorte do familiar doente, dando dicas do que fazer para curar nosso ente

querido da dependência química. Enganei-me. A maioria dos presentes me recebeu com um largo sorriso no rosto. Durante os depoimentos, até mesmo gargalhadas ocorriam. E o melhor de tudo, ao menos ali, naquelas duas horas, eu não estaria pensando em meu esposo, eu estaria pensando em mim, na minha doença (codependência) e em como ser melhor.

Minha madrinha me presenteou com um livro de relatos de esperança de familiares. Maravilhoso! Era tudo o que eu precisava. E foi por meio dele que enxerguei os meus problemas e parei um pouco de olhar apenas para os problemas do meu esposo.

Naquela sala aprendi que me faltavam serenidade, coragem e sabedoria. Aprendi que devo viver um dia de cada vez, sem me lamentar pelo que passou, e sem me descabelar pelo que poderá vir amanhã. Aprendi a aceitar as minhas imperfeições e impotência, e isso me deixa aliviada, pois, tira das minhas costas a missão de salvar o mundo, ou de salvar o meu marido da adicção.

## **O Encontro!**

Sete dias que meu esposo está sem drogas. São 5:45 horas da manhã e ele já se foi para o trabalho. Ontem ele deixou a casa impecável para mim. Estava calmo. À noite assistimos a um filme juntos. Sua fisionomia está voltando ao normal, embora ainda esteja com uns quilinhos a menos.

Alguns me perguntam por que entrei nesse casamento, afinal, entrei sabendo da doença dele. Alguns me dizem que fui louca. Por meio desse livro será mais fácil entender e perceber que pode acontecer com qualquer um. Afinal, um dependente

químico é um ser humano como qualquer outro, com qualidades inclusive, e não apenas um dependente químico.

Havíamos nos conhecido naquele 16/07/2006, conforme dito anteriormente. Trocamos os *e-mails*. Ele havia me revelado sua doença.

- *Ainda está aí?* - ele me perguntou.

- *Sim, estou.* - respondi.

- *Agora que sabe da minha doença, fique a vontade para me bloquear e me excluir dos seus contatos.*

Eu não faria isso. Por que apagaria alguém que precisava da minha ajuda naquele momento? Eu buscava as palavras para lhe dar forças. Conte-ihe a história do meu pai e o quanto abomino qualquer tipo de substância química. Odeio as drogas, mas não quem é vítima delas.

Nos dias que seguiram, nos falamos todos os dias. Via Messenger, e-mail e telefone. A cada dia ele me contava suas experiências e seu sucesso mantendo-se limpo. Eu lhe contava minha rotina e buscava palavras de fé para falar-lhe.

Pouco a pouco, entramos na vida um do outro. Meses depois, eu estava totalmente envolvida na história dele. Ele chegava do trabalho, tomava seu banho rapidamente e corria para o PC. Eu voltava às pressas do trabalho, não queria mais sair com os amigos, ia para casa para estar com ele.

Era uma alegria tão grande quando ele se conectava e dizia: *Só por hoje!*

E assim se passaram quatro meses. Quatro meses limpo. Quatro meses nos falando diariamente. Nos apaixonamos. Eu não acreditava nessa coisa de amor por computador, mas, acredite, é real. Eu o amava. E sei que ele a mim também. Eu conversava com os pais e irmãs dele, que moram no sul, via telefone e net. Ele já havia conhecido minha mãe, pois, por ironia do destino, os dois moravam no mesmo país e estado,

minha mãe mora nos EUA desde 1997. Ele brincava com minha filha pela webcam. Eu já conhecia todos os seus amigos imigrantes.

Alguns apostavam nesse amor. Outros diziam que era loucura. E era mesmo uma loucura, eu sei. Mas, não sei explicar o que aconteceu comigo. Meu coração saltava quando o nome dele estava em minha caixa de entrada de *e-mails*. Sofri com ele quando seu pai teve que ser operado no Brasil. Ele sofreu comigo quando minha avó paterna faleceu. Comemoramos juntos a minha formatura. Ele me entendia. Me ouvia. Eu o aceitava.

E os dias passaram. E o amor só aumentava. E ele continuava limpo.

Tirei meu passaporte. Consegui o visto. Entrei em licença no meu trabalho. Comprei as passagens. Ele me enviou a metade do valor das despesas, e alugou e mobiliou uma casinha pra nós. Também comprou um carro para que eu pudesse trabalhar e me locomover lá. Agora era só esperar o grande dia chegar.

Faltavam 28 dias para a minha ida. Ele já havia se mudado para a nossa casa. Morar sozinho não foi uma boa ideia. Ele recaiu. Por dois dias não me ligou, não me atendeu, não apareceu na net.

E agora? Eu havia desistido de ir. Os sonhos se desmoronaram.

Dois dias depois ele voltou a me procurar. Pediu perdão. Disse que estava muito ansioso com minha ida, e sozinho naquela casa, não conseguiu segurar. Jurou que se manteria limpo. Que comigo ao seu lado, sabia que tudo seria diferente. Acreditei.

Ele se manteve realmente limpo. Cheguei em 10/12/2006. Fazia muito frio. Esse dia foi inesquecível.

## Amando um Dependente Químico – Dias de dor

Desembarquei naquele aeroporto, em Washington DC. Estava ansiosa demais. O aguardar por uns minutos. De repente, aquela Ford Explore preta estacionou, e dela desceu um homem alto, branco, cabelos escuros, vestido de roupa social preta e gravata, cheiroso. Abraçamos-nos. Pude sentir que ele estava trêmulo. Foi um abraço demorado. Eu parecia conhecê-lo há muito tempo. Eu o amava e vi em seus olhos que ele também me amava. Nos beijamos, e seguimos para construir nossa vida juntos.

Achei que o fato de estarmos juntos ali seria o fim da dependência química dele. Eu era muito ingênua, sabia pouco sobre a adicção. Mas, essa era a história que estava escrita pra mim. Hoje ainda o amo como naquele dia. O amor ainda permanece o mesmo em nossos corações, apesar das dores que vivemos nesses 4 anos e 5 meses juntos.

Em 16/05/2007 nos casamos civilmente naquele país. Oficializamos diante dos homens o nosso louco e improvável amor.

A ideia era passar seis meses lá, e depois regressar. Acabei ficando dois anos e dois meses fora do Brasil. Regressamos juntos em fevereiro de 2009, e com o pequeno fruto do nosso amor, nosso filhinho abençoado.

### **Sem máscaras!**

Hoje está sendo um dia normal. Deixei meu filho na escolinha. Engarrafamento. Trabalho, bastante trabalho. Sinto-me meio sonolenta, pois, insisto em acordar antes das 05 da manhã, e não durmo mais. Meu marido me ligou a pouco dizendo que está com saudades. Eu também estou. Mas, logo mais, estaremos todos juntos em casa, se Deus quiser!

Ele entrou nesse triste mundo das drogas aos 19 anos, agora está prestes a completar 36. É muito tempo, não é mesmo? Mas, ainda há muita vida pela frente. Eu acredito.

Os seus familiares são pessoas muito queridas e amáveis. No entanto, com o tempo se cansaram, e hoje são ausentes. Mesmo porque estão a quase 2.000 km de distância. Eventualmente, uma ligação. Sei que seus pais o amam muito, mas, já não têm mais estrutura para lidar com a dependência química do filho. No início do ano, passamos um mês de férias na casa deles, e fomos muito bem recebidos. Mas, percebem-se as marcas que ficaram, neles e no meu marido.

Minha mãe nem sonha que hoje passo pelo mesmo que ela passou. Seria muito difícil para ela entender. Não posso causar-lhe esse desgosto. Como ela está fora do país há 14 anos, fica fácil esconder. Ela ama o genro!

Minha família se mantém distante. A única exceção é minha irmã, embora não nos vejamos sempre, estamos juntas. Ela é a única com quem me abro, mas, ainda assim, bem superficialmente.

Perante todos tento manter as aparências, como se fôssemos sempre a família daquele quadro que está na parede da nossa sala: os quatro lindos, de branco, abraçadinhos e sorrindo, ou como nossos perfeitos vídeos no youtube, com fotos na neve ou na praia, sempre felizes. Mas, a realidade não é tão colorida assim. É uma luta diária.

E desde que comecei a escrever, tenho me sentido leve, pois, pela primeira vez, relato nossa história de amor, como ela realmente é. Sem enfeites ou camuflagens. Aqui relato minha dor, sem maquiagem, sem me importar com o que vão pensar. Escrevo com o coração e com a alma. Os dedos apenas digitam no teclado, mas, são impressos os sentimentos reclusos, reais, que somente agora estão se libertando.

## Amando um Dependente Químico – Dias de dor

Assim, vou encarando minhas dificuldades e imperfeições, e vou aprendendo que sou responsável por minhas escolhas e por minha vida. Não preciso dar conta de tudo, não preciso resolver tudo hoje, e também tenho o direito de me cansar, ou de me sentir fraca.

Só por hoje quero ter a consciência de que, caso eu não assuma a direção e o controle da minha vida, outra pessoa fará isso por mim, e do jeito dela. Só por hoje entrego tudo o que não posso resolver nas mãos do meu querido Deus.

### **Recaída!**

Hoje cheguei em casa por volta das 17:30 horas. Fui até a locadora para devolver o filme que vimos ontem. Depois ao mercado para comprar alguns itens para lancharmos mais tarde. Segui até a creche do meu caçulinha, já cheia de saudades. Busquei minha filhota na casa da avó e regressamos para o nosso lar.

Meu marido me ligou dizendo que iria me trazer chocolates. Que estava cansado e com saudades da gente.

Enquanto minha filha fazia um trabalho escolar no computador, eu tentava organizar a casa, lavar a roupa e preparar o lanche ao mesmo tempo, à medida que o meu pequeno tirava tudo do lugar.

Às 20 horas, meu esposo ligou novamente, havia se atrasado no trabalho, mas já estava a caminho. Disse que quando chegasse aqui perto me ligaria para que eu o buscasse na parada de ônibus.

Arrumei nosso bebê bem cheirosinho, com um pijaminha novo, amarelinho, para esperar o papai.

Mas, ele não ligou. Não me atendeu. Não voltou para casa ainda (agora são quase 23 horas). Ele não viu o pijaminha, e o nosso bebê já dorme. Os chocolates não vieram. O lanche vai ficar sobre a mesa.

O vício foi mais forte, mais uma vez. Dói muito. Uma dor que não sei descrever. Sou tão impotente diante disso! Que fazer? Nada! Apenas entregar tudo em oração a Deus, buscar serenidade, e dormir, na certeza de que amanhã será um novo dia.

### **Madrugada fria e escura!**

São duas horas da manhã. Acordei com o choro do bebê da vizinha e perdi o sono. Ele ainda não voltou pra casa. Tentei aproveitar a insônia para adiantar um módulo da minha Pós-Graduação, afinal, falta tão pouco para terminar, mas, não consigo me concentrar.

Mil perguntas sem sentido inundam minha cabeça. Perguntas sem resposta. *"Onde ele está? Com quem? Como? Por quê?"*

A mim basta saber que ele está onde escolheu estar, fazendo o que escolheu fazer. Poderia estar aqui, no aconchego do lar, na cama quentinha, nos braços da esposa, mas, mais uma vez ele escolheu a maldita droga.

Cada vez que isso acontece, enfraquece a minha esperança. Sofrer cansa. Cansa muito. Desgasta. Estou muito perto do meu limite.

Mas, só por hoje, não quero tomar decisões sobre o futuro. Não quero fazer nada. Só pedir o cuidado do Pai Celestial sobre mim e minha casa.



## **Pesadelo!**

Tive muitos pesadelos nesta noite. Não dormi bem. Pior que os pesadelos, foi acordar e ver que eu permanecia em um. Despertei sobressaltada com as batidas no portão. Era ele, às 05:20 horas da manhã. Sua roupa branca estava suja de sangue. Seus sapatos brancos cheios de terra. Nossa aliança, mais uma vez, não estava em seu dedo. O celular não estava em sua cintura. A derrota estampada em sua face e a desilusão em meu peito.

*“O que você está pensando da vida, cara?”* Foram as palavras que saíram da minha boca quando o vi. Mas, logo me lembrei que não vale a pena falar. Que nada do que eu dissesse faria a diferença. Ao contrário, apenas serviria para me deixar com sentimentos piores e me faria perder a serenidade. Calei-me.

Ele bebeu muita água e refrigerante. Seguiu para o banho. Aproveitei esse tempo para vasculhar sua bolsa e bolsos da calça. Não havia nada de droga. Apenas seu material de trabalho e os chocolates que havia me prometido. Deixei uma coberta e um agasalho para ele no sofá. Voltei para a cama.

Mas, já são seis horas. Preciso passar umas roupinhas para colocar na mochila da creche do meu filho. Preciso me arrumar para o trabalho. Preciso continuar. Preciso permanecer de pé. Sei que Deus está comigo!

## **Sem Palavras!**

Graças a Deus, consegui chegar ao trabalho. Estou um pouco abatida, muito sonolenta, cabeça aérea. Estava com medo de cochilar ao volante, o trânsito estava horrível. Nem sei se

consequirei expor minhas idéias e sentimentos de forma lógica, mas, tentarei.

Depois que chegou em casa, ele não conseguiu dormir. Ficou deitado. Me olhava o tempo inteiro. Parecia querer falar algo, mas, não tinha coragem. Dizer o quê, né? Pedir perdão, dizer que já se cansou disso, que não agüenta mais, que vai mudar? Já ouvi isso dezenas de vezes.

Consegui cumprir todas as minhas tarefas de dona de casa e de mãe, mas, tudo lentamente. Estava meio fraca e com a cabeça ruim. Acabei perdendo o transporte da empresa, por isso tive que vir de carro.

Enquanto eu estava no banho, ele se levantou. Nosso filhinho havia acordado. Ele o trocou. Sentou ao seu lado e se puseram a assistir o desenho do Homem-Aranha. Ele pediu que, por favor, eu trancasse não somente os portões, mas, também a porta da casa e levasse as chaves.

Sei que essa atitude pode resolver o problema hoje, mas, isso não é se tratar. A doença está lá, e está se agravando a cada dia. Se ele quiser melhorar, terá que buscar ajuda. E foi isso o que falei calmamente para ele ao sair. Falei, ainda, que ele não se deixasse iludir pela minha falsa aparência tranquila, pois, estou chegando ao meu limite e, sucessivamente ele tem escolhido um caminho muito distinto do meu.

Só por hoje, ficarei serena e tentarei me concentrar nos meus afazeres, nos colegas que me cercam, nos meus objetivos, na vida ao meu redor. Sei que isso não é egoísmo, mas sim, a única forma de sobreviver em meio ao caos da dependência química de quem se ama.

### Me Perco!

É tanta dor  
Tanto amor desperdiçado  
Amor que vai escorrendo por entre os dedos  
Enquanto nos prendemos a pequenos detalhes e ao orgulho  
Incapazes de pedir perdão  
De dar um abraço ou um beijo em quem está ao lado  
A distância só aumenta  
E é só o silêncio quem fala aqui

De repente vejo que só nós dois não basta  
Que só o meu colo não lhe é suficiente  
Que a atenção que te ofereço, já não lhe interessa mais  
E se isso me faz sofrer, você nem vê

Mundos diferentes  
E no meu mundo faz muito frio agora

Me perco  
Na tentativa de entrar no seu mundo  
De ganhar esse amor  
E de que me incluas na sua vida  
Me perco  
Na busca incessante de que me vejas  
E, perdida, nem sei mais quem sou, nem onde estou

Sinto que o preço do seu amor é muito alto  
E ainda que eu te dê minha vida por inteiro  
Será pouco, insuficiente  
Provavelmente nem será notado

Ao seu lado, não posso errar  
Não posso sentir  
Não posso questionar, nem pedir  
Meus defeitos são realçados e emoldurados  
E meu amor é sufocado, desconsiderado

Apagas facilmente nossa história  
Pra encher de mágoa esse coração  
Que talvez nem tenha espaço pra mim

Isso vai ser sempre assim?  
Por favor, me diga que não!  
Porque, ainda assim, te amo!

### **Mão na Escuridão!**

Cheguei em casa ontem por volta das 17:30 horas. Ele havia me ligado no trabalho duas vezes. Disse que estava bem, mas, que precisava conversar. A casa estava impecavelmente organizada e limpa. Ele estava muito abatido. Conversamos por uns 40 minutos. Ele chorava muito. Me pedia a solução para o seu problema, mas, infelizmente eu não tenho a resposta. Somente ele a tem.

*- Se ainda estou ao seu lado, é porque sei que você pode ser mais forte que essa doença. E estou esperando e apostando nisso.*

*- Você é a melhor esposa do mundo. É especial. Não quero te perder. Não posso te perder. Deus me deu tudo e até mais do que eu havia sonhado na minha infância, não vou permitir que tudo escorra por entre meus dedos. Vou começar de novo.*

## Amando um Dependente Químico – Dias de dor

Três recaídas em 11 dias. Ele está em crise. Sei que não será fácil, mas, também sei que se ele quiser realmente, e pedir forças e um caminho a Deus, ele terá.

Ele me entregou os corações de chocolate com avelã. O abracei com carinho. Oramos juntos antes de dormir.

Meu sono esta noite ainda está turbulento. Agora são 03:30 horas da madrugada. Tento substituir o medo pela esperança. Conforme dito por George Iles: *"Esperança é a fé segurando sua mão na escuridão"*.

Hoje aceito que sou impotente diante da triste doença do meu esposo e simplesmente entrego minhas inseguranças nas mãos Daquele que é maior que eu, Daquele que tem poder para fazer infinitamente mais do que pedimos ou pensamos: Deus!

### **Estou com medo!**

São 05:50 horas da manhã. Ainda está escuro. Ele se foi para o trabalho. Todo de branco. Mancando pelas feridas nos pés, dentro daquele sapato branco. Magro. Ele se foi e, ao fechar aquela porta, me bateu um medo dele não voltar na hora costumeira. Um medo dele não voltar. Mas, sofrer ou me desesperar por antecipação, não resolverá nada. Ao contrário, apenas vai me tirar a paz. É melhor confiar.

Nos abraçamos antes de sua saída.

- *Só por hoje, amor!*

Percebi um medo em sua face também.

- *Força, amor, estou contigo!*

Em seu caderno de anotações, um registro da dor e conflito vividos por um dependente químico:

*"A doença da adicção representa muito mais que o uso da droga. Ela me isola do mundo, me faz sentir diferente e inadequado, refém dos meus pensamentos e emoções. Vejo-me cometendo insanidades, continuo fazendo minhas vontades, sou impotente perante minha vida. Alguns encontram conforto ao descobrir que isso que tem nos levado ao fundo do poço é uma doença, e não uma falha moral. Eu não me preocupo com as causas, só quero uma saída!"*

Só por hoje vou tentando me desligar emocionalmente. Só por hoje quero amar meu esposo com um amor sadio, um amor que constrói, que ajuda. E não mais com aquele amor codependente, que fere, que destrói e que tira a paz e a serenidade.

### **Meus filhos!**

Eu queria entender por que me identifico tanto com ele. Nunca experimentei drogas. E, embora seja muito compulsiva e ansiosa, não tenho vícios. Quando o vejo, quando olho sua dor, seu abandono, sua solidão, eu vejo a mim. E eu queria muito ter uma "Polyanna" ao meu lado. Alguém que me ajudasse. Que me amasse incondicionalmente. Que me aceitasse. Acho que é isso.

Por isso sou sua cúmplice. E, no presente momento, não estou pronta para me afastar dele fisicamente, apenas tento o afastamento ou desligamento emocional, o que ameniza meu sofrimento.

Minha família sempre foi muito rígida, e quando alguém age em desacordo com o que julgam ser o correto, quando surgem conflitos de opiniões, a sentença é o abandono, o afastamento. Sempre foi assim. Então às vezes eu escondia o que pensava e sentia, outras vezes era condenada ao abandono.

## Amando um Dependente Químico – Dias de dor

Quando olho para meu esposo, talvez seja essa a cena que não quero repetir. Tantas vezes precisei de alguém ao meu lado, e me vi totalmente só. Não quero deixá-lo sozinho. Mas, ele precisa colaborar. Tem que reagir a essa doença. Ele não pode se beneficiar do meu passado, ou da tolerância do meu amor. Afinal, tudo tem limite.

Hoje estive com minha Psicóloga. Faço terapia há algum tempo. Tem me ajudado muito. Entretanto, na minha interpretação, está escrito nos olhos dela que eu devia me separar, embora ela nunca tenha dito isso. Mas entendo, o papel dela é trabalhar pelo meu bem-estar. E ser casada com um dependente químico não traz bem-estar a ninguém, a não ser para uma doente como eu.

Refleti que a dependência química muitas vezes é conveniente e traz benefícios ao doente. Isso é uma verdade. Vejam: se meu marido fosse saudável, normal, o que aconteceria se ele passasse noites e dias desaparecido? Será que ele teria o benefício de passar um ano inteiro sem trabalhar? Ele poderia agir com grosserias e estupidez sem motivo? Todos em casa estariam voltados para as suas vontades? Com certeza não. Por isso o meu papel é tirar dele esses benefícios por ser adicto.

Trocou o celular por drogas? Fica sem telefone. Trocou suas roupas por drogas? Não vou repô-las. Drogou-se a noite toda? No dia seguinte, irá trabalhar da mesma forma, pois temos contas a pagar. Isso é a forma que nós, amantes de adictos, podemos agir para ajudar. Aquele amor que passa a mão na cabeça sempre, é destrutivo. Na verdade, aquele amor só serve para aliviar a culpa que o codependente sente. Então, me liberto da culpa, e busco amar com um amor sábio, um amor que ajude meu amado em sua recuperação.

Tenho uma preocupação que sempre me atormenta: meus filhos. Sou uma boa mãe. Companheira. Amorosa. Gosto

de incentivá-los em suas conquistas. Elogiá-los, elevando a autoestima deles. Participo dos seus mundos. Os corrijo de forma moderada e carinhosa. No entanto, gostaria de ser mais presente na vida dos meus pequenos, principalmente na vida da minha filha mais velha. O meu medo é que essa problemática envolvendo drogas passe de geração a geração.

Meu pai foi dependente químico e eu estou casada com um. Vou tentando bloquear esses maus pensamentos e dar o melhor de mim aos meus filhos. Chega! Quero dar um basta nisso por aqui. Só por hoje acredito que meus filhos serão saudáveis, felizes e equilibrados. E que apenas conhecerão a dor causada pelas drogas de ouvir falar. Só de ouvir falar...

### **Acreditar!**

Seis horas da manhã. Hoje dormi mais e melhor. Não acordei de madrugada e não tive pesadelos.

Ontem meu esposo me fez a seguinte promessa, ao telefone, no final da tarde: *"Amor, te prometo que hoje irei embora direto pra casa. Dou-te minha palavra. Pode me esperar."*

Eu estava em casa em meio aos meus afazeres, mas, os olhos volta e meia buscavam o relógio. Coração apertado. Tentava me distrair com outras coisas. Até que ouvi as batidas no portão. A ansiedade imediatamente deu lugar a um sentimento de alívio e felicidade. Apenas por hoje ele conseguiu. Amanhã não sei como será, mas, hoje ele venceu.

Enquanto ele tomava banho, lhe fiz pastéis. Do banheiro, soava aquela voz forte e afinada, entoando a seguinte canção do Legião Urbana, que ele tanto gosta: *"É preciso acreditar num novo dia, na nossa grande geração perdida, nos meninos e*



*meninas, nos trevos de quatro folhas*". É preciso acreditar no lado bom da vida, e eu acredito.

Amanhã talvez ele recaia, ou talvez não. Mas, hoje ele venceu. E hoje escolho comemorar com ele sua vitória. Escolho não sofrer pelo que foi ou pelo que poderá vir. Escolho a leveza para a minha vida.

Dormimos juntinhos.

E agora se inicia mais um dia.

### **Insanidades!**

*"A dor é inevitável, o sofrimento é opcional"*. Recordo-me do quanto eu sofri antes de saber da existência da codependência e de conhecer a família Nar-Anon. Era horrível a sensação de perda do controle próprio nas frustradas e incessantes tentativas de controlar meu marido. Sucessivas experiências de insanidade, e ainda me via cheia de razões em minhas loucas ações. Pensava que era amor, mas, era falta de amor próprio. Estava doente. Se alguém me perguntasse onde estava o problema ou quem precisava de ajuda na minha casa, eu nem pensaria para responder: meu marido, o dependente químico, claro! Eu não conseguia ver o quanto eu também estava adoecida. Não que hoje eu esteja curada, mas, já foram muitos progressos, graças a Deus!

Lembro-me de um dia, quando ainda morávamos nos Estados Unidos, ele estava em uma crise horrível. Era inverno. Muito frio. Ele subitamente pegou um cofrinho cheio de moedas que tínhamos em casa, e saiu correndo para o carro. Corri atrás dele. Ele ligou o carro. Coloquei-me na frente do veículo. Ele engatou a ré e manobrou para o outro lado. Eu corri, corri muito atrás do carro pela rua. Meu Deus, quem eu estava pensando que

era? A salvadora? Eu queria ter o controle sobre ele, mas, estava a cada dia mais sem controle sobre mim. Era muito doloroso. Sofria muito. E não conseguia ajudar meu marido em nada com essas atitudes.

Ainda fora do Brasil, naquela noite eu sabia que ele iria comprar drogas. Ele comprava em um restaurante mexicano. Eu pedi para ir com ele, a fim de que ele não exagerasse no uso. E fui mesmo. Fiquei no carro, no estacionamento vazio, no meio da noite, enquanto ele entrou no restaurante. Eu chorava muito. Mais uma vez, o que eu estava fazendo? No fundo eu sabia que não adiantaria estar ali, mas, estava. Machucava-me. E ainda o culpava.

Perdi as contas de quantas vezes arrumei as malas ameaçando ir embora. Passava dias e dias chorando e me lamentando. Não comia, não dormia. Como se isso fosse tocar o coração do adicto e fazê-lo parar com as drogas. Posso afirmar que essa tática não funciona.

Agradeço a Deus pela oportunidade da mudança, e peço que Ele ilumine a multidão de pessoas familiares de dependentes químicos que ainda sofrem, como um dia eu sofri.

### **Amar serenamente!**

Mensagem enviada por meu esposo, poucos dias após uma recaída:

*“Eu não sei como começar, mas sei onde parei. Tenho tido a oportunidade nesses dias de contemplar o que realmente é amar e ser amado. Eu não sei como começar, mas posso pedir a Deus capacidade pra continuar de onde parei. Hoje sinto uma profunda e infinita paz ao olhar ao meu redor e saber que é Deus quem está reconstruindo minha vida... As nossas vidas! Eu*

*não sei como começar, mas sei pra onde estou indo, porque ao seu lado qualquer lugar é lugar... Te Amo. Te Amo, como você é... Na verdade eu sei sim como recomeçar..."*

Após esse período, ele logrou dois meses e meio limpo, antes de suas sucessivas recaídas, citadas neste livro. Antes disso ele havia conseguido manter-se limpo por 11 meses, após uma internação e participando do N.A.

Aos poucos, foi esfriando o seu interesse pelo programa. Foi se isolando. Tornou-se mais irritado, incompreensivo. Esfriou sua fé em Deus. Até chegar efetivamente à recaída.

Hoje ele ficou em casa. Mais uma vez me pediu para trancar a porta e os portões e levar a chave. *"Assim me sinto protegido"*.

Estou no trabalho. São 14:30 horas. Liguei apenas uma vez, está tudo bem. Hoje estou com o pensamento na apresentação de ginástica rítmica da minha filha, que acontecerá a noite. Ela fará um solo com arco, está toda animadinha, e a mamãe coruja também.

É isso, preciso saber dominar o desejo de pensar 24 horas por dia apenas no adicto e em seu problema.

Os cronômetros foram zerados novamente. Não posso mudar o ontem, não quero sofrer pelo amanhã. O que importa é o agora. Hoje ele está limpo há dois dias.

Vejo relatos de pessoas em recuperação há anos. Se funcionou com elas, pode funcionar com meu esposo também. Sei que ele vai encontrar novamente o seu ponto de equilíbrio.

Enquanto isso, vou cuidando de mim e sigo amando-o serenamente. Sabendo onde termina o meu papel como esposa, e onde começam a confiança, o descanso e a espera em Deus!

## Meus compromissos!

São 05:45 horas da manhã deste sábado. Faltam dois dias para o aniversário do meu esposo. Dois dias para os seus 36 anos. Ele está limpo há três dias.

Ele já saiu para o trabalho. Estava agitado e impaciente.

Perdi o sono nesta madrugada por volta das três horas. Estava angustiada. Senti medo. O mesmo medo que ainda está presente aqui, dentro de mim. Em meu período de insônia, escrevi uma mensagem ao meu marido, era tudo o que eu poderia fazer.

Palavras em tinta azul numa folha branca, afixada na parede da cozinha:

*Bom dia, amor!*

*Só por hoje, se permita ser feliz!*

*Só por hoje, diga NÃO à vontade, pense nas consequências!*

*Só por hoje, ame sua família e faça o bem!*

*Só por essas 24 horas, cuide-se!*

*Curta este fim de semana com a gente!*

*Só por hoje, acredite em você, ame-se!*

*Só por hoje, tenha fé em Deus, tenha esperança!*

*Só por hoje, te espero em casa, limpo!*

*Só por hoje, se agarre em Deus!*

*Você quer isso? Então você PODE!*

*"Eu seguro a minha mão na sua e uno o meu coração ao seu, para que juntos possamos fazer aquilo que não conseguimos fazer sozinhos."*

*Estou contigo!*

*Te amo! Beijos.*

## Amando um Dependente Químico – Dias de dor

A carta ficou sobre a cômoda. Os textos do N.A. (Narcóticos Anônimos) permanecem sobre a TV. Ele não tem buscado ajuda.

“*Vai me buscar no trabalho*”. Ele disse em tom meio áspero, como se a responsabilidade por ele se manter limpo fosse minha e não dele. Entretanto, ele sabe que hoje a noite será a segunda fase da apresentação de ginástica rítmica da minha filha. Há algum tempo atrás, eu deixava todos os meus compromissos na tentativa de salvá-lo, mas, hoje não.

Estarei presente na apresentação, "babarei" minha filha, curtirei meu filhinho, aproveitarei este dia. Entregarei a Deus os meus receios e anseios.

### **Agradecer!**

Agora são 22 horas. Este sábado está chegando ao seu fim. Acabei de colocar meu bebê para dormir. Estou muito cansada, não parei um segundo o dia todo, mas, antes de ir deitar-me, tinha que vir aqui escrever.

Chegamos a pouco da apresentação de GR da minha filha, na festa da família da sua escola. A festa foi linda. E o solo com arco que ela fez foi perfeito. Ela tem 11 anos, mas, assim como a mãe, é bem alta. Já é uma mocinha. Traços perfeitos. Minha bonequinha. Fiquei muito orgulhosa por ela. Quero que ela saiba que pode contar comigo sempre, afinal, a adolescência está quase chegando, e sei que essa fase não é fácil.

No decorrer do dia, falei com meu esposo duas vezes por telefone. Estava meio agitado em meio a muito trabalho, então as conversas foram bem rápidas. Ele me disse que após o expediente pegaria uma carona com um colega de trabalho e iria direto para o teatro onde aconteceu o evento da minha filha. E

foi exatamente o que aconteceu. Antes das 20 horas, ele estava lá. Que felicidade ao ver aquele homem vestido de branco, descendo as escadas. Meu coração até hoje acelera. Realmente o amo! Um beijinho. Pegou o caçulinha no colo e passou a cuidar dele, daí pude tirar fotos e paparicar a primogênita.

Ele está aqui, ao meu lado, deitado no sofá, assistindo um programa americano, enquanto me mantenho ao computador. É tão bom tê-lo aqui. Melhor eu ir descansar e curtir o maridão. Só por hoje não quero pedir nada a Deus, quero apenas agradecer!

### **Uma boa troca!**

Domingo, 07:15 horas da manhã. Todos ainda estão dormindo aqui em casa. Véspera do aniversário do meu marido. Quatro dias que ele está limpo!

Quando ele está em período de crise, com sucessivas recaídas, como neste mês de maio, todas as responsabilidades recaem sobre mim. Ontem corri o dia todo. Pagando contas: aluguel, telefone, escola, creche, Pós-Graduação, parcela do carro, luz, e resolvendo problemas diversos. A minha companhia era o caçulinha, de dois anos, que não para quieto, um pimentinha. As obrigações deveriam ser partilhadas entre marido e mulher, no entanto, estão apenas sobre os meus ombros. E ainda tem o cuidado da casa e dos filhos. As responsabilidades profissionais. A Pós-Graduação. Sinto-me cansada e sobrecarregada.

Sempre que chega o dia de pagar contas, fico um pouco angustiada, pois, me vejo obrigada a sentar diante da minha planilha de cálculos, buscando soluções para o próximo mês. Tenho um salário razoável, não é muito, nem pouco, daria pra

viver bem. Entretanto, nos dois anos anteriores, a doença do meu marido e a minha foram causando um grande rombo no nosso orçamento.

Em um dia, podíamos dividir as contas pelo salário de nós dois. No dia seguinte, ele havia pedido demissão. As contas teriam que caber apenas na minha renda, mas, não cabiam! Além disso, correr atrás das dívidas deixadas para manter o vício, tentar repor os bens trocados por droga na ânsia de aliviar a dor, só foi piorando a situação. Sem falar no período da internação, quando tive que fazer brotar dinheiro para as mensalidades, sem ter de onde tirar e para as idas mensais ao Psiquiatra, cujo preço da consulta é muito salgado. O resultado de tudo isso foi uma coleção de empréstimos e uma vida extremamente apertada financeiramente. Até o plano de saúde teve que ser cancelado. É triste. É a consequência da loucura e irresponsabilidade da dependência química associada ao sentimento de "salvador do mundo" da codependência. Hoje não tento mais apagar o incêndio com um baldinho de água. Não pago dívidas dele, não reponho os bens trocados, não quero saber se tem pendências com traficantes. Entretanto, ainda viverei nessa mar de dívidas por um bom tempo...

Apesar da angustia que sinto quando o assunto é nossa vida financeira, ainda me alegro porque temos o que comer, o que vestir e onde morar. Temos trabalho, e meus filhos estão em boas escolas.

Durante muito tempo fui vítima da autopiedade, sem saber. E, ainda hoje, tenho que combatê-la diariamente. Ontem ela tentou novamente invadir meus pensamentos e sentimentos: *"Tadinha de mim. Sou tão sozinha. Estou tão cansada. Levo uma vida tão difícil. Tenho tantos problemas. Tantas dívidas. Ah, ninguém tem tantos problemas como eu. Minha cruz é a mais pesada de todas. Como é dolorosa a minha vida!"*

Graças a Deus, logo me despertei e combati esses pensamentos, que são altamente destrutivos, substituindo-os por gratidão. É isso mesmo, gratidão. Tenho dois filhos saudáveis, lindos e inteligentes. Tenho um marido que me ama. Tenho um bom trabalho. Estou concluindo minha Pós-Graduação. Tenho o dom da música. E ainda me foi concedida a dádiva de poder escrever, de contar para o mundo as minhas experiências! É muita coisa a agradecer!

Autopiedade é ter pena dos próprios males, é sentir compaixão por si próprio, é acreditar que sua vida é mais árdua e triste do que a de todos os demais. É um sentimento muito egoísta. Sei que existem muitas mães que neste momento choram a perda de seus filhos. Outras não sabem o que irão lhes servir no café da manhã. Existem famílias sofrendo com a dor do familiar que tem câncer. Existem pessoas sem fé em Deus. Definitivamente, a minha vida não é a mais difícil e dolorosa.

Só por hoje o meu foco não estará nas coisas ruins da minha vida, mas sim, nas boas. Só por hoje, vou olhar para o que tenho, e não para o que falta. Só por hoje substituirei a autopiedade por gratidão sincera.

## **Hoje!**

O domingo está acabando. Foi um dia tranquilo, em família. Tomamos café juntos. Enquanto eu organizava algumas coisas em casa, pai e filho brincavam de fazer bolinhas de sabão na garagem. Muitos risos. Fizemos compras no supermercado. Meu marido animou-se a fazer um foguinho na churrasqueira, e assou uma carniinha para nós quatro. Foi bem agradável.

À tarde, recebemos a visita do Pastor de uma igreja e sua esposa, amigos nossos. Eles oraram por nós e nos falaram



palavras de esperança. Também entoaram uma canção. Percebi meu marido meio indiferente. Minha filha diante do computador e o bebê brincando e bagunçando.

Meu marido esteve calmo durante todo o dia. Apenas agora a noite agitou-se um pouco. Meio irritado. Ele sempre se deprime em seus aniversários. Uma vez ele me disse que isso se dá porque fica a pensar no tempo perdido nas drogas. Nos anos jogados fora. 17 anos no vício não é brincadeira.

Mas, o que importa mesmo é que amanhã será um novo dia. Esse 30 de maio poderá marcar um novo período na sua vida, eu acredito. Amanhã ele fará 36 anos, está muito jovem ainda. Se ele quiser, tudo pode ser diferente.

Quanto a mim, sigo me cuidando. Hoje, aos 33 anos, não sou mais escrava da dependência química do meu esposo e nem da minha codependência. Hoje tento aprender o que é um relacionamento saudável. Não somente com meu marido, mas, também com meus filhos, amigos, familiares e, principalmente, comigo mesma. Hoje estou buscando entender que posso dizer "não" às pessoas. Que não preciso agradar sempre a todo mundo. Hoje enxergo expectativas que condizem com a realidade, mas, não deixo morrer a esperança e a crença em Deus. Hoje estou me curando e não mais causando feridas em mim. Hoje não carrego sobre os meus ombros a obrigação de ser uma heroína em minha casa, trabalho, família ou onde quer que esteja. Sou apenas uma pessoa normal. Defeitos. Qualidades. Limites. Fraquezas. Hoje não preciso "comprar" o amor e a admiração de ninguém com meu suor, sangue e lágrimas. Hoje não me anulo mais. Hoje estou mais madura e mais serena. Só por hoje!

## Sonhos Reais!

São 06:15 horas da manhã desta segunda-feira. Aniversário do meu amado. Trinta e seis anos de vida. Cinco dias limpo.

*Feliz aniversário, amor! Que Deus abençoe o seu dia! Que Deus abençoe a sua vida!* Palavras seguidas de um abraço apertado e prolongado.

Ele foi para o trabalho e mais uma vez o medo tenta dominar meus pensamentos. Entretanto, vou substituindo-o por fé.

Quem participa ou já participou de alguma reunião dos 12 passos, deve ter ouvido sobre o Passo Um: "*Admitimos que éramos impotentes perante o adicto, que nossas vidas tinham se tornado incontroláveis*". A vida me ensinou a ser muito independente. Rápida em minhas ações e decisões. Sempre com uma opinião a dar. Sempre pronta a ajudar. Pensava que não havia nada que eu não pudesse fazer. Nada que eu não pudesse interferir de alguma forma. Entretanto, ao ouvir, refletir e tentar assimilar o conteúdo do Passo Um, entendi que sou sim impotente.

Se meu marido se deprime em seu aniversário, se algumas vezes ele recorre às drogas, se a adicção o domina, se minha mãe é ausente, se meu pai morreu no vício, se a violência cresce no mundo, se as coisas ao redor de mim não são como eu gostaria, vejo minha impotência diante de tudo isso. Tenho que aceitar. Não há nada, absolutamente nada que eu possa fazer. Não tem como dar um "jeitinho". Somente posso entregar Àquele que é Superior a mim. Então me desgarro dos problemas e entrego a Ele, e assim me sinto mais leve.

Não fui eu quem fez meu esposo buscar e usar drogas. Ele está nesse mundo há dezessete anos, eu estou com ele há

apenas cinco. Não fui eu a responsável por seu vício, assim como não sou eu quem tem a fórmula para fazê-lo parar. É doloroso aceitar isso, mas, é necessário.

O que posso fazer é viver a minha vida, controlá-la, ser feliz independente do que está ao meu redor. Porque no momento em que tento controlar a vida do outro, certamente a minha se desgovernará. Posso amar, amar verdadeiramente e incondicionalmente. E orar. Só.

Houve um tempo em que eu sonhava com nossa renovação de votos matrimoniais. Sonhava que quando fizéssemos nossas bodas de madeira (5 anos de casados), faríamos uma linda festa, na beira de um lago. Sonhava até mesmo com as flores naturais em meus cabelos, vestido branco simples, pés descalços. Sonhava que cantaríamos juntos a música Entre Eu e Você, do Kim. Sonhava que ele concluiria sua faculdade, seguiria carreira como Enfermeiro. Que ele passaria em um bom concurso público. Sobretudo, sonhava que ele nunca mais se drogaria e seria o marido mais carinhoso, presente e responsável do mundo. "E viveram felizes para sempre"!

Tudo isso se parece mais com um conto de fadas ou roteiro de novela. Isso não é real. Hoje tento me livrar das expectativas fantasiosas, pois, com certeza, essas só nos trazem frustração. Não tenho o direito de fazer sonhos na vida de outra pessoa. Tenho tentado ver a vida com os olhos da razão, de uma forma mais racional e real.

Meu marido é um adicto e sempre vai ser. Talvez ele nunca mais use drogas. Ou talvez volte a usá-las. Mas, independente disso, eu também tenho uma vida e é sobre essa vida que devem estar os meus sonhos e os meus desejos de conquista.

Só por hoje peço a Deus que abençoe o meu marido. Só por hoje peço a Deus que lhe dê forças. Só por hoje agradeço a Deus pela vida dele. Só por hoje sonharei, mas, sonhos reais, sonhos pra mim, sonhos que me motivem a continuar.

### **Sei que era você!**

*Eu apenas via a vida seguir  
Águas corriam pra qualquer lugar  
Não sabia, ao certo, para onde ir  
Nem mesmo onde queria chegar  
Mas, um dia, você apareceu  
Você, que esperei a vida inteira  
Você, que meus sonhos reacendeu  
E me trouxe alegria verdadeira  
Você, que alimentou minha fome de vida  
E despertou o mais nobre amor  
Você, que me mostrou a saída  
E encheu os meus dias de cor*

*Ah, como ansiei estar junto a ti  
Sentir seu cheiro, seu calor  
Ah, como desejei estar aqui  
Para provar do seu amor*

*Hoje sei  
A cada anoitecer, o que é amar de verdade  
E, a cada amanhecer, o que é cumplicidade  
Ah, é fácil amar você!  
E tão simples te querer*

## Amando um Dependente Químico – Dias de dor

*Alguns falam em lógica ou em razão,  
Outros pedem sensatez  
Mas, nada é mais racional que essa emoção  
Que, num insensato coração, se fez  
E, assim, sinto-me imersa nesse amor  
Inteiramente  
Intensamente*

*Sei que era você quem eu esperava  
Quem me fazia de saudade padecer  
Sei que era a sua face que eu buscava  
E que é impossível te esquecer  
Ah, atravesso os continentes por você  
Os oceanos  
Os céus*

*Deixo tudo por você  
Acredite*

*Só pra ver um lindo sorriso seu  
Só pra perceber um brilho no seu olhar  
Só pra viver um momento em que seja meu  
Só para que sintas, de fato, o que é amar.*

Essas palavras foram escritas para o meu esposo quando nos percebemos apaixonados, e elas expressam muito bem o que sinto até hoje, anos depois, apesar de tudo.

## Aniversário!

São 23 horas desta segunda-feira, dia 30. Se, ao acordar, me senti presa pelo medo e indisposta, agora sinto apenas felicidade. Este dia superou minhas expectativas. Hoje saí um pouco mais cedo do trabalho, comprei uma torta de chocolate com morango para meu esposo, fui para casa correndo, dei uma ajudadinha nas coisas, e rapidamente me arrumei. Busquei minha filhota na casa da avó e meu filhote na creche. Seguimos juntos até o hospital onde meu marido trabalha. O buscamos e voltamos os quatro juntos. Ele veio falando sobre a correria em seu plantão e que seus colegas haviam cantado os parabéns para ele, com direito a bolo de chocolate. Brincadeiras e cantigas com as crianças pelo caminho. Vi serenidade em sua face. Fizemos um gostoso lanchinho: esfirras, pastéis, batatas e refrigerante. Os pequenos amaram, e nós também.

Ao chegar em casa, ele foi direto para o banho, enquanto eu acomodava as crianças e seus objetos. A torta estava escondida na geladeira, seria uma surpresa. Mas, surpresa fiquei eu, quando ouvi o portão bater. Era o nosso amigo, Pastor de uma Igreja, com toda sua família, adentrando nossa casa com uma torta nas mãos e cantando parabéns pra você. Emocionante. Senti o carinho deles por nós. O amor deles por meu esposo. Foi lindo.

Comemos bolo, tiramos fotos e oramos. O pastor falou sobre a alegria vinda de Deus, a verdadeira alegria.

Quando as visitas se foram, ainda havia uma torta na geladeira, se lembram? As crianças queriam comer um pedacinho da outra também. Mais fotos. Duas velinhas sobre o bolo com o número três, uma na cor rosa e uma na cor azul. Um três para ele (dos seus 36) e um três para mim (dos meus 33),

afinal meu aniversário havia sido a oito dias. Comemoramos e agradecemos por nossas vidas.

Pegamos na mão um do outro e juntos fechamos os olhos para fazer o pedido. Algo me diz que o nosso desejo foi o mesmo. Apagamos as velinhas.

Agora estão todos dormindo. Meu marido adormeceu no sofá vendo TV. Ao virar meu rosto para a esquerda me deparo com ele sob o cobertor, apenas o rosto está visível. Dorme serenamente. Como é bom tê-lo aqui.

Hoje ele recebeu telefonemas da sogra, irmã, cunhado e sobrinhos. Hoje ele ganhou três bolos. Sobre tudo hoje ele ganhou a oportunidade de começar de novo.

### **Escolhas!**

Certa vez, uma jovem, noiva de um dependente químico, me enviou um e-mail, com a seguinte pergunta: *"Se você pudesse voltar no tempo com a experiência de codependente, você se casaria?"*

Na verdade, penso que essa pergunta vai além de saber se eu faria tudo de novo, no fundo ela queria saber se deveria ou não se casar com um dependente químico.

Você, leitora, também busca essa resposta?

A resposta é: Depende do que você quer para a sua vida. Você quer um marido que cuide de você? Um homem estável e equilibrado? Quer segurança? Um exemplo de pai para os seus filhos? Então, não se case. Por favor, não se deixe levar pelos seguintes pensamentos: *"depois do casamento ele mudará", "comigo ao seu lado tudo será diferente", "o meu amor o curará"*. Tais pensamentos são ilusórios. Solteiro ou casado, a recuperação do seu amado DQ está nas mãos dele, não nas suas.

Entretanto, se você o ama, independente de tudo, se você o ama a ponto de abdicar de um futuro tranquilo, se você o ama a ponto de abrir mão de seus sonhos de infância e se você acha que esse amor vale a pena, então se case.

Eu amo o meu esposo. Então se eu dissesse que não faria tudo de novo, estaria mentindo. Com ele eu vivi os piores, mas também os melhores dias da minha vida. Entretanto, não quero essa vida para a minha filha, nem para minhas amigas, nem para ninguém, pois, não é uma vida fácil.

A nossa vida vai seguindo conforme as escolhas que fazemos. Um dia escolhi o meu marido como companheiro. E, a cada dia, continuo escolhendo-o para estar comigo, porque o amo. Mas, pago um alto preço por essa escolha. Disso é feita a vida: de escolhas e consequências.

### **Nada a Fazer!**

São 05:43 horas da manhã deste 1º de junho. Sete dias que meu esposo está limpo. Hoje, ao acordar, ele disse: "*Estou sentindo uma paz*". Passei seu uniforme branco, enquanto ele estava no banho. Ele foi para o trabalho há poucos minutos atrás. "*Vai com Deus, amor. Só por hoje estaremos te esperando em casa, tá?!*" Como se eu buscasse uma palavra que me tranquilizasse, uma garantia de que hoje dará tudo certo, uma certeza de que ele voltará para casa, sem perder-se no caminho.

Hoje ficarei em casa para cuidar do meu caçula que está com laringite. É engraçado que, embora meu esposo esteja acostumado com enfermidades, afinal, faz parte do seu trabalho, quando o enfermo é o nosso filhinho, ele fica totalmente desorientado. Ontem passou o dia calado, irritado e impaciente. Reclamou de dor de cabeça e ficou deitado a maior parte do



tempo, além de mostrar-se intolerante diante da dificuldade do nosso pequeno em tomar as medicações.

Esse é um dos fatores que acompanha uma esposa, ou quem tem como companheiro um dependente químico, a ausência de alguém para se apoiar quando você necessita. Eles não têm nenhuma estrutura para problemas. Então nós, codependentes, temos que segurar a barra sozinhas.

Ontem, pela manhã, uma senhora ligou para parabenizar meu esposo por seu aniversário. Era a filha de um velhinho que ele havia cuidado até o início do ano passado. É uma família muito querida, que ama muito o meu esposo, pelo carinho que ele dedicou ao senhorzinho. Entretanto, quando ele trabalhava lá, entrou em uma crise terrível que culminou na internação. A família até hoje não sabe ao certo o que ocorreu com ele, pensam que foi uma crise depressiva. No auge da sua obsessão e compulsão pela droga, ele chegou ao cúmulo de bater na porta dessa senhora às quatro horas da manhã, pedindo R\$ 50,00. Posteriormente ela me ligou relatando o fato, eu não sabia o que dizer, fiquei com vergonha e com pena do total descontrole do meu esposo. Então, apenas disse que ele não estava bem e que estava precisando se tratar.

Ontem ela ligou e o convidou para voltar a cuidar do seu pai. Ou seja, um dia ele estará de plantão no hospital, e no outro, cuidando desse senhor. A proposta é muito boa. O salário é melhor que o do hospital, pois, é uma família muito bem estruturada financeiramente. Eu deveria estar feliz. Deveria comemorar com ele. E até tentei fazer isso, mas, no fundo estou com medo. Medo de reviver tudo novamente. Medo daquelas lembranças que até hoje enchem meu peito de dor.

Eles moram muito longe da nossa casa. Meu marido atravessa a cidade para chegar lá. Penso que essa ligação também colaborou para sua angústia no decorrer do dia de

ontem. *"Tenho medo, mas, tenho que encarar."* Foi o que ele disse.

Meu marido sempre foi um excelente profissional. Ele ama o que faz. É perfeccionista em suas atividades. E principalmente trata os pacientes com muito carinho. Sendo assim, ele sempre foi muito querido pelas famílias, além de estar sempre recebendo presentes, e elogios direcionados à sua chefia.

Infelizmente, muitas vezes os presentes recebidos em dinheiro, se transformaram em drogas. É o lado dele que essas famílias não conhecem. O lado dolorido, autodestrutivo, e sempre muito bem camuflado.

Ficou combinado para ele começar amanhã nesse trabalho. Não posso decidir por ele. Não posso carregá-lo no colo. Não posso fazer nada. Apenas confiar em Deus. Amanhã deixemos para amanhã, não é mesmo? Só por hoje, quero viver bem e serenamente, sem os fantasmas do medo e da angústia a me rodearem.

### **Por Você!**

*O seu nome trago comigo  
Quando abro os olhos ao amanhecer  
O seu nome é um verso que digo  
Para o luar ao anoitecer*

*Está escrito no meu olhar  
Entoadado em minha respiração  
Em cada passo do meu andar  
Esculpido em meu coração*

*Ao olhar no retrovisor*

*É sua a face que vejo  
Ao ouvir uma canção de amor  
Sinto o gosto do seu beijo*

*Multidões na cidade  
Me trazem a solidão  
Só aumentam essa vontade  
De te ver, minha doce paixão*

*Você ocupou todo o espaço em mim  
Por você, o mundo eu trocaria  
Eu nunca vi um amor assim  
Por você, vivo e morreria.*

Os meus dias são um misto de razão e emoção. Um conflito constante de pensamentos e sentimentos. Ora penso: *não aguento mais, cansei, desisto*. E logo depois: *Ficarei com ele até o fim, não saberia viver sem ele*.

É pedir muito querer que ele se cure e fique bem? Que ele volte a ter o controle de sua vida? Tudo o que eu quero é uma vida normal, em paz, com direito a sonhar de novo. Tudo o que preciso é de alguém que, de vez em quando, também cuide de mim.

### **Facilitadora!**

São 07 horas da manhã. Oito dias que meu esposo está limpo. Hoje é o seu primeiro dia no retorno àquele trabalho que falei. Hoje ele ficou com o carro. Estou com medo. Estou com raiva por estar com medo. E com mais raiva ainda por ter permitido que ele fosse com o carro.

Compramos esse veículo em dezembro do ano passado. Eu queria um carro simples, básico. Entretanto, a vontade dele prevaleceu mais uma vez, compramos um carro completo, caro, com parcelas bem salgadas, sob a promessa de que ele arcaria com as mensalidades. Mas até hoje estou tendo que me virar sozinha com elas.

Eu não deveria tê-lo deixado ir de carro. Isso é uma facilitação para ele. A própria mãe dele já me pediu várias vezes que eu não permitisse a sua saída de carro sozinho em períodos de crise, pois, ele seria capaz de desmontá-lo inteiro e trocá-lo por drogas. Mas, não sei por que fico com pena, e acabo cedendo.

Ele queria levar o meu celular para ficarmos nos comunicando durante o dia. Ao menos para isso eu consegui dizer não, afinal, terei que manter contato com a creche do meu filhinho, que ainda está se recuperando da crise de laringite. Além disso não tem nem dez dias que ele trocou o celular dele (pela terceira vez) por cocaína.

O resultado de ceder às suas vontades é que eu terei que sair mais cedo para o trabalho, pegar um taxi para levar meu filho à creche, não poderei ir à Psicóloga, retornarei para buscar meu filho na escola mais tarde, chegaremos em casa mais tarde e, em caso de uma eventualidade, terei que pegar três ônibus até chegar à nossa cidade, onde ficam as escolas dos meus filhos. Não seria muito mais fácil ele ir de ônibus e metrô ao seu trabalho?

Lembro-me que aprendi sobre a Tradição Um, quando frequentava assiduamente o grupo Nar-Anon de Brasília. Nela diz que o bem-estar da família deve estar sobre o bem-estar individual. A família deve vir em primeiro lugar. Confesso que, por vezes, ainda cedo às suas chantagens, fico com pena, e todos

os demais membros da família acabam sendo prejudicados. E eu me torno uma facilitadora para o seu vício.

### **Reconstruir!**

São 12:30 horas, estou em meu horário de almoço. Tive muitas atividades no período da manhã, aqui no trabalho. Nem vi o tempo passar. Estou tranquila e serena. Meu esposo me ligou às 10 horas, estava bem contente. O senhorzinho que ele cuida ficou muito feliz com seu retorno. “*Que coisa boa, o gaúcho vai voltar!*” Ele disse satisfeito. Ele o chama de “*o meu outro filho*”. Carinho verdadeiro. Meu marido cuidou dele por muito tempo, viajaram juntos, acompanhou a evolução da sua recuperação de AVC. Serviu de apoio à família num momento bem difícil. Enfim, hoje estão todos felizes com esse reencontro.

Conversei com uma das filhas dele ontem por telefone. Ela disse que as portas estão sim abertas para o meu esposo, pois ele nunca deixou nada a desejar profissionalmente, e o que passou, passou, agora é olhar pra frente. Eles sabem que ele teve (tem) algum problema, mas, ainda assim, como ela me disse, não estão aqui pra julgar. Muito bonita a atitude deles e a confiança que estão depositando novamente em meu esposo. Deus é muito generoso com ele. Espero que ele saiba aproveitar suas oportunidades de mudança. Estou apostando nisso. Acredito nisso, do fundo do meu coração. Ele merece ser feliz. A gente merece ser feliz.

Uma recaída às drogas é como a passagem de um tornado, tsunami ou terremoto. Tudo fica fora de lugar, você olha ao redor e só vê destruição, sujeira, tristeza, perda e muita dor. É necessário tempo para reconstruir, sarar, esquecer. E é isso que estamos fazendo agora, reconstruindo.

## O Amor!

Nove dias que meu esposo está limpo. Ele foi para o seu trabalho. Saiu às 05:45 horas. Nossos dias são bem corridos e longos. Nos veremos novamente por volta das 20 horas. Ontem ele voltou para casa na hora certinha, com o carro, e com o dinheiro recebido pelo home care. *"Está aqui."* Ele me disse com um largo sorriso, e estendendo a mão com o dinheiro. *"Graças a Deus estou em casa"*. Disse aliviado.

Enquanto ele fumava o seu cigarro, antes de irmos dormir, ficamos a conversar na área da nossa casa. *"Por que eu faço sempre a mesma coisa? Quando vou aprender que prazer imediato causa dor futura? Sinto-me como um rato de laboratório que há tantos anos aperta a mesma alavanca e obtém sempre as mesmas consequências. Será que já não deu para entender o que isso gera?"* Desabafou.

Falamos de tudo um pouco. Rimos juntos. Foi muito agradável. Ele estava tão contente por suas conquistas profissionais. Fiquei observando-o a tagarelar feliz e senti uma doce sensação de recompensa.

Algumas pessoas que sabem dos nossos desafios (problemas) já chegaram até mim, dizendo: *"Por que você se sujeita a isso? Você é bonita, inteligente, não precisa dessa vida."* Por vezes eu também já me fiz essa pergunta, e a resposta é simples: *Porque eu amo o meu marido.* O que é o amor? Seria ele um sentimento que só se faz presente em tempos de paz e alegria? Algo que só age em prol de seus interesses próprios e conforme lhe seja conveniente? No meu entendimento, não. Amor é bem mais que isso. E é por ele que me mantenho *"nessa vida"*.

## Amando um Dependente Químico – Dias de dor

A foto que estampava a página inicial do Blog continha nós dois diante das ondas agitadas do mar, esperando e contemplando o nascer do sol, abraçados um ao outro, apoiados um no outro, e é exatamente essa cena que vejo ao olhar para a nossa vida. Muitas ondas agitadas, muito barulho, mas, juntos, conseguiremos contemplar o nascer do sol.

O mais lindo dos poemas diz que *"ainda que eu fale a língua dos homens e dos anjos, se não tiver amor, serei como o bronze que soa, ou como o címbalo que retine. Ainda que eu tenha fé ao ponto de transportar montes, se não tiver amor nada serei. E ainda que eu distribua todos os meus bens aos pobres, e ainda que entregue o meu próprio corpo para ser queimado, se não tiver amor, nada disso me aproveitará. **O amor é paciente, é benigno, o amor não arde em ciúmes, não se ufana, não se ensoberbece. Não se conduz inconvenientemente, não procura os seus interesses, não se exaspera, não se ressentido do mal. Tudo sofre, tudo crê, tudo espera. Tudo suporta. Jamais acaba.**"* Esse lindo poema está na Bíblia Sagrada.

Deus me agradeceu com esse amor em meu coração. Um amor sem explicação. Um amor que me pede pra continuar. Um amor que é minha fonte de força e esperança. Só por hoje escolho acreditar na força do amor e em sua capacidade de mudar tudo.

### Páginas Brancas!

Hoje ele me ligou duas vezes com voz apaixonada. Parecia feliz. Ele está em seu trabalho e eu no meu. É engraçado como às vezes me pego pensando nele, como se ainda fôssemos um casal de namorados. Já vivemos tanta coisa juntos.

Foi ele quem me ensinou a dirigir (eu tinha carteira de habilitação, mas, não sabia conduzir). Era muito engraçado. Ele nervoso, eu aos gritos fazendo barbeiragens, depois os risos.

Fizemos um boneco de neve juntos. Escrevemos na areia da praia nossos nomes. Aventuramos como imigrantes num país estranho. Passeamos pelas ruas de New York.

Passamos horas olhando as estrelas e falando sobre extraterrestres. Já vimos mais de 300 filmes no DVD. Fomos apenas duas vezes ao cinema, preferimos o aconchego da nossa casa.

Eu o ensinei a tocar violão. Cantamos juntos numa igreja. Horas e horas ao telefone. Batemos o recorde de 30 horas conectados pela webcam, sem parar. Dedicamos músicas um ao outro. Fizemos planos. Sonhamos.

Ele me pegou no colo em meio às folhas caídas, no belo cenário do outono. Cozinhamos juntos. Pescamos (ele caiu no rio e vimos uma cobra). Fomos ao zoológico. Faxina em casa dividida aos dois. Brincamos. Brigamos por ciúminho.

Sentimos saudades. Escrevemos cartas. Ele me deu flores algumas vezes.

Ele aprendeu a comer pequi. Eu aprendi a tomar chimarrão. Já torci muito ao redor do campo enquanto o meu goleirão jogava. Milhares de fotos e alguns vídeos. Torcemos pelo Brasil. Passamos 5 natais e réveillons.

Ele ama quando faço panquecas. Eu amo o seu churrasco.

Eu o vi patinar em um lago congelado, fiquei com medo de ir com ele, apenas gargalhava das suas quedas, e contemplava a paisagem mais linda que já vi, tudo branquinho de neve, 10 graus abaixo de zero. Inesquecível.

Ficamos perdidos num morro de São Paulo. Viajamos 2.000 km de carro. Ele deu uma casa completa da Barbie para



## Amando um Dependente Químico – Dias de dor

minha filha. Ficamos “grávidos”. Passamos juntos a emoção da chegada do nosso filho, numa véspera de Natal.

Dançamos vaneirão. Fizemos amigos. Entramos na família um do outro. Jogamos sinuca sem saber. Oramos juntos.

Surpresas. E-mails. Bilhetinhos. Chocolates. Roda gigante em Ocean City.

Virginia. Maryland. New Jersey. Washington. Distrito Federal. Goiás. Minas Gerais. Paraná. Santa Catarina.

Nos casamos. Numa igreja cheia de familiares e amigos? Que nada. Só nós dois, no lindo estado de Virginia, numa Court, com um Juiz que nos perguntou se queríamos nos casar em Inglês ou em Português. Respondemos que queríamos em Português. No entanto, o Português dele era uma mistura de Espanhol, com Inglês e Italiano, tudo, menos Português. Não entendíamos quase nada, a gente se olhava com vontade de rir. Mas, entendemos que estávamos ali jurando amor e companheirismo eterno. Eu lhe disse sim. Ele também me disse sim. Foi sério. E ainda hoje dizemos sim um ao outro, a cada dia.

Dormimos de conchinha. Falamos de baleias. Criamos um gatinho. Acordamos de mal humor. Fizemos bagunça com as crianças. Batemos o carro. Tomamos sorvete. 10 horas de viagem de avião, segurando um na mão do outro com medo.

Rimos muito. Choramos também. Comemoramos conquistas. Nos abraçamos muitas vezes. Nos amamos.

Essa é a história da nossa vida sem as páginas negras manchadas pelas drogas.

## **Meu Companheiro!**

Dez dias que meu esposo está limpo. Hoje foi um dia muito gostoso e agradável. Juntinhos em casa.

A música sempre foi muito presente em minha vida. Sempre gostei de cantar e, embora não seja nenhuma profissional, toco violão desde os onze anos, toco por cifras. Desde então o violão passou a ser meu companheiro, meu confidente, minha terapia.

Meu primeiro violão ganhei quando iniciei as aulas, ainda criança. Ele me acompanhou por muitos anos. Me acompanhou nas angústias e alegrias adolescentes. Na escola. Na igreja. Mas, principalmente, no meu quarto. Quando saí de casa aos 19 anos, minha mãe não permitiu que eu o levasse. Precisei lhe dizer adeus. Sofri.

Meu segundo violão viria logo depois e me acompanharia por oito anos. Ele era muito importante pra mim. Ele estava comigo quando a solidão batia no vazio do meu apartamento, na saudade da minha filha, nos amores não correspondidos. Entretanto, quando decidi embarcar para os Estados Unidos, precisei deixá-lo para trás.

Meu marido sempre soube o que o violão significava pra mim. E esse foi o primeiro presente que ele me deu, após nosso encontro. Janeiro de 2007. Ele tinha saído cedo para o trabalho. Eu havia ficado em casa naquele dia. Ao anoitecer, ele bateu na porta um pouco mais tarde do que o horário costumeiro. Havia planejado essa surpresa pra mim. Ao abrir, me deparei com aquela grande caixa embrulhada e envolvida num laço. Não acreditei. Fiquei feliz e emocionada. Era o violão mais lindo de todos.

Na saudade do meu país, nos momentos de alegria, nas horas de dor, quando meu marido estava em recaídas, era ele,

meu querido violão, quem me acompanhava em minhas canções e lágrimas.

Numa tarde, quando eu estava no quinto mês de gravidez, meu violão foi embora e eu nada pude fazer para impedir. Em um de seus ataques de raiva, num descontrole típico de quem é adicto, meu marido o fez em pedacinhos diante de mim. Eu chorava muito. Mas, ele era indiferente à minha dor. Ele o fez em vários pedaços, assim como ao meu coração naquele momento.

Desde esse fato, há dois anos e nove meses atrás, nunca mais voltei a tocar. Era como se algo houvesse se partido dentro de mim. Ao falar em violão, não mais as canções vinham à minha mente, mas sim, essa cena traumática.

Hoje ele fez essa reparação comigo. Hoje ele me deu um novo violão. Um violão preto, lindo. E novamente meus dedos percorreram aquelas cordas, e senti algo reviver dentro de mim. Hoje decidi esquecer o que passou. Decidi liberar o perdão sincero. Decidi apagar essa mágoa que por tanto tempo ficou em meu coração.

Quando venho aqui, diante deste computador, e me coloco a relatar fatos passados da minha vida e do meu esposo, inevitavelmente pareço voltar no tempo, e me recordo com detalhes do quanto a codependência me consumia. Eu estava totalmente mergulhada no desespero. Quanto mais eu tentava mudar o comportamento destrutivo do meu dependente químico, mais eu me destruía. Eu buscava manipulá-lo, controlá-lo, ignorá-lo, magoá-lo com palavras. Os gritos, choros, chantagens emocionais eram frequentes. Nada dava certo. Eu não conseguia fazê-lo parar. Eu estava me perdendo. A dor, o medo, a raiva, a pena e a insanidade estavam a me consumir.

Hoje, ao olhar para a minha casa, embora meu esposo esteja limpo há apenas dez dias, vejo um cenário de paz.

Certamente me tornei uma pessoa melhor. Estou aprendendo e buscando minha própria recuperação a cada dia. Hoje ainda sofro, mas, sou eu quem controlo a dor. Ela não me controla mais. Aquela vida infernal criada por mim mesma deixou de existir. Hoje minha felicidade não é responsabilidade do meu marido, mas sim, minha. Somente minha.

Aprendi a confiar mais em Deus, a entregar o que não posso mudar nas mãos Dele, e simplesmente relaxar.

Certa vez foi dito no grupo familiar Nar-Anon o seguinte: faça um círculo ao redor dos seus pés. O que está dentro do círculo é tudo o que você pode controlar e mudar. O que está fora do círculo deixe nas mãos de Deus e aceite. Estou aprendendo.

### **Uma carta!**

Domingo. 07 horas da manhã. 11 dias que meu marido está limpo.

Mexendo nas coisas aqui em casa, encontrei uma carta. Uma carta que escrevi ao meu esposo, em seu período de internação:

*Para meu marido amado,*

*Boa tarde, amor! Antes de tudo, muito obrigada por suas cartas!*

*Bom, amor, estou aqui em casa, nesta quarta-feira, 28/04, 13:30h. O pucuxinho ainda está na creche, e eu tirei uns dias de folga pra descansar. Na verdade, esses dias têm sido bem produtivos. Estou organizando nossa casa nos mínimos detalhes. E isso me tem feito bem.*

## Amando um Dependente Químico – Dias de dor

*Pelas minhas contas já se foram 19 dias, só por hoje! Não saberia te dizer se passou rápido ou não, apenas estou convicta do quanto esse tempo era necessário pra você e pra mim.*

*Em suas cartas vi o seu pedido pra que eu não te esqueça. Tranquelize-se, amor. Sou sua esposa e te amo! É certo que sua doença me causou muita dor, mas, não fez com que eu deixasse de te amar e te querer, principalmente agora que vejo um homem guerreiro, cheio de vontade, fé e esperança.*

*Meu querido, peço a Deus que te dê força para virar definitivamente essa página da sua vida (só por hoje), força para lutar contra a sua enfermidade e vencê-la, a cada dia, como tens feito; força pra conseguir identificar e dizer **não** bem forte quando a adicção vier com seus sussurros enganosos, força pra amar a Deus e a nossa família, força pra ser feliz e realizado, pra vencer os obstáculos grandes e pequenos junto comigo.*

*Precisamos de você bem, amor! Nunca duvide do grande amor que sentimos por você!*

*Acho que nem precisa dizer que sentimos muito a sua falta. Claro que é impossível ocupar o espaço de dois, sendo uma só. Sinto uma saudade enorme. No entanto, estou feliz. Feliz por saber onde estás e que estás bem. Estou contigo, amor!*

*Nosso filhinho está começando a falar. Ontem ele estava tentando repetir palavras como macaco, vaca, cabelo, biscoito e suco. Muito lindo!*

*Amor, pra finalizar, te peço que não fique ansioso nem angustiado. Fique aí o tempo que for necessário, aproveitando cada minuto a seu favor, para que os benefícios gerados sejam permanentes. E do outro lado, estarei eu aqui, te esperando, e*

*também me recuperando a fim de me tornar uma esposa, mãe e mulher melhor.*

*Afinal, eu sei que borboletas sempre voltam e o jardim desse borboletão lindo aí sou eu, né?! Sei que o meu jardim é você, my husband! Fica com Deus! I love you, meu anjo! N.E.O.Q.A.V. (Nunca esqueça o quanto amo você)!*

Ele ficou quatro meses internado. Depois ainda permaneceu na Comunidade como monitor por uns meses. Depois se manteve nas reuniões do N.A. Com isso logrou 11 meses limpo, voltando a recair em fevereiro deste ano. Com o tempo, a mensagem foi se esfriando, as reuniões já não eram tão necessárias, as reclamações da vida foram se tornando constantes, enfim, a adicção estava armando sua cilada, e ele mais uma vez caiu, voltando para a maldita droga. Entretanto, hoje ele está limpo. E eu estou serena. E é só isso o que importa: o hoje!

### **Valentine's Day!**

O domingo passa lentamente. Apenas eu e o bebê em casa. Meu marido ligou algumas vezes. Tudo dentro da normalidade.

Escrevi um texto, no dia dos namorados americano (Valentine's Day), o primeiro que passamos pertinho um do outro. Estávamos juntos há 64 dias. Eu ainda não sabia o que era a dor de ver alguém que você ama, recair. Ainda não sabia o que era o desespero da codependência. Ainda não conhecia o outro lado desse amor que teria tantos obstáculos a superar pela frente.

Escrito em 14/02/2007, em Woodbridge, no estado da Virginia, nos Estados Unidos da América:

*Hoje é Valentine's Day, o dia do amor. Balões em forma de coração, chocolates, sorrisos seguidos de "Happy Valentine's Day"! A paisagem é bem favorável aos enamorados: árvores secas cobertas pela neve que caiu a noite, céu nublado, friozinho gostoso. E estou aqui para falar um pouquinho sobre esse tal de amor, afinal, o que ele é? Esse sentimento que nos faz rir e chorar, que acalma e atormenta, que refrigera e queima. Por que será que necessitamos tanto dele? Alguns podem até disfarçar e dizer que não acreditam nessa "bobagem", ou que preferem ficar sozinhos para não se machucar. Mas, no fundo, todos sempre estamos ansiosos por sermos amados e amar, independente de classe social, idade, religião. Simplesmente porque o amor é necessário e vital a todos nós. Não falo de um amor fantasioso, aquele perfeito da novela, mas, de um amor real, palpável, para ser vivido dia a dia. Aquele sentimento que te faz abrir mão de bilhões de pessoas para prestar atenção de pertinho em uma só, a fim de não deixá-la passar despercebida por essa vida, pois, você estará sempre na primeira fila da plateia, torcendo, acompanhando, vibrando com suas vitórias e sendo apoio nas derrotas. Falo daquele amor que te faz poder acordar com cabelos desgrehados e sem maquiagem e, ainda assim, saber que, para ele, és a mais linda. És única. Falo do prazer que só quem ama sabe sentir, ao fazer uma faxina em casa juntos. É preparar um jantar com carinho, é fazer contas mensais, é rir das bobagens, é brigar por besteira, é saber pedir desculpas, é dar o abraço esperado, é receber o beijo inesperado. É sentir-se acompanhada sempre, mesmo que ele esteja no trabalho e você em casa. É quase morrer de saudade, mesmo que por poucos instantes de ausência. É sentir uma alegria inexplicável diante do sorriso dele, ou uma dor aguda no peito quando ela sofre. É ver filme e comer pipoca encostados um no outro. É dançar na*

*sala, juntinhos, ao som “daquela” musica. Não importa se ele prefere músicas norte-americanas e você, as latinas; nem se ele quer dormir quando você quer dançar; nem se ele quer ver TV quando você quer tagarelar, o importante é que o amor está lá, e você sabe-se amada, e ele também. Enfim, não vou tentar decifrar o amor, afinal, ele não existe para ser explicado ou compreendido, mas, apenas, para que seja sentido, vivido e explorado, ao máximo. Desejo um “Happy Valentine's Day” a todos, e que você se permita ser contagiado por essa maravilha que é o amor!*

Poucos dias depois, eu o percebi estranho. Eu ainda não sabia discernir quando ele havia usado drogas. Hoje apenas de olhá-lo ou ouvi-lo já percebo. Entretanto, naquela época eu era muito crua nesse assunto. Era ingênua. Eu suspeitava, mas, não tinha certeza.

Naquela noite estava frio, peguei um agasalho xadrez azul dele para me abrigar e, ao colocar as mãos nos bolsos, havia uma seringa usada. A certeza que eu tanto temia havia chegado. Lágrimas. Meus sonhos de amor perfeito se desmoronaram em um segundo. Uma dor aguda no peito. Ali começaria uma árdua caminhada na luta contra o seu vício e contra a minha codependência.

Só por hoje, vencemos essa luta. E, apesar de tudo, o amor continua o mesmo do narrado no texto acima.

### **Ao seu lado!**

Segunda-feira. Doze dias que meu marido está limpo. Hoje pela manhã ele me disse que está se sentindo muito bem, que parece ter encontrado outra vez o seu ponto de equilíbrio.



## Amando um Dependente Químico – Dias de dor

Essas palavras me aliviam, embora eu saiba que elas não são a garantia de nada. Durante todo o final de semana ele esteve muito sereno, carinhoso e prestativo. Tenho acompanhado de perto a sua dor. Dor de quem sofre de adicção e é um dependente químico em busca da recuperação. É uma luta constante. Não é fácil, mas, sei que é possível.

A própria Ciência vê a Dependência Química como uma doença crônica que necessita de tratamento prolongado. Não tem cura, mas, existe o controle, a recuperação. Prova disso é que meu esposo esteve em licença pelo INSS a fim de se tratar desse mal, reconhecido pelos médicos, mas, discriminado e vítima de preconceito pela sociedade como um todo.

Meu esposo foi internado três vezes, fez acompanhamento espírita, buscou seguir a fé evangélica, foi a Psiquiatras e Psicólogos, tomou medicação, mudou de cidades, mudou de país, foi membro do N.A., entrou em relacionamentos amorosos, buscou fuga na profissão, se casou comigo, me pediu um filho... Enfim, tentou de tudo. Suas tentativas davam certo por um tempo, mas, depois se afundava novamente e a agressividade do vício era cada vez pior. Isso porque essa doença é incurável, progressiva, e fatal.

Então, como sair disso? O problema não está nas alternativas que ele buscou, está dentro dele. A solução também está dentro dele, está na vontade de se manter bem, limpo e em recuperação. Para muitos, a recuperação está no N.A.. Para outros, está na família. Para outros, na fé. Não importa o caminho escolhido, o adicto tem que ser muito forte para vencer essa vontade dominadora e quase incontrolável.

Um dia vi um depoimento de um dependente químico em recuperação que dizia que se pedissem para ele voltar a usar drogas pelas vidas de seus filhos, ele iria ao velório dos filhos. Parece loucura, mas, essa deve ser a convicção mantida pelo

adicto, senão não dá certo. Um outro uma vez disse que entre ganhar na mega sena e nunca mais usar drogas, ele nem pensaria duas vezes, escolheria nunca mais usar drogas.

E é esse sentimento de falta de controle próprio e dor que tenho acompanhado em meu esposo, o homem que amo. Muitas vezes ele me ligava dizendo que estava chegando em casa e, no meio do caminho, a maldita vontade o levava ao encontro das drogas. Que pai de família, profissional, homem generoso sonha isso para si e para sua casa? Ele se desespera quando vê que mais uma vez perdeu para ela, para a adicção. É muito sofrimento.

Uma filmadora avaliada em R\$ 3.000,00 se tranforma em R\$ 40,00 de pó. Máquina fotográfica, celulares, Ipod, GPS, aparelho de DVD, tênis, roupas e até mesmo a aliança do nosso casamento, se tornaram em drogas. Mentiras. Irresponsabilidade. Egoísmo. É quase incompreensível. Quase intolerável. Nosso casamento esteve prestes a acabar. Entretanto, eu amo esse homem. Odeio as drogas, odeio a dependência química, mas, amo o meu marido.

Resolvi tentar mais uma vez. Decidi ajudá-lo na luta contra essa maldita doença. Não quero perdê-lo para as drogas, assim como perdi meu pai. Sei que sua recuperação não está em minhas mãos, mas, enquanto ele a estiver buscando, estarei ao seu lado.

Vou adaptar um conhecido ditado do N.A.: se meu marido quiser usar drogas, o problema será dele, mas, se ele não quiser mais usá-las, o problema é nosso. Só por hoje podemos dizer mais uma vez: vencemos.

## A Codependência!

Terça-feira. Treze dias que meu esposo está limpo. As sequelas do "tsunami", ou seja, da recaída às drogas, pouco a pouco vão se apagando, e tudo vai voltando à sua normalidade, nele e em mim.

Mais uma vez, vestiu sua roupa branca, tomou o seu café, fumou o seu cigarro. Mais uma vez, saiu por aquele portão: *"Fica com Deus, amor. Te amo!"* Mais uma vez, aquele medo tenta brotar em meu coração. Entretanto, vou substituindo-o por fé e confiança em Deus. Afinal, não há nada mais que eu possa fazer.

Lembro-me do quanto eu já estive afundada na dependência química, sem usar drogas. Explico. Quando o meu esposo foi internado, eu não conseguia pensar, respirar, viver nada mais que não fosse o seu problema. Eu o via apenas um domingo a cada quinze dias, e só falava com ele ao telefone nas sextas-feiras à noite, por cinco minutos. Ou seja, o espaço que a adicção dele ocupava na minha vida, estava vazio. Agora eu cuidaria de quem? Me preocuparia com quem? Olhar para mim e para os meus próprios problemas talvez fosse ainda mais doloroso do que lidar com a dependência química, e foi isso que fez de mim uma codependente.

Eu ligava para os monitores da Comunidade onde ele estava, todos os dias. Comecei a buscar ajuda para essa Comunidade junto aos políticos, Secretarias, sociedade, Administrações. Eu só falava disso. Cheguei a fazer três módulos de uma Especialização em Dependência Química. Estava tentando a minha transferência para trabalhar na Subsecretaria de Políticas contra Drogas.

Onde estava a minha vida? O que havia sido feito da Polyanna? Dos meus sonhos? Meu marido estava internado, se

tratando, mas, e eu? Eu estava a cada dia mais doente. Não tinha vida própria. Estava perdida.

Um dia minha Psicóloga perguntou-me: "*Se tirar o assunto dependência química hoje da sua vida, o que sobra?*" "*Quase nada, ou nada.*" Foi minha resposta.

Para mim, não havia problema difícil ou acima das minhas possibilidades, se fosse para ajudar o meu marido, pagaria qualquer preço. Minha auto-estima estava abaixo do chinelo, pensava que precisava fazer, fazer, fazer, pois só assim, seria merecedora do amor de alguém. Eu não sabia dizer não a ninguém, tinha medo de dizer não e ser rejeitada por isso. Eu era responsável pelo mundo, mas não por mim própria. Embora não seja obesa, comia compulsivamente, como se buscasse na comida, principalmente nos doces, algum prazer.

Parei para pensar nisso tudo. Comecei a entender o que era a Codependência. Vi que as minhas atitudes estavam além da bondade, do amor ou da vontade de ajudar o próximo. Vi que elas eram o reflexo da minha doença. Eu estava presa emocionalmente. Sofria demais. Descobri que precisava da instabilidade vivida com um marido dependente químico, pois, assim eu poderia dizer que todo o meu sofrimento era por amor. Um pouco de masoquismo mesmo. Entretanto, não era amor, era dependência, a codependência que eu havia criado. Mergulhada nessa doença, seria impossível ajudar meu esposo a se recuperar, afinal, a manutenção dos seus problemas eram a garantia da minha doença, o que não lhe permitia ter uma vida diferente.

Foi necessário que eu me voltasse primeiramente para a minha recuperação. Somente assim eu poderia verdadeiramente ajudar, e verdadeiramente amar. Abandonei a Especialização em Dependência Química e a substitui por uma em Gestão de Pessoas, minha área de atuação. Voltei minha atenção aos meus filhos. Passei a dedicar-me um pouco mais a mim mesma (salão,

maquiagem, roupas, cremes). Tentei redescobrir o que me dá prazer de viver. Tentei me redescobrir.

Muita coisa mudou por aqui. Sei que ainda há muito a mudar. Hoje sei bem onde está a minha vida, e onde está a vida do meu esposo. Na minha vida, eu sou a protagonista, ele é coadjuvante. Me tornei mais feliz, mais serena. A minha casa mudou. Não existem mais brigas. E mesmo quando ele recai, ainda existe vida e serenidade em mim. Agradeço a Deus pelo Nar-Anon, pelas literaturas que li sobre Codependência, e por minha Psicóloga. Tudo isso ajudou e tem ajudado a encontrar-me dentro de mim, e a superar a minha doença, a cada dia.

Só por hoje vou trabalhar a minha recuperação. Só por hoje entendo que amar e sofrer não são sinônimos. Só por hoje, vou respeitar os meus limites.

### **Hora de Acordar!**

*Acorde, já está na hora  
De questionar as situações  
De mandar a comodidade embora  
E inventar suas próprias soluções!*

*Problemas?  
Fazem crescer  
Obstáculos?  
Realçam a gostosa aventura de viver  
Dúvidas?  
Caminhos para a certeza  
Desilusão?  
É passado. Veja o hoje e sua beleza!*

*Explore cada oportunidade  
Quebre suas limitações  
Duvide do que dizem ser verdade  
Amplie, extravase as restrições!*

*Deixe de ser o "carona", mude de lado  
Assuma o controle, comece a dirigir  
Saia da inércia, não fique parado  
Tenha ousadia pra chorar e pra sorrir!*

*Seja atrevido  
O temor só leva ao fracasso  
Corra perigo  
Não se deixe vencer pelo cansaço!*

*Vamos lá!  
É hora de se erguer  
Fazer o que sempre quis  
Pois, só é feliz quem sabe viver  
E só vive realmente quem é feliz!*

### **Amor sem igual!**

Quatorze dias que meu esposo está limpo. Ontem a tarde ele havia me ligado, estava meio agitado. Disse que estava se sentindo muito acelerado no trabalho e que tinha medo disso. Falei para ele se manter firme. Saí do trabalho, busquei meu filho na escolinha, retornei para a nossa casa. Organizei algumas coisas, olhei no relógio. Troquei meu bebê, olhos no relógio novamente. Liguei a TV, desliguei. Relógio. Eu estava com um aperto em meu peito, um nó na garganta. Tentava me distrair

com o bebê, coloquei desenhos no DVD para assistir com ele, mas, a ansiedade e o temor estavam ali, sufocadinhos dentro de mim. Ele me ligou às 19:10h, já estava a caminho de casa. Orei a Deus para dar-lhe forças, para ajudá-lo a chegar em casa bem. Batidas no portão! Era ele. Alívio. Felicidade. Mais um dia. “*Papai chegou, mamãe! Papai, chegou!*” Nosso filhinho comemorou. “*Estou em casa, graças a Deus!*” Ele suspirou.

Hoje ele está de folga. Ele me pediu mais uma vez para trancar a porta e os portões, e trazer as chaves. “*Quero me resguardar.*” Ele tem algumas pendências a resolver em bancos e outros órgãos, e percebo que ele se aflige por não poder ficar com dinheiro ou cartão do banco nas mãos, por não poder fazer o que precisa ser feito, permanecendo preso em casa. Mas, apesar disso ele está centrado em sua recuperação. E, neste momento, esse é o melhor que ele escolheu pra ele. Sei que amanhã ele se sentirá mais seguro.

Fico com pena por suas restrições. Entretanto, um diabético nunca poderá abusar dos doces, até o fim da vida. Quem sofre de pressão alta também tem suas abstinências. Da mesma forma, um dependente químico terá que lutar contra sua adicção até o fim. Fiquei meio triste por deixá-lo trancado, mas, logo passou. Melhor que ele esteja no aconchego da nossa casa, do que se drogando nas ruas.

Ao sair, ceninha de ciúmes. Disse que eu estava muito linda e cheirosa, que não sabia pra que tudo isso. “*Estou enciumado.*” Percebi sua insegurança. Confesso que gostei. Apenas sorri. Um beijo. Um longo abraço.

Deixei o pequeno na creche e segui rumo ao meu trabalho, longos 40 km. Som ligado, cantando alto, sentindo o vento em meu rosto. Dirigindo meu carro. Dirigindo minha vida. Pretendo voltar cedo pra casa a fim de fazer-lhe companhia, mas, não sei se será possível. De uma coisa eu tenho certeza: ele

não sabe o tamanho do meu amor por ele. E talvez seja bom que não saiba mesmo. É um amor que nunca imaginei ser possível sentir por alguém.

### **Uma canção!**

Manhã fria. Quinze dias que meu esposo está limpo. Ontem ele estava mais introspectivo e impaciente. Pouco nos falamos. Enquanto eu tentava fazer nosso filho dormir, ele via o seu Vasco jogar. Acabei adormecendo junto com o pequeno.

Noite turbulenta. Muito barulho e fogos por causa do jogo. Meu bebê acordou muitas vezes me pedindo colo. Cada vez que ele acordava, seu pai reclamava. Eu estava com alergia, e entre um espirro e outro, ele reclamava novamente. Me mantive serena, nada falei. E, pra terminar, ainda sonhei com um avião caindo. Sonho agonizante.

Hoje nos abraçamos fortemente. "*Eu te amo!*" E ele seguiu para o trabalho.

Essa noite eu estava me recordando de uma visita que o fiz quando estava internado na comunidade terapêutica, no ano passado. Era um domingo do mês de maio. Naquele dia ele estava com um ar ansioso que eu não conseguia decifrar. A resposta viria às três horas da tarde, quando todos se reuniram no jardim. Eles haviam preparado uma apresentação para as famílias. Uma surpresa. Os participantes somavam uns quinze rapazes. Cada um com seu instrumento, ou com sua voz, sendo que meu esposo faria o solo. Antes do solo, ele falou coisas lindas, palavras de reconhecimento, de fé e de agradecimento. Foi quando comecei a ouvir em sua voz as seguintes palavras entoadas numa canção: "*Deus está aqui neste momento, Sua presença é real em meu viver. Entregue sua vida*



*e seus problemas, fale com Deus, Ele vai ajudar você... E ainda se vier noites traiçoeiras, se a cruz pesada for, Cristo estará contigo. O mundo pode até fazer você chorar, mas Deus te quer sorrindo..."*

Não contive as lágrimas, não deu pra segurar o choro. Meu filho tinha pouco mais de um ano na época, e correu para o colo do pai, enquanto ele cantava. Tenho essa cena gravada em DVD, apesar de estar tremida, por conta da minha emoção enquanto filmava. Na verdade, a melhor imagem é a que trago em minha memória, inesquecível. Aquelas palavras pareciam ser cantadas pra mim, eu precisava ouvi-las. E realmente foi Ele, meu querido Deus, quem esteve comigo em todas as noites traiçoeiras que seguiam.

Infelizmente, todos os que estavam na Comunidade à época, recaíram. Meu esposo foi o último, vindo a recair onze meses depois. Mas, o que importa mesmo é que hoje ele está limpo e buscando sua recuperação, e eu a minha.

Só por hoje, aprendi uma maneira diferente de viver. Só por hoje, vou desligar minhas emoções da adicção do meu esposo, afinal, sei que não posso controlá-la, tampouco controlá-lo. Então, só por hoje, entrego isso a Deus, e me sinto leve.

## **Papai!**

Dia tranquilo hoje. Filhotes na escola. Fui à minha terapia. Telefonema apaixonado do maridão, que parece mais tranquilo agora. Trabalho.

Pensei muito em meu pai hoje. Como falei anteriormente, um homem lindo, mistura de Elvis Presley com Rodrigo Santoro, alto, esbelto, cabelos lisos negros, pele morena, olhos pequenos, sempre vaidoso. A última lembrança

que tenho dele com vida, é de nós dois no alpendre da casa da minha avó, olhando as pessoas que passavam pela pracinha da prefeitura, que ficava bem em frente, eu lhe fazendo um cafuné nos cabelos. Nessa época, quando eu tinha 16 anos e ele 51, já não havia mais um pai ali, mas sim alguém doente, uma pessoa sem a razão. Suas palavras não tinham nexos. Em seu quarto, me mostrou um monte de terra que ele havia acumulado atrás da porta, sua cama estava atravessada no meio do quarto, e ele guardava uma enorme sacola com frascos vazios de remédios. Por várias vezes fomos visitá-lo num hospital psiquiátrico (hospício). Não sei exatamente a droga que ele usava, acho que usava todas. Até mesmo meus remédios de asma eu tinha que esconder. Eu não tinha medo dele. Ele era muito calmo, doce.

Um dia o vi totalmente loiro, levei um grande susto. Haviam passado água oxigenada em seus cabelos, na rua, quando estava sob efeito da droga. Outra vez, escreveram palavrões por todo o corpo dele com canetinha. Até hoje meus olhos ficam marejados quando me recordo. Me revolto.

Lembro-me das feridas nos joelhos da minha avó de tanto rezar por ele. Houve uma noite que ele cortou sua perna na lança do portão de casa, quando foi pulá-lo. Sangrou muito. Triste demais tudo isso.

Minha irmã traz ainda mais lembranças, pois, ela morou na mesma casa que ele até os três aninhos. Depois, passamos a ir apenas nas férias escolares, quando ocorreram esses fatos.

Dói muito até hoje, 16 anos depois. Ele nunca foi em uma reunião de pais ou responsáveis da escola. Nunca foi em uma apresentação de dia dos pais. Nunca sentiu ciúmes dos pretendentes que nos rondavam. Nunca nos protegeu.

A droga o havia levado embora antes mesmo da overdose. Falava coisas sem sentido. Meu avô se irritava, minha

avó sofria, ficávamos tristes diante daquele quadro cada vez pior.

Meu avô já havia se desfeito de grande parte dos seus bens, tentando recuperá-lo. A família queria a sua recuperação, mas, ele não, infelizmente.

Antes de o meu pai falecer, eu sonhei com ele três noites seguidas. Sonhos ruins que me perturbavam. Então eu acordava e falava à minha mãe sobre o que havia sonhado. Diante da insistência dos sonhos, ela decidiu ligar para a minha avó, a fim de obter notícias. Estava tudo bem. Ele estava bem, na medida do possível. Entretanto, continuava afundado nas drogas, como em grande parte da sua vida. Naquela noite, minha avó estava na cozinha e ele ficou em silêncio atrás dela. *Que foi?* Ela perguntou. Ele apenas a abraçou rapidamente e saiu. Ela estranhou. Ele não voltaria mais.

Seu primo, também dependente químico, ligou para a minha avó de madrugada, dizendo que meu pai estava muito mal. Quando lá chegaram, ele estava em convulsões. Seu atestado de óbito consta que foi uma parada cardíaca, mas, a realidade é que foi uma overdose.

Não tive um pai. Ele não tinha condições de nos dar nada, pois, as drogas haviam destruído sua personalidade, seus princípios, seus sonhos, sua família, seu cérebro, sua vida.

Naquele 13 de abril de 1995 seu sofrimento chegou ao fim. Ele descansou dessa vida escravizada pelo vício. A maldita droga venceu.

É estranho como meu marido se parece com meu pai, fisicamente falando. A altura, o jeito. Entretanto, a grande diferença é que meu esposo tem optado por sua recuperação, e tem lutado por isso, coisa que nunca vi o meu pai fazer.

Meu marido, só por hoje, está limpo, trabalhando e se recuperando. Se ele fizer essa escolha a cada dia, seu final será bem diferente, tenho certeza.

É muito doloroso relembrar tudo isso.

O que me deixa indignada é ainda cogitarem a possibilidade de legalizar uma maldição dessa, chamada droga. Atrás de cada dependente químico, existem mães, esposas, filhos, pais, irmãos, namoradas e amigos. Quem se responsabilizará pela dor de tanta gente, hein?!

### **O que é mais importante?**

Certa vez, lancei uma enquete no Blog, perguntando o que é mais importante na relação com um adicto: impor limites, amor, compreensão ou desligamento emocional?

Mas, afinal, o que é compreensão? É buscar ver o que o outro vê, sentir o que ele sente, é perceber, é entender os sentimentos, as causas, as ações de alguém. Quando somos compreensivos, nos tornamos tolerantes. Nós, que amamos dependentes químicos, e que somos em grande maioria, codependentes, devemos tomar cuidado com a compreensão em excesso, pois, ela pode prejudicar na relação com o adicto, dificultando que ele sinta a gravidade da dependência química e a necessidade de mudar.

E impor limites, o que é? Primeiramente, precisamos conhecer quais são os nossos limites. Pense um pouco em você, só em você. Do que você gosta? Do que não gosta? Até onde pode ir? Até onde quer ir? Após reconhecermos os nossos limites, é hora de “erguer as cercas”, “passar o muro”, enfim, defini-los, mostrá-los. A pessoa que sabe o que quer e o que não quer, que se conhece, que mostra seus desejos, sem temer a

reação do outro, é mais segura, e por que não dizer, mais atraente. O seu dependente químico, e todas as demais pessoas, irão te ver com outros olhos e com mais respeito quando você se respeitar.

Vamos falar agora sobre desligamento emocional? Nós, codependentes geralmente somos muito apegados às pessoas ao nosso redor, e muitas vezes, pegamos os problemas dos outros e colocamos sobre os nossos ombros como se aquela causa fosse nossa. Pensamos em todo mundo, menos em nós mesmos. Se todos estiverem bem, estaremos bem. Mais especificamente, pensamos sempre no bem-estar do nosso dependente químico, mas, nunca no nosso. Enquanto estamos fixos na vida do outro, nossa vida vai passando sem que percebamos. Desligar-se emocionalmente é ter a consciência de que você não pode controlar o outro, nem suas decisões. Você não sabe o que é melhor para ele. Você não é o dono da verdade. Se ele não faz o que você gostaria, busque serenidade, afinal, a vida é dele. E você, o que tem feito da sua vida? Evitemos frases do tipo: “*se eu fosse você, faria isso*” ou “*acho que você deve fazer assim*”. O adicto vive em função da droga. E você vive em função do adicto. Qual é a diferença? Os dois estão se destruindo, não é mesmo? É impossível ajudar um dependente químico sem desligar-se emocionalmente. Entenda, isso não é deixar de amar, é simplesmente aceitar as decisões do outro, sabendo que você não pode controlá-lo, mas, pode controlar-se e mudar suas atitudes diante das atitudes dos outros. Esse é o segredo.

E quanto ao amor? Bom, para falar do amor eu criei um blog e esse livro. Não dá pra defini-lo assim, em poucas palavras. Leia essas páginas e entenderá de que tipo de amor estou falando.

O resultado da enquete foi o seguinte: Segundo os participantes do Blog, na relação com um adicto, o mais

importante é o **amor**, com **61%** dos votos, em segundo lugar o **desligamento emocional**, com **34%** dos votos, em terceiro lugar, **impor limites**, com **30%** dos votos, e em quarto lugar, **compreensão**, com **11%** dos votos.

Falei para o meu marido sobre a enquete, e ele disse que o mais importante é "chicote na mão", disse pra eu incluir essa opção. Pelo resultado dá pra perceber que nós familiares somos mais tolerantes com nossos adictos do que eles em relação a si mesmos.

### **Abstinência!**

Quinze dias que meu esposo está limpo. Fase complicada. Abstinência. Ele ontem estava muito irritado. Percebo a angústia nele. Calado. Reclamando de tudo. Qualquer palavra minha é motivo para uma resposta estúpida.

Trabalho. Filhos. Casa. Trânsito. Dependência Química. Medos. Por vezes penso que vou pirar. Estou me sentindo cansada. Mais uma vez, meu bebê acordou várias vezes a noite, eu pela casa com ele no colo, meu marido resmungando deitado.

Por vezes, minha vontade é de falar, brigar, explodir! Mas, o que isso nos traria de bom? As atitudes dele são resultado da síndrome de abstinência. A falta da cocaína em seu organismo está provocando essa alteração em seu comportamento, e tem provocado até mesmo sintomas físicos, como sonolência, cansaço e dores de cabeça. Sei que ele sofre com esse mal-estar, mas, não posso negar que é muito difícil conviver com uma pessoa nesse nível de estresse. A impressão que tenho é que estou andando em um campo minado. Cansada, muito cansada. Hoje busco tomar atitudes

## Amando um Dependente Químico – Dias de dor

diferentes diante das velhas e já conhecidas atitudes do meu amado dependente químico.

Ao acordar, lhe desejei bom dia, lhe dei um abraço e o convidei para que juntos lêssemos uma passagem da Bíblia e fizéssemos uma oração. Ele aceitou. Leu alguns Provérbios e em seguida oramos. Ele foi para o trabalho. Hoje fará Home Care do outro lado da cidade. Foi de carro, pois, os ônibus estão ameaçando greve por aqui, e eu tenho transporte para o trabalho.

Só por hoje, vou tentar um jeito novo de viver, buscando novos resultados. Só por hoje, trocarei o medo por fé e a tristeza por alegria, ainda que as coisas ao meu redor (as quais eu não posso mudar) não sejam como eu gostaria. Hoje abri meu livro de cabeceira, e vi a dedicatória que minha madrinha fez a mim:

*Polyanna,*

*"Tenha coragem para as grandes tristezas da vida e paciência para as pequenas; e quando você tiver executado arduamente suas tarefas diárias, vá dormir em paz. Deus está acordado." -*

*Victor Hugo*

*Com amizade e carinho,*

*Jane*

Só por hoje, seguirei essas palavras. Farei a minha parte, e o restante deixarei nas mãos de Deus.

### **A separação!**

Dezesseis dias que meu esposo está limpo. Sábado. Céu nublado, muito frio. As crianças estão dormindo e meu esposo já foi para o trabalho.

Ontem à noite os celulares estavam com o sinal péssimo. O trânsito parado por todos os lados. Fiquei uns trinta minutos tentando chamar um táxi na escola do meu caçula. Chegamos tarde em casa. Às 20 horas eu ainda não havia conseguido falar com meu esposo. "*Telefone desligado ou fora da área de serviço.*" Eu já estava pensando que o pior havia acontecido. Mas, graças a Deus, foram apenas pensamentos. Ele chegou pouco mais das oito horas da noite. Chegou tranquilo. Trouxe o dinheiro do Home Care e me entregou. A família comeu pizza reunida à mesa. Os filhotes brincavam ao computador enquanto nós dois assistíamos TV. Eu deitada em seu colo, ele fazendo um cafuné em meus cabelos. Cochilei.

A noite foi tranquila. Friozinho gostoso. Cobertor. Todos dormiram bem.

Quero relatar a vocês uma experiência de separação que tivemos. Estamos casados há quatro anos e meio, e por todo esse tempo, sempre estivemos juntos, exceto em fevereiro deste ano, quando cheguei ao meu limite.

Ele havia passado onze meses limpo após a internação, entretanto, nosso casamento não ia bem. Eu estava com muitas mágoas dentro de mim, ressentimentos. E ele também. Eu esperava que ele me fosse grato por estar sempre ao seu lado, por lutar com ele contra a adicção, mas, eu não conseguia ver gratidão nele. A adicção dele e a minha codependência estavam gritando nesse período de abstinência. A convivência estava insuportável.

Um dia fui para o trabalho e, ao regressar, ele não estava. Havia novamente procurado por ela, a maldita droga, retornando para casa somente no dia seguinte. Ele me culpava por sua recaída.

Eu já conhecia esse caminho para o qual ele havia voltado. Primeiro, parece estar se recuperando, consegue ficar



## Amando um Dependente Químico – Dias de dor

um bom tempo sem a droga, os sonhos voltam, eu acredito, daí num dia comum, recai, se arrepende, chora, diz que não vai acontecer de novo, recai novamente, usa todo o seu dinheiro, usa os objetos da nossa casa para manter o maldito vício, se arrepende, e por aí vai. Eu não conseguia mais continuar. Ele estava ciente que eu não tinha mais estrutura pra esse tipo de vida. Havia chegado ao meu limite. Tomei a decisão de deixá-lo.

Entretanto, como o faria? Ele estava sem trabalho. Sua família mora longe daqui. Ele se negava a ir embora para a casa dos pais. Eu não tive coragem de colocá-lo na rua, embora houvesse fortes motivos para isso. Então tirei dinheiro de onde não tinha e aluguei um quarto pra ele. Ele levou apenas um colchão e suas roupas e objetos pessoais. Eu queria que ele levasse uma cama e um guarda-roupa, mas, ele se negou. Precisei de muita força para não ceder às suas chantagens emocionais e palavras manipuladoras.

Eu passava por lá todas as manhãs e noites para levar-lhe alimentos. Algumas vezes, ele estava, outras vezes, eu deixava na porta. Algumas vezes eu o encontrava drogado, outras vezes, apenas o vazio. Isso estava me matando. Ele trocou grande parte de suas roupas por drogas. Estava muito magro. Era muito doloroso ver tudo isso. Muitos me diziam para deixá-lo seguir seu caminho, para eu não voltar lá, mas, eu não conseguia. Eu preferia sofrer daquela maneira, a ter que pensar que ele estava com fome, ou sem teto. Eu o amava, o amo. Juro que ainda hoje não sei se é amor ou doença. Se é um sentimento bom ou ruim. Mas, fiz o que meu coração mandou.

Numa sexta-feira, ele me procurou. "*Não aguento mais, me ajuda*".

"*Eu gostaria muito de te ajudar, mas, não posso. Somente você pode fazê-lo.*" Foi a minha resposta.

Era a sexta-feira que antecedia o carnaval. Eu estava indo à igreja e ele pediu para ir comigo. Ao final, o pastor da igreja e sua esposa nos convidaram para fazer uma viagem com eles a uma fazenda no Mato Grosso. Eu não podia e não queria ir, precisava descansar. No entanto, meu marido se desmanchou diante do convite, sua mente ainda estava confusa, chorava, disse que iria sim, que eram os quatro dias que ele precisava para recomeçar.

Ele foi. Quatro dias com pessoas saudáveis. Ouvindo palavras de vida, de fé. Pescando. Em meio à natureza. Ele me ligava diariamente. Estava voltando à serenidade. Quando eles regressaram, o pastor e sua esposa nos convidaram para jantar com eles. Conversamos muito. Eles defendiam o nosso casamento. Eu estava com medo de voltar. Imaginar a possibilidade de passar por toda aquela dor novamente, me desesperava. Mas, o amor falou mais alto. Resolvi tentar mais uma vez.

Foram dois meses de muita serenidade. Ele concluiu seu curso. Retomou sua vida profissional. Estava carinhoso. Em nossa casa reinava a harmonia. Mas, ainda assim, após 75 dias ele voltou a recair. E foi nesse período que decidi começar a escrever para compartilhar minha dor, minhas dúvidas, minhas inseguranças, meu amor, meu sofrimento, minha fé, minha esperança, meu aprendizado, minha recuperação.

Só por hoje, vou aproveitar o sábado ao lado dos meus filhos, fazer o que gosto, cuidar de mim, sorrir... Viver! O que passou, passou, hoje é um novo dia.

### **Dia dos Namorados!**

Domingo. O dia hoje está com um ar de romantismo. É dia dos namorados! Dezesete dias que o meu marido está limpo, só por hoje.

O sábado foi maravilhoso. Passei o dia com os meus pequenos. Às 19:40 horas, meu esposo já estava de volta do trabalho. Tivemos um tempinho para nós. Filminho a dois. Carinho. Muito bom.

Ele continua bem tranquilo. Ao menos ontem, aquela agitação e irritabilidade haviam passado. Estamos programando um passeio pra hoje. Ele disse que eu sou sua eterna namorada.

*Ah, como é bom namorar!*

*Abrir a alma à paixão*

*Arriscar, se entregar*

*Dar contentamento ao coração*

*Optar por não ser "de todo mundo"*

*Pertencer só ao "seu" alguém*

*Permitir-se a um sentimento profundo*

*Aprender a essência do querer bem*

*Falar e saber calar*

*Troca, cumplicidade*

*Preparar, com carinho, um jantar*

*Respeito, amizade*

*Carta perfumada*

*Ciúme, saudade*

*Sentir pela pessoa amada*

*Desejo, vontade*

*Banho de chuva descompromissado  
Escurinho do cinema ou DVD  
Um presente inesperado  
Sorvete, videokê*

*Torpedo no celular  
Cuidar, ser cuidada  
Ombro pra chorar  
Companhia pra "balada"*

*Lágrimas por uma canção  
Foto no caderno  
Esquecer o que é solidão  
Torcer para que seja eterno*

*Namorar é saber ousar  
Ter coragem, ser forte  
É não se esconder do amar  
Namorar é pra quem tem sorte*

*Ah, como é bom namorar!  
Ah, como é bom!  
Ah!*

Estou feliz sim que tudo esteja bem por aqui, entretanto, digo a quem talvez não esteja com seu amor ao lado, ou a quem tem assistido a pessoa amada se destruir nas drogas, que, ainda assim, é possível ser feliz. Independente das escolhas do meu marido, sou grata pela paz e serenidade que tenho encontrado a cada dia. Agradeço por estar aprendendo a desligar-me dele, com amor. Agradeço por estar encontrando o meu próprio

caminho. Então percebo que o mais importante não é o que está ao meu redor, mas sim, a alegria e a paz que posso fazer brotar dentro de mim.

Só por hoje, amarei verdadeiramente, ao próximo e a mim mesma, ou melhor, a mim mesma e ao próximo.

### **O maior erro!**

Dezoito dias que meu esposo está limpo. Segunda-feira. O fim de semana foi muito agradável. Harmônico.

Você já ouviu falar nos doze passos? Eu tive a oportunidade de conhecê-los através das reuniões abertas do N.A. e do A.A., e posteriormente, através do Nar-Anon. Eles falam muito em aceitação, reconhecimento e reparação.

Preciso relatar algo que me dói muito. Trata-se de uma reparação muito difícil de fazer. Um segredo que trago guardado e me consome há mais de quatro anos.

Era abril de 2007. Estávamos morando juntos há apenas quatro meses, sendo que nos últimos quarenta dias ele estava em crise, nas drogas. Eu estava tão perdida. Havia desembarcado naquele país tão cheia de sonhos, mas, pouco a pouco eles se desfaziam diante de mim. Me sentia sozinha, confusa. Pensava em voltar. Pensava em ficar.

Quem conhece minha história, pode pensar que fui uma maluca inconsequente ao decidir ir para os Estados Unidos, e talvez tenha sido mesmo. Era como se um ímã me puxasse na direção dele. Eu estava envolvida em sua história de vida e sofrimento. Inexplicavelmente, eu o amava.

Entretanto, antes de ir embora do Brasil, eu havia sido aprovada em oito concursos públicos, ficando na lista para ser nomeada, o que fortaleceu a minha ideia de ir viver esse amor, e

caso algo desse errado, eu poderia voltar e assumir um novo emprego. Deixei meu apartamento fechado, com todos os móveis, e continuei com o contrato de aluguel por um tempo, para caso eu decidisse voltar.

O que eu não contava é que esse relacionamento despertaria em mim a codependência. Uma necessidade de estar com ele, de ajudá-lo a qualquer preço. Um laço que me amarraria a ele, e que me feriria muito.

Depois daquele abril de 2007, minha vida nunca mais seria a mesma. A codependência me marcaria de forma definitiva. Eu me sentia muito mal com os anticoncepcionais americanos, precisei suspendê-los por um período. E, naquele mês, minha menstruação não desceu. Eu estava grávida.

A tal codependência nos faz ter atitudes parecidas com as atitudes dos dependentes químicos. Somos obcecados por ajudar o nosso adicto, a ponto de fazermos qualquer coisa para isso. Nos tornamos inconsequentes. Abrimos mão de tudo, de todos, incluindo nós mesmos. É muito doloroso ser um codependente, sem saber que o é. Era o meu caso.

Naquele inesquecível abril de 2007, eu havia sido nomeada por um excelente concurso público. Eu havia descoberto minha gravidez. E meu marido estava afundado nas drogas. Nesse cenário, qualquer moça normal, pegaria o primeiro avião e voltaria. Recomeçaria a vida. Qualquer moça normal, mas, não uma codependente como eu.

Eu já estava preparando as coisas para voltar, mas o sentimento de que eu deveria perseverar mais um pouco foi maior que eu. Minha dedicação doentia, meu lado heroína me falou mais alto. Eu sentia como se estar com ele fosse o meu carma. Pensava que um pouco mais de cuidados meus e ele ficaria bom. Então eu abri mão do concurso. Abri mão da minha liberdade desse sofrimento. Abri mão dos meus princípios.

## Amando um Dependente Químico – Dias de dor

Não tente entender, eu também não entendo. É uma força que nos faz rejeitar a possibilidade de ser feliz ou de nos afastarmos da dor. Uma atração que nos mantém atreladas(os) ao dependente químico, e aos seus problemas, suportando a tirania da sua doença.

Naquele abril de 2007, eu senti que o único papel reservado à minha vida pelo destino era o de salvar o meu marido. Eu ainda não sabia o quanto eu era impotente diante da doença dele. Não sabia que eu não era a culpada do seu sofrimento, que eu não tinha o controle sobre o seu desejo de usar drogas e que a cura da sua doença não estava em minhas mãos.

Naquele abril de 2007, me causei a maior dor, como jamais havia sentido.

Eu era baby-sitter da bebezinha de uma peruana. Contei a ela o que estava se passando e sobre minha gravidez. Ela me sugeriu o aborto. Eu relutei. Entretanto, ao ver meu marido afundado nas drogas, ao voltar às lembranças que tinha do meu pai, ficava tão confusa. Eu não queria que meu filho sofresse com um pai dependente químico. Tinha medo que ele viesse com sequelas pelas drogas do pai. Tinha medo de não conseguir criá-lo sozinha. Medo. Medo. Medo. Escolhi o meu marido dependente químico ao meu próprio filho. Foi o cúmulo da minha insanidade.

Nos Estados Unidos, no estado da Virginia, o aborto é legalizado. Minha chefe agendou a consulta. US\$ 700,00 era o preço para matar uma vida. Era o preço para matar um pedaço de mim. Decidi tudo sozinha. Meu esposo se mantinha em seu mundo alienado. Não via a minha dor e conflito internos. Acho que também não se importava.

Naquele sábado, eu e a peruana fomos à clínica. Eu havia decidido. Havia decidido errado. A pior escolha me parecia ser a

única saída. Não era. Fiz uma rápida ultrassonografia. Estava com oito semanas de gestação. Vi o coraçãozinho daquela pequena vida batendo. Chorei. Mas, na minha cabeça idiota, era o melhor a fazer. Aliás, eu aceitaria fazer qualquer coisa, exceto afastar-me do meu dependente químico e do meu papel de salvadora.

Deram-me uma pílula. Fui para a sala de espera aguardar que o efeito começasse. As mulheres que estavam ali para o mesmo procedimento pareciam nem se importar, lendo revistas, conversando e rindo, como se fosse algo natural, como se estivessem na sala de espera de um dermatologista.

Não, para mim não era algo natural, eu queria desistir, mas, a maldita pílula naquele momento já estava matando meu filhinho. Chorava copiosamente. Tomei um sedativo e logo adormeci. Quando acordei, já estava consumado. Sofro demais ao lembrar-me.

Nunca vou me esquecer daquele minúsculo coraçãozinho que batia. Sempre me pergunto se seria menino ou menina. Como seria. Sempre me lembro de quando seria seu aniversário, em dezembro. Essa dor levarei comigo até o fim.

Ninguém sabe desse fato da minha vida, apenas minha psicóloga. Odeio mentiras, mas, assim como os dependentes químicos fazem, menti. Escondi. Fui egoísta. Eu que sempre fui a favor da vida, havia cometido uma atrocidade aos meus próprios valores. Dei ouvidos apenas à minha obsessão em relação ao meu esposo e à sua doença.

No dia seguinte, ele foi tranquilamente jogar o seu futebol.

No dia seguinte, o vazio em meu peito era tão grande que parecia não caber dentro de mim. Eu queria voltar atrás. Mas, era muito tarde.



## Amando um Dependente Químico – Dias de dor

Um ano depois engravidei do meu caçulinha, que hoje tem dois anos e meio. Meus filhos são a razão da minha vida. Esse que seria o filhinho do meio, estará sempre em meu pensamento e coração. Perdoe-me pequeno anjo!

A razão de estar relatando essa triste história, é para servir de alerta aos codependentes em geral. Até que ponto nós somos capazes de ir para salvar um dependente químico? Até que ponto somos capazes de nos destruir e nos machucar em nome do amor? Eu havia assumido um papel de vítima da vida. Aceitava coisas inaceitáveis do meu adicto. Fiz coisas que não queria e não poderia fazer. Essa decisão que tomei faz com que eu me sinta a pior pessoa do mundo, por isso preciso fazer reparações.

Hoje quero encarar essa minha atitude tola, como nunca a encarei. Quero assumir sim que errei. Quero pedir perdão a Deus. Quero pedir perdão ao meu esposo. Principalmente, quero pedir perdão àquela pequenina vida. Quero pedir perdão a mim mesma por ter me machucado tanto. Hoje quero reconhecer meus defeitos e meus temores. Liberar o perdão aos outros e a mim mesma. Hoje busco me libertar da visão distorcida da realidade, bem como da culpa que sinto por meus comportamentos. Hoje darei lugar à aceitação própria. Somente assim posso aprender uma forma melhor de viver.

### **Valeu a pena!**

Busquei meu caçula na creche, e enquanto seguíamos para casa, ele dizia: “*mamãe, não é o papai*” apontando para o taxista. “*Mamãe, o papai tá no pital (hospital) tabalando?*” “*Tô saudade papai*”. Ao ouvir isso, veio um sentimento de que tudo tem valido a pena. Meu filho tem um pai carinhoso que o ama.

Que joga bola com ele e brinca de carrinhos. Que dá broncas quando necessário. Que está trabalhando por sua recuperação. Meu filho tem um pai. E eu amo o pai do meu filho, com toda a minha alma.

Só por hoje quero amá-lo sem pensar no depois.  
Só por hoje vou acreditar em nós dois.  
Só por hoje sorrirei ao seu lado.  
Só por hoje tocarei a sua mão.  
Só por hoje esquecerei o que passou.  
Só por hoje escutarei o meu coração.  
Só por hoje viverei feliz.  
Só por hoje direi que valeu a pena.  
Só por hoje te aceitarei e aceitarei a mim.  
Só por hoje os ressentimentos apagarei.  
Só por hoje direi o quanto estou feliz por você estar aqui.  
Só por hoje não exigirei a perfeição, nem de mim, nem de você.  
Só por hoje entregarei a Deus o que não posso mudar.  
Só por hoje agradecerei por você fazer parte da minha vida, me ajudando a ser uma pessoa melhor, a cada dia.  
Só por hoje!

### **Sobre mim!**

Terça-feira. Dezenove dias que meu esposo está limpo. Isso é motivo de muita gratidão a Deus. Ele já foi para o trabalho. Pouco a pouco, ele vai se sentindo mais confiante, e o medo vai perdendo a sua força. Mais gordinho, embora seu biotipo seja esguio, ele está forte, ombros mais largos. Está feliz e sereno.

## Amando um Dependente Químico – Dias de dor

Ele é uma excelente pessoa, cativante. Às vezes me pergunto o porquê de tudo isso, o porquê dessa vida sofrida em meio às drogas. Mas, acho que não cabe a mim saber o porquê. Deus o sabe, e Ele sabe o que é melhor pra nós. Paulo (Bíblia) tinha um espinho em sua carne para fazê-lo lembrar-se de Deus, talvez a adicção seja "o espinho em nossa carne" para fazer-nos sentir nossa impotência e nos achegarmos mais àquele que é Superior a nós.

Um dia eu estava tentando me definir, para colocar no campo "Quem Sou Eu" do Blog, e foi uma ótima oportunidade para pensar em minha autodefinição:

Sou uma mulher de 33 anos, tenho dois filhos. Sou casada com um dependente químico há quatro anos e meio. Sinto saudades da minha mãe, que foi embora do Brasil em 1997, e também do meu pai, que morreu numa overdose em 1995. Sou formada em Ciências Contábeis, fiz três módulos de uma Especialização em Dependência Química, e estou concluindo uma Pós-Graduação em Gestão de Pessoas, que é a área que atuo num órgão público estadual. Poetiza. Compositora. Escritora. Blogueira.

Mas, quando leio isso, não consigo me ver nessa descrição. É muito superficial. Muito racional. Sabem o que me define realmente? Apenas uma palavra: amor! Sim, eu sou amor. É ele quem me move, quem me motiva, quem me inspira. Ele é a essência da minha vida e do que sou. É isso aí, sou uma mulher comum em meio a uma multidão de outras. Não tenho importância relevante. Minha vida de profissional, dona de casa, mãe e esposa, faz de mim uma pessoa que leva uma vida absolutamente igual a tantas. Estou escrevendo um livro. Já plantei uma árvore. E já tive filhos. Acho que não ficarei na lembrança da humanidade. Mas, existe uma coisa que me torna diferente e especial. Algo que colore a minha vida e a destaca

das demais: o amor que sinto. Um amor forte e pleno. Um amor com toda a minha alma. Um amor capaz de tudo. Um amor que transforma. Um amor que não acaba. E esse sentimento sim me descreve. Então, sou uma mulher que ama verdadeiramente. Só isso. O resto é resto.

### **Minha felicidade!**

Seu bebê nasce, parece um anjinho. Sorrisos. Fraldas. Ao embalá-lo em seu colo, você sonha com o seu futuro. Imagina o que ele vai ser quando crescer. Faz planos para aquele pedacinho de você. Mas, esse pedacinho de você cresce. Se distancia. Você não entende o porquê daquele comportamento rebelde. Conflitos. Sofrimento. Dor. As drogas levaram o seu pequeno anjinho embora.

Um dia você se apaixona. Vê no seu amado ou amada aquela metade que você tanto buscava. Vocês se complementam. São diferentes e iguais ao mesmo tempo. Ele é o seu príncipe encantado. Ela é a sua linda princesa. Sonhos de uma vida juntos e de um “viveram felizes para sempre” no final. De repente, já não há mais príncipe ou princesa. Só sapo. Só mentiras. Ausência. Enganos. Choro. Desilusões. As drogas levaram o seu grande amor embora.

Ele é o seu amigo querido. Vocês trocam confidências. Noites a fora se divertindo. Estudam juntos. Viajam. Parecem irmãos. Amizade verdadeira mesmo. Mas, num dia qualquer, ele some. Prefere outras novas amizades. Te acha um careta. Já não existem mais assuntos em comum. As drogas levaram seu grande amigo embora.

E então? O que fazer diante desse quadro? A tendência é pensar que podemos sim fazer algo para tirá-los desse mundo,

para salvá-los do vício, e trazer de volta o anjinho, o príncipe ou princesa, o bom amigo. Não existe fórmula mágica, mas, posso dividir com vocês o que tenho aprendido.

O primeiro passo é aceitar a sua impotência diante da dependência química do ser amado. Você não pode fazer absolutamente nada, além de amá-lo. Logo em seguida, entregue essa causa nas mãos do Poderoso Deus e confie Nele. Entenda que preocupar-se não resolverá o problema. Estar obcecado pelo adicto apenas tornará a vida cada vez pior para os dois lados.

Houve um tempo em que eu não dormia se meu marido não chegasse, passava as noites na janela, olhando para o nada. Chorava desesperadamente. Não comia quando ele tinha recaídas. Ficava preocupada quando ele estava nas ruas. Não conseguia tirá-lo da minha mente a todo tempo. Vasculhava sua pasta, celular, cadernos. Eu queria controlá-lo a qualquer custo. Tudo isso só servia para que eu perdesse minha serenidade e minha saúde. Meu marido continuava se drogando. Minhas atitudes desesperadas não ajudavam em nada. Meu pessimismo, autopiedade e preocupações estavam me consumindo. Eu me sentia exausta.

Eu pensava que se meu marido deixasse de usar drogas eu seria feliz. Estaria tudo resolvido. Ou seja, eu lançava sobre ele a responsabilidade que deveria ser só minha, afinal, estamos falando da minha felicidade. Comecei a ver que eu poderia mudar o foco dos meus pensamentos e da minha vida. Eu não poderia controlar as atitudes do meu marido, mas, poderia controlar como isso me afetaria. Acredite, é uma nova forma de vida.

Ainda que o seu marido, filho, amigo, namorado, ou a pessoa amada esteja nas drogas, você pode estar sereno. Isso será saudável para você, e fará com que você não se torne um obstáculo na recuperação do adicto. Nossa falta de serenidade,

nossa marcação constante tentando controlar os passos do adicto, nossos atos facilitadores, tudo isso o impede de caminhar rumo a sua recuperação.

Não sei se vocês já participaram de uma reunião aberta dos Narcóticos Anônimos, eu já fui a várias. Eles sempre relatam que um dia quebraram a cara, passaram fome, perderam as famílias, perderam os empregos, enfim, chegaram ao fundo do poço, para depois buscarem sua recuperação. Nunca vi ninguém dizer que buscou a recuperação porque a mãe ou esposa passava a noite acordada, ou porque ela chorava muito, ou porque ela havia o convencido a se recuperar. Na verdade, essas nossas atitudes só retardam o processo.

É simples. Busque sua felicidade. Felicidade é uma questão de escolha. Eu e você não podemos culpar nossos dependentes químicos por nossa infelicidade. Apenas nós mesmos somos responsáveis por ela. Quando você fizer isso, nos passos da sua própria recuperação, alcançando a sua serenidade, olhando o seu dependente químico com amor e compaixão, tudo vai mudar. Você vai mudar. Sua vida vai mudar. Não porque ele vai deixar as drogas (claro que isso também pode acontecer), mas, porque você conseguirá enxergar o mundo com outros olhos. *“Não é o que você olha que importa, é o que você vê.”* – Henry David Thoreau

Só por hoje não vou me colocar no caminho da recuperação do meu esposo, mas sim, estarei focada em mim, e na minha própria recuperação.

## **Dor!**

Pouco mais de 22 horas deste 14 de junho. Meu filhinho dorme tranquilamente.

*"Mamãe, quero o meu papai."*

Hoje ele não veio. Ainda não chegou em casa. Deveria ter chegado antes das 20 horas. Celular desligado. Liguei em seu trabalho, ele saiu de lá às 18:30 horas, meia hora mais cedo que o horário convencional.

Está doendo muito. Mais uma vez tudo se desmoronou. É muito desgaste emocional.

A refeição ficou sobre o fogão. Sua cadeira não foi ocupada. O sofá está vazio. A TV está desligada. Ele mais uma vez a procurou. Mais uma vez sua escolha foi pela droga. Em um fórum de uma rede social, um adicto me disse que eu deveria deixar meu marido com sua única verdadeira paixão: a droga. Talvez ele tenha mesmo razão.

Não sinto culpa. Sei que fiz o que deveria fazer. O amei. Compreendi. Ajudei. Muitas vezes, até me anulei.

Gostaria que tudo fosse tão diferente, mas, não é. Não posso mudar isso. Preciso sim chorar. Chorar pelos sonhos mais uma vez desfeitos. Por ver o homem que amo se destruindo assim. Por ver uma família se acabando. Por meu filho que ama tanto ao pai. Tenho o direito de chorar um pouco agora, preciso disso. Mas, não vou me entregar. Amanhã será um novo dia. E ainda assim sei que há muito na minha vida a agradecer.

Só por hoje manterei minha serenidade, mesmo com essa dor enorme no peito. Deitarei minha cabeça sobre o travesseiro, e dormirei, na certeza de que o que tiver que ser será, esteja eu dormindo ou acordada.

## **Tempestade!**

Oito horas da manhã desta quarta-feira. Hoje o dia amanheceu em tom cinza. Noite difícil. Ontem meu marido

chegou por volta das vinte e três horas, ainda sob o efeito da droga. Tomou o seu banho. Deitou-se no sofá. Nenhuma palavra. Nenhum olhar. Tudo o que havia sido reconstruído nesses últimos dezenove dias, desabou. Mais uma vez, apenas ruínas ao redor. Senti tanta raiva. Fui tentando transformar esse sentimento em compaixão, para não perder a serenidade. As únicas palavras que falei foram: *"Precisamos resolver essa situação, não aguento mais"*.

Uma vez partilhei com uma companheira de Blog que, muitas vezes, trata-se de questão de sobrevivência mesmo. Se alguém estiver se afogando, pule na água e tente salvá-lo, mas, se no auge do seu desespero ele começar a afundar você também, deixei-o, saia da água. Se ele se afogar, não será porque você não o salvou, mas sim porque ele não nadou. Isso não é egoísmo, é sobrevivência.

Estou pedindo direção e força a Deus. Estou confiando que Ele continuará cuidando de mim, como sempre. Assim como Jesus um dia dormia calmamente dentro do barco, em meio a uma forte tempestade, em alto mar, eu quero dormir, confiar, apesar das turbulências que me cercam.

É difícil descrever o que sinto quando a recaída ocorre. Parece que alguma coisa dentro de mim morre. É uma dor tão aguda. Uma sensação de estar perdida, sozinha. É devastador.

Meu marido acomodou-se no sofá para dormir. Percebi quando no meio da madrugada ele deitou-se ao meu lado na cama. Estava ofegante e suave muito. Parecia estar em pânico. Pouco depois, ele levantou-se num sobressalto e correu em direção ao banheiro. Vômitos.

Meu Deus, por quantas vezes já vi essa mesma cena se repetir. Ele está se matando, e não há nada que eu possa fazer para impedi-lo. Apenas não posso continuar permitindo que a adicção dele me mate também. Preciso de força.



## Amando um Dependente Químico – Dias de dor

Levei meu bebê para a escolinha agora a pouco. Ele viu o pai passando mal. "*Mamãe, o papai tá com tosse?*" Não posso permitir que ele cresça em meio a isso.

Agora meu marido está deitado. "*Ai que dor de cabeça*", "*ai que tontura*", e mostra-se irritado por minha aparente indiferença. Devo permitir que ele arque com as consequências dos seus atos, sem lhe passar a mão na cabeça, por mais que eu sofra.

Já telefonaram do seu trabalho. Ele disse que está doente.

Quanto a mim, seguirei minha vida, só por hoje. Tenho que me arrumar para o trabalho, estou atrasada. Não preciso decidir nada agora, nem resolver todos os problemas da minha vida neste instante. Só por hoje buscarei sentir que há muita vida lá fora, e dentro de mim também.

*"Sou apenas uma pessoa, mas sou alguém.*

*Não posso fazer tudo, mas posso fazer algo.*

*Não deixarei que as coisas que não posso fazer interfiram nas  
que posso."*

(Edward Everett Hale)

### **Seguindo em frente!**

Uma hora da manhã deste dia 16. Vinte e seis horas que meu marido está limpo. Ontem foi um dia muito difícil. Como disse anteriormente a sensação é a de que passou um tsunami por aqui destruindo tudo. Fui ao meu trabalho, tentei produzir normalmente, mas, algumas vezes, precisei me isolar no banheiro para chorar.

Normalmente, nos falamos umas seis vezes ao dia, via telefone. A maioria das vezes é ele quem me liga. Entretanto,

ontem o telefone não tocou. Ele não me ligou. Eu não liguei pra ele. Acho que temos muito e nada a falar um para o outro neste momento. Ele não foi ao seu trabalho. Retornei para casa um pouco mais cedo. A casa estava numa desordem total, toda fechada e escura. Ele passou o dia deitado. Pelo que percebi, nem se alimentou. Não nos falamos. Organizei a casa rapidamente. Abri as cortinas e janelas. Coloquei suas roupas sujas para lavar. Ele se manteve deitado.

Ontem fui sozinha ao mercado para comprar alguns itens que estavam faltando. Normalmente fazemos isso juntos. Enquanto aguardava no caixa, tocava a música Noites Traioeiras ao fundo, não contive as lágrimas. Ontem me senti sozinha. Não consegui perceber o que meu esposo estava sentindo. Talvez revolta. Mágoa. Raiva. Não sei direito. Apenas consegui identificar a tristeza, muita tristeza. Percebi lágrimas em seus olhos quando nosso filhinho chegou fazendo suas gracinhas para o papai. Aliás, nosso pequeno estava tão alegrinho. Tocando um tamborzinho improvisado e pedindo pra mamãe dançar com ele.

Ontem houve eclipse lunar e nós dois não fomos contemplar. Poderíamos ter sorrido juntos, mas, não foi possível. Ontem não houve brincadeiras por aqui. Nem um abraço. Nem um beijo. Nem um eu te amo. Ontem não nos demos as mãos. Apenas a dor era perceptível nele e em mim. Meu Deus, como alguém pode escolher isso?

Eu queria ter algo a falar-lhe, mas, não tinha. Se eu lhe dissesse: "*Seja forte, se erga, tudo será diferente*", seria pura demagogia. Não estou sabendo encontrar essa fé e esperança em mim novamente. Tudo se desmoronou. Para reconstruir, só o tempo, só Deus.

Desde fevereiro deste ano, são sucessivas recaídas. Já são dezessete anos nas drogas. Eu estou com ele há cinco. E ele

sempre acaba voltando pra ela. Sinto-me impotente. Perdedora. Entretanto, estou feliz por manter minha serenidade. Por cumprir os meus compromissos. Por estar levando minha vida adiante.

Estou sofrendo porque gostaria que suas escolhas fossem diferentes. Porque quero o seu bem. Porque tenho sonhos pra nossa vida juntos. Porque o amo com todo o meu coração e alma. Mas, isso não está nas minhas mãos. Então só me resta entregar a Deus aquilo que não posso mudar. E seguir em frente.

### **Arco Iris!**

Aos poucos a poeira vai baixando. Aos poucos nossos corações vão se aquietando. Esta noite quase não dormi. Aproveitei para estar com Deus, estudar e escrever. Quando o sono veio, o dia já estava quase amanhecendo. Voltei para a cama. Fiquei a olhar meu esposo que dormia. Veio um carinho tão grande dentro de mim. Inexplicavelmente o abracei. Fiquei ali quietinha com ele em meus braços por uns minutos. Tantos pensamentos. Uma lágrima rolou em minha face. Voltei para o meu lado da cama e adormeci.

Trocamos poucas palavras hoje. Mantive minha firmeza diante dele. Afinal se eu aceitar a postura de vítima que ele assume perante a adicção, ele será sempre uma vítima mesmo. *“Reage, amor! Muda isso, pelo amor de Deus. Seja mais forte que essa vontade!”* Ele me preparou o café da manhã. Falamos pouco. Hoje ele está de folga. Antes que eu saísse para o trabalho, ele me pediu para trancar as portas e portões e levar as chaves. Oramos juntos. Ele me abraçou forte. *“Obrigado, muito obrigado. Eu te amo muito.”* Foram suas palavras. Permaneci em silêncio.

Peguei um trânsito horrível, mas, vim em paz. Estou em paz. Serena, graças a Deus. Não me deixo levar pelos medos e vou tentando alimentar minha pequena fé. Enquanto estava aqui a escrever, ele me ligou. Achei estranho porque ele ligou do celular da minha filha, que ela esqueceu em casa. Só agora fiquei sabendo que ele ontem não passou o dia dormindo, na verdade, ontem ele voltou a usar drogas durante o dia. Mais uma vez trocou o celular, que havia comprado há pouco mais de uma semana. O detalhe é que ao ver a bagunça da casa ontem, eu havia perguntado se ele tinha saído, e ele disse que não. Mentiras e mais mentiras. Sendo assim, a verdade é que meu marido está limpo há dezenove horas. É muito difícil pra mim deixá-lo trancado em casa. Também é difícil demais vê-lo se drogando. Não foi isso o que sonhei pra mim. Dói. Mas, bola pra frente.

Confesso que fiquei meio atordoada com a recente revelação dele, e já me coloquei a pensar o que mais ele pode ter levado de casa. Mantenho-me serena, não posso mudá-lo. Apenas amá-lo, seja de perto, ou de longe. Isso só o tempo e Deus vão me dizer. *“Quando atravessamos tempestades nós perguntamos onde Deus está. Eu lhes direi onde Ele está. Ele está nos bastidores preparando um arco íris.”* Dr. Robert Schuler

### **Desligamento!**

Sexta-feira. 35 horas que meu esposo está limpo. Dia gelado. O sol ainda não apareceu. Ontem o dia foi tranquilo. Meu marido ficou trancado em casa, a seu pedido. Quando regressei do trabalho, a casa estava impecavelmente limpa e organizada. Ele estava de banho tomado, barba feita. Tentava

me agradar nos mínimos gestos. Um cafuné, preparou o lanche, me ajudou nos afazeres e nos cuidados do nosso filho. Agora ele saiu para o trabalho. Roupas brancas. Hoje a camisa escolhida possui mangas longas, para esconder as marcas do vício em seus braços. Na hora de sair, ele me olhou com cara de desespero, como se não quisesse ir, com medo. Medo do que está lá fora, sendo que o grande mal está dentro dele, a adicção. *"Pra mim, essa é a pior doença que existe. Ela arrasa com tudo. É desmoralizante."* Ele falou em tom de desabafo. Ele está cheio de medo e de autopiedade.

Diante disso, eu tenho duas opções de escolha. Chorar, me descabelar, não cumprir minhas obrigações, me encher de pena, ficar questionando o porquê de tudo isso; ou tomar o meu banho, orar a Deus entregando-o tudo o que não posso controlar, incluindo o meu esposo e sua doença, e simplesmente deixando que a serenidade e a paz fiquem em meu peito, apesar da dor. Escolho a segunda opção.

Medo? Sim, ele vem. Agora a pouco ele estava aqui dentro de mim, me dizendo que meu marido vai usar drogas novamente hoje. Mas, mandei esse temor embora. A mim resta esperar e acreditar em dias melhores.

Falei com meu esposo várias vezes sobre a necessidade dele buscar ajuda, onde quer que seja, pois, sozinho é impossível. Entretanto, não posso amarrá-lo e levá-lo. Ele não tem feito nada para cuidar-se, infelizmente não posso fazer por ele. Mente aberta é fundamental, e a dele não está. A iniciativa e o desejo tem que partir dele, senão, qualquer caminho que escolha, não dará em lugar nenhum. No fundo, a vontade de drogar-se tem sido maior do que qualquer outra vontade.

Cabe a mim trabalhar a minha aceitação dos fatos. Não posso mudar a vontade do meu esposo. Mas, posso mudar como

a sua vontade de usar drogas afeta a minha vida. Posso, quero, e essa será a minha busca hoje.

Amanhã pela manhã farei cinco provas da Pós-Graduação. Preciso de serenidade para estudar. Não posso ficar estagnada por causa dele e do seu problema. Amanhã será a festinha da família da creche do meu caçulinha. Não deixarei esses momentos passarem em branco. A vida continua. Ele usando drogas ou não. A vida está passando e eu quero senti-la.

Desligamento emocional. Esse é o segredo. Não posso controlar? Me desligo. Entrego pra Deus. E fim de conversa.

*"Coragem é resistência ao medo, domínio do medo, e não ausência do medo". (Mark Twain)*

### **Buscando Soluções!**

*"Você é a melhor mulher do mundo. Acho que você veio de outro planeta." Ele me disse.*

*"Ah, isso é um segredo que ainda não fui autorizada a contar." Rimos.*

Um forte abraço.

Ontem a noite, antes de irmos dormir, estávamos conversando sobre tudo. Falei ao meu esposo sobre os benefícios de voltar às reuniões do N.A.. Lembrei-lhe aquele lema que diz que *"muitas reuniões, muita chance de recuperação; poucas reuniões, pouca chance; nenhuma reunião, nenhuma chance."* Ele ficou em silêncio me olhando com um olhar tão triste. Fui capaz de ouvir os seus pensamentos naquele instante, e eles diziam: *"Já tentei de tudo e nada funcionou."*

*"Que foi? Você desistiu? Porque se você desistiu, me avisa." Perguntei.*

*"Não, claro que não! Não vou desistir".*

Falei com ele agora a pouco ao telefone. Não falamos muito, pois, liguei em seu trabalho. Não temos mais o celular para mantermos contato, então fica difícil a comunicação. Perguntei se ele estava bem, se estava se sentindo melhor que de manhã. Ele disse que sim, mas, sem muita firmeza na voz. Estou aqui numa luta enorme contra mim mesma. Fui comprar uma camisa de caipirinha para o meu bebê usar amanhã, e veio o pensamento: *"Será que iremos todos juntos à festinha? Será que estará tudo em ordem?"*

Tento sair do meio dos problemas, buscando encontrar soluções. Tento substituir pensamentos e sentimentos negativos por positivos. Mas, hoje está sendo tão difícil. Sofro pela adicção do meu marido. Anseio por sua recuperação. Entretanto, hoje não me entregarei ao desespero, ou à obsessão, como já fiz tantas vezes no passado. Mesmo triste, estou serena, e seguirei adiante, firme!

*"Nossa suprema liberdade é o direito e o poder de decidir como alguém ou algo, de fora de nós mesmos, nos afetará."* Stephen Covey

## **Erupção!**

Três dias que meu esposo está limpo. Ontem a noite, enquanto eu fazia algumas coisas em casa, o observava brincando com nosso filho na garagem, os dois cantando. Ele está magro, abatido. Braços marcados.

Hoje pela manhã fiz cinco provas da Pós-Graduação. Passei a madrugada estudando. Acho que fui bem. Preciso terminar isso logo, falta pouco. Ele ficou com nosso filho em casa, para eu fazer as provas. Às vezes, me desconcentrava,

pensando se estaria tudo bem. Mas, graças a Deus, estava sim. Quando cheguei, o almoço estava pronto, e nosso bebê de banho tomado, bem feliz. Entretanto, percebi meu marido muito agitado.

Fomos à festinha da escola do nosso filho à tarde, os quatro juntos. Não estávamos felizes como poderíamos estar. Ele estava inquieto. Vi quando ele repreendeu nosso filho de forma grosseira, eu disse que não precisava de tudo aquilo, e ele ficou a gritar comigo na frente de todo mundo. Vergonha. Amar um dependente químico, vai além de tolerar os seus vícios. É uma inconstância de humor, irritabilidade à flor da pele, grosserias sem razão. Às vezes me sinto cansada, confesso.

Saímos antes da apresentação da turminha do nosso filho, porque ele tinha que ir trabalhar. Hoje a noite, ele está fazendo Home Care, e amanhã durante o dia fará plantão no hospital. Ele me ligou agora a pouco dizendo que está tudo bem. Mas, não está. Hoje ele está sem drogas, mas, seu organismo está em erupção. Tento ser tolerante. Nada fácil. Estou magoada com o que ele fez comigo, mas, principalmente por fazer nosso filho chorar em sua festinha, num momento que deveria ser só de alegrias. Eu posso compreender sua irritação, mas, nosso filhinho não.

### **Penitência!**

02:30 horas da madrugada. Ele está no trabalho. E eu estou com insônia. Vou registrar aqui alguns versos. Sabe quando a gente sente saudade do que não foi?

*Ah, saudade causticante  
Invasora de peitos*



*Acinzentas os dias  
Arrefeces as noites  
Melancolizas os leitos*

*Transformas lugares de risos risonhos  
Em cenários para prantos  
Solitários  
Tristonhos*

*Convertes em silêncio  
Canções, outrora, entoadas a dois  
Destróis a harmonia  
Desvaneces o agora  
Onde enterraste o depois?*

*Trazes o incômodo da ausência  
E faze-a presente a todo instante  
Em qualquer caminho  
Porventura, devo-te penitência?*

*Busco colocar-me em fuga  
Mas, prendes-me à inércia  
E à desesperança  
Agarras-me com a melancolia  
Acorrentas-me à vívida lembrança*

*Zombas-me por ingênua acreditar  
Em verossímil cumplicidade  
Inutilizas a conjugação do verbo amar  
Na segunda pessoa do singular  
Gargalhas da realidade*

*Empenho-me por conservar um orgulho inteiro  
Mas, delatas um coração em pedaços  
Uma vida a fenecer  
O desvario de um ser  
Fracassos*

*Quero mostrar-te que posso olvidar  
Criar uma memória esvaecida  
Mas, realças que é impossível postergar  
Aquela que está a me controlar  
Minha odiada querida:  
Ah, saudade causticante!*

### **Viva e Deixe Viver!**

Manhã de sol brilhante no céu azul, sem nuvens. Por isso dizem que o mar de Brasília é o céu. Lindo. Quatro dias que meu marido está limpo. Quem tem acompanhado essas páginas pode perceber que sou uma pessoa absolutamente normal, com altos e baixos, medos e esperanças, tristezas e alegrias. Não sou perfeita, nem sou uma super-heroína. Tenho meus defeitos e também cometo meus erros. Mas, de uma coisa não abro mão: da minha própria recuperação.

Ontem a noite havia uma mistura de cansaço e mágoa em mim, mas, já passou. Hoje é um novo dia. Meu esposo está de plantão, sairá às 19 horas. À tarde, irei com as crianças para um shopping perto do trabalho dele, para voltarmos juntos, e evitar qualquer deslize, ao menos hoje. Isso foi um pedido dele. Não sei se estou agindo certo ou errado, mas, seguirei meu coração.

Hoje acordei com um lema na minha mente: "**Viva e deixe viver**"! Lembro-me da primeira vez que eu o ouvi,

naquela noite de terça-feira, em meio a companheiros familiares de dependentes químicos. Eu era novata no grupo. E essa frase pareceu caber exatamente em mim. Ela dispensava qualquer comentário adicional ou explicação. Viva e deixe viver. Era tudo o que eu precisava ouvir. O que eu precisava aprender e colocar em prática. Até então, eu vinha negligenciando minhas próprias necessidades, deixando de lado a minha vida. Eu estava sufocando o meu marido, tentando consertar o que eu julgava errado nele, buscando ajudá-lo em todos os seus problemas e conflitos. Administrar a vida dele, não era amor, era falta de respeito para com ele.

Minhas atitudes apenas facilitavam sua doença. Mas, ainda assim, eu insistia nos mesmos erros. Era a forma de aliviar minha culpa, de sentir menos medo, de pensar que eu estava no controle, de me sentir útil. Estava obcecada em sua recuperação, mas, não sei se era por ele ou por mim mesma. Era a codependência gritando em mim. Até que um dia ouvi: Viva e deixe viver! Eu não estava vivendo, tampouco permitia que meu marido vivesse. Isso devastava a mim e a ele. Era desesperador.

Preciso deixá-lo ir por seus próprios caminhos, ter seus próprios erros, "quebrar a cara" sozinho. A melhor forma de mostrar que o amo, e de colaborar para a sua recuperação é permitindo que ele seja livre para fazer suas escolhas. Assim economizo energia e tempo para mim mesma. Para viver! Quando vivo a vida do outro, a minha inevitavelmente fica de lado, e me torno uma pedra no caminho da recuperação do meu esposo.

Quando vivo a minha própria vida e cuido bem de mim, trabalhando minha própria recuperação, entendo o que é amar de verdade, e passo a ajudar de maneira eficaz a quem tanto amo.

## Nada de ruim!

Como vocês já devem ter percebido, eu amo poesia. Desde a infância, eu as escrevo e admiro. Uma das minhas preferidas é o soneto de Luís de Camões, Amor é fogo que arde sem se ver. Ele relata exatamente a arbitrariedade do amar. Será que Camões era um codependente? Risos. Ele conseguiu descrever muito bem o que sinto. "*Ferida que dói e não se sente*", "*um cuidar que se ganha em se perder*", "*querer estar preso por vontade*", e por aí vai.

Bom, agora é pouco mais de uma hora da madrugada. Quinto dia que meu esposo está limpo. Só por hoje!

Passei o fim de semana curtindo os filhotes, entre conversas adolescentes com minha princesinha, e organizando as bagunças do meu pucuxinho. Brincamos. Fiz pipoca doce. Foi divertido e prazeroso.

Meu esposo estava de plantão. "*Amor, não precisa vir me buscar. Pode me esperar em casa. Te dou minha palavra. Hoje você não escreverá nada de ruim a meu respeito.*" Foram suas palavras ao telefone, sorrindo. Lembrei-me do que eu havia escrito a pouco aqui: Viva e deixe viver! Realmente não fui, estava cansada. Antes das 20 horas ele chegou. Vi sua cara de felicidade como quem queria dizer: "*Só por hoje venci, consegui!*"

Verdadeiramente não tenho nada de ruim para escrever sobre ele hoje (risos). Apenas tenho a dizer que o amo, com toda a minha alma e coração. E que estou grata a Deus, e muito feliz por ele estar naquela cama quentinha, dormindo tranquilamente.

## Codependência!

Um bebezinho nasce, e logo ele perceberá o quanto é bom receber a dedicação e o amor das pessoas. Em poucos dias ele passa a querer uma dedicação exclusiva, e chora quando não a recebe. Esse bebezinho cresce. Muitas vezes, na infância, ele não tem o amor e atenção que necessita. Outras vezes, cresce em um ambiente repressor, onde não lhe é permitido expressar os seus sentimentos, suas dores, suas fraquezas, seus medos, ou até mesmo suas alegrias. Quando adolescente, ao iniciar suas escolhas, essa pessoa escolherá aquele cenário que lhe pareça mais familiar, inconscientemente, para sentir-se segura. E lá estará o codependente a escolher alguém para se relacionar. Alguém emocionalmente fechado, na grande maioria das vezes, dependentes químicos ou alcoólatras, para que ele possa viver seguro. Como assim seguro? Mudança gera insegurança. Ele estará seguro num ambiente igual ao da sua infância, onde não pense em si mesmo, nem em seus sentimentos ou desejos, como foi ensinado desde criança. Abrindo mão de tudo, até mesmo de sua vida, para fazer o bem ao seu parceiro, e tentar ser “merecedor” do seu amor, do seu carinho, da sua atenção.

A autoestima do codependente é tão baixa que ele pensa que não é possível ser amado ou aceito por ninguém, a não ser que ele faça alguma coisa para merecer isso. *Se eu fizer o meu marido deixar as drogas, ele me amará, assim como a família dele e a minha, pois terei feito algo heroico, e merecerei o amor e a aceitação de todos.* E mediante a anulação própria, trilhamos nossos caminhos na ânsia pela aceitação de terceiros. Nunca sabemos dizer não aos outros, mas, essa é a palavra que mais dizemos a nós mesmos. Para os outros sempre é possível mais um pouquinho. Para nós, nunca há tempo, ou vontade, ou motivação.

Quem pensa que o amor é sempre algo bom, engana-se. A codependência é conhecida como o vício do amor. Você é tão dependente de amar, de dar-se, de fazer aos outros, que isso se torna altamente prejudicial e destrutivo. O amor pode ajudar o dependente químico em sua recuperação, mas, a codependência somente adiará a sua percepção da necessidade de se recuperar.

O pior de tudo é que por mais que o codependente faça, isso não é a garantia de que ele receberá de volta o que espera: amor, carinho, dedicação, gratidão ou reconhecimento. E aí vem a grande frustração e o vazio, conhecidos desde a infância.

Por isso, a recuperação da codependência parece simples, mas, exige muito esforço para **focar-se em si mesmo**. Egoísmo? Não! Amor próprio. Jesus falou para **amarmos ao próximo como a nós mesmos**. O quanto você se ama é o referencial. Não é para amarmos a nós mesmos como ao próximo. Nós mesmos vêm primeiro. Nunca se esqueça disso.

### **O canto da cigarra!**

Sete dias que meu esposo está limpo!

Hoje eu estava me lembrando de algo que falei ao meu esposo, ainda no ano de 2006, quando o conheci. Na ocasião, eu morava na Asa Norte, região central de Brasília, era época das cigarras, salvo engano, meados de outubro. Durante minhas caminhadas, ao final dos dias, eu me encantava com o alto canto das cigarras. Cantavam sem parar. Fiquei curiosa, e um dia fui pesquisar sobre esses bichinhos. Vejam que interessante.

As cigarras vivem no solo, caladinhas, escondidinhas, até atingirem a idade adulta. Somente quando o macho atinge a idade adulta, (o que pode levar de 4 a 17 anos, dependendo da espécie), que ele sobe nas árvores e começa a cantar para atrair

uma fêmea para o acasalamento. O lado triste da história é que, a partir do início do seu canto, começa-se a contagem regressiva à sua vida. Ele viverá, em média, apenas um mês após começar a cantar. Já as cigarras fêmeas morrerão após colocarem os seus ovinhos.

Bem que a fêmea poderia optar por sua vidinha cômoda, no solo, sem se “relacionar”, pois, assim, não teria os ovinhos e, quem sabe, viveria bem mais. Por outro lado, o macho poderia optar pela vida silenciosa, solitária, no chão, e assim, durar um tempo a mais.

No entanto, é como se esses trinta dias nos quais eles escolhem subir nas árvores e cantar esse canto tão alto, na busca por um momento de amor, valessem muito mais que tantos anos enterrados no solo, numa vidinha tão morna.

Por amor, eles arriscam a própria vida. Quem nunca ouviu falar que *"um momento de amor vale uma vida"* ou que *"a vida só vale a pena pelos momentos de amor"*? As cigarras optam por não viver no “quase”, ou no “se”. E, como prêmio, elas descobrem a felicidade pouco antes de partirem, e, nesses poucos dias experimentam o que é viver de verdade, e cantam, cantam muito!

Agradeço ao meu esposo por ter me “tirado do solo”. Hoje consigo ver as coisas por outro ângulo, tudo é bem mais lindo daqui de cima da árvore. Sou uma esposa apaixonada! E tudo o que eu quero é cantar muito, mesmo que meu canto incomode a alguns, ou que outros não entendam o porquê do meu canto, apenas me deixem cantar.

Um dia eu escolhi o canto, a cor, a tentativa, a intensidade, o risco, a oportunidade. Escolhi o amor, e mesmo que, às vezes, ele me cause dor, sei que não haveria vida plena sem ele. Portanto, não é a dependência química do meu amado,

e as intempéries que sua doença causa, que me farão esquecer que amar vale a pena, sempre!

E ainda que venham dias em que nos sentimos sem amparo, sem esperança, coração machucado e até mesmo desprovido de fé, tentemos ser pacientes. Com o tempo, a poeira vai abaixando e conseguimos ter uma percepção melhor das coisas. Somente o tempo pode nos restabelecer e fazer sentir aquela força novamente, gerada pelo amor.

Por isso estou dando mais uma chance ao meu esposo, a mim, a nós e a nossa família. Acredite no amor! Eu acredito, só por hoje e sempre.

### **O agora!**

Dia desses eu estava conversando com minha irmã ao telefone, e ela me disse que havia visitado o Blog Amando um Dependente Químico algumas poucas vezes. Disse que era muito triste ler coisas como: “*meu esposo está limpo há cinco dias*”. Afinal, ela espera ler que meu esposo estará limpo para sempre. Eu entendo e respeito sinceramente os sentimentos dela, mas, fiquei pensativa com o que ela havia dito. Quando coloco aqui que meu esposo está limpo há sete dias, por exemplo, não tenho um sentimento de pesar, mas, de alegria. Afinal, quem está limpo há vinte anos, teve que passar pelo sétimo dia, não é mesmo? O importante é que ele está na direção certa, que encontrou novamente o caminho. Não importa se ele deu um ou mil passos, o importante é para onde são esses passos.

Eu sou uma pessoa muito ansiosa por natureza. Quero tudo para ontem. Ao ler um comentário de uma companheira de Blog falando sobre trocas de fichas do NA, me lembrei de como já comemorei junto com meu marido suas fichinhas recebidas



no grupo, e que hoje estão abandonadas na estante: ficha branca (ingresso), laranja (30 dias), verde (60 dias), vermelha (90 dias), azul (6 meses), amarela (9 meses)... Estávamos aguardando a ficha de um ano, mas, ele recaiu com onze meses. Autoconfiança demais. Esqueceu que a adicção é traiçoeira.

Eu ficava ansiosa por suas trocas de fichas. Ansiosa para que passasse logo o primeiro mês, o primeiro ano, a primeira década que ele estava limpo. Uma coisa que aprendi no Nar-Anon é “vá com calma”. Um dia de cada vez. O hoje é o mais importante. Se temos expectativas, provavelmente teremos também frustrações.

Hoje tenho esperança e fé, mas, expectativas não. Aprendi a esperar o melhor, a me preparar para o pior, e a aceitar o que vier. Quando a gente se coloca a pensar no que vai encontrar lá na frente, se esquece de contemplar o que está ao redor durante a caminhada.

Em dezembro fomos para Santa Catarina de carro, uma viagem de quase 2.000 km. Nós curtimos cada pedacinho do Distrito Federal, Goiás, Minas Gerais, São Paulo, Paraná e, por fim, Santa Catarina. A viagem fazia parte do passeio, e não somente a chegada. Almoçamos uma comidinha mineira em Uberaba. Ficamos parados num engarrafamento por quatro horas na saída de São Paulo. Contemplamos as serras chegando ao Paraná. Diversas paisagens. Lugares incríveis. Cantamos com as crianças. Curtimos chuva e sol. E depois nos permitimos viver a emoção da chegada e do reencontro com a família, em Santa Catarina.

No caminho da recuperação do meu esposo, ou da minha, não é apenas o destino que importa. O importante mesmo é aproveitar o caminho. Aprender. Comemorar cada pequena conquista. Cada passo. Cada dia. Cada hora.

Hoje meu marido está limpo há sete dias. Cento e sessenta e duas horas. Nove mil, setecentos e vinte minutos. Mas, o mais importante mesmo é que neste instante ele não está se drogando.

### **Amar, uma Decisão!**

Quarta-feira, véspera de feriadão emendado. Só retornarei ao trabalho na segunda-feira. Estamos em casa. Todos em paz. Meu marido está com o nosso filhote na área, brincando. Aos poucos ele vai recuperando seu peso e também a sua alegria, embora ainda esteja muito impaciente. Estou aqui olhando para ele e pensando no quanto o amo. Ele está vestindo uma bermuda azul e uma camiseta preta, com a seguinte frase escrita: “*I am out of my mind. Please leave a message.*” Que quer dizer: “*Estou fora da minha mente, por favor, deixe uma mensagem.*” Graças a Deus, hoje ele não está fora da sua mente. Hoje ele está aqui, presente, de corpo e alma. Buscando sua recuperação. Não preciso deixar nenhuma mensagem para quando ele voltar.

Hoje eu o perguntei quando buscará ajuda. Ele disse que iniciará alguma coisa em breve. Sempre a mesma resposta, mas, não vejo ação. Ele está numa fase de negação à necessidade de buscar ajuda, confesso que isso me deixa insegura. Sozinho é praticamente impossível. Não sei o que ele está esperando acontecer para se cuidar. Infelizmente, não posso agir por ele. Não posso interferir em suas escolhas. Somente posso orar para que Deus o ilumine e lhe dê forças para lutar contra essa maldita adicção. Não aguento mais vê-lo sofrer. E também não aguento mais sofrer. Confesso que fico amedrontada quando vejo sua

inércia diante da doença. Eu não quero perdê-lo para as drogas. Eu o amo.

Olho ao meu redor e vejo o quanto o amor está vulgarizado. Tudo é amor: paixão, atração física, desejo, admiração, e até mesmo egoísmo, são chamados de amor. Por isso não são poucas as sugestões que recebo para separar-me e tocar minha vida em frente, afinal, “*eu mereço ser feliz*”, como dizem. Entretanto, penso que não há amor sem renúncia. Independente de quem sejam os amantes, sempre haverá renúncia dos dois lados.

Amar não é apenas um sentimento, mas também uma decisão. Uma decisão não vem apenas do coração, mas, também da mente, da razão. Eu decidi amar meu esposo. É claro que eu o admiro e sinto afeição por ele, e que há muito sentimento envolvido, mas, o amor vai bem além disso. O amor foi a escolha que fiz de compreender, aceitar, perdoar, ser paciente, agir com honestidade, fidelidade e generosidade. Decidimos ser cúmplices. Nós dois nos tornamos um só.

A alegria de saber que existe uma pessoa especial que dedica o seu amor a mim e que recebe o meu amor, faz com que eu me sinta feliz e realizada. Não é justo que a dependência química termine com tudo. Não posso aceitar isso. Espero que meu marido se desperte a tempo, e continue trilhando o seu caminho, e busque a sua recuperação, para que nada venha ferir fatalmente o nosso amor.

### **Esperança!**

Oito dias que meu esposo está limpo.

Você sabe o que é dependência química? Ela é conceituada como uma síndrome caracterizada pela perda do

controle do uso de determinada substância psicoativa (droga). Essa substância atua sobre o sistema nervoso central, provocando sintomas psíquicos e estimulando o consumo repetido da mesma. O dependente químico tem necessidade de aumentar a dose para obter sempre o mesmo efeito, e quando está em abstinência, se mostra ansioso e irritado. O dependente químico apresenta um histórico de fracassadas tentativas de diminuir ou controlar o uso da substância, e perde o que for necessário para a obtenção e consumo da droga. E apesar de todos os problemas de ordem física, psíquica e social, ele persiste na sua utilização.

E a adicção, você sabe o que é? É uma doença, progressiva, incurável e fatal, reconhecida pela Organização Mundial de Saúde. Essa doença é física, mental e espiritual ou emocional, como preferir chamar. Com o passar do tempo, o adicto deixa de exercer o seu papel de cidadania, perde a responsabilidade, e a prioridade se torna a sua droga de preferência. Até chegar a um ponto onde se perde o controle da sua vida e ele passa a ser controlado pela droga.

Todo dependente químico é um adicto, mas, nem todo adicto é um dependente químico. No caso do meu marido, ele é um dependente da cocaína, desde os dezenove anos. Aos vinte anos ele começou a injetá-la, e essa é a sua forma de uso até hoje. Ele nunca usou drogas em grupos, apenas no início. Mas, logo sua forma de uso passou a ser individual, isolado. Nesses 17 anos de dependência química, ele conseguiu lograr dois anos limpo, quando ainda não nos conhecíamos. E um ano e dois meses limpo, após nosso casamento, além de vários outros bons períodos, inferiores a um ano. Entretanto, nesses últimos meses, ele não está conseguindo manter-se limpo por muito tempo, e tem resistido em buscar ajuda.

Meu marido é um adicto. Ele tem vários vícios. Muitos deles me machucaram demais. Tudo o que ele vai fazer é em demasia. Trabalho, jogo, sexo, televisão, cigarro, cocaína, são alguns dos seus vícios. Um dos pontos fortes em sua personalidade adicta é o egoísmo. Ele quase sempre, ou sempre coloca os seus interesses, as suas opiniões, os seus desejos e as suas necessidades em primeiro lugar.

Como eu sou uma codependente, que faço exatamente o contrário, colocando os meus interesses, as minhas opiniões, os meus desejos e as minhas necessidades em último lugar, tudo se encaixou perfeitamente.

Entretanto, quando o nosso filho chegou, esse seu egoísmo começou a doer em mim. Esta noite mesmo, na hora de fazer nosso filho dormir, ele estava tão rude e ríspido com o pequeno. Só depois entendi que é porque ele queria que ele dormisse logo, com o fim de ver tranquilamente um jogo de futebol na TV. Nosso bebê sente saudades do pai, em razão do pouco tempo que passa com ele. Entretanto, à noite, ele prefere a companhia da TV e do seu cigarro, do que a nossa.

Quando ele estava no N.A. todos esses pontos estavam sendo tratados, porque a droga, na verdade, é só a ponta do iceberg. Entretanto agora sem tratamento, é muito difícil a convivência. Não quero que o meu filho sinta a mesma falta de amor e a repressão que um dia senti, e que me fizeram tão mal, trazendo sequelas para toda a minha vida.

Sei que para Deus não há nada impossível. Se o meu marido quiser e permitir, ele poderá ser um homem totalmente transformado e restaurado.

## **Do lado de lá!**

Quinta-feira, feriado. Meu marido está de plantão. Como de costume saiu de casa por volta das 05:45 horas da manhã. Ele estava tão distante.

Depois de muito tempo, voltei a sentir algo que já senti no passado. As reações dele, desde ontem a noite, parecem me mostrar que eu estou de um lado, e ele e a droga do outro. Estou sentindo como se não fôssemos mais eu e ele contra sua adicção, mas sim, como se fosse eu, contra ele e sua doença.

Às vezes parece que eu tenho dois maridos, um bom e um mau. Nunca sei com qual dos dois acordarei. Hoje ele estava agitado. Queria ir trabalhar com o carro. Parecia revoltado por não ter celular. Queria me culpar por seus erros e burradas. Sarcástico. Fiquei em silêncio. Essas velhas maneiras dele de agir não colam mais. Ele me ligou por volta das 11 horas. Disse que chegou atrasado porque deveria ter ido de carro. Estava muito estranho. Já o vi assim antes. Ele está limpo há oito dias, mas não está em recuperação.

Hoje ele tentou fazer seu jogo de manipulações, e como não deu certo, irritou-se. Sei que ele está querendo procurar a droga. Ele está afastado de mim. Não curte o nosso filho. Reclama de tudo. Isolado.

Se essa for a escolha dele, não há nada que eu possa fazer. Não há como ajudar quem não quer ser ajudado. Às vezes bate um cansaço enorme. Se ele não mudar de atitude, não posso continuar "dando murros em ponta de faca". Não vou me ferir ainda mais por uma causa que não é minha.

Estou feliz na companhia dos meus filhos, mas, dentro de mim há um pesar, uma dorzinha fina lá no fundo. Eu queria que fosse tudo muito diferente.

*"Se você não gosta de algo, mude isso. Se você não pode mudar isso, mude sua atitude."* (Maya Angelou)

### **Floquinhos de Neve!**

Nove dias que meu esposo está limpo. Hoje ele foi trabalhar novamente, pois, irá cobrir o plantão de um amigo. Agora a pouco ele me acordou com um abraço e um beijo no rosto dizendo que estava de saída. Estranhei, pois nos últimos dois dias ele estava tão distante e frio.

*"Amor, hoje vou de carro, estou atrasado."*

*"Tá."*

*"Você está preocupada?"*

*"Estou."*

Ele disse que não preciso me preocupar, que está tudo bem. Mas, sua doença parecia me dizer naquele seu sorriso: *"não adiantou nada o que você fez ontem, hoje eu venci."* Foi estranho. No momento em que ele me despertou hoje com um beijo na face, eu estava a sonhar com jovens se drogando. Horrível. Embora eu seja filha e esposa de dependentes químicos, nunca vi ninguém se drogar na minha frente, nem sei como é, mas, sempre tenho esses pesadelos.

Entretanto, ontem, ao deitar, tive um sonho tão gostoso. Sonhei com a neve. Eu sentia aqueles floquinhos brancos e gelados sobre a minha face. Eu corria. Sentia o vento em meu rosto. Sentia-me tão leve. Tão livre. Tão feliz. Sorria. Foi maravilhoso. Será que os sonhos realmente têm significado?

Bom, voltando para a vida real, é isso aí. Meu marido foi de carro. Estava feliz e tranquilo. Não sei se era serenidade real, ou sua doença o manipulando. Hoje ele receberá o seu cartão de alimentação. Muitas vezes ele usou o cartão de alimentação para

comprar drogas. Ficava no supermercado aguardando, inventava uma história qualquer (eles são peritos), passava as compras de quem ia pagar com dinheiro em seu cartão, e ainda dava até um desconto. E os recursos que deveriam ser para o leite ou iogurte do pequeno, eram destinados ao seu vício.

Hoje ele fará isso novamente? E o som do carro, será que ele vai troca-lo? Não sei, não sei, não sei. A escolha está nas mãos dele. Não consigo segurá-lo. Posso ficar aqui e ligar para ele a cada dez minutos. Posso me entupir de chocolates. Posso entregar-me à ansiedade e à dor. Ou, posso entregar o que não está no meu controle nas mãos do Poderoso Deus, e relaxar. Curtir meus filhotes. Quem sabe até ir ao salão retocar as luzes dos meus cabelos e fazer as unhas. Escolho a segunda opção.

Precisamos entender que nos punir não vai libertar o nosso amor das drogas.

### **Perdas são úteis!**

Domingo. Onze dias que o maridão está limpo.

Ontem tivemos um dia encantador. Fomos a um pesque-pague, lugar lindo, muita natureza. Foi maravilhoso: Árvores, verde, animais, água, comidinha mineira. Tudo de bom! Nosso caçula brincou no parquinho, nadou na piscina, pescou com o papai, jogou bola, correu, brincou com um gatinho, um pavão, patos, cavalinho, boizinho e até passeou de pônei. Enquanto eu fui para a piscina com o filhote, o maridão ficou a pescar, coisa que ele ama fazer, e não fazia há muito tempo. Deu pra meditar, relaxar, descansar. Momentos como esse me fazem ver que meu esforço não é em vão. E que meu amor vale sim a pena.

Hoje ligamos para falar com a família do meu esposo. Estavam todos reunidos na casa da minha cunhada mais velha,



para comemorarem o aniversário da minha sogra e do afilhado do meu esposo. Eu gostaria muito de morar mais perto deles, sei que me dariam mais força nessa batalha, mas, se Deus quis assim, essa distância entre nós, Ele sabe o porquê.

Espero que os leitores consigam enxergar que um dependente químico não é necessariamente um marginal ou uma pessoa má. Um dependente químico é uma pessoa normal, com qualidades e defeitos, portadora de uma doença que causa muita dor e sofrimento. Vejam esse texto escrito por meu esposo no ano passado, sobre sonhos.

*“Qual o meu real desejo? Muitas vezes eu fazia sonhos e planos para minha vida. Lembro-me que com 15 anos isso era muito forte em mim e uma tarefa diária. Eu sonhava e fazia muitos planos. Acreditava em mim. Tinha convicções e estas se baseavam em estudar, trabalhar, ter minha casa, meu carro, minha esposa e filhos. Eu tinha força de vontade e determinação. Eu lutava para vencer e o melhor: acreditava no que pensava.*

*Hoje, exatamente dia 13 de julho de 2010, vejo que vinte anos se passaram. Bem, eu me sinto neste instante realista, e não autopiedoso pra fazer um balanço. Eu carrego uma bagagem, uma personalidade e uma vivência que me desperta no mínimo interesse, e mais precisamente posso dizer hoje que venci.*

*“Os grilhões do passado não me prendem nem me atemorizam mais”, li isso no livro O Poder do Agora, e essa frase explana tudo. Consigo unir desgraça e experiência, porque a culpa não existe, e não posso mudar uma vírgula do ontem.*

*Vinte anos... Dezesesseis de adicção ativa. Incontáveis tentativas para sair dessa. Duas internações e tudo o que há na*

*literatura. Nada funcionava. Por um certo período sim, mas quando caía no uso, era sempre para pior.*

*Das raias da loucura a overdoses, financeiramente falido, uma dor emocional insuportável, e com medo de mim mesmo, desconhecendo quem eu era, mas o pior, enterrando talentos e me tornando quem eu jamais imaginei que seria, seja em ações, reações, condutas, prostração ou pensamentos.*

*Vinte anos depois... Vejo que meus planos estavam alicerçados no materialismo e em provar para os meus pais que eu seria alguém na vida. Eu não previa que era portador de uma doença, que associada ao vazio interior, e ao experimentar a cocaína, o chão sumiria dos meus pés.*

*Incontáveis tentativas... Por que dessa vez daria certo? Por que eu sou verdadeiramente livre agora? Porque esse é o maior desejo que tenho. O meu maior desejo não é mais o dinheiro, nem status, nem ser o melhor em tudo o que faço. Não preciso provar mais nada. Hoje eu só preciso estar limpo. Limpo pra mim é o mesmo que estar vivo. Tenho três meses e alguns dias, mas, esse é o meu maior patrimônio. Se eu estiver limpo e em recuperação, vivenciando o programa e praticando os doze passos, meu casamento será uma benção, meu filho terá um pai presente, eu prosperarei e terei paz.*

*Hoje sigo sugestões, estou gostando de mim, e quase forçando um relacionamento com Deus. Digo forçando, porque minha Bíblia diz que o que eu pedir, eu receberei, bata e abra-se-á. Eu creio na Bíblia com todo meu entendimento e fé que busco e cultivo.*

*Qual o meu real desejo? Vivenciar recuperação, vivo e limpo só por hoje. Fé consciente em Deus. E tudo o mais Ele tem reservado para mim.”*

Por isso me mantenho com ele, ao seu lado. Eu o amo demais e vejo sua luta constante. Acredito, do fundo do meu coração, que ele vai conseguir. Nessa época do relato acima, ele havia sido internado. Voltou para casa após quatro meses de internação e logrou onze meses limpo. Hoje ele está limpo há onze dias, e espero que ele consiga perceber que esse é o seu maior patrimônio, como ele mesmo descreveu.

Entretanto, amar é uma coisa e passar a mão na cabeça é outra. Eu o amo, verdadeiramente, mas, deixo bem clara a minha postura diante do seu uso continuado da droga, bem como a impossibilidade de estar ao seu lado, se essa for sua escolha de vida.

Gostaria de relatar uma das coisas que aprontei em função da codependência e que hoje faria bem diferente. Um tempo atrás, meu marido e eu nos inscrevemos num curso on-line de Comunicação. Cada um fazia o seu, apenas trocávamos ideias no decorrer do curso. Acontece que na última semana do curso, ele recaiu, portanto, não faria as duas últimas avaliações, e seria reprovado. O que a super-esposa aqui fez? Entrei no e-mail dele, peguei a senha do curso, entrei na senha dele, e fiz suas avaliações. Um mês depois chegaram os dois certificados. Eu ajudei ou atrapalhei, o que vocês acham? Eu fiquei com pena porque só o meu certificado chegaria, e ele ficaria triste.

Gente, eu agi muito mal. O dependente químico tem que arcar com as consequências do seu vício sim. Senão eles nunca sentirão a necessidade de mudar. Nunca terão perdas porque nós não deixamos. Só pra constar, ele quase nem deu valor quando o certificado chegou. Talvez até tenha se sentido pior do que se não tivesse chegado.

Eu não conseguia ver isso, não conseguia entender. Pensava que estava ajudando, no entanto, só atrapalhava todo o processo. Sem falar que quanto mais eu me esforçava por ele,

mais eu cobrava dele, e mais degastada eu ficava. Isso era muito ruim para o nosso relacionamento. Eu era obcecada por ele. Necessitava dos problemas da adicção dele para viver. Quando passamos a viver a vida do outro, é porque há algo em nós para o qual queremos fechar os olhos, não queremos nos ver, sentir nossas deficiências.

Hoje estou ao lado do meu marido e esse é o lugar reservado pra mim, ao seu lado. E não vivendo a sua vida, no lugar dele.

### **Escolho a Serenidade!**

Segunda-feira. Doze dias que meu esposo está limpo. Confesso que o coração apertou um pouco ao vê-lo sair por aquele portão. Bom seria se pudéssemos manter-nos pertinho, na proteção da nossa casa, mas, a realidade é que não dá pra ser assim. A vida não pode parar por causa dos nossos medos.

Algumas pessoas me dizem: *Poly, quanta serenidade você tem!* Queridas(os), vocês também têm essa mesma serenidade dentro de vocês, mas, ela é uma questão de escolha e de exercício. Basta perceber que a escolha de uma vida serena, independente do que há ao redor, é a escolha de uma vida melhor, mais saudável, e até mesmo a única forma que temos de realmente ajudar a quem amamos. Eu sinto dor, raiva, medo, angústia, como qualquer pessoa normal, mas, hoje, minhas atitudes não são controladas por esses sentimentos.

Já ouvi um relato de um pai que, no auge do seu desespero, chegou a apontar uma arma para o filho adicto. É muita dor. É muita insanidade. A codependência nos leva ao mais profundo abismo se não escolhermos a luz da serenidade. Já fiz tantas loucuras, entregue à minha doença. Mas, um dia vi

que jogar as coisas na parede, virar a mesa, gritar, chorar, me desesperar, me entregar à fúria, fazer ameaças, só serviam para duas coisas: adoecer-me mais, e anular a possibilidade de ajudar meu amado dependente químico.

Eu estava me destruindo. Destruindo minha família. Destruindo minha saúde. Destruindo minha vida. Não era o meu esposo quem estava fazendo isso, era eu mesma. Uma prova disso é que ele teve várias recaídas desde fevereiro deste ano, e esse quadro de insanidades não está presente aqui. Foi uma escolha que eu fiz e que você também pode fazer se quiser.

Se pararmos para analisar bem o porquê do nosso descontrole quando o adicto está nas drogas, é porque uma pessoa doente, que amamos, está fazendo algo que não aprovamos. Então quando tentamos ter o controle sobre essa situação e percebemos nossa impotência, nos entregamos a atos insanos e autodestrutivos.

Não existe segredo. É uma escolha e um exercício. Quando percebemos que não podemos controlar algo ou alguém, apenas devemos entregar isso a Deus, mas, entregar de verdade, e nos desligar. Quando eu e você nos concentramos em nós mesmos, em nossos próprios defeitos e qualidades, em sermos melhores, em nos recuperarmos, descobrimos a verdadeira serenidade.

Não podemos culpar o nosso amado adicto por nossas loucuras, se as cometemos é porque nós estamos escolhendo isso para nossas vidas. Deixarei uma frase de Meister Eckhart: *“Quem quer ser sereno e puro precisa apenas de uma coisa: desligamento.”*

## Dupla Imbatível!

***“A esperança é maravilhosa e quando apoiada pela fé, ambas formam uma dupla imbatível.”*** (Meditations for people who (may) worry too much).

Terça-feira. Treze dias que meu esposo se mantém limpo. Estou no trabalho e meu marido em casa, de folga. Às sete horas da manhã, enquanto eu tomava o meu banho, ele já estava lavando a garagem e organizando umas coisas lá fora. Arrumei o pequeno, preparei o seu leite, e seguimos, eu para o meu trabalho, e o filhote para a sua escola. Novamente meu esposo pediu que eu trancasse a porta e portões e levasse as chaves. Ele se sente mais seguro assim.

Estava revendo uns e-mails nossos, trocados em 2006, quando namorávamos:

*“Parece que foi ontem que eu me apaixonava por um olhar tão profundo, por gestos de ternura. Parece que foi ontem que começava a me encantar por palavras ditas a mim, por um sorriso tão singelo. E agora veja a que ponto chegamos, amor da minha vida! Ah, meu bem, a vida passa tão depressa, passa num instante, e um instante é tão pouco pra sonhar! É tão pouco pra amar.”*

Quase cinco anos se passaram desde então, e aqui está ele, o amor, ainda tão presente e tão forte. Inabalável, apesar de tudo.

\*\*\*

13:30 horas. Telefone não atende em casa. Coração apertado. Talvez ele esteja dormindo. Talvez o aparelho de telefone esteja com defeito. Ou talvez seja uma nova recaída.

Quando esse medo e dúvidas me assombam, volto a me sentir assim, como se fosse um barco a deriva, sem rumo, sem

destino certo, sem por quê. Quem somos nós os codependentes, afinal? Às vezes me sinto como uma sombra do meu amado. Se ele está bem, eu também estou. Se ele fica mal, eu o acompanho. Não dá pra viver assim. Preciso recuperar a Polyanna que perdi dentro de mim.

A dependência do meu esposo parece dilacerar-me. É uma angústia que aperta tudo por dentro. Essa dor já tão conhecida está aqui comigo agora.

Vou tentando focar em mim mesma. Vou buscando capacidade para me permitir sentir os meus próprios sentimentos e aceitá-los, ao invés de rejeitá-los ou temê-los. Assim, vou crescendo e me fortalecendo, pouco a pouco. Vou valorizando esse enorme presente de Deus que é a serenidade, a fim de não descuidar-me e perdê-la.

Se eu der ouvidos à minha insanidade latente, sairei do meu trabalho agora, correndo, para saber o que está se passando neste momento com meu esposo. E se ele estiver dormindo, ou se o telefone estiver estragado, ou se ele estiver se drogando, o que eu poderei fazer? Como podem constatar, sou apenas uma codependente de carne e osso, que sofre, mas, que busca sua recuperação, incessantemente.

### **Triste Escolha!**

Voltei para casa após o expediente no trabalho. Vi tudo aparentemente normal. Abri o portão. Destranquei a porta da sala. Avistei meu esposo varrendo a cozinha. Fiquei aliviada ao vê-lo.

*“Amor, o que houve com o telefone? Liguei várias vezes e não atende.”*

*“Não sei.”* Ele respondeu com voz estranha.

*“O que houve? Você usou aquilo de novo?”* Perguntei.

*“Claro que não!”*

Fiquei meio confusa porque a porta estava trancada. Mas, ao olhar em seus olhos, ela estava lá. Não tinha como negar. Conheço aquele olhar perdido que por tantas vezes vi. Ela estava com ele, estava nele. Ela o levou de mim mais uma vez. Ela estava lá, e parecia colocar uma lança em meu peito. Ela estava lá destruindo nossos sonhos, nossos planos... nossa família.

Essa foi uma das suas recaídas que mais doeu em mim. Há dois dias tínhamos descoberto um novo tratamento que tem obtido resultados positivos na recuperação de dependentes químicos. Eu estava sonhando acordada com a possibilidade do meu marido ir se tratar. Ontem ele pareceu meio apático diante das boas notícias, mas, pensei que fosse por medo. Hoje eu vejo que não. Não era medo. Ele não quer deixá-la. Não adianta continuar a mentir para mim mesma. Se ele de fato quisesse, hoje teria ficado em casa, a se preparar para o tratamento, buscando informações, sonhando com a nova vida que poderia ter. Mas, ele optou pela maldita droga mais uma vez. Escolheu esconder dinheiro, arrancar os pinos da porta, para encontrá-la. Para fazer esse tratamento é preciso estar limpo há sessenta dias, ele estava limpo há treze, eu já estava fazendo a contagem regressiva. Mas, agora, acabou.

Hoje não consegui conter o choro. Era muita dor. Decepção. Liguei para uma amiga, mas, mal conseguia falar. Um pouco depois, ficamos ali. Ele sentado em uma ponta da cama, e eu na outra ponta. Olhares perdidos. Silêncio. Dor. Lágrimas.

*“Não chora, por favor, não chora.”* Ele me pediu.

Agora ele está lá fora. E o vazio aqui dentro de casa é enorme, só não é maior do que o vazio que sinto dentro de mim.



Ele fez a sua escolha. Por mais que seja doloroso aceitar, ele fez nitidamente a sua escolha. Eu preciso de muita serenidade, coragem e força para fazer a minha.

### **Se ele permitisse!**

Quarta-feira. Meu marido está limpo há pouco mais de nove horas. O clima aqui em casa dá a sensação de que alguém morreu e estamos de luto. Ontem à noite ele ficou a brincar com o nosso filho, como há algum tempo não fazia. A culpa, depois das recaídas, faz dele o melhor pai do mundo. Nos dias de abstinência sua paciência e atenção ao pequeno são quase nulas. Enquanto brincavam, fiquei deitada no quarto, apenas refletindo em tudo e tentando dar um rumo à minha vida.

Na tentativa de fazer algo que me trouxesse alguma alegria, fui ao grupo de ajuda a familiares de dependentes químicos (Nar-Anon). Eu precisava comprar um livro para presentear uma leitora sorteada do Blog, e aproveitei para rever amigos. Meu esposo disse que queria me levar. Aceitei.

Senti uma coisa tão gostosa ao ver aquele grupo novamente. Havia umas quarenta pessoas reunidas, vi que não estou sozinha em minha dor. São pais, mães, irmãos, esposas, todos buscando sua própria recuperação, todos buscando uma nova maneira de viver, e todos ali, sem exceção, conhecem o que é amar um dependente químico. Cada abraço recebido foi como um bálsamo pra mim.

Na volta, no carro, nenhuma palavra foi trocada. Apenas o CD da Paula Fernandes tocando. Dor. Ao ver as luzes de Brasília, e tantos faróis naquele trânsito movimentado, me senti tão longe de tudo, tão longe de mim mesma, nem sei explicar. Parecia estar desconectada do mundo que acontecia ao redor. A

canção que tocava dizia exatamente o que eu gostaria de ser para o meu amado dependente químico, se ele permitisse: *“Eu quero ser pra você a alegria de uma chegada, clarão trazendo o dia, iluminando a sacada. Eu quero ser pra você a confiança, o que te faz sonhar todo dia, sabendo que pode mais...”* E eu seria, se ele permitisse...

*“As pessoas são pesadas demais para serem levadas nos ombros.*

*Leve-as no coração.”*

(Dom Helder Câmara)

### **Esperando na Praia!**

Vinte e uma horas que meu esposo está limpo. Consegui vir trabalhar, apesar da grande vontade de ficar em casa, de me isolar, de me entregar à dor e à desesperança. Cheguei um pouco atrasada, porque quase não dormi a noite, e acabei acordando mais tarde. Aqui no trabalho, executo uma atividade que exige muita concentração, estou com um pouco de dificuldade, mas, vou tentando melhorar.

Hoje meu marido está trabalhando, ele saiu no horário de costume. Acordei sobressaltada com ele mexendo em meus cabelos.

*“Estou indo.”* Ele disse.

*“Tá.”*

*“Estou tão arrependido. Não aguento mais essa dupla personalidade. Não aguento mais, acredite.”* Ele falou, entre lágrimas.

*“A gente precisa conversar. A gente precisa conversar sério.”* Foi minha resposta.

Vi o temor em seus olhos. E ele se foi. Vestido de branco. Mangas longas. Um pulôver de lã sobre a camisa, por causa do frio. Ele deixou as seguintes palavras anotadas em um pequeno papel, próximo ao telefone:

*“Não quero mais ser quem sou. Preciso de força e coragem pra mudar. Essa situação, do jeito que está, não aguento mais. Fique com Deus. (N.E.O.Q.A.V. - Nunca Esqueça O Quanto Amo Você)”*

Talvez estejam se perguntando o que estou pensando em fazer agora. Sinceramente, não sei. Estou confusa demais. Parte de mim quer arrumar as malas e sumir antes dele voltar pra casa, afinal, essa recaída foi como se ele me dissesse que não quer se livrar desse vício maldito. A outra parte de mim me pede pra ficar. Pra não abandoná-lo neste momento. Pra tentar entender o seu medo da mudança, o seu medo de ser feliz, o seu medo de encarar uma vida normal de cara limpa, sem fugas. Há um grande conflito em mim. Não quero decidir nada no olho do furacão. Preciso de serenidade pra fazer escolhas. Não estou em condições agora.

Ele ligou agora a pouco para saber se estou bem. Não sei até que ponto suas atitudes e palavras são sinceras, ou se são somente uma forma de me manipular a ficar com ele.

*“Tenho tentado resgatar o meu marido de sua insanidade quase até ao ponto da minha própria destruição, mas, estou aprendendo que o melhor é esperar na praia. Vou orar por minha serenidade, enquanto espero que ele pare de cortar ondas perigosas. Não me arriscarei a ser sugada pela onda da adicção. Não continuarei a pular ondas perigosas com ele. Simplesmente o esperarei na praia.”* (adaptação do livro CEFE).

## Água Morninha!

Hoje me sinto serena e tranquila. Aquela dor que quase me consumiu nos últimos dois dias, passou. Concentro-me em outras coisas como meus filhos, o trabalho, o blog, as histórias dos companheiros, minhas amigas, e vou seguindo. E o mais importante, claro, agarrada a Deus, pois sei que Ele é minha fonte de força, de alegria e de serenidade.

Gastei um tempinho enviando um e-mail para a minha mãe. Bati um papo com as tias da escolinha do meu filho. Aqui no trabalho estou dando mais atenção aos colegas e evitando me isolar. No horário de almoço, dei uma volta com uma amiga, olhando vitrines. E assim, vou me distraíndo e me despertando para a vida que acontece.

Meu esposo hoje está de folga, ficou em casa. Não tranquei as portas nem os portões. Ele me ligou duas vezes, parecia bem. Às duas horas ele iria para a casa do nosso amigo Pastor, conforme combinado. Não estou preocupada. Não estou sofrendo. Acho que isso se chama desligar. Desligar não é deixar de amar, é deixar de sofrer e de se sentir responsável pelas ações do outro.

O sofrimento que sentimos, muitas vezes, não é causado pelo adicto, conforme imaginamos. Se alguém nos faz mal, se nossa vida está um caos, se nos deprimimos, é porque permitimos que as ações do nosso amado adicto devastem assim nossos sentimentos. Somos coniventes e permissivos. Portanto, causamos a nossa própria dor. Certa vez vi um comentário em um Blog que dizia que *“o adicto usa drogas para anestesiar seus sentimentos, e nós usamos o adicto para embarulhar os nossos”*. Na verdade, é muito mais fácil mergulhar nas dificuldades do adicto e focalizar nos problemas dele, do que encarar a nós mesmos com nossas falhas e dificuldades. Então

nosso adicto se esconde nas drogas, e nós codependentes nos escondemos na adicção de quem amamos. Uma confusão.

Meu celular acabou de tocar. Um paciente querendo falar com meu esposo. Ele não está em casa e não está com o Pastor.

Tocou novamente, e era da escolinha do meu filho, perguntando se ele poderia entrar na piscina, pois ele quer experimentar a aguinha quente, visto que acabaram de instalar um aquecedor na piscininha da creche.

Tocou novamente, e era a minha tia com boas notícias sobre a minha avó (92 anos) que está se recuperando muito bem de um problema renal.

É, a vida continua.

Neste momento, estou trabalhando. Minha filha está na casa da avó com uma coleguinha. Meu marido provavelmente está se drogando. Meu filhinho está curtindo a aguinha quente da piscina. E minha vozinha lutando pela vida. Ah, e a colega que senta ao meu lado está se arrumando para seu casamento que será amanhã. Cada um fazendo aquilo que escolheu para este momento.

É triste aceitar essa tola escolha do meu marido. Sim, muito. Mas, essa escolha que a mim parece tola, para ele é a melhor. Devo respeitar. Ele está onde quer, com quem quer e fazendo o que quer. Não posso controlar isso. Não posso mudar isso. Não posso exigir que meu marido viva como eu desejo, isso seria egoísmo. Mas, também não consigo mais conviver com isso.

As almofadas da sala estão manchadas de sangue. Na escola do meu filho, as tias já foram avisadas para não entregarem o bebê a ele sem me avisarem antes. Hoje não sei se os objetos comprados com tanta dificuldade estarão em seu devido lugar. Doloroso demais tudo isso.

## Perdi!

Quinta-feira. Neste momento meu esposo não está limpo. Ele está pelas ruas, usando sua droga de preferência, se destruindo, e destruindo a nossa família. Agora a pouco uma amiga me ligou, eles estão preocupados comigo, disseram ter visto meu marido perambulando por aí, sem rumo. Nem sinto mais vergonha, só tristeza mesmo.

*“Amor, hoje você vai querer um peixinho frito ou no molho, estou aqui preparando.”* Ele me falou pela manhã ao telefone. Entretanto, a casa está do mesmo jeito que deixei. Nem a cama foi arrumada. Não tinha peixe nenhum. Tudo enganação. Ele passou o dia no maldito vício.

Hoje à noite liguei para a irmã mais velha dele, que mora em Santa Catarina. Falei tudo o que está acontecendo, para que eles fiquem a par de que meu marido não está bem. Está em crise mesmo. Nem tenho coragem de falar com meus sogros porque eles já têm uma idade avançada. Sei que é muito desgosto. Mas, a mãe dele parece estar sentindo. No sábado, quando ligamos para lhe dar os parabéns por seu aniversário, ela perguntou várias vezes se o filho dela estava bem, parecia saber que eu estava mentindo ao afirmar que sim. A verdade é que ele não está nada bem e não está fazendo nada para ficar.

Cheguei em casa após o trabalho, encontrei apenas o vazio. Busquei meus filhos e os levei a uma lanchonete. Gastei um pouco do meu tempo e atenção com eles. Me distraí. Foi bom. Meus dois pequenos são minha fonte de energia boa. Eles me reabastecem quando estou totalmente sem forças.

No caminho, eu parecia ver meu esposo em todas as esquinas.

Deixei minha filha na casa da avó e voltei com o caçulinha para a nossa casa. Dei-lhe um banho. E o coloquei para dormir.

*“Papai tá tabaiando no pital, mamãe?”*

*“Tá sim, filhinho. Tá sim.”*

Hoje andei olhando uns apartamentos para alugar, pela internet. Algo me diz que estou ultrapassando o meu limite. Estou me acabando. Sinto muito, mas não dá pra continuar. O que estou esperando acontecer? Minha família ser prejudicada por algum traficante? Chegarmos todos à miséria pelo vício e egoísmo de um? Eu receber a notícia de uma morte ou prisão? Meus filhos crescerem com essa dor que hoje sinto, e se tornarem novos codependentes? Não é isso o que sonhei pra mim. Não é esse tipo de família que quero. Tenho o direito e a obrigação de ser feliz e de dar um lar feliz aos meus filhos.

Se realmente amo o meu esposo devo deixá-lo. A minha proteção tem sido a sua destruição. Ele está certo de que nunca me perderá, e por isso não tem feito nada, absolutamente nada para se recuperar, e muito menos para me agradar, me fazer feliz como pessoa e como esposa. Ele não tem tempo, nem cabeça para isso. Acho que é hora de aceitar: perdi! É hora de cuidar da minha própria vida e das minhas necessidades, e deixar que meu esposo cuide de si mesmo.

### **Impotente!**

Sexta-feira. Sete horas que meu marido está limpo.

*“Me ajuda, por favor, me ajuda. Fica perto de mim. Não me deixa sozinho. Estou em crise. Não posso te perder.”*

Acordar com palavras desse gênero está acabando comigo. Não posso ajudá-lo. Não há nada que eu ainda não

tenha feito por ele. Sou impotente perante a adicção do meu esposo.

*“Meu querido, entenda uma coisa, eu estou perto de você, e não tem dado certo. Se você se ajudasse, eu poderia te apoiar. Agora, por favor, não me peça pra fazer uma coisa que só você pode fazer.”*

O dependente químico tem uma grande capacidade de nos manipular e de nos fazer achar que somos culpados ou responsáveis por suas quedas ou recuperações, de forma que parecemos ficar amarrados a eles. Hoje consigo ver as coisas com mais clareza.

Pedir-me para deixar a minha vida de lado e ficar com ele 24 horas por dia é muito cômodo, afinal ele não teria que fazer nada por sua recuperação. Entretanto, isso não dá certo. Eu já fiz isso várias vezes, abandonei tudo para ficar ao seu lado, e o resultado no final foi sempre o mesmo. As vezes em que ele conseguiu se manter limpo foi porque ele quis, porque ele tomou a iniciativa, porque ele decidiu. Agora, infelizmente, ele ainda está se achando vítima, pensando que a solução do seu problema está nas mãos dos outros. Está centrado apenas em seu próprio sofrimento e nem sequer consegue enxergar o que tem causado às pessoas que o amam.

Se fôssemos apenas eu e ele, é bem provável que eu ficaria nessa vida até o fim, visto que o meu amor próprio é muito pequeno. No entanto, eu tenho duas vidinhas que precisam de mim. Minha filha está com onze anos, quase na adolescência, e eu pouco a tenho acompanhado porque estou sempre envolvida nas causas do meu marido. Ela não sabe do problema que o padrasto dela tem, mas, com certeza percebe algum problema no ar. Para poupá-la, muitas vezes não a trago pra perto de mim, para que ela não veja o meu sofrimento e o sofrimento do padrasto, a quem ela ama e admira. Meu filhinho



de dois anos sempre fica alterado quando o pai recai. Quando ele era menorzinho, chegava a ter febre. Agora percebo sua alteração de humor. Em sua agendinha da escola vem anotado como estava o humor dele no dia, sendo quase sempre alegre. Nestes últimos dois dias constou que ele estava agitado, e essa agitação é notória nos períodos de crise do pai.

Eu tento ser uma parede entre a adicção do meu marido e meus filhos, mas não sou de ferro. Sou humana, sofro, tenho sentimentos, e com certeza, por mais que eu tente, eles sentem a minha dor e percebem o meu sofrimento.

Certa vez, conversando com o Subsecretário de Políticas contra Drogas, que acompanhava o Amor Exigente, e é mestre em Psicologia, ele me disse algo que nunca esquecerei: *“Esteja atenta aos seus filhos. Se você desvia toda a sua atenção ao seu marido, o que os seus filhos terão que fazer para conseguir a atenção da mãe? Usar drogas também?”*

Espero que meu marido acorde, reaja. Que ele faça alguma coisa por si mesmo para que se abra um caminho onde eu possa ajudá-lo. Mas, enquanto ele estiver depositando a responsabilidade da sua recuperação em mim, penso que o melhor é nos afastarmos, por mais que isso seja doloroso.

Talvez seja a hora de nos distanciarmos, ainda que o amor continue aqui a unir-me a ele.

### **Acolhimento!**

Nesse momento de dor, recebi muitas palavras de força, carinho e esperança dos companheiros do Blog que me fizeram sentir realmente acolhida:

*“Poly, hoje meu sentimento é esse, se eu pudesse sofreria no seu lugar, sei como é se sentir assim, sentimento de vertigem, de nó na garganta, de medo do próximo passo. Anjo Poly, tudo vai ficar bem. Tenha fé em você, em seus filhos e principalmente tenha fé de que seu marido tem o real desejo de para de usar, mesmo que ele não tenha forças para parar. Só você conhece o homem que escolheu para dividir o lar. A adicção faz parte de seu marido, mas isso não quer dizer que ele seja somente isso.”*

*“Querida amiga, a sua dor foi capaz de ultrapassar a barreira da tela do meu computador e chegar até mim e de volta estou lhe mandando o maior sentimento de força possível. Se decidir seguir seu caminho, que não seja por deixar de acreditar na recuperação, mas sim porque percebeu que essa recuperação só se dará se ele perceber que perdeu, que a perdeu. Não aguentei isso por muito tempo, as fugas e os sumiços dele acabaram comigo e eu decidi parar de ajudá-lo justamente com a esperança de que ele começasse a se ajudar. Eu descobri que não poderia mais caminhar com ele, ele tinha que seguir seu próprio destino, ele tinha que descobrir a sua força de vontade dentro de si e não buscá-la fora, no caso em mim.”*

*“Eu deixei o amor falar mais alto. Acho que se você tomar a decisão de deixá-lo, ele vai acordar para a vida, e vai procurar ajuda para reconstruir a família dele. Basta perder para dar valor. Espero que você reflita e decida o que é melhor pra você.”*

*“Você o ama de uma forma linda, verdadeira, e você sabe lidar com a sua codependência, você está encontrando o*

*seu ponto de equilíbrio, mesmo estando dentro de um furacão, por isso, você não tem nada a menos a oferecer ao seu marido do que ajuda verdadeira.”*

*“Sinta-se abraçada e acolhida neste momento. Oro por vocês todos os dias. Minha vida está me chamando para agir por ela, não serei mais a sombra do meu marido. Quando ele quiser agir diferente, saberá onde me encontrar... na praia. Faça como seu coração mandar, mas saiba que qualquer atitude tem sua consequência. Escolha a que você puder suportar. Mando-lhe um abraço sincero.”*

*“Em todas as situações devemos fazer o que é melhor para nós mesmos. Para uns o melhor seria contenção, para outros separação e a alguns motivação. Só você pode dizer o que te faz bem. Sente com seu marido em um momento de lucidez dele e converse, diga a ele o que você está sentindo, diga a ele que talvez ele esteja afetando sua recuperação e que você ainda se sente afetada pelo uso abusivo de drogas dele, diga a ele que você optou por não mais viver na insanidade e que não pode mais vê-lo se afundar na própria insanidade do uso. Mas converse apenas se isso lhe fizer bem. Fique bem.”*

*“Torço muito para que seu casamento seja restaurado. Digo isto não apenas porque me comovi com tudo o que vocês estão passando, mas principalmente porque eu e minha esposa vivemos também momentos bastante ruins, marcados pelo sofrimento, incerteza, medo e tantos outros que vocês estão vivendo. Sei bem a dificuldade de restaurar um casamento após o furacão que a adicção provoca no relacionamento. Vejo que às vezes as direções tomadas por ambos podem parecer diferentes e conturbadas, mas o tempo vai mostrando o caminho*

*a ser seguido. Cada um tem seu tempo e a paciência e prudência são fundamentais. Peço que Deus ajude vocês a se encontrarem e resgatarem o melhor que a relação de vocês já proporcionou, pois são estes momentos que irão dar forças para vocês superarem este período difícil.”*

*“Hoje faz sete meses que estou sem usar drogas, estou muito feliz ao lado de minha esposa. Ela foi a que mais sofreu com minhas noites fora de casa, mas me lembro de uma frase que ela me disse chorando quando me pegou usando droga na rua: Eu jamais irei desistir de você, pois quando te conheci você não era assim. Lembro emocionado dessa frase, esse dia está gravado em minha mente, e foi através dessas palavras ditas a mim que fui encorajado a enfrentar o vício, e hoje estou aqui contente com minha recuperação, e ela mais ainda. Eu te digo Poly, nunca desista de sua felicidade, acredite que Deus pode todas as coisas e com certeza Ele irá te abençoar afastando a quem você tanto ama do mal. Vou orar por você e por seu marido.”*

*“Se você der ao mundo e aos outros o melhor de si mesmo, você corre o risco de se machucar. Dê o que você tem de melhor MESMO ASSIM...”*

*“Força nessa hora tão difícil, mesmo que seja difícil ter esperança nesse momento, amanhã será um novo dia e as misericórdias do Senhor se renovarão...”*

*“Quando meu marido andava perambulando pelas ruas usando crack e outras drogas, eu passava noites inteiras fazendo as mesmas perguntas que você: será que isso é vida? Será que um dia acabará? Enfim, somos iguais. Mas, também*

*passava horas inteiras orando e pedindo ao Senhor que me desse estratégias para combater essa doença, e Ele deu. Ore a Deus para que a vontade Dele se manifeste verdadeiramente na vida de seu esposo. Que o Espírito Santo o convença dos seus atos, pois só Ele é capaz disso. Eu não tenho dúvidas que você se surpreenderá...”*

*“Poly, sinta-se abraçada, a dor não é sua, é nossa. Estamos todas ao seu lado, não se sinta sozinha, estamos orando por vocês. Um grande abraço! “*

Sem palavras. Lágrimas. Emoção. Gratidão.

### **Caminhando!**

Nestes últimos dias, estou num momento de introspecção. Tenho ponderado em cada uma das mensagens recebidas. São mensagens de codependentes que decidiram seguir suas vidas e deixarem seus amados adictos seguirem as suas, conforme suas escolhas. Mensagens de codependentes que deixaram o amor falar mais alto que tudo e permanecem ao lado de seus cônjuges adictos. Mensagens de fé, de luta, de coragem. Mensagens de adictos em recuperação, uns relatando o quanto a paciência da amada e a permanência desta ao seu lado foi fundamental; outros mostrando que o melhor é deixá-los, a fim de recuperá-los, visto que somente as perdas têm o poder de fazer o adicto acordar para a vida.

Diante de tantas palavras, estou num período de introspecção e reflexão. Tenho orado a Deus para ver em qual dessas experiências meu marido e eu nos encaixamos. Estou tranquila, apenas buscando uma direção.

Uma coisa é certa, perto ou longe do meu marido, eu nunca mais permitirei que minha vida pare por causa da sua adicção. Sigo caminhando.

### **Deus no Comando!**

Dois dias que meu esposo está limpo. Esse sábado começou meio esquisito. Sonhei com a minha avó paterna que é falecida. Chorávamos muito no sonho e o motivo do choro era o meu pai. Acordei angustiada.

Depois levei minha filha para arrumar o seu cabelo, para a sua apresentação no festival de ginástica rítmica. Ao chegar no salão, cumprimentei a cabeleireira, conhecida minha há muitos anos. Ao final, quando perguntei quanto seria o trabalho feito em minha filha, ela fez a soma e disse: *“Ah, Poly, também tem aqueles R\$ 50,00 que seu marido veio aqui um dia pegar, porque você havia ficado sem gasolina. Ele até trouxe um anel seu para deixar como garantia, mas, como era pra você, nem peguei...”* Perdi o chão. Que vergonha. Eu não sabia o que dizer. Paguei. E pedi que ela não voltasse a lhe dar dinheiro sob hipótese nenhuma. Foi constrangedor.

Constatei que o anel que eu amava, pois havia ganhado de uma senhora norte-americana muito querida, não estava mais aqui.

Tristeza! A que ponto um dependente químico na ativa pode chegar! Mas, era preciso continuar.

À tarde, fomos para a apresentação da minha filha. Foi linda. Ela está a cada dia melhor na ginástica rítmica. Faltam apenas dois meses para os seus doze anos. Minha bebê está crescendo. Meu esposo não quis ir, então ficou em casa. Mas, ficou tranquilo, graças a Deus. Arrumou a casa pra mim, adorei.

## Amando um Dependente Químico – Dias de dor

Hoje pela manhã eu pedi que ele lesse as mensagens enviadas pelos leitores do Blog, e ele ficou muito emocionado. Passou o dia me fazendo elogios, dizendo palavras carinhosas e buscando o meu abraço. Para mim ainda está difícil por causa dos recentes acontecimentos, mas tentei retribuir.

*“Tenho que agradecer todos os dias pela mulher que tenho. Não vou te perder. Estou com nojo de tudo o que venho fazendo, eu vou mudar, você vai ver. Vou mudar por mim. Vou cuidar de mim. Vou cuidar de você...”*

Observo nele momentos de agitação e momentos de tranquilidade. Ele disse que está sentindo uma culpa tão grande que chega a se tornar uma revolta contra ele próprio. Isso não é bom. Além disso, disse por várias vezes que está arrependido. Minha mãe sempre dizia que o verdadeiro arrependimento a gente conhece pelos frutos gerados, e os frutos só virão com o tempo.

Agora ele está aqui, deitado no sofá e vendo o seu canal preferido. Está sereno.

Ainda estou com a sensação de que passou um tornado por aqui. Reflexiva, pensativa e magoada. Mas, com Deus no comando, vou saber caminhar na direção certa, tenho certeza.

*“Faça o melhor que puder, aceite as coisas como elas são. Você poderá lidar com qualquer coisa se você achar que pode.*

*Apenas mantenha sua calma e senso de humor.”*

*(Smiley Blanton)*

### **Desistir é para sempre!**

Domingo. Três dias que meu esposo está limpo. Só por hoje!

Estávamos aqui assistindo ao programa Fantástico, mais especificamente ao quadro Planeta Extremo onde o jornalista Conservani e corredores de 16 países encaram uma maratona de 42 quilômetros em plena Antártica. Muitos podem olhar pra eles e dizer: que loucos, o que eles fazem ali, em meio à neve, enfrentando temperaturas tão baixas, ventos, tantas adversidades advindas do clima e dos limites do próprio corpo? Entretanto, vendo a história de cada um, a reportagem mostrou que há um ideal individual que os motiva. Como um pai, por exemplo, que perdeu o filho numa overdose, e foi para lhe fazer uma homenagem, visto que essa aventura era um sonho do filho perdido para as drogas. Já o jornalista pensava em sua filha. E outro atleta corria em prol das crianças da África. Enfim, cada um era motivado por um único sentimento: amor.

Dedos congelando, desidratação, frio, choro, vontade de desistir, mas, lá estavam eles, firmes. Por vezes já nem corriam mais, andavam, outras vezes até sentavam um pouco para recuperar as forças, mas, logo depois se levantavam, impulsionados por seu objetivo maior.

Me identifiquei. Vi naquela reportagem um monte de codependentes correndo. O clima é tão frio. Por vezes nos sentimos tão sozinhos e fracos. Choramos. Sentamos. Nossos pés feridos já não aguentam mais caminhar. Nosso corpo dói. Nossos pensamentos ficam lentos. Queremos regressar, desistir. Mas quando nos recordamos do nosso objetivo maior, somos tomados por uma força inexplicável, e continuamos nossa árdua jornada, motivados simplesmente pelo amor.

Muitos podem olhar e dizer: que loucos, o que estão fazendo? Vão morrer. Vão adoecer. Voltem, desistam. Entretanto, quando nos lembramos do nosso objetivo, somos impulsionados a ir adiante, a correr um pouco mais, a dar mais alguns passos. Quem sabe a linha de chegada estará logo ali?



A frase que, para mim, resumiu toda a reportagem, e resume o que sentimos ao decidir permanecer ao lado de um adicto amado foi: **“Sofrimento é passageiro, desistir é para sempre.”**

Então não me falem, por favor, em razão, lógica ou coerência, isso é oposto ao amor. E eu, essa codependente assumida, sou pura emoção. Sou levada por motivações próprias que talvez somente com um leve toque de loucura você venha a compreender. Não tentem entender os meus sentimentos, pois, nem eu mesma sou capaz disso. Tampouco tentem compará-los. Apenas deixem-me descobri-los, senti-los e vivê-los.

Sei que amar um dependente químico deixa a relação cheia de fantasmas, medos e incertezas que ferem a alma e que açoitam o coração, mas ainda que tenham deixado cicatrizes, eles não foram capazes de matar o amor. Talvez o meu amor seja mesmo doentio. Ou talvez seja o amor verdadeiro.

O que sei é que sinto algo intenso, passional, eterno e atemporal. E ainda que eu tenha tudo na minha vida, sem amor, seria nada.

A dolorosa recaída do meu amado, escravo da adicção, mais uma vez passou por aqui como um furacão a destruir, a devastar e a acabar com tudo. Mas, depois vieram os brandos ventos do amor, serenos, tranqüilos, sorrateiros, silenciosos, soprando mancinho, e nos dizendo que ainda é possível reconstruir, que ainda é possível recomeçar. Então, chamem como quiserem: obsessão, doença, codependência, loucura... Mas, ainda assim, eu prefiro chamar de amor.

E repito as palavras do maluco corredor das neves: **“Sofrimento é passageiro, desistir é para sempre.”** Só por hoje eu não vou desistir do meu amor, do meu esposo, nem da minha família.

Ao chegar do trabalho hoje, meu marido abraçou-me forte, e olhando em meus olhos disse: *“Amor, me perdoa. Nunca mais vou voltar a usar aquela coisa novamente. Só por hoje. Mas, só por hoje pode ser pra sempre. Estou com nojo do que fiz. Não quero mais isso pra minha vida. Não quero ter que te perder, peder meu filho, para acordar. Quero envelhecer com você. Quero envelhecer ao seu lado.”*

É isso aí, o amor é incondicional, você simplesmente escolhe amar... Lembrando que a codependência não acontece por amarmos ao adicto, mas sim por esquecermos de amar a nós mesmos.

### Qual é o meu papel?

Terça-feira. Cinco dias que meu esposo está limpo. Semana cheia de afazeres. Meu esposo de plantão todos os dias, e eu trabalhando bastante na Secretaria e em casa. Um pouco cansada, mas gosto dessa vida corrida.

Após as recaídas é muito difícil para nos recuperarmos. Agora estou melhorzinha, mas passei esses dias com um esquecimento fora do comum. Não conseguia lembrar onde deixava as coisas, desatenta, cabeça aérea. Sentimento de cansaço. Sem falar no desânimo que, se não lutarmos contra, acaba nos dominando. Como se diz **“a adicção não é uma doença contagiosa, mas, é contagiante.”** É impossível conviver com um adicto na ativa e se manter inabalável. Entretanto, só por hoje está tudo bem, e é isso o que importa.

Fico feliz ao perceber que hoje minha vida está muito mais controlável do que quando comecei a lidar com a adicção do meu esposo. Não sou perfeita, nem minha vida é perfeita, por vezes ainda sinto medo e tenho pensamentos insanos, entretanto

aprendi a não me entregar a eles. Aprendi a entregar a um Deus amoroso e fiel tudo o que não posso controlar, enquanto me sinto livre para viver.

No auge da minha codependência, eu vivia em constante desespero. Quando meu marido estava na ativa, por vê-lo se destruindo; e quando ele estava bem, por medo dele recair. Era muita falta de paz. Hoje economizo minhas energias para fazer coisas boas que me deixam feliz e realizada.

Se meu marido está bem, curto os nossos momentos e acredito que eles podem ser eternos. Quando ele está mal, busco minha serenidade e força em Deus, tento despertar uma pontinha de esperança de que aquela crise vai passar e de que ele encontrará novamente o seu ponto de equilíbrio. E o principal: esteja ele bem ou não, o foco da minha vida permanece em mim.

Uma das coisas que faz com que as pessoas em geral julguem e recriminem os dependentes químicos, e com que muitos familiares ajam com desrespeito aos mesmos, é o fato de caracterizarem a adicção como falta de moral ou de caráter, quando na verdade, ela é uma doença reconhecida pela Organização Mundial de Saúde. Uma doença que escraviza e que maltrata o corpo, a mente, e a alma. Essa doença não tem cura, mas é controlável, existe recuperação.

100% das pessoas que amam um dependente químico se perguntam: o que posso fazer para ajudá-lo a se recuperar? Eu digo que podemos amá-los e aceitá-los como eles são. Podemos apoiá-los na busca de um tratamento. Podemos impor limites à sua doença e permitir que eles arquem com as consequências dos seus atos insanos. Podemos trocar a raiva por compaixão, e as insanidades por serenidade. Podemos amar a nós mesmos, fazer coisas que gostamos e ser felizes. Isso é verdadeiramente colaborar para o bem dos nossos amados dependentes químicos.

Não me recordo se eu li em um livro ou se ouvi em uma reunião o exemplo de um médico, um profissional que ama a sua profissão. Ele atende ao paciente doente, dá o diagnóstico e lhe receita o medicamento. O papel do médico acaba ali. Não lhe compete saber se o doente vai ou não comprar a medicação, se vai ou não tomar os remédios no horário certinho. Ele não vai perder o sono preocupado com isso, afinal, ele fez o que deveria ser feito, e depois se desligou.

Você e eu temos feito o nosso papel para com os nossos adictos? Estamos amando, aceitando e impondo limites? Então a nossa parte está feita. As demais atitudes não cabem a nós, só nos resta agora desligar.

### **Mesmo assim sou feliz!**

Quarta-feira. Seis dias que meu esposo está limpo. A felicidade é uma escolha. E só por hoje eu escolho ser feliz.

Por que algumas mães que perderam seus filhos decidem formar ONG's e ajudar ao próximo, enquanto outras perdem o sentido da vida para sempre? Por que alguns reclamam por causa da chuva que cai, enquanto outros a aproveitam para dançar pelas ruas molhadas, e curtir um bom banho de aguinha celestial? Por que alguns familiares de dependentes químicos simplesmente deixam de viver, enquanto outros realizam projetos e trabalhos de prevenção e combate às drogas? Uma questão de escolha.

Há nove anos, eu sofri de depressão, e digo a vocês que não foram médicos, nem medicações, nem tratamentos que me fizeram sair dela, mas sim minha decisão. Escolhi a vida e a felicidade.

## Amando um Dependente Químico – Dias de dor

Não estou aqui para falar de teorias cheias de complexidade e longe da realidade. Estou aqui para relatar o que vivo. E eu, assim como você, amo um dependente químico, aliás, sou filha e esposa de adictos, e isso não me impede de ser feliz porque essa é a minha escolha a cada amanhecer. A felicidade não está fora, mas dentro. Não está no que acontece ao redor, mas na mente e no coração.

Se você pegar um sapo e colocar em um caldeirão de água quente, ele vai pular rapidamente para fora. Entretanto, se você o colocar em um caldeirão com água fria, e for aquecendo a água aos poucos, o pobre sapinho ficará quietinho e morrerá cozido. Conforme escrito no livro *Sapos Fervidos ou Ossos Dançantes*, de Antonio Braga, *"a infelicidade simplesmente vai acontecendo, e sem que a gente perceba, isto vai se tornando um estilo de vida."* Por favor, não se acostume com a infelicidade. Não se permita ser "cozido" pela codependência. Pule para fora! Reaja. Se permita ser feliz. Faça algo por você mesmo. Acredite, é possível.

Por que escolher viver na mágoa, no ressentimento, na dor, na autopiedade, ou seja, nos sentimentos negativos, quando é possível viver no perdão, na gratidão, no amor, na esperança e na felicidade?

Não é teoria. O problema que você tem eu também tenho. E digo com todas as letras: é possível ser feliz.

Meu esposo é um adicto que em momentos de crises faz coisas inacreditáveis. Dívidas em meu nome, troca de objetos da família, mentiras. Tenho o direito de ser infeliz, certo? Errado. Tenho o direito e a obrigação de ser feliz mesmo assim. Sabem por quê? Porque seria muita ingratidão da minha parte fechar os olhos para tudo de bom que tenho em minha vida. E felicidade é simplesmente isso, gratidão pelas coisas boas e a certeza de que Deus está cuidando daquelas que não são tão boas. Não se

esqueça de que a felicidade é um presente que você merece, mas que somente você pode dar a si mesmo, ninguém mais.

*“A lição mais importante que um ser humano pode aprender em sua vida, não é que existe dor em nosso mundo, mas que depende dele tornar essa dor uma coisa boa; que é possível a ele transformar dor em alegria.” (Rabindranath Tagore)*

### **É melhor encarar!**

Quinta-feira. Sete dias que meu esposo está limpo. Nesta semana quase não estamos ficando juntos. Ele está fazendo plantões diários de 12 horas. Percebo que ele está cansado, entretanto ele disse que assim é melhor, pois não dá tempo de “pensar besteira”.

Preocupo-me pelo fato dele não estar buscando ajuda para se fortalecer. Sei que o trabalho ocupa sua mente, mas é necessário algo mais. Seja o NA, ou igreja, ou Psicólogos, é preciso tratamento. Ele me disse que está centrado em sua recuperação e que vai procurar ajuda assim que possível. Reconheço sua falta de tempo nesses dias, mas isso não alivia minha preocupação.

Essa semana está maravilhosa. Embora passemos pouco tempo um com o outro, em razão de nossas atividades, a paz está reinando em nossa casa. Meu esposo está sereno, e até mesmo feliz. E eu estou muito feliz com tudo o que está acontecendo. Meus filhos estão saudáveis, meu marido em recuperação, eu concluindo minha Pós, Blog crescendo, além das boas notícias recebidas na área profissional.

Confesso que estou até fugindo de vir escrever, pois sei que quando paro tudo, e venho aqui, sou obrigada a olhar para

mim, para o que penso e sinto, e também para a dependência química do meu esposo. Após suas recaídas, acho que estou num momento de querer trabalhar, estudar, curtir os filhos e o maridão, e me esquecer um pouco da adicção dele. Tudo está tão bem que estou com medo de vir aqui e voltar à realidade instável em que vivemos. Voltar a enxergar a possibilidade de uma nova recaída.

No entanto, algo que aprendi é que negar ou fazer de conta que não estamos sentindo medo ou qualquer outro sentimento, não resolverá o problema. É melhor encará-lo e tentar substituí-lo, neste caso, por fé e esperança.

*“Poly, a chuva vem, nos desesperamos, lutamos como guerreiros samurais, damos a nossa vida em troca do ideal que buscamos. Um dia a tempestade cessa e muitas vezes ficamos arredios, e deixamos de viver com alegria, pois temos medo de que isso acabe. Acabará, pois a vida é feita de altos e baixos, alegrias e tristezas. No momento de dor, nunca devemos perder as esperanças, pois as coisas sempre melhoram. Eu não sei explicar bem o porque, mas sei que elas sempre melhoram. E nos dias de alegria vivamos com plenitude a alegria, não deixe que as fases boas, sóbrias, plenas e alegres passem por você sem que você as viva com plenitude. (Cicie, companheira de Blog)”*

### **Apenas um desejo!**

*Amor da minha vida, meu complemento, meu suplemento...*

*Alguma vez eu já disse que te amo? Várias, não é mesmo?*

*Mas, desta vez é diferente.*

*O amor que eu sentia agora a pouco era menor que este que sinto agora*

*E o amor que sentirei amanhã, certamente será ainda maior...*

*Por que é tão fácil assim te amar?  
Viajar nas asas desse sentimento  
Ao ponto de tornar-me meio louca, meio sã...  
Meio menina, meio mulher...  
Meio eu, meio você...*

*Ah, amor da minha vida  
Meu esposo, companheiro, parceiro, cúmplice  
Merecemos esse amor  
Merecemos estar juntos  
Merecemos a felicidade  
Porque temos batalhado por isso há tanto tempo...*

*Sei que o laço que nos une é bem mais forte do que a simples  
necessidade um do outro  
É bem maior que um mero costume...  
É amor de verdade  
É escolha diária  
E a cada amanhecer, eu te escolho novamente  
A cada raiar do sol, volto a apostar nesse amor...*

*Às vezes esse sentimento me faz perder o equilíbrio, reconheço  
Mas, se já ouviu falar em amor sensato, saiba que, de fato, não  
era amor  
Afinal, o verdadeiro equilíbrio da vida só encontraremos no  
total desequilíbrio do amor.*

*Talvez eu te ame demais  
Talvez você me ame de menos  
Não sei se há excesso ou falta de amor em nossa relação*



## Amando um Dependente Químico – Dias de dor

*Também não estou preocupada em descobrir  
Simplesmente aprecio e agradeço pelo que tenho  
E amo o que tenho...*

*Amo-te desde o primeiro olhar,  
Amo-te desde antes  
Amei sem precisar te tocar  
Amei primeiro a sua alma, e só depois o seu corpo  
E me permito sentir isso até hoje...*

*Não fujo do amor por temê-lo  
Mergulho rumo ao desconhecido, desde que você esteja ao meu  
lado  
Aprendo com você, e sei que também te ensino  
E é assim o meu jeito de viver inteiramente, intensamente  
Visto que sou feita de amor...*

*O medo tenta me assustar  
Sussurrando aos meus ouvidos  
Que talvez amanhã você não esteja aqui ao meu lado  
E deixará novamente a porta aberta para a dor e a solidão...*

*Amor daço o medo, o silêncio!  
Vou vivendo um dia de cada vez  
Vivendo profundamente cada minuto ao seu lado...*

*Não cabe a mim saber se teremos alguns segundos ou cem anos  
a mais de amor  
Mas, sei que só por hoje tenho amor a te oferecer  
E você está aqui para receber*

*Só por hoje, podemos nos perder e nos encontrar um no outro...*

*Anjo, se me conceder apenas um desejo a realizar, o pedirei que nunca mais se vá  
Nunca mais me deixe só, na angústia da sua espera  
Na incerteza da sua volta...*

*Por favor, fique aqui comigo, só agora...  
No aconchego do nosso lar  
Abrace-me uma vez mais  
Abrace-me forte*

*Sei que juntos podemos apagar as marcas deixadas pela  
adicção  
Esquecer as longas noites sofridas que vivemos longe,  
Cada qual no terror do seu próprio mundo...*

*Por favor, nunca mais me deixe sozinha, amor, só por hoje,  
E sempre...  
Por favor.*

### **A pessoa mais importante da minha vida!**

Terça-feira. Doze dias que meu esposo está limpo. Ele está agitado e impaciente. Esta noite ele estava relatando o quanto está sendo difícil encarar os sintomas de sua abstinência. Disse que continua firme em seu propósito de recuperação, mas que é difícil sofrer o que ele está sofrendo, sem o uso da droga. Meu marido está com os nervos à flor da pele, mas sei que se ele for forte, aos poucos, tudo isso vai se tornando mais ameno para todos nós.

Gostaria de falar um pouco sobre como entrei nesse mundo que eu tanto temia e abominava, até me tornar efetivamente a esposa de um dependente químico, e uma codependente em busca da minha recuperação.

Eu abominava as drogas e os seus efeitos, suas consequências, principalmente no que diz respeito à destruição de famílias, pelo trauma de ter vivido com um pai adicto que morreu numa overdose aos cinquenta e um anos de idade, entretanto, nunca senti nada de ruim contra dependentes químicos, apenas sentia compaixão.

É interessante que uma moça que nunca viveu esse drama em sua família, tende a sentir certa repulsa diante da adicção do outro. Dificilmente ela manterá um relacionamento com um dependente químico, a não ser que ela também tenha uma pré-disposição à codependência (necessidade de ajudar, baixa autoestima, busca demasiada em agradar aos outros, carência afetiva, entre outras).

Falar da Polyanna é falar de alguém que sonhava em ter um pai que cuidasse dela, se preocupasse com ela, a pegasse no colo e protegesse sua caçulinha, mas que teve que encarar um pai adicto, sem entender o que isso representava, apenas percebendo o pai como alguém muito distante, totalmente ausente, e cada vez mais alucinado em razão da sua doença.

Minha mãe foi um exemplo por ter criado as duas filhas com dignidade e honestidade. Em meio a dificuldades financeiras e muito trabalho, ela nos ensinou a ter fé, a sermos generosas e a estudar sempre.

Minha irmã é formada em Geografia e Pós-Graduada na área da Educação, além de ser servidora pública há quatorze anos.

Eu, como vocês sabem, sou Bacharel em Ciências Contábeis, e estou concluindo uma Pós em Gestão de Pessoas,

além de ter cursado três módulos de uma Especialização em Dependência Química, da qual desisti por perceber que não estava pronta para atuar profissionalmente nessa área. Também sou servidora pública há sete anos.

Tudo veio com muito sacrifício. Não sou sofisticada como um companheiro certa vez colocou em um comentário. Levei dez anos para concluir minha faculdade, por dificuldades financeiras. Trancava, voltava, trancava, voltava. Por vezes, quando estudava e morava sozinha, após o meu divórcio, tinha como alimento em casa apenas arroz e tomate. Mas, venci e sinto orgulho disso. E ainda fui oradora em minha formatura.

Voltando a falar da minha mãe, ela era (e é) uma codependente, embora nem saiba o que isso significa. Ela dava muita ênfase no que os outros pensavam, dificilmente nos elogiava, não compreendia quando não fazíamos o que ela esperava. Os seus traumas e fantasmas do passado a sufocam e sufocavam a nós também. Não podíamos partilhar com ela as nossas dúvidas, temores e segredos. E isso fez e faz muita falta.

Há quatorze anos, ela foi embora do Brasil, nesse ínterim, passou dois anos sem falar comigo, mas hoje nos falamos frequentemente, via telefone, embora ela não saiba nada a respeito do que eu gostaria de falar para uma mãe, mas não posso, pelo fato dela não ter estrutura para problemas. Não quero lhe causar dor. E sei que ela ficaria muito mal se soubesse do que se passa por aqui.

Todo esse cenário foi me formando e me preparando para um dia desenvolver a tão dolorosa codependência.

Um dia conheci meu atual esposo. Ele nunca me escondeu a sua doença. Logo no primeiro dia, ele me falou do seu problema. Era um domingo, ele havia usado drogas. E eu não corri na direção oposta. Não senti nenhuma repulsa. Apenas uma imensa vontade de ajudar. De livrá-lo daquela dor. Eu lhe

falei palavras de fé. Senti uma grande compaixão por ele. Me envolvi em sua história. Numa história que deveria ser somente dele, mas, que passaria a ser minha também.

Ao ouvir o seu pedido: “*me ajude, por favor,*” não consegui ser indiferente. Não consegui ser mais forte do que a vontade de que ele tivesse a oportunidade de um fim diferente do que o meu querido pai tivera. Não consegui perceber que isso não dependeria de mim.

Alguns me julgam por minhas escolhas. E sei que sou responsável por cada uma delas. Entretanto, também sei que fui programada para isso, para ser assim, uma codependente.

Eu me identifico com meu esposo, me acho parecida com ele em sua dor. Inexplicavelmente aprendi a amá-lo verdadeiramente. Aprendi a enxergar sua enorme lista de qualidades, e separadamente, seus defeitos e sua doença. Eu o compreendi. Inevitavelmente me aproximei cada dia mais. Até que formamos uma família. Uma família doente sim, mas uma família enlaçada por um forte e verdadeiro amor, uma família que acredita, que tem esperança e fé de que um dia tudo isso vai passar.

Nos três primeiros anos do nosso casamento, meu nome era aflição. Meu Deus, quanta raiva e mágoa eu sentia dentro de mim ao me deparar com as crises de adicção do meu amado! Eu agia como se fosse vítima e buscava tantas respostas para a dependência química dele. Agia insanamente. Me revoltava.

Eu passava horas na internet pesquisando sobre a adicção. Embora eu seja filha de um adicto, sinceramente não sei como é uma maconha ou cocaína, ou qualquer outra droga. Simplesmente não sei, nunca vi, nem tenho interesse. Eu também não sabia que o assunto era muito mais sério do que eu poderia imaginar, uma doença incurável, e não apenas um simples encantamento da bruxa que passaria com o beijo da

princesa. Digo isso porque eu ingenuamente acreditava que o meu amor iria definitivamente salvá-lo das drogas.

Somente há dois anos, quando eu estava totalmente doente, afundada na minha codependência, mergulhada num sofrimento tão enorme que me tirava todo o prazer de viver, que fui apresentada ao grupo familiar Nar-Anon. Lembro-me como se fosse hoje. Noite de terça-feira, outubro de 2009. Fui à reunião com meu bebê que tinha apenas dez meses. Estava um pouco assustada. Não conseguia segurar as lágrimas. Fui àquela sala na ânsia de aprender um passe de mágica que curasse o meu marido. No entanto, lá foi o lugar onde, pela primeira vez, em toda a minha existência, eu estava olhando para a pessoa mais importante da minha vida: eu mesma.

Recebi apoio, amor, carinho, acolhimento, aceitação, compreensão, afago... Os companheiros me ouviam atentamente, me entendiam, não me exigiam nenhuma explicação, não me julgavam nem me cobravam nada. Apenas me amavam. Era tudo o que eu havia necessitado em toda a minha vida.

Vejo que, por meio da adicção do meu esposo, pude me tornar uma pessoa melhor. É muito aprendizado. Hoje não discrimino nem julgo ninguém. Sou mais humana.

Esses dias mesmo, meu vizinho, que é alcoólatra, estava totalmente bêbado na rua. Meu filhinho foi correndo ao seu encontro. “*Oi, titio...*” Os dois bateram o maior papo. E eu apenas observando. Tudo o que senti por aquele senhorzinho tão sujo e abatido foi compaixão.

Hoje consigo ser mais positiva. Olhar para o lado bom das coisas. Valorizar o que as pessoas têm de melhor, sem me importar tanto com os seus defeitos.

Neste momento, não me revolto mais pela adicção do meu esposo, nem me desgasto em questionamentos sem

respostas, apenas agradeço a Deus por cada 24 horas que ele vive limpo, e pelo fato dele estar enfrentando sua doença, dia a dia.

Eu sou uma pessoa feliz. Amo meu esposo e minha família. Não sou perfeita, nem busco a perfeição, embora queira ser melhor a cada dia. Tenho problemas como todo mundo. Mas, só por hoje, o foco da minha vida não estará nesses problemas, não mesmo. Tenho coisas muito mais interessantes para direcionar minhas energias.

Só por hoje, o que não posso controlar ou resolver, entrego nas mãos do Poderoso Deus, e me sinto leve. E é essa a forma de vida na qual encontrei paz e felicidade.

### **Perdão, eu também tenho defeitos!**

Quarta-feira. Treze dias que meu esposo está limpo! Extremamente agitado, sua crise de abstinência está visível. Ontem à noite eu estava tão exausta e não consegui ficar calada vendo sua irritação. Diante das minhas palavras, sua reação foi um forte golpe na geladeira. Tentei buscar uma pontinha de compreensão em meio àquele imenso mar de raiva que eu estava sentindo. Consegui me calar. E depois, voltei à serenidade.

Detesto quando ele diz coisas do tipo: *“só porque sou um drogado não posso descansar”*, *“só porque sou um desgraçado não tenho o direito de ver minha televisão”*, *“só porque sou um dependente químico nunca tenho razão”*. Isso soa como autopiedade em excesso. Eu queria a sua ajuda porque também estava cansada, não consegui aceitar suas grosserias sem motivo, e isso em nada está relacionado à sua condição de adicto. Entretanto, falar só gerou mais conflitos. E, no final,

ainda vem aquele medo de sempre: “será que ele vai recair por causa dessa discussão?”

É nessas horas que me apego ainda mais a tudo o que aprendi no Nar-Anon. Se ele recair, a culpa não será minha. Não tenho o poder de controlá-lo, para que ele nunca mais recaia. E sua cura não está em minhas mãos. Então, simplesmente deixo todo esse fardo nas mãos de Deus, e fico leve para prosseguir.

Além disso, hoje me vejo e me respeito como uma pessoa normal, com qualidades, mas também com defeitos, tenho o direito de errar, de falar demais, de me irritar, sem sentir culpa por isso.

Hoje nasceu um novo dia, descansados e calmos, acordamos. Cada um seguiu em cumprimento às suas obrigações. No horário do almoço ele me ligou pedindo o número de ajuda do N.A. (Narcóticos Anônimos). Fiquei muito feliz! É um pequeno passo, mas é um passo. Um passinho rumo ao caminho que o deixará mais forte em sua recuperação.

### **Ele está comigo!**

Existe um Salmo da Bíblia que me é muito especial. O Salmo 23. Eu o aprendi ainda quando criança e sempre o recitava antes de ir dormir. Esse Salmo fala sobre as ovelhas.

As ovelhinhas são animais indefesos. Elas quase não têm senso de direção e também são incapazes de encontrar seu alimento sozinhas. Elas são totalmente dependentes do seu pastor para sobreviverem e satisfazerem suas necessidades.

Diante da adicção do meu esposo é assim que me sinto: impotente, desprotegida, incapaz. Entretanto, esse Salmo diz que tudo o que necessitamos, Deus nos dá. Ele, o Pastor, leva as ovelhinhas para as águas de descanso, a fim de as beberem e



saciarem sua sede; usa a sua vara para afugentar animais que possam fazer mal às suas ovelhinhas; tem um cajado para puxar as ovelhinhas pelas pernas, quando estas se prendem, ou para erguê-las quando estão caídas; e Ele ainda usa um óleo, o azeite, para sarar as feridas das ovelhinhas.

Agora estou aqui, nesta noite escura. Meus filhos dormem. Meu esposo ainda não voltou para casa. Ele parecia bem, mas diante do horário avançado, não sei o que pensar. Sinto-me como se estivesse em meio a um vale de sombra, e novamente elevo os meus pensamentos a Deus em oração, e me recordo das doces palavras que descrevem o amor Dele por nós, no Salmo 23:

*“O Senhor é o meu pastor e nada me faltará.*

*Deita-me em verdes pastos e guia-me mansamente em águas tranqüilas.*

*Refrigera a minha alma, guia-me pelas veredas da justiça, por amor do seu nome.*

*Ainda que eu ande pelo vale da sombra da morte,  
não temerei mal algum, porque Tu estás comigo,  
a Tua vara e o Teu cajado me consolam.*

*Prepara-me uma mesa perante os meus inimigos,  
unges a minha cabeça com óleo, o meu cálice transborda.  
Certamente que a bondade e a misericórdia me seguirão todos  
os dias da minha vida  
e habitarei na casa do Senhor por longos dias.”*

Ainda que eu não saiba onde meu marido está agora, se está trabalhando ou se está se drogando, se está bem ou não; ainda que eu sinta uma forte dor no peito e um medo agudo na alma; ainda que eu me sinta como se estivesse passando por um vale de sombra e de morte, não temerei mal algum, porque Tu,

meu Deus, estás comigo, eu sei que estás, sempre estás, e Te sou grata por isso.

### **Susto!**

Quinta-feira. Quatorze dias que meu marido está limpo! Só por hoje. Ontem tudo não passou de um susto. Pensei que meu marido havia recaído novamente.

Ontem ele cumpriu o seu plantão de doze horas no hospital e, ao final do dia, me informou que teria que fazer uma visita a um paciente que ele cuida (home-care), pois ele estava com problemas na sonda. Fiquei tranquila, afinal dava pra sentir a verdade na voz dele.

Por volta de 22 horas ele me ligou informando que precisaria acompanhar o paciente até o hospital para alguns procedimentos, mas que eu não me preocupasse, pois o motorista da família o levaria em casa. Permaneci tranquila, ele estava sereno, feliz e mantendo contato. Bons sinais.

Entretanto, o tempo foi passando. Os ponteiros do relógio giravam rapidamente. Comecei a pensar coisas negativas, só me veio uma nova recaída na cabeça. E a codependência começou a colocar “suas asinhas de fora”.

Pesquisei na internet para confirmar se o número do qual ele havia me chamado era de fato de onde ele falou que estava. Confirmado, ele havia falado a verdade. Codependente tem mania de ser detetive, não é mesmo? Já fui bem pior, mas ontem acabei fazendo isso, em busca de algo que me tranquilizasse. Entretanto, foi em vão. Permaneci ansiosa. Uma dor no peito.

Ele chegou mais de uma hora da madrugada. Ao abrir-lhe a porta, ele tentou se aproximar para me dar um selinho, e eu dei um passo para trás evitando-o.

“*Que foi?*” ele perguntou.

“*Onde você estava?*” perguntei, olhando fixo em seus olhos, tentando enxergar se ele havia ou não usado drogas. Não vi traços diferentes nele. Estava absolutamente normal.

“*Trabalhando! Onde eu estaria?*”

“*Ai, amor, pensei que você tinha recaído.*” Respondi com sinceridade.

Ele me abraçou e beijou. Percebi o quanto ele estava feliz por estar trabalhando e principalmente por ter conseguido mais um dia de vitória. Alívio e felicidade!

Ele disse que continua firme em seu propósito de recuperação. Percebo que ele está usando o trabalho para isso. Mas, ainda assim, me preocupo. Infelizmente, embora ele tenha anotado a linha de ajuda do NA, não ligou. Ele está cheio de planos e sonhos. Voltou a falar em retomar a faculdade. Feliz com a quantidade de trabalho que está realizando. Se sentindo útil e capaz.

Comemoro com ele. E peço a Deus que o ajude a encontrar o melhor caminho para a sua recuperação. Em qualquer caminho que ele escolha (de recuperação), estarei ao seu lado para apoiá-lo.

*“Há momentos em que retomo meu velho comportamento de preocupação permanente. É quando me chamo ao momento presente apenas me concentrando no ‘um dia de cada vez’ e no ‘um momento de cada vez’. Saber que sou capaz de viver o momento me dá uma ótima sensação de paz. Sei que posso escolher não me preocupar e viver cada momento, aqui e agora.”* (CEFE)

## **É amor ou codependência?**

Quinze dias que meu esposo está limpo! Já tinha algum tempo que ele não conseguia essa marca. Felicidade e gratidão a Deus!

Ontem ele chegou em casa bem cansado por conta da sua maratona de trabalhos, mas sua satisfação e felicidade estavam estampadas em sua face. Chegou com o carro e com o dinheiro recebido. Passou na padaria e trouxe umas guloseimas para as crianças.

Hoje ele saiu no horário de costume. Ainda estava escuro. Uniforme branco. Agasalho azul. Ele está fortinho novamente e já não existem marcas em seus braços. É inegável que eu o amo. O amo muito e verdadeiramente. Amar é saudável, e faz bem a nós mesmas(os) e aos adictos. Entretanto, eu gostaria de falar sobre algo que confundimos com amor, e que é muito maléfico e destrutivo: a dependência de pessoas, a adicção pelo adicto, ou seja, a codependência.

Como diferenciar uma coisa da outra?

A primeira característica já foi falada acima, amar é saudável, enquanto a codependência dói e machuca.

Você se dedica ao dependente químico equilibradamente, porque o ama, sem esperar nada em troca? Ou, pelo fato de ter recebido pouca atenção e afeto em sua infância e adolescência, tenta dar o que não teve, se tornando atenciosa excessivamente, de preferência a alguém que “necessite” de você?

Você ama o seu adicto como ele é? Ou você pensa que o mudará com a força do seu amor, tornando-o naquilo que você deseja, conforme os seus padrões?

Você faz somente a sua parte para ter um bom relacionamento? Ou você tem pânico ao pensar que pode haver

## Amando um Dependente Químico – Dias de dor

um rompimento, e assume qualquer preço, faz qualquer coisa, passa por cima de tudo, até de si mesma, para ajudar seu companheiro adicto, mesmo que ele não queira ou não peça?

O seu amor é consciente e tem limites claros? Ou você deixa estampado ao adicto que, quando ele erra, é você quem está disposta a mudar, a ter mais paciência, a tentar ser melhor para agradá-lo mais?

Você permite que o seu amado dependente químico arque com as consequências dos seus atos insanos? Ou você assume toda a responsabilidade e a culpa, paga as contas do adicto, e mente em favor dele?

Você sabe que merece e pode ser feliz? Ou pensa que sua felicidade só será possível se conseguir livrar o seu amado das drogas?

Você consegue realizar suas próprias atividades, pensando em si mesma? Ou sente necessidade desesperada de exercer controle sobre o adicto, se enganando que isso é apenas para ajudá-lo?

Onde está o seu foco? Em sua vida, ou na vida do dependente químico?

Queridas leitoras, amo o meu esposo e estou me recuperando da codependência, e posso dizer que amar é muito bom. Para mim, o amor é o sentimento que rege nossas vidas e dá sentido a elas. Entretanto, ser dependente de outra pessoa é horrível. Ter compulsão pela vida de outra pessoa nos leva à insanidade.

Só por hoje o meu foco estará em mim mesma e em minhas atividades. Quando eu pensar em meu esposo, serão pensamentos de carinho e saudade, e não de necessidade de controlar os seus atos, afinal, não posso mesmo controlá-los. Ele é responsável por suas próprias escolhas.

Só por hoje, escolho amar de forma saudável, e me permitir ser feliz.

### **Abandoná-lo ou Ajudá-lo?**

Dezessete dias que meu esposo está limpo!

Desde a criação do Blog Amando um Dependente Químico, conheci muitas histórias de mulheres que, como eu, sofrem com a adicção do homem amado. E muitas jovens me pedem conselhos sobre o que fazer: ajudar ou abandonar?

Uma delas é a Ana. Uma garota de 24 anos, formada em Comunicação, namorada de um dependente químico há um ano e cinco meses.

Somente alguns meses após o início do namoro que ele a contou sobre o seu problema. Ela que sempre pensou que dependentes químicos eram feios, sujos e pobres, agora conheceria que a adicção não escolhe raça, cor, religião ou classe social, não faz acepção de pessoas, qualquer família está sujeita a esse mal.

Ela decidiu ajudar o seu amado. No início, algumas recaídas, mas logo ele logrou nove meses limpo, e ela se manteve sempre ao seu lado, o apoiando. Foram meses felizes e pacíficos. Entretanto, houve uma nova recaída, e ele não conseguiu manter-se limpo mais, chegando a vender celular, DVD e roupa para comprar crack.

Seu namorado foi internado nesta semana. Ele diz que a ama, que quer mudar, sair do vício, e pede que ela não o abandone. Ela pergunta se pode haver um final feliz ao lado dele.

## Amando um Dependente Químico – Dias de dor

A segunda delas é a Juliana, uma jovem de 21 anos, estudante de Psicologia, e namorada de um dependente químico de apenas 20 anos. Ele está internado, após inúmeras recaídas.

Ela namora esse rapaz há cinco anos, e apesar da pouca idade, já conhece muito bem as dores de quem ama um adicto.

Depois dos dois primeiros anos de namoro, ela percebeu atitudes estranhas nele, como sumiços, não atender ou desligar o telefone, suas demoras ao sair, dentre outros sintomas. As pessoas a alertavam sobre as companhias do seu namorado, que eram usuários de drogas, e somadas às suas atitudes acima citadas, ela desconfiava, mas, a confirmação só viria um tempo depois, quando ele a confessou seu problema.

Daí começou aquele ciclo que todas conhecemos: promessas, recaída, arrependimento, promessas, recaída, arrependimento... Foi preciso muito conversa e insistência para que ele reconhecesse sua necessidade de buscar ajuda. Ele foi internado, pela primeira vez, há quatro meses.

Ela sente saudades, e também se sente esperançosa de que tudo seja diferente após essa internação que terminará daqui a dois meses.

Ao conhecer as histórias dessas meninas, me deu vontade de pegá-las no colo e não permitir que vivam as mesmas dores que eu vivi e vivo. Mas, não posso fazer isso, não é mesmo? Então só posso relatar-lhes a minha experiência.

Eu amo o meu esposo. Somos casados há quatro anos e sete meses. Temos um filhinho de dois anos. Então, já estou mergulhada nessa história. Ainda assim, me permito pensar na possibilidade de deixá-lo, caso eu não consiga mais continuar nisso. Afinal, eu tenho esse direito, e vocês também.

Certa vez, uma amiga, ex-namorada de um dependente químico, disse sentir culpa até hoje, pelo fato de tê-lo deixado, e

disse admirar minha coragem. Eu lhes digo que para abandonar esse barco também é preciso coragem.

Lembram-se da metáfora que usei do afogamento? Se alguém estiver se afogando, eu sugiro que você pule na água e tente salvá-lo, faça tudo o que lhe for possível nessa tentativa. Mas, se no auge do desespero, esse alguém começar a te afundar junto com ele, solte-o, saia da água, salve-se! Isso não é egoísmo, é sobrevivência, é amor próprio. E se ele morrer? Ele terá morrido porque não nadou, e não porque você o soltou.

Não lhes digo para deixá-los e nem para permanecerem com eles, mas lhes digo que essa é uma escolha muito dolorosa. Qualquer caminho escolhido vai exigir força e coragem.

A adicção é uma doença incurável. Eles terão que lutar contra ela todos os dias de suas vidas, até o final. Até o último dia, haverá o risco de uma nova recaída. Então, para que eles consigam se manter em recuperação é preciso muita, muita vontade.

Por mais que vocês os amem, nada podem fazer. Vocês são impotentes perante a dependência química deles. Se eles realmente quiserem, encontrarão sim o caminho da recuperação, mas, com seus próprios pés. Entretanto, se eles não quiserem, nada, absolutamente nada, os fará mudar de caminho.

Entendam que vocês não são culpadas pela escolha deles de ter entrado nesse mundo das drogas. Tampouco vocês poderão controlá-los. E muito menos poderão curá-los. É doloroso ouvir isso, eu sei, mas, por outro lado, saber disso, nos deixa leves, e livres de uma responsabilidade que não é nossa.

A única coisa que é necessária para o adicto se recuperar é querer. Mas, um querer sincero. Um querer acima de qualquer outro querer.



Eu sei que o meu esposo tem vontade de se recuperar, entretanto, também sei que sua vontade de usar drogas tem sido maior do que a vontade de se manter limpo. Não se enganem. Eles podem sim escolher.

Vou dar um exemplo simples. Sabe quando estamos acima do peso e dizemos que queremos emagrecer? Pois é. De fato, queremos emagrecer. E o fato de não resistirmos a um chocolate não quer dizer que não queremos emagrecer. Entretanto, cedemos à vontade de sentir o prazer de saborear aquele chocolate, porque essa vontade é maior do que a vontade de emagrecer.

Só por hoje, e nos últimos dezessete dias, a vontade do meu esposo de estar limpo e em paz com a família está sendo maior do que a sua vontade de usar drogas. E somente assim ele conseguirá manter-se limpo. E eu nada posso fazer para interferir nisso. Apenas posso amá-lo e orar por ele, nada mais.

Sugiro que procurem um grupo de ajuda, seja o NARANON ou o AMOR EXIGENTE, cuidem-se. Entendam o que estão vivendo. Vocês ainda têm a vida toda pela frente, e conhecer a codependência e combatê-la fará com que escrevam um lindo final feliz para as suas vidas, independente de ser junto ou não de seus amores.

Esses grupos e suas literaturas podem ajudá-las até mesmo a saber agir de forma que ajudem seus amados, quando saírem da internação. Muitas vezes, em nosso excesso de cuidado e amor, pensamos estar ajudando, quando, na verdade, estamos atrapalhando o processo de recuperação.

Pra finalizar, eu gostaria de dizer que a única forma de ser feliz ao lado de um dependente químico é tendo o foco em si mesma e entregando a instabilidade dessa vida nas mãos de Deus. Infelizmente não posso dizer que nunca mais ocorrerão recaídas, embora eu torça por isso do fundo do meu coração.

Sim, eles podem nunca mais usar drogas. E também podem voltar a usar. E escolher ficar com eles, é escolher amá-los inclusive com a dependência química. Enganar-nos não mudará esse quadro. Mas, se o foco estiver em vocês mesmas, serão mais fortes diante disso tudo.

Desculpem-me pela sinceridade. Não posso ser irresponsável em minhas palavras. Eu gostaria de ter conhecido tudo isso antes, ao menos para ter tido a chance de escolher. Entrei nesse relacionamento acreditando que o meu amor e dedicação curariam o meu marido, hoje sei que somente ele mesmo pode fazer isso.

Tenham esperança, sim, muita esperança. Afinal, ela nos dá força, deixa felizes, e faz continuar. Entretanto, cuidado com as expectativas, pois, estas nos geram frustrações.

Vamos vivendo um dia de cada vez.

### **Um momento!**

Estava me recordando de um momento lindo e inesquecível vivido ao lado do meu esposo.

Fevereiro de 2007. Morávamos no estado de Virginia, nos Estados Unidos. Era inverno. Muita neve. Recém-casados.

Ele queria me fazer uma surpresa. Levou-me a um lugar incrivelmente belo. A paisagem era encantadora. Eu nunca tinha visto nada parecido. Ao redor, árvores secas. Tudo branquinho da neve. E no meio havia um lago congelado.

Ele patinou no lago como uma criança. Caía, ríamos. Eu fiquei com medo do gelo se quebrar, então apenas fiquei à margem, morrendo de rir dele com suas gracinhas.

Foi um dos dias mais especiais da minha vida.

## Amando um Dependente Químico – Dias de dor

Eu não sabia que pouco tempo depois veria a sua primeira recaída e conheceria um lado muito doloroso desse amor.

Mas, o importante é que aquele momento foi vivido com toda a intensidade que ele merecia.

As fotos desse momento se tornaram um vídeo, ao som da “nossa música”: Entre Eu e Você, do Kim: *“Para onde ir? Sem teu amor como prosseguir? Será que você não vê o amor que eu sinto por ti? Deus me concedeu o amor mais lindo que um dia pude ter, Ele fez nascer o infinito amor entre eu e você...”*

Hoje não existe o mesmo cenário encantador ao redor, mas o amo com a mesma intensidade, embora não tenha mais aquela certeza que eu tinha de que tudo acabará bem.

### **Dia de sol!**

*“Amor que é amor dura a vida inteira. Se não durou é porque nunca foi amor. O amor resiste à distância, ao silêncio das separações e até às traições. Sem perdão não há amor. Diga-me quem você mais perdoou na vida, e eu então saberei dizer quem você mais amou. O amor é equação onde prevalece a multiplicação do perdão. Você o percebe no momento em que o outro fez tudo errado, e mesmo assim você olha nos olhos dele e diz: Mesmo fazendo tudo errado eu não sei viver sem você. Eu não posso ser nem a metade do que sou se você não estiver por perto.”* (Pe. Fabio de Melo)

Hoje tivemos um dia perfeito. Se eu pudesse apertaria a tecla *pause* do tempo. Meu esposo e eu já havíamos combinado que hoje o dia seria nosso, um dia inteirinho só pra nós dois.

Com nossa rotina e horários tão corridos no dia a dia, pouco tempo sobra pra nós, mas hoje éramos somente eu e ele.

Carinho. Café da manhã. Carinho. Um pouco de TV. Carinho. Almoço. Carinho. Sonequinha a dois. Carinho e mais carinho.

Hoje fizemos um peixinho empanado juntos. Hoje assistimos algumas cenas da novela O Clone (reprise), que falavam da adicção. Ele deitado em meu colo e eu lhe fazendo um cafuné. Hoje nos abraçamos tanto. Hoje conversamos sobre tudo. Rimos. Brincamos.

Hoje toquei o meu violão para ele. E ele me pediu uma canção que dizia: *“A vida é frágil e viver é um lindo momento quando se sabe amar, notar a poesia perdida no tempo rebuscar, num eterno acreditar... Será que o sonho acabou? Será que o que somos se foi? Sei que a tempestade dará seu lugar a um dia de sol...”* (A Tempestade e o Sol – Cathedral). Ele cantou lindamente enquanto eu dedilhava o violão e viajava nessa letra e melodia. Certamente, hoje foi um lindo dia de sol. A tempestade passou, só por hoje!

Depois foi a sua vez de dedilhar uma canção que eu o ensinei há anos atrás: o tema de Romeu e Julieta. E não é que o danadinho ainda se lembra direitinho?!

Houve um momento que, da janela do quarto, o vi no portão, fumando o seu cigarro, e me olhando. Era um olhar de ternura, um olhar especial, marcante. Pensei comigo: Eu te amo demais, rapaz!

Até dançamos uma vaneira na garagem. Bailamos ao som de uma música que também faz parte da nossa história: Barquinho, do Tradição. Sou apaixonada por dança. Fiz dança de salão por quase dois anos. E dançar coladinha com o amor da minha vida é simplesmente perfeito.

## Amando um Dependente Químico – Dias de dor

Dia maravilhoso! Ah, se eu pudesse apertar o *pause*, ou o *return*, ou o *stop*, sei lá, qualquer coisa que me permitisse continuar vivendo esse sonho.

Agora ele está dormindo, e amanhã é dia de trabalho mais uma vez. Aqui dentro um medinho já começa a surgir. Então me lembro da base de tudo: o só por hoje, o um dia de cada vez. Amanhã, vou deixar pra amanhã. O importante é que hoje amei e fui amada. Hoje meu marido está limpo e sereno. Hoje fui e sou a mulher mais feliz do mundo!

### **Cuida de mim!**

Sexta-feira. 22 dias que meu esposo está limpo! Estou muito feliz pela força dele. O caminho que ele está usando para se recuperar é o trabalho. Por vezes, sinto sua falta, mas o importante é que ele está bem.

Eu o amo. Do jeito que ele é, com seus defeitos e qualidades. Entretanto, amar um dependente químico não é uma escolha fácil de fazer. A imaturidade e infantilidade são algumas das características do dependente químico, visto que por alguma razão, o desenvolvimento emocional dele estaciona na época em que fez uso da droga pela primeira vez. Ou seja, hoje a idade emocional do meu marido está perto dos 20 anos, o que o faz agir de forma mais egoísta, outra característica dos adictos.

Explicando melhor, o que nos faz amadurecer são os problemas e como os resolvemos. Tendo em vista que a droga se torna uma fuga ao adicto, ele envelhece na idade, mas, não aprende com as experiências “solucionadas” pelas drogas.

Então, nesse relacionamento, temos de um lado, o adicto, com suas características. E do outro lado temos a codependente,

no caso, eu. Carente, necessitada de carinho, afeto e cuidado, que, de alguma forma, foram insuficientes na infância.

Meu amado não pode me dar esse afeto, cuidado e atenção da forma que eu desejo. Não que ele não queira, ele simplesmente não pode.

Não adianta me iludir, ele não tem condições de ser aquele cara preocupado, que vai acordar no meio da noite pra ver como estou. Ele está focado (e precisa estar) em sua recuperação e em seu trabalho que é o meio que encontrou para ocupar sua mente. Pedir que ele se preocupe com quem está ao seu lado é pedir demais e pode colocar tudo a perder.

Isso já trouxe muitos problemas para o nosso relacionamento porque eu cobrava algo que não havia recebido dos meus pais, mais especificamente, do meu pai, e que eu queria que o meu marido compensasse. Entretanto, ele também tem dificuldades nessa área, e não pode me dar isso.

Hoje eu entendo melhor, e não cobro. Mas, às vezes ainda me entristeço diante dessa realidade.

Ontem minha irmã esteve aqui em casa com uma amiga de infância nossa. Foi muito bom. A casa cheia de crianças. E nós pudemos bater um bom papo. Elas ficaram preocupadas comigo por causa das minhas crises de alergia que nunca passam e do meu abatimento. Diante dos cuidados delas, me deu vontade até de chorar porque quase nunca recebo aquele tipo de preocupação e atenção. Geralmente sou apenas eu quem cuido.

O estranho é que eu não cuido de mim como deveria, entretanto, quero exigir que outros o façam.

***“Se você espera que a outra pessoa "conserte" sua vida, ou seja a sua "melhor metade", está preparando um fracasso. Precisa estar feliz com o que você é, antes de entrar num relacionamento. Precisa ser tão feliz que nem precise de um relacionamento para ser feliz.”*** (Dr. Wayne Dyer)

### **Pode acontecer com qualquer um!**

Sábado. Vinte e três dias que meu amado esposo está limpo. E o mais importante é que só por hoje ele não usou drogas, e acredito em Deus que ele voltará para casa ao final do dia sem usá-las.

Hoje sonhei com o meu pai, mas foi um sonho bom. Estávamos passando de carro, e meu esposo dizia: “*Poly, aquele não é o seu pai?!*” E, ao olhar, o vi acenando e sorrindo. Parecia real.

Por vezes fico me questionando por que pessoas se destroem, entrando nesse mundo das drogas. Meu pai, por exemplo, tinha tudo. Era bonito, de boa família, tinha dinheiro, boa casa. E ainda assim, trilhou no mundo da dependência química até o fim. Minha família paterna veio da Itália. Uma família de nome conhecido na cidade onde moravam. Uma família de classe média, bonita. Tinha tudo para ser uma família feliz. Entretanto, perdi dois tios-avós com cirrose, de tanto beberem, meu pai morreu de overdose, e minha tia e tio (irmã e cunhado do meu pai), são dependentes de cocaína, além de outro tio alcoólatra. E eu sou casada com um dependente químico. O que é isso? Uma espécie de maldição?

Engana-se quem pensa que a adicção é algo que só acontece com os outros ou apenas com os maus. Minha família era muito querida, uma família normal, muitas pessoas de fora nem ficaram sabendo desses problemas.

Quando ando pelos corredores do meu trabalho, lá estão os cartazes da campanha contra as drogas. Quando estaciono o meu carro, em qualquer lugar da cidade, é comum ouvir: “*dá um real?*” por crianças e jovens usuários de drogas. Nas

faculdades ou festas noturnas, lá estão as malditas drogas. Ao ligar a TV, seja em um jornal local ou nacional, ou até mesmo em uma novela, as drogas e seus males são temas constantes. Andar no centro de Brasília é triste, pessoas dormindo no chão, apagadas pelas drogas. Esses dias meu filhinho disse: “*tadinho, mamãe, tá mimindo.*” Quando os vejo, não sinto medo, nem nojo, nem desprezo, afinal, eu sei que meu lindo e amado esposo, por várias noites dormiu “por aí” em razão de sua drogadição. Meu pai também passava dias e noites na rua, voltava como um mendigo para casa. E poderia ser eu, não sou melhor que eles, apenas a misericórdia de Deus não permitiu que eu experimentasse ou me interessasse por drogas.

Então vive alienado quem pensa que nunca vai acontecer com sua família. É melhor aceitar a realidade e tentar combatê-la com muito diálogo e prestando atenção bem de perto nos filhos. Eu converso muito com minha filha. Ela sabe da overdose do avô, mas não sabe da doença do padrasto. Ela sempre fica de olhão comprido quando escrevo no blog, então um dia resolvi puxar o assunto.

“*Filha, você já viu o blog da mamãe?*”

“*Vi de longe.*”

“*Você viu o nome?*”

“*Amando um Dependente Químico.*”

“*E você sabe a quem estou me referindo?*”

“*Ao meu padrasto?*”

“*Sim. E você sabe por quê?*”

“*Sei. Porque ele fuma cigarro.*”

Agradei a Deus pela inocência dela e não continuei. Falei apenas que muita gente sofre porque pessoas amadas fumam cigarro, ou são viciadas em bebidas alcoólicas, ou porque usam drogas como maconha, cocaína e crack. E que o



blog é para ajudar a essas pessoas. Mas, que o assunto é triste e por isso gostaria que ela não lesse. Questão resolvida.

É importante perceber que qualquer um pode cair nas garras das drogas. Não há escolhas por classe social, religião, escolaridade ou beleza. Nem mesmo entre bons e maus. Uns entram nesse mundo por busca do prazer, outros para reprimir sentimentos, outros por curiosidade, e outros apenas para seguirem os colegas. E quando percebem, não controlam mais o uso das drogas, mas sim, são controlados por elas. E a partir de então, passam para o “lado de lá”, onde qualquer um de nós ou das pessoas amadas por nós pode também chegar.

É preciso desmistificar o usuário de drogas. Ele não é um criminoso, um fraco e sem vontade, ou um perverso. Quando enxergamos que o uso de drogas pode acontecer com qualquer um, ficamos mais alerta às necessidades de prevenção, papel dedicado fundamentalmente à família.

### **Cada vez que te vejo chegar!**

Vinte e quatro dias que meu amado esposo está limpo! Vocês não imaginam o quanto estou feliz por cada dia por ele conquistado. A cada 24 horas ele está melhor. Já ganhou peso, não existem mais marcas em seus braços, nem sinais de feridas em seus pés. A irritabilidade está passando. Ele está feliz. E quando vejo meu filho grudado no paizão, quando recebo os seus carinhos, quando percebo o brilho em seus olhos, quando acompanho suas conquistas profissionais, sinto que valeu a pena tentar mais uma vez. Valeu a pena não desistir do nosso amor, da nossa história, do nosso matrimônio e da nossa família.

*Cada vez que te vejo chegar  
Com a vitória estampada em sua face  
E o alívio por estar em um lugar seguro de si mesmo  
Em meio à família, e em casa  
Tenho vontade de rir e de chorar  
Meu coração grita ao nosso Deus: Obrigado!  
E tudo o que quero é te abraçar bem forte  
Se pudesse, até te carregaria no colo  
Pra mostrar o quanto é bom ter você aqui  
E ainda que eu procure garantias de que sempre será assim  
Percebo que o fato de você estar aqui hoje, agora  
É o que definitivamente importa  
E me permito viver esse amor  
Alimentar a esperança e despertar sonhos adormecidos  
Sentir-te neste instante  
Como se ele fosse eterno  
Ah, meu querido, é tão fácil te amar  
Você me faz tão feliz  
Simplesmente pelo fato de estar aqui  
De corpo e alma  
Inteiro  
Força, meu amor  
Estou com você nesse caminho árduo  
E ainda que os obstáculos sejam difíceis  
Juntos, somos mais fortes  
E a dificuldade apenas serve para dar gosto melhor à vitória  
Eu sei que você pode  
Deus está com você!  
Só por hoje, você consegue  
Ser feliz, realizado, forte  
Pai, esposo, homem  
Ser você mesmo, sem máscaras*

*Sem disfarces e sem fugas  
Só por hoje eu te amo inteiro  
Só por hoje te quero vencedor  
Só por hoje, um dia de cada vez  
Pode ser para sempre, meu amor!*

### **Cuidado com as internações!**

Gostaria de falar um pouco sobre um assunto importante: a internação de dependentes químicos como opção de tratamento.

Como relatei anteriormente, meu esposo foi internado em abril de 2010, e lá permaneceu por quatro meses. Essa foi uma experiência difícil, forte e inesquecível para nós dois.

A internação do meu esposo foi um ato de desespero dele, e meu também. Ele já havia sido internado, muito antes do nosso casamento, e suas recordações eram horríveis. Lembranças de humilhações e explorações sofridas em uma clínica no estado de Santa Catarina.

Entretanto, naquele 09 de abril, após sucessivas recaídas, e num período horrível de crise, quando eu não sabia mais o que fazer, ele me ligou, ainda sob efeito da droga, e disse que iria se internar, pois estava se matando, e precisava se tratar.

Quando cheguei em casa, ele já estava com três companheiros do N.A. que o levariam para uma Comunidade Terapêutica não muito distante da nossa casa.

Eu não sabia o que fazer. Tinha medo de deixá-lo ir, mas, por outro lado, do jeito que estava não poderia ficar. Apoiei sua decisão. Foi horrível. Ele se foi naquele carro, eu nem mesmo sabia o endereço, não tinha referências, não conhecia o lugar. Estava preocupada, mas foi a luz no fim do

túnel que surgiu, tentei incentivá-lo. Nesse período, ele estava muito mal, eu temia perdê-lo para sempre se ele continuasse em casa. Fiquei olhando aquele carro até perdê-lo de vista, em meio às lágrimas que brotavam.

Era uma Comunidade para a recuperação de dependentes químicos, onde havia 18 pessoas internadas e onde outros ex-residentes recebiam apoio ambulatorial. Essa Comunidade havia sido criada por um casal de adictos em recuperação, na tentativa de passar aos demais o que estavam experienciando. Eles estavam alojados em uma pequena chácara, onde permaneceram no primeiro mês de internação do meu esposo, e era visível a melhora dos rapazes ali internados, a começar pelo meu amado.

Entretanto, o que eu não sabia é que essa Comunidade não tinha alvará de funcionamento e nenhum outro documento que a tornasse legal. Ok, mas o que importava é que estava dando certo. No entanto, após o primeiro mês, as coisas começaram a mudar. Eles tiveram que desocupar a chácara sob umas explicações meio sem sentido. Sem terem para onde ir, foram para um pequeno pedaço de terra da família de um dependente, localizada do outro lado do Distrito Federal.

As acomodações eram extremamente precárias, apenas dois cômodos. Foram suspensas as visitas familiares quinzenais, e o ambiente não dava condições para a continuidade do tratamento, ocorrendo, inclusive, algumas desistências. Meu esposo se manteve firme em seu propósito. Eu estava preocupadíssima com os acontecimentos, mas o apoiava em sua decisão de ficar, e até o incentivava, apesar de tudo.

Nesse período, fiquei sabendo que não havia Psicólogos nem Terapeutas e que nem mesmo reuniões estavam fazendo, por falta de espaço. Ainda assim, eu desembolsava uma mensalidade de R\$ 510,00, além de levar alimentos que tinham que ser partilhados entre todos.

## Amando um Dependente Químico – Dias de dor

Começaram as recaídas. O rapaz que cedeu o pedaço de terra junto a sua família estava muito mal, pois aquele era o lugar onde ele havia visto sua filhinha de três anos morrer, por sua culpa, ao limpar uma arma que disparou. Imaginem como a cabeça dele ficou. Simplesmente surtou. Ninguém conseguiu segurá-lo. Meu esposo se apegou muito a esse rapaz, se tornaram amigos. Ele é um jovem bonito, excelente músico, dependente do crack. Nessa noite, meu marido disse que sentiu na pele o que eu sentia, pois, por mais que ele e outros companheiros tenham tentado, o rapaz foi atrás da droga, e usou ali mesmo, na frente deles.

Eu ficava louca ao saber dessas coisas, mas ele queria continuar. Na verdade, a partir desses dias, ele já não estava mais sendo ajudado, mas sim, ajudando, com seus conhecimentos de Enfermagem. O tratamento dele havia estagnado.

Após o ocorrido, eles se mudaram. Agora estavam em barracas de lona, acampados no quintal da casa da irmã da dona da Comunidade, sob um forte frio. Eu tentei buscar ajuda junto a um Deputado Distrital e também junto a Secretaria onde trabalho, visto que ela apoia Clínicas e Comunidades com esse fim. Entretanto, diante da ilegalidade da Comunidade, todas as portas se fechavam, e os donos não tinham interesse em organizar a situação, preferindo alimentar ideias fantasiosas e longe da realidade.

Tenho um carinho por todos eles, mas não posso negar que esse tempo internado poderia ter sido muito mais eficaz ao meu esposo se a Comunidade tivesse o mínimo necessário para o seu funcionamento.

Depois de um tempo, meu esposo ficou como monitor. O rompimento total veio quando eles decidiram internar mulheres junto com os homens. Diante disso, meu esposo pediu para eu

buscá-lo no mesmo dia, e voltou para casa. Poucos meses depois, todos os internos haviam recaído. Meu esposo foi o último a recair, após onze meses.

O pior ainda estava por vir. O casal, dono da Comunidade, também voltou para as drogas. Mas, ainda assim, insistiam com essa ideia de terem uma Comunidade que, posteriormente, se tornou um local para uso de drogas.

Muito triste tudo isso. Hoje tenho plena consciência que a criação dessa Comunidade foi um ato irresponsável, mas que ainda assim, pela enorme vontade do meu esposo de se recuperar, lhe gerou benefícios, que poderiam ter sido mais duradouros, ou até mesmo definitivos, se a Comunidade fosse séria e oferecesse um tratamento real.

### **Desligamento com Amor!**

Segunda-feira. Vinte e cinco dias que meu querido esposo está limpo. Vivendo um dia de cada vez, sem drogas.

Gostaria de falar um pouco sobre o desligamento emocional. Você sabe o que é isso? A primeira vez que ouvi esse termo foi no grupo Nar-Anon, quando comecei a conhecer e a reconhecer a codependência em mim. Eu pensava que estava bem, e que somente meu esposo precisava de ajuda. E foi nessa época que me foi apresentada uma nova maneira de viver, ainda que meu marido continue sendo um adicto.

A base dessa nova maneira de viver está nesse desligamento. Desligar-se não é deixar de se importar, não é deixar de amar, e muito menos de torcer pelo bem do ser amado. Entretanto, é deixar de viver em função do outro, de viver até mesmo a vida do outro, e parar de tentar controlar o outro e suas ações, bem como as consequências dessas ações.

Não posso dizer que já aprendi a me desligar completamente, e nem mesmo sei se um dia atingirei essa plenitude, mas vou caminhando dia a dia na minha recuperação, e reconheço os meus progressos. Hoje consigo pensar mais em mim, focar mais em meus próprios objetivos e obrigações. Meus pensamentos são mais serenos e menos confusos, uma vez que ao pensar em meu esposo adicto, me lembro dele com carinho e amor, e não mais com aquela obsessão e necessidade de controlá-lo ou de salvá-lo da sua doença.

Mesmo nos seus momentos de recaídas tenho tentado colocar o desligamento em prática. Isso não evita que eu sofra ou sinta dor, mas esse sofrimento e essa dor não dominam mais a minha vida, essa é a diferença.

Desligar-me não tem sido fácil. Preciso estar sempre ponderando em minhas atitudes e pensamentos, fazendo constantes reflexões, e praticando o “só por hoje”. E é assim que vou aprendendo a viver minha própria vida, vou me descobrindo, aprendendo a me amar, e vendo que minha felicidade não está nas mãos do meu esposo, mas nas minhas.

Reconheço que eu estava tão doente quanto o meu marido, e dessa forma não poderia jamais ajudá-lo, por mais que eu quisesse. Eu apenas era mais um peso sobre ele. E me sentia a cada dia mais exausta e infeliz diante dos meus fracassos. Eu pensava que isso se dava pelo fato do meu esposo não conseguir se manter longe das drogas, mas hoje percebo que não. Essa infelicidade existia porque eu sentia necessidade de viver a vida dele e de salvá-lo a qualquer custo, mesmo que isso significasse me perder. Eu estava sendo destruída por mim mesma, pelas minhas próprias emoções.

O segredo que descobri é que eu posso sim ser feliz e levar uma vida normal, ainda que as escolhas do meu esposo não sejam as melhores aos meus olhos. Eu sigo amando o meu

marido, e odiando as drogas, então se ele as escolhe ou não, simplesmente me desligo e sigo com minha própria vida. Gradualmente vou buscando esse desligamento, e a cada progresso me sinto mais leve, mais livre, mais feliz. E isso faz bem para mim, para o meu esposo e também para a nossa família.

Só por hoje, tento encarar os meus próprios defeitos e dificuldades, buscando corrigi-los e superá-los. Ainda não é fácil quando vai dando 20 horas, momento em que ele deve voltar para casa, mas só por hoje, vou acrescentar amor verdadeiro e sadio ao meu coração e trocar o medo pela fé e esperança. E assim permito que a serenidade chegue, sente-se e fique comigo, independente do que esteja ao redor.

### **Ele é um homem bom!**

Terça-feira. Vinte e seis dias que meu esposo está limpo! Que felicidade! Estou tão orgulhosa do meu amado.

Como já falei algumas vezes, ele é um homem de muitas qualidades, e dentre elas, posso afirmar que ele é um excelente profissional. Ele trabalha com pessoas enfermas, familiares preocupados e nervosos, por vezes desesperados, e ele realmente se importa com as pessoas, e ama cuidar das pessoas. A forma como ele exerce sua profissão é linda.

Ontem a noite ele estava me contando sobre a quantidade de mensagens enviadas ao Serviço de Atendimento ao Cliente do hospital elogiando os serviços por ele prestados. Sempre recebo manifestações de carinho dos pacientes que ele cuida. Ele faz o possível e o impossível para resolver o problema de um paciente, ou para aliviar uma dor. É muito bonito o jeito dele trabalhar.



## Amando um Dependente Químico – Dias de dor

Hoje recebi uma ligação de uma senhora, esposa de um senhor que ele cuidou ontem no hospital. Ela passou minutos elogiando o meu esposo: *“quero te parabenizar pelo marido que você tem, ele é um excelente profissional, muito dedicado, atencioso e carinhoso. Ele nos cativou com a forma como tratou o meu esposo.”*

Ninguém imagina a doença que ele tem e o quanto ele sofre com ela. Ele trabalha na área da saúde desde os dezoito anos. Antes mesmo de entrar no mundo das drogas. Entrou no vício por incentivo de colegas, por curiosidade, logo se viciou na cocaína, e não conseguiu mais viver sem ela. Usava até mesmo para aguentar os plantões duplos, o cansaço, a pressão psicológica. Quando tentou parar, era tarde, tinha perdido o controle sobre si mesmo.

*“Amo cuidar das pessoas. Não meço esforços para fazer isso. Só não cuido de mim mesmo, e até me faço mal. Não entendo isso.”* Desabafo dele.

Como pode esse “anjo” caminhar quilômetros e quilômetros madrugada a fora, arriscando sua vida, entrando em favelas, para conseguir um pouco de droga? Digam-me, isso é ou não é uma doença? Não tem explicação. O que importa é que só por hoje estou muito feliz por você, meu amor. E orgulhosa também.

Vejam duas mensagens de pacientes, enviadas ao Serviço de Atendimento ao Cliente do hospital onde meu esposo trabalha, na íntegra:

*“Gostaria de elogiar em especial o Técnico de Enfermagem A., por desempenhar sua profissão com amor e dedicação. Gostaria de acrescentar que o mesmo é super atencioso, humano e competente. Se eu tivesse que dar uma nota de 0 a 10, não teria dúvida que daria 10!”*

*“Elogio ao Enfermeiro A.. Há Enfermeiros bons, mas ele é excelente! Nunca me deparei com um profissional tão excepcional, que além de fazer jus à profissão, é humano e extremamente atencioso com os pacientes. Mesmo sem ser chamado, ele passa nos quartos várias vezes no decorrer de seu plantão para ver se o paciente está bem e se precisa de alguma coisa. Ele é muito prestativo, e a atenção, paciência e carinho que tem com o paciente, resolvendo tudo o que está sob seu alcance o destaca entre os profissionais da área. Ele é carismático e transmite uma energia muito boa, muito positiva, que é o que os pacientes precisam. Sou grata a ele, pois foi bom saber que existe profissional assim, muito além das expectativas, foi um prazer ter sido sua paciente, mesmo que por um dia, mas, que já fez a diferença. Se todo profissional fosse como ele, esse mundo estava feito. Posso dizer que o Enfermeiro A. é o orgulho desta categoria profissional e merece ser reconhecido e valorizado.”*

Essas duas mensagens ficaram no mural por três dias, e depois sua chefe imediata o entregou assinado e acompanhado de um “Parabéns”!

Esse é o homem pelo qual me apaixonei. Esse é de fato o meu esposo.

***“No Brasil, a maioria da população vê o dependente químico como um delinquente, como um bandido, e isso não é verdade. É preciso ter a visão de que a dependência química é uma doença e, como tal, precisa ser tratada. Costumo encontrar pais e mães no auge do desespero por não compreenderem que o filho está doente e que precisa de ajuda profissional.”*** (Inácio Marchette, Presidente da Clínica Viva).

### O maior presente que ele me deu!

Quarta-feira. Vinte e sete dias que meu maridão se mantém limpo! A cada dia as coisas vão entrando em seu devido lugar, as lembranças ruins vão se apagando, e vamos voltando à normalidade da vida.

Viver com um dependente químico na ativa nos deixa totalmente abalados. Ontem eu vi na TV um depoimento de uma mãe que dizia: *“a dependência química adocece a família. O adicto quebra um prato na sua cabeça sob efeito da droga, e você, sem efeito de droga nenhuma quebra dez pratos na cabeça dele...”* Ficamos, de fato, meio enlouquecidos.

Meu esposo está limpo há quase um mês, mas ainda hoje tenho sonhos frequentes dele usando drogas. Ontem eu fui fazer uma faxininha em casa e aconteceu uma cena que me fez rir muito de mim mesma. Ao arrastar a cama, para limpar embaixo, vi um pequeno plástico quadradinho. Gelei. Tinha umas coisinhas brancas nele. Peguei-o. Fiquei olhando para ele como quem olhava para um fantasma. Apalpei. Olhei. Revirei. Estava com medo de cheirar para saber o que era. Era a embalagem de uma cocadinha branca, que meu bebê comeu dias atrás, e deve ter jogado ali, bem escondidinho. A gente fica meio paranoica sim.

Até hoje quando vou procurar alguma coisa em casa e não acho, vem o pensamento: *“será que ele trocou por droga, quando estava na ativa?”* Dia desses eu estava procurando um tênis do meu bebê e não encontrava de jeito nenhum.

*“Amor, você viu o tênis azul do bebê?”* Perguntei com medo da resposta, afinal, ele nunca trocou nada do nosso filho ou da minha filha, por drogas.

*“Então, amor, era isso que eu ia te falar...”* Fiquei gelada. *“O tênis está lá fora, porque sujamos ele todo de terra, brincando.”*

Ufa! Me senti tão culpada. Mas, é assim a vida de quem tem esse problema em casa, mesmo em tempos de calma, não ficamos totalmente normais. Sem falar da ansiedade diante dos ponteiros do relógio e da aflição a cada pequeno atraso. Mas, vou seguindo em frente, e espero um dia encontrar a serenidade total.

Mudando de assunto, estou de férias do meu trabalho, e até hoje não tive coragem de levar o meu filhinho para a escolinha dele. Ele é meu companheirinho. Mas, hoje terei que levá-lo de qualquer jeito, senão, não conseguirei fazer minha monografia. Hoje eu gostaria de falar um pouquinho sobre o meu filhote, esse presente de Deus na minha vida.

Ele veio de uma gravidez planejada. O pai dele estava há alguns meses limpo, estávamos muito felizes, firmes em uma igreja, e percebi que era a hora de conceder a realização desse sonho ao meu esposo, afinal, ele não tinha nenhum filho.

Descobri que estava grávida em abril de 2008. Eu havia passado muito mal, e pensei que fosse por causa de um salpicão. No hospital, no estado de Maryland, nos Estados Unidos, os médicos me disseram que eu estava grávida, mas que eu perderia o bebê, pois estava em processo abortivo. Pensei que fosse castigo, por causa do aborto realizado anteriormente.

Chorei muito ao chegar em casa. E orei a Deus para salvar aquela vidinha que estava dentro de mim. Fiquei muito triste. Liguei para o meu esposo e dei as duas notícias, a boa e a ruim. Nem comemoramos a gravidez. Apenas ficamos esperando acontecer a perda.

Entretanto os dias foram passando. Eu me sentia muito bem. Muita fome. Resolvemos procurar outro médico. Ao fazer a ultrassonografia, lá estava ele, nosso pequeno, bem saudável. Não havia nenhuma anormalidade, estava tudo bem com a gente. Agora sim comemoramos!

Meu esposo não recaiu nenhuma vez durante a gravidez. Ele dizia que nunca mais iria recair, afinal, seria pai, teria alguém olhando para ele. Eu acreditei.

Minha gravidez foi maravilhosa! Eu que tinha medo de não conseguir amar meu filho da mesma forma que amava a minha princesinha (filha mais velha), já estava totalmente apaixonada por aquele serzinho dentro de mim. Curtimos cada chute, cada movimento, cada momento.

Tive desejo duas vezes durante a gestação. E foi engraçado. Era desejo de verdade! Uma vez de comer coxinha e outra vez de comer beijinho. Fácil, né? Sim, se não estivéssemos nos Estados Unidos.

As coxinhas meu marido fez para mim em casa. Ficaram feinhas, mas, foram as coxinhas mais gostosas que já comi em toda a minha vida. E quanto aos beijinhos, fomos a uma loja brasileira, logo cedinho, antes dela abrir, e ficamos esperando na porta. Cena muito hilária. Quando a dona chegou, contamos que eu havia passado a noite pensando no tal beijinho. Mas, ela não tinha beijinhos na loja. “*Não serve brigadeiro?*” Não, não servia. Então ela me falou para fechar os olhos, retirou a ameixa de um olho de sogra, e me fez comer de olhos fechados. Lembro-me que ela nem cobrou pelo docinho. Meu esposo comprou os ingredientes, e quase me matou de tanto comer beijinhos em casa.

Foi uma gravidez de fato feliz.

O dia do baby shower (chá de bebê) foi inesquecível. Muitos amigos e até minha mãe estava presente. Meu filho ganhou absolutamente tudo! Eu havia me esquecido da adicção do meu marido nesse tempo.

Numa véspera de Natal, às 23h05min, nosso americaninho nasceu. Meu esposo estava lá ao meu lado. Assistiu o parto. E foi o primeiro a segurar nosso filhinho no

colo. O momento mais emocionante na vida de uma mulher, com certeza. Esse anjinho, sem saber, conseguiu fazer com que o papai ficasse um ano e dois meses sem usar drogas.

Alguns dizem que eu não devia ter tido um filho de um dependente químico. Mas, hoje, quando olho para o meu filho, não tenho como me arrepender. Meu filho e minha filha são minha vida. Entretanto, minha filha tem o pai saudável, tem os avós e tios que a amam e me ajudam em seus cuidados, enquanto meu caçulinha só tem a mim. Por ele, vejo que não posso desistir, não posso me entregar. Olhar para ele me dá força!

Ele se parece um pouco com o seu avô (meu pai). É uma criança muito esperta. E tudo o que peço a Deus todos os dias é que Ele o abençoe e o livre de todo mal.

Esses versos foram escritos no último mês da minha gravidez:

*Presente de Deus, nosso plano.  
Encontro. Fruto de um laço de amor eterno.  
Semente do mais íntimo, germinação.  
Ser tão pequeno e tão enorme...  
Tão sensível e frágil, e tão forte...  
Milagre da vida que cresce, dia a dia, aos poucos,  
Como planta em solo fértil.  
Que mais poderíamos querer?  
Você misturado a nós, e nós a você,  
Cúmplices do mesmo dom...  
Nosso bem querer, nosso mais que querer...  
Experiência única, efêmera e eterna.  
Projeto de Deus, perfeição.  
Sinta o nosso amor, desde agora, desde o ventre e para sempre.*

*Filho amado, laçado com cordão de bênçãos, seja bem-vindo aos nossos braços.*

*Venha e ocupe todos os espaços que já são seus...*

### **Positivo!**

30 de julho de 2011. Sábado. Trinta dias que meu esposo está limpo! Felicidade imensa!

Quando escrevi o texto anterior, falando sobre o nascimento do meu filho caçula, me emocionei bastante, recordando da minha gravidez e chegada do pequeno. Muita sensibilidade materna, não é mesmo?

Ocorre que, após terminar de escrevê-lo, atentei que minha “regra” estava demorando a chegar. Fiz minhas continhas e vi que havia um atraso de uns dez dias. Além disso, estava me achando meio gordinha. Seios doloridos.

No mesmo dia, comprei um teste de gravidez de farmácia. Foram os cinco minutos mais longos, até sair o resultado. POSITIVO! Aqueles dois tracinhos vermelhos no teste me fizeram perder o chão. Calma, calma. Afinal, eles só acertam 99% dos casos, posso estar no 1%, não é mesmo?! Mas, e quanto a esse enjoozinho e demais sintomas? Senti o barulhinho quando a ficha caiu: estou grávida!

Mil pensamentos por segundo na cabeça. Um pouquinho de preocupação. Mas, logo relaxei, e falei a mim mesma que ficaria muito feliz, afinal, esse é o maior presente que podemos receber.

Confesso que não estava nos nossos planos, mas, estava nos planos de Deus, e é isso o que importa. Seja bem-vindo(a) e muito amado(a), anjinho(a)!

Fiquei apreensiva em qual seria a reação do marido. Não sabia como lhe contar. Medo até mesmo dele recair. Então, com a ajuda da minha filha, armamos um plano. Compramos um sapatinho verde de bebê, colocamos dentro de uma linda caixinha escrita *Paizão você é...* (na tampa) e várias virtudes (*herói, amigo, querido*) nas partes laterais da caixa. Além dos sapatinhos envoltos em papel de seda, coloquei um envelopinho, com a seguinte mensagem dentro:

*“Amor,*

*Fomos agraciados mais uma vez com essa grande bênção de Deus! Tô grávida!!! Parabéns, Daddy!”*

Então fomos eu, minha filha e meu filhote, buscar o papai no hospital à noite. Encontrei uma colega dele lá embaixo. Era tudo o que eu precisava! Pedi que ela levasse a caixinha para ele, mas não dissesse que era minha, apenas entregasse em nome de “alguém”.

Quando o vi lá embaixo, ele estava pálido com a caixinha na mão. Disse que quase enfartou quando abriu o pacote. Os amigos rindo e parabenizando, e ele sem saber o que pensar.

Meu marido ficou meio introspectivo por dois dias. Eu respeitei. E ainda assim me mantive em minha felicidade e comemorando junto a familiares e amigos. Entretanto, ontem ele já se mostrou feliz. Buscou várias informações no hospital quanto ao meu pré-natal e até quanto ao parto.

Fiz o exame de sangue e veio a confirmação. Ontem tomei o reforço da vacina antitetânica, fiz a primeira ecografia, e alguns exames para dar início ao pré-natal. Está tudo bem comigo e com o(a) bebezinho(a)! Cinco semanas de gestação! Provavelmente nascerá em março.

Mesmo diante dessa bombástica notícia, que abala a emoção de qualquer um, meu marido se mantém firme. Quem



sabe esse(a) anjinho(a) só vem para somar em sua recuperação, e na minha também, não é mesmo?!

Gostaria de aproveitar para responder uma pergunta que uma leitora fez, se filho de adicto tende a herdar essa doença do pai.

A dependência química envolve três características: a base genética, o meio e o indivíduo. Não somente a base genética. Eu e minha irmã, por exemplo, tivemos um pai dependente químico, e nunca desenvolvemos a dependência química. Meus avós não eram adictos, mas meu pai foi. Meu sogro e sogra não usam drogas, e meu marido sofre da dependência química.

Entretanto, se tivermos nossos filhos, que geneticamente são mais favoráveis a desenvolverem a dependência, e somarmos a lares turbulentos, sem diálogo, sem amor, e enlouquecidos pela dependência química de um e a codependência do outro, é muito difícil para o desenvolvimento emocional sadio dessa criança. Filhos de pais dependentes são geneticamente diferentes, porém, só desenvolverão a doença se estiverem em um meio propício, e ainda se apresentarem características psicológicas individuais favoráveis.

Hoje vivemos em um mundo cheio de más influências, não só em relação às drogas, mas onde vemos pessoas egoístas, pessoas más, desumanas. No entanto, não penso que meus filhos serão assim. Primeiramente, porque todos foram apresentados a Deus desde o ventre. Oro por eles diariamente. E busco mostrar-lhes e dedicar-lhes amor e atenção. Diante disso, só tenho em minha mente bons pensamentos para eles **três!**

**Os filhos são herança do Senhor!** (Salmos 127:3)

É isso aí, mamãe de novo!

## **Relacionamento destrutivo nunca mais!**

A dependência química é triste e a codependência, na minha concepção, é mais triste ainda, mais dolorosa. Digo isso porque passamos pelas mesmas dores do adicto, temos os mesmos sintomas, mas sem o prazer da droga, passamos por tudo de “cara limpa”.

Falando um pouquinho da codependência, ela é caracterizada por um distúrbio mental juntamente com ansiedade, angústia e compulsividade obsessiva em relação a tudo o que envolve a vida do dependente químico a quem amamos. A codependência faz com que deixemos de viver nossa própria vida para nos dedicarmos totalmente ao que acontece na vida do adicto.

A angústia é sufocante, pois nunca sabemos o que vai acontecer, além de estarmos numa adrenalina constante em razão dos sucessivos problemas, perdas e mudanças. É muito desgaste.

Eu me via escrava do meu esposo. Não do meu esposo em recuperação, desse lindo e fofo, mas daquele doente, adicto. Daquele que passa por cima de tudo e de todos, inclusive de mim. Eu me deixava ser afetada por tudo o que ele fazia de errado, vivia ansiosa e angustiada, com sentimentos de culpa e raiva. Eu sofria com ele no momento da sua dor, e sofria sozinha no momento em que ele sentia prazer na droga. Ele viciado em cocaína, e eu viciada na adicção dele e nos problemas que essa doença trazia.

Eu dizia que tudo o que eu fazia era para ajudá-lo a se recuperar, mas eu só facilitava a sua dependência. Eu minimizava os seus erros, passando a mão na cabeça quando não devia. Eu me descontrolava tentando controlá-lo, enquanto minha própria vida estava à deriva. Eu o protegia sem limite.

## Amando um Dependente Químico – Dias de dor

Assumia responsabilidades que não eram minhas. Eu, na realidade, compactuava com o seu vício. O pior é que eu não percebia nada disso.

Foram três anos afundada nisso. Viviam numa montanha russa constantemente. Eu estava tão louca que um dia pedi que ele me matasse. Sim, eu o pedi. E por vezes desejei que ele morresse. É uma dor enlouquecedora!

Hoje eu sei que isso não era causado pela dependência química dele. Isso era causado pela minha codependência. Tudo mudou quando vi que eu estava doente. Quando entendi isso. E quando comecei a aprender os caminhos para a minha recuperação, independente do caminho escolhido por meu esposo.

Minha vida mudou muito.

Hoje eu sofro quando ele recai? Sim, muito. Mas isso não me domina mais. Sigo minha vida. Busco a serenidade. Fico aqui na areia da praia, esperando que ele saia do mar agitado sozinho, pois me afogar não ajudaria em nada.

Relacionamento destrutivo nunca mais!

Falando da gravidez, hoje estou de cinco semanas e quatro dias de gestação. Está tudo evoluindo bem. Muito enjoo, principalmente pela manhã. Além do cansaço básico, e do pipizinho mais que frequente me fazendo levantar umas três vezes por noite, e claro, muito sono. Estou feliz. Eu precisava passar por essa experiência mais uma vez, assim madura, vendo a vida como vejo hoje.

Minha mãe passou a ligar com mais frequência. Estou amando a paparicação geral. Minha sogra ficou animadíssima com a notícia. “*Quem sabe agora meu filho bota a cabeça no lugar*”, ela falou ao telefone.

Ontem eu falei para o meu filhinho (2 anos e 7 meses) que eu estava com enjoo e ele perguntou por quê, ao que

respondi que era por causa do(a) neném na barriga da mamãe. Ele levantou minha blusa e falou: “*Neném, não pode fazer isso com a mamãe!*” “*Pronto, mamãe, já briguei com ele.*” Minha filha mais velha (11 anos) está grudada em mim, é minha companhia nas consultas e exames.

Meus filhos são lindos demais. Muito carinhosos! E sei que essa “raspinha do tacho” também será. Para quem não entende, raspa do tacho, segundo o dicionário informal é “*o finzinho, o último, o filho caçula.*” Afinal agora estou, de fato, fechando a fábrica.

Só por hoje o maridão está há 32 dias limpinho, limpinho!

### **Sempre em busca de um pouco de amor!**

Quinta-feira. Trinta e cinco dias que meu esposo está limpo, sem drogas! Entretanto o tenho percebido estranho e distante.

Ontem logo cedinho recebi a notícia da morte do meu tio, o irmão caçula do meu pai. Minha mente começou a trazer à memória tantas lembranças da casa da minha avó, e de quando dissemos adeus ao meu pai, depois ao meu avô e depois à minha querida vovozinha.

Não sei exatamente do que ele faleceu, mas penso que foi de enfisema. Ele sempre fumou demais e já estava doente. Senti pena do meu tio. Ele faleceu sem viver de verdade. Ao nascer, ele teve um problema em seu braço, e quando foram fazer a cirurgia, prejudicaram o seu nervo, e seu bracinho ficou atrofiado. Com sua deficiência, e sendo o caçula, não lhe faltaram mimos e superproteção. Na adolescência ele desenvolveu uma esquizofrenia.

Então ele acompanhava meu pai em suas loucuras. Cada um com sua doença. Meu pai sob efeito das drogas e ele pelos sintomas da esquizofrenia, ficavam ali, falando de coisas totalmente sem sentido. Riam que se acabavam. Às vezes a gente até ria também da cena, mas na maioria das vezes, era triste de se ver.

Então as lembranças que temos dele é com seu inseparável cigarro. Minha avó guardava a carteira de cigarros no bolso de seu vestido, e lhe dava um a cada hora. Entretanto, quando passava dez minutos, ele já começava: “*Já deu, mãe? Me dá mais um. Falta quanto tempo?*”

Juro que não entendo como alguém tão doce e tão querida como era a minha avó, teve sua vida tão marcada pela adicção dos filhos, mas não compete a mim entender, apenas aceitar.

Ontem meu marido e eu ficamos em casa. Ele teve folga e eu ainda estou de férias. Pensei que seria um dia bem gostoso juntos, mas foi um dia estranho. Saímos para resolver coisas de seu assunto em bancos e órgãos do governo. Andamos muito. Ele se manteve distante, calado na maior parte do tempo. Agressivo no trânsito. Vários assuntos que eu começava, parava no meio, por perceber o seu desinteresse.

Após resolvermos tudo, voltamos para casa. Pensei que ficaríamos um pouco juntinhos, mas para a minha surpresa ele foi mexer com o jardim mais uma vez, e lá permaneceu até a hora de buscar o nosso filho na escola. Fiquei triste. Não sei se com ele ou comigo. Eu queria um pouco de atenção. Carinho. Conversar. Dormir juntinho. Mas, o dia todo ele parecia se esquivar de mim. Isso me assusta.

Enquanto ele estava lá fora, me mantive em meus afazeres, e depois me deitei. Tive vontade de chorar. Comecei a pensar que ele ainda não tocou em minha barriguinha, nem

conversou com o(a) bebê; que qualquer mulher poderia pedir para seu esposo ficar com ela um pouco, mas que eu deveria estar feliz por naquele momento ele estar se mantendo limpo. Nem sempre é fácil ser feliz porque o esposo está limpo, como se nada mais importasse. Por vezes me vejo querendo um pouco mais, e me culpo por sentir isso. Cobro-me por querer isso. E até por me entristecer. Ainda assim, não deixei transparecer nada a ele.

À noite, percebi que ele queria me compensar. Ficou puxando assuntos. Tentando me dar atenção. Pegou até um filme (comédia muito boa) para vermos. Foi legal. Mas, não parecia espontâneo. Lembrei-me de suas atitudes tentando me compensar com coisas boas, após suas recaídas. Estou com medo. É isso aí, o medo está aqui de novo.

Quando me sinto assim, meio aflita, com medo, posso sentir o amparo dos braços de amor de Deus a me envolverem, e posso ouvir Suas doces e suaves palavras ao meu coração: *“Filha, pode lançar sobre Mim toda a sua ansiedade, porque sou Eu que estou cuidando de você, ontem, hoje e sempre.”* (1 Pe 5.7)

E assim posso voltar para a minha cama e dormir serenamente.

### **Necessito-te!**

Terça-feira. Quarenta dias que meu esposo amado está limpo!

Nesse final de semana viajamos para o interior de Goiás e foi maravilhoso. Pude rever meus familiares e lembrar o que é estar no meio da família. Muitos risos, conversas e

brincadeiras. Cinco crianças e quatro cachorrinhos movimentavam e enchiam a casa de alegria.

Foi aniversário da minha avó materna, ela fez 93 anos. Infelizmente, por causa do Alzheimer, ela apenas nos reconhecia por alguns momentos, mas foi bom ver que ela não está sofrendo e está muito bem.

Meu esposo me surpreendeu. Ele assumiu os cuidados (troca, banho, movimentos, medicações) da minha avó enquanto lá estávamos, e foi muito carinhoso nesses cuidados com ela. Ele a tratava por “*minha flor*”, “*querida*” e “*vovó*”, foi bonito de se ver, e ele ganhou um milhão de pontos comigo em seus gestos com ela, e com minha família também.

Ninguém sabe da doença dele (apenas minha irmã e cunhado), e meus familiares o amam e têm muito carinho com ele. Pensam que ele é o “homem perfeito”.

Ele foi pescar com meus primos, e eu pude ficar tranquila, pois, o que a família do meu pai tem de louca, a da minha mãe tem de conservadora e careta (ainda bem!). Fiquei realmente em paz nesses dias. E ele ama aquele lugar. Ele se realiza em cidade de interior, gado, mato, mosquito, natureza. Mal voltamos para o Distrito Federal, e ele já começou a mostrar-se agitado novamente.

O dia dos pais está chegando. E o papai aqui de casa tem deixado um pouco a desejar. O fato é que tenho me entristecido diante da rejeição do meu esposo em relação a essa gravidez. Não sei como agir. Ele continua frio e distante. Quando pergunto, ele diz que é porque ainda não aceitou a ideia de ter que começar tudo de novo. Me dá a sensação de estar gerando esse filho sozinha. E isso não tem feito bem nem pra mim, nem para o nosso relacionamento.

Vou tentando compreender, afinal todo mundo sabe que o adicto vive num mundo próprio dele, e é infantil e egoísta.

Vou tentando entender e aceitar suas limitações, mas não está fácil. Ele está me magoando com essa forma de agir.

Hoje pela manhã ele me abraçou, e eu falei: *“estou precisando de você, por favor.”* Surpreendentemente, ele me ligou hoje por três vezes, e mostrou-se atencioso em saber como havia sido a minha consulta e como eu estava me sentindo. Mas, de repente, ele se transforma. Vai entender!

Conviver e amar um dependente químico não é fácil. Quando eles estão na ativa, nós quase morremos, e vivemos alimentados das suas compensações pelos erros. Quando eles estão limpos, parecem sentir raiva de nós, é como se nos dissessem nos gestos: *“eu estou limpo, não é isso que ela queria, então é só isso que ela vai ter, não preciso dar mais nada...”*

Quero que ele se recupere por inteiro. É o que mais quero. Vou tentando motivá-lo em sua caminhada. E sei que não posso exigir dele atitudes de um homem normal, afinal, são apenas quarenta dias limpo, e percebo o quanto ele tem dado o seu melhor.

### **Onde você está quando mais preciso?**

23 horas. Aconteceu de novo. Tristeza.

Hoje acordei e parecia ser um dia normal.

Hoje retomei minhas idas à Psicóloga e nossa conversa me deixou muito reflexiva sobre tantas coisas.

Hoje trabalhei bastante.

Hoje adiantei um pouco da minha Monografia da Pós.

Hoje senti muito enjoo por causa da gravidez.

Hoje estou com sete semanas de gestação.



## Amando um Dependente Químico – Dias de dor

Hoje me emocionei ao ler que nesse momento o bebê deve estar medindo cerca de 7 a 9 mm, o que pode ser comparado a um caroço de feijão.

Hoje fiquei chocada com a notícia de que uma colega foi indiciada por fraude em nosso trabalho.

Hoje comprei três *bodies* para o(a) bebê.

Hoje não recebi ligações do meu esposo, nenhuma.

Hoje busquei meu filho na escolinha, voltamos para casa, e juntos brincamos um pouco. Assistimos desenho, lhe dei comidinha, banho, lhe contei historinha, e o fiz dormir.

Hoje lavei os uniformes brancos do meu esposo e arrumei a casa para esperá-lo e contar-lhe tudo o que havia acontecido.

Mas hoje meu marido não voltou para casa.

Hoje não adianta me iludir que o ônibus quebrou ou que quem sabe ele foi comprar alguma coisinha para o(a) bebê, ou qualquer outra desculpa.

Hoje não posso dizer que meu esposo está há quarenta e dois dias limpo, pois diante das circunstâncias e do sumiço já tão rotineiro e bem conhecido, sei que ele está se drogando.

Hoje ele voltaria para casa com R\$ 390,00, e seria o primeiro valor a ser depositado em uma poupancinha para o parto e enxoval do(a) bebê.

Mas hoje a droga venceu. Voltamos à estaca zero.

É incrível que quando essa maldita vontade vem, tudo ao redor se torna tão insignificante. E nesse tudo estamos incluídos eu, nosso filho, nossa casa, esse pequeno ser dentro de mim, ele mesmo. Tudo é nada. E nada tem importância nenhuma. Nada tem mais valor que a droga.

Quantas vezes mais me permitirei sentir essa dor?

Apego-me a Deus neste momento. Agarro-me a Ele, pois sei que desesperar-me não ajudará em nada, ao contrário, só nos

trará ainda mais perdas. E eu sei que *“nenhuma situação é tão difícil e nenhuma infelicidade é tão grande que não possam ser superadas.”* (Livreto Azul do Nar-Anon)

Cansada, muito cansada desse ciclo sem fim.

### **Aceitar o que não posso mudar e mudar o que posso!**

A noite foi difícil, e a sensação que tenho hoje é de luto. Tive pesadelos e acordei sobressaltada várias vezes. Passa tanta coisa pela cabeça da gente nessa hora. Não desejo isso a ninguém.

Meu esposo chegou em casa às 06 horas da manhã. Como de costume, buscou algo para beber na geladeira, muita água e refrigerante, e seguiu para o banho. Posso enumerar dezenas de sentimentos que explodiram dentro de mim quando o vi. Nenhuma palavra.

Aproveitei enquanto ele estava no banheiro para vasculhar as suas coisas. Sobrou um terço do dinheiro recebido, e suas calças estavam rasgadas. Não encontrei sua carteira nem sua pasta de trabalho. Segundo ele, no meio da madrugada, foi assaltado na favela, perto da boca, por um homem armado.

Após o banho, ele vestiu sua bermuda e ficou a me olhar, com aquele olhar de coitadinho. Eu não estava exaltada em minha voz, mas falei muita coisa que estava engasgada. Umas sem sentido e outras reais.

Perguntei se ele iria trabalhar, e ele disse que não estava em condições. Pensei comigo: *“também não estou em condições, mas, ainda assim tenho responsabilidades a cumprir.”*

Diante da sua resposta, desmontei o computador, a impressora, meu violão e alguns outros poucos objetos de valor

(só hoje vi o quanto não temos mais nada) e coloquei no portamalas do carro. Me senti muito mal nessa hora. Definitivamente isso não é vida! Após arrumar tudo no carro e ajeitar a mochila do pequeno, fui tomar o meu banho. Levei a chave do carro para dentro do banheiro. Ao sair do banho, ele estava arrumado, todo de branco. Disse-me que ia trabalhar, e fazer um boletim de ocorrência, além de ir procurar um lugar para morar. Suas palavras não eram sinceras.

Ele apenas queria que eu lhe desse dinheiro para “comer”, “passagens”, etc. Não dei. Sei que era para mais drogas. Ainda assim ele estava com R\$ 27,00, e até o presente momento, não apareceu no hospital onde trabalha, não ligou, e sei lá aonde anda. Minha consciência está muito tranquila. Sei que tentei tudo o que podia e até mais. Fui além dos meus limites. Não dá mais. As coisas tomaram rumos muito diferentes do que eu esperava e do que sou capaz de suportar.

Estou buscando serenidade para agir, mas, meu coração está tranquilo quanto a deixá-lo seguir o seu próprio caminho. Eu o amo. Quero que ele fique bem. Mas quero acompanhar essa história à distância, ou mesmo, nem quero acompanhá-la, a menos que se torne uma real história de recuperação. Muito triste tudo isso.

Desconheço aquele homem que chegou em casa hoje.

### **Deus pode!**

Ontem o dia foi enorme. Doloroso. Em meu trabalho, algumas amigas mais próximas se aproximaram apenas para me dizer: *“estou aqui se você precisar”, “vai dar tudo certo, fica bem”, “você merece ser feliz e vai ser feliz”*.

Após o trabalho busquei meu caçula na escolinha. Havia um mural em homenagem ao dia dos pais. O mural foi montado de fotos das crianças com seus papais. E o meu fofuxo todo feliz me mostrou o trabalhinho feito para dar de presente ao pai. Uma camisa com gravatinha e um Certificado que dizia: “*MELHOR PAI DO MUNDO. Certifico com todo o meu coração que o meu pai é o meu herói, meu amigo e o melhor pai do mundo*”. Senti tanta pena do meu filho.

Ontem meu esposo passou mais um dia nas drogas. Gastou o pouco dinheiro que tinha. Vendeu o botijão de gás da nossa casa e uma coleção de enciclopédias que havia na estante. Eu parecia estar anestesiada. Nem me surpreendi diante de suas insanidades. Eu e o pequeno estávamos com fome, pedi uma pizza para comermos, afinal não tinha como cozinhar.

Aos poucos estou organizando as coisas para deixá-lo. Ontem fiquei muito feliz porque uma senhora se mostrou interessada em comprar o nosso carro. Com isso, o orçamento dará uma aliviada. Sei que Deus está no comando e tudo dará certo se Nele eu confiar.

Eu estava fazendo um plano de saúde, mas desisti. Preciso me organizar financeiramente para seguir meu caminho de forma mais livre e sem maiores problemas. Afinal, logo nosso bebezinho estará aqui.

À noite foi o momento dele sentir remorso. Pedir perdão. Chorar e se lamentar. Disse estar traumatizado com o assalto sofrido, pois segundo ele, o homem chegou a dar-lhe um tiro. E que ele era grato a Deus por estar vivo.

*“E sua forma de agradecer a Deus foi indo drogar-se uma vez mais?”*

Não sinto raiva dele, mas não consigo me comover mais com suas palavras. No início de dezembro completarão cinco anos que vejo as mesmas cenas de sempre. As mesmas lágrimas.

As mesmas frases. Hoje duvido de muita coisa. É muito confuso pra mim.

O que sei é que estou cansada de viver em razão das drogas, sendo que nunca as apreciei, nunca as usei, e nunca as escolhi para a minha vida.

Agora ele está dormindo. Foi deitar-se por volta das 19 horas. Mal está conseguindo andar de tantos calos nos pés. Está muito abatido e totalmente esguio.

Eu e o pequeno acabamos pegando no sono diante da TV, e só despertei agora a pouco. Vou dormir por aqui mesmo.

Vou vivendo um dia de cada vez. Sei que esse furacão vai passar, e eu estarei mais forte. Tudo o que quero é acordar longe desse pesadelo. Vou confiando e descansando em Deus, Aquele que sempre está comigo. O único capaz de mudar tudo isso e transformar tanto sofrimento em paz e alegria.

### **Compaixão e raiva!**

Meu marido está limpo há menos de 24 horas. Está dormindo agora. Sinto um misto de decepção, confusão, cansaço, dor, medo. Busco forças em Deus e no mais profundo do meu ser. A impressão que tenho é que o mundo inteiro está distante ou em câmera lenta. Sinto-me ausente do que acontece ao redor.

Hoje os sintomas da gravidez estão muito fortes. Dores abdominais e muito enjoo. Também me sinto muito cansada após mais uma noite mal dormida.

Pela manhã o relógio despertou na hora costumeira, mas ele não foi trabalhar. Seu pé direito está com um calo enorme e muito inflamado, ele mal consegue caminhar. Como é possível sentir tanta compaixão e tanta raiva ao mesmo tempo?

Hoje, apesar de estar me sentindo muito mal, abandonei os meus afazeres e o aconchego da minha casa para levá-lo ao hospital, onde passou por uma consulta e pegou atestado médico por esses dois dias, e também o levei até o local onde estava sua carteira, que havia sido encontrada com todos os documentos.

Por mais que eu tenha aprendido no Nar-Anon, ainda sou usada como escudo pelo meu marido adicto. Ele usa as drogas e eu sou a atingida pelas consequências. Ao olhar-me no espelho, vejo que estou envelhecida, cansada e abatida. Não sou a super-heroína que pensei que fosse.

Ele ligou para a central de gás, para comprarmos um, visto que até isso se tornou em pó ontem. Ele trocou o botijão por R\$ 50,00 ontem, e hoje o mesmo botijão me custou R\$ 130,00. É desesperador. Não temos quase nada mais em nossa casa.

Quando chegamos dos Estados Unidos há dois anos e meio atrás, trouxemos tantos eletrônicos, roupas, tênis. Tudo se foi. É um saco sem fundo. Quanto mais trabalhamos, menos temos. Quanto mais me sacrifico, mais empréstimos se acumulam em minha conta bancária. Não consigo vencer essa loucura.

Cursos iniciados e abandonados que tiveram que ser pagos. Dívidas de drogas. Objetos vendidos que tiveram que ser repostos. Descontrole dele. Descontrole meu. E quando olho para os meus filhos, a minha vontade é de sumir agora mesmo com eles. Que futuro eles terão? Apesar de ter um bom salário, não tenho condições nem mesmo de bancar um plano de saúde para nós, diante do arraso financeiro que tudo isso vem me causando.

Não recebo nenhum telefonema dos familiares dele. Minha família não sabe da adicção dele. Sinto-me sozinha, sem forças.

## Amando um Dependente Químico – Dias de dor

Espero que as perdas acordem o meu marido para a vida. Ainda hoje suas palavras são de uma vítima. Repletas de autopiedade. Ele sequer consegue ver sua mulher grávida e seu filho de apenas dois anos necessitando dele. Sou impotente diante de tudo isso. O amo. O quero bem. Mas, não consigo mais.

Não estou desistindo dele, nem deixei de acreditar, mas do jeito que está, não consigo mais. Vejo a separação como uma mudança de tática de quem tanto ama.

### **Vivendo de Saudade!**

Quarta-feira. Cinco dias que meu marido está limpo.

Clima extremamente seco em Brasília. Na segunda-feira a umidade chegou a 10%, clima de deserto, e sem previsão de chuvas. Isso só aumenta o mal-estar de quem está grávida.

Minha vida profissional está cheia de coisas boas por virem e a monografia da minha Especialização está ficando bem legal, estou escrevendo sobre Motivação.

Meus filhos estão a cada dia mais lindos e sempre saudáveis. Mais gratidão a Deus! No entanto, há dias não vejo minha filha, pois, prefiro que ela não venha quando o tsunami está passando por aqui.

Quanto ao meu esposo, o que posso dizer? Ele está limpo, mas não está bem. Na verdade, está longe de estar bem. Energia muito negativa. As melhores coisas da vida dele, que deveriam ser motivo de felicidade, lhe parecem enfadonhas, cansativas e sem valor. Qualquer tentativa de diálogo é muito difícil.

Ontem, na hora de ir dormir, ele me disse que hoje estaria de folga e pediu que eu não fosse ao trabalho. Se fosse há

um tempo atrás eu deixaria tudo para ficar em casa com ele, mas já passei dessa fase, embora a minha doença tenha me atormentado um bocadinho. “*O que você vai fazer para que ele não recaia?*” Como se fosse eu quem teria que fazer alguma coisa. Bom seria se fosse!

Hoje acordei no horário de costume. E enquanto tomava café, arrumava as roupinhas na mochila do meu filho, e tomava o meu banho, minha mente estava há um milhão por hora. “*O que fazer, o que fazer, o que fazer?*” E o meu marido? Bem, ele tranquilamente dormia nessa hora.

Fui ao médico pela manhã, e acabou se enrolando mais do que eu imaginava, e marcaram um exame para o início da tarde. Resultado: não fui para o trabalho. Ele me agradeceu por ter ficado em casa, mas eu não queria que ele entendesse que eu tinha ficado por causa dele. E eu também queria dizer para mim mesma que essa não foi a razão, mas no fundo, sei que foi fruto da minha codependência sim.

Tivemos uma grande discussão a tarde. E sinto-me verdadeiramente impotente diante do que estamos vivendo. Falar que ele precisa de ajuda, que ele precisa de tratamento, só o irrita. O vejo afundado em seu próprio mundo, vendo culpa em todos ao redor, justificando o injustificável, e sem noção do grande mal que sua doença tem causado a todos nós.

Sei que não sou a dona da razão. Mas, também sei que ele não está bem. E eu queria muito poder fazer alguma coisa para salvá-lo desse buraco que ele mesmo está cavando para si. E o que mais me dá raiva, é que eu o amo. Apesar de tudo, eu o amo. Eu queria odiá-lo, mas eu o amo.

Tenho visto ele de joelhos todas as manhãs, em oração. Mas, o caso dele não é “ambulatorial”, é “UTI” mesmo. Ele precisa de mais envolvimento tanto com Deus como no NA. Mas, não há nada que eu possa fazer para isso. Me desespero. Se



pudesse, o amarraria e o levaria ao grupo, mas ainda assim, de nada adiantaria. Sem mente aberta e boa vontade, não há resultado.

Após nossa discussão, eu chorava muito, ali perto do carro, na porta do hospital onde eu fiz o exame para o pré-natal. Ele se aproximou, pediu para eu me acalmar, disse que tudo isso vai passar, e que a gente vai ficar bem. Por um minuto, envolta em seus braços, eu acreditei. Sua voz firme me tranquilizou. Seu abraço me levou de volta àquele a quem eu tanto amo, e que anda tão ausente, escondido em algum lugar dentro dele.

Hoje ele poderia ter ido ao grupo, mas não foi. Ele disse que não tem NA na nossa cidade hoje, mas me recordo que quando ele realmente estava lutando por sua recuperação, participava do grupo todos os dias. NA na nossa cidade, ou em cidades vizinhas, e quando não tinha NA, ia ao AA, que tem reuniões todos os dias. Isso lhe trazia tanta serenidade.

Tento não passar esses sentimentos ruins ao bebezinho(a), mas por vezes me sinto tão fraca, tão perdida, sem direção e sem um ombro.

Hoje ele me disse uma frase: “*estou vivendo de saudade*”. Ele disse que vive pensando nos bons momentos que tivemos em nossa vida, pois quando olha para o agora, nos vê no olho de um furacão. Eu digo o mesmo. Nossos momentos bons aparecem em minha mente tão apagadinhos, a dor e o medo estão embaçando essas lembranças. Mas, tenho esperança de dias melhores.

### **VIDA!**

Hoje escutei a mais linda das canções... Tuc tuc tuc tuc... 168 tuc tucs por minuto! Eram as batidas do seu

coraçõozinho. Hoje eu vi aquele serzinho de 20,7 milímetros de comprimento (da cabecinha até o bumbum), dentro de mim. Hoje eu me permiti sentir uma das maiores alegrias que uma mulher pode ter. Estamos quase na nona semana de gestação. E o papai estava lá, assistindo tudo. Pouco a pouco se aproximando. E até se colocou a fazer alguns planos para após a chegada desse(a) anjinho(a).

Sete dias que meu esposo está limpo. Ele está mais sereno e aos poucos vai voltando ao seu equilíbrio. Hoje à noite, igreja. Domingo de manhã, N.A. Domingo à noite, igreja de novo. Pelas manhãs, oração. E assim, ele vai buscando forças para vencer sua adicção. E assim Deus vai restaurando a minha fé e a minha força, bem como a capacidade de ser feliz hoje, sem sofrer com o ontem ou pelo amanhã.

Como vocês sabem, meu esposo passou por uma internação em abril de 2010, e foram muitas as cartas escritas. Hoje eu estava relendo algumas. E essas palavras de uma das primeiras cartas eu gostaria de partilhar com vocês, porque sei que esses sentimentos estão dentro dele, em algum lugar.

*“Nove dias limpo. Hoje se faz um milagre em minha vida. São nove dias de serenidade e esperança. Vejo o milagre de acordar e contemplar o nascer de mais um dia. O milagre de agradecer ao Senhor ao invés de fazer as velhas petições mesquinhas. O milagre de ao fazer uma atividade do dia-a-dia aceitar o meu irmão e rir do acaso se algo não saiu do jeito esperado. O milagre de você estar em meu coração, do choro que não dá pra segurar, da saudade que vem de dentro, dos momentos felizes que Deus nos proporcionou, do sorriso que brota do meu íntimo quando sinto a presença de Deus e as Suas promessas para as nossas vidas... O milagre de estar vivo só por hoje. O milagre de me prostrar diante do Senhor, agradecer por mais um dia e pedir pela minha e pela sua vida,*

*e pela saúde e proteção da nossa casa e dos nossos filhos... Nem sei como me expressar. Só sei sentir e gostaria que fechasse seus olhos nesse instante, e também pedisse um milagre, como se você estivesse a ver o céu em noite de estrelas, e como que de repente surgisse uma estrela cadente, mas diferente dessas que cruzam os céus para desaparecerem pra sempre, peça algo que jamais nos deixará... Você é a melhor esposa do mundo, um presente de Deus... Um dos meus milagres. Te amo!"*

### **Tudo isso vai passar!**

Segunda-feira. Dez dias que meu esposo está limpo. Entretanto, é notório que ele não está em recuperação, apenas em abstinência. Fico na esperança de que seus dias lúcido sirvam para de alguma forma lhe despertar o desejo por uma efetiva recuperação.

O fim de semana foi meio cinza. Estou dormindo mal, muitos pesadelos, isso sempre acontece quando minha mente não está em paz. No sábado recebi uma ligação de uma loja de eletrônicos pedindo para o meu esposo entrar em contato com eles, para tratar sobre uma compra que ele havia feito. “*Compra? Mas ele não comprou nada!*” A coisa está a cada dia mais desgovernada. Quando ele recaiu há quase dois meses atrás, ele comprou uma TV, em seis parcelas de mais de R\$ 120,00 cada, para trocá-la por drogas. E o pior, ele não me contou nada nesses dias todos. E pior ainda, não vejo sinais de arrependimento nele, sua explicação foi somente: “*Deixa que eu resolvo isso.*” Além disso, a moça que estava comprando o nosso carro, desistiu do negócio. Fiquei triste.

Pra completar, minha irmã me ligou para dizer-me que tudo isso é “*problema meu*”. Eu nunca ligo para ela para contar o que se passa em casa, mas quando o botijão foi trocado, eu ainda estava tão nervosa, e ela me ligou perguntando se estava tudo bem, e eu contei o ocorrido. E o resultado é esse. “*O problema é seu.*” Já me sinto órfã de família, mas quando essas coisas acontecem, me afetam demais. O que mais dói é saber que ela tem razão, o problema é somente meu mesmo.

Continuando o fim de semana, no sábado, meu filho apertou o botão do controle do portão eletrônico e ficou com a cabecinha pressionada entre a grade e o muro. Foi horrível. Perdi as pernas, e agi tão rápido que nem sei explicar. Ele está bem, só pode ter sido um anjo de Deus que foi enviado para protegê-lo! O portão é muito pesado e fecha com muita força, mas meu pequeno ficou bem.

Ontem era dia de NA às 10 da manhã. Às 9h 30min, meu marido ainda dormia. Eu fui acordá-lo com jeitinho, mas ainda assim, ele levantou com uma cara feia e irritado. Arrumou-se. “*Amor, você quer ir em algum lugar?*” Ele me perguntou. “*Como assim? Você não vai para o grupo?*” A resposta foi uma cara mil vezes mais feia. Eu o levei. Entretanto não havia ninguém na sala. Fiquei tão entristecida, era a minha esperança de que ele se despertasse ali.

Vimos alguns filmes a tarde. E depois fui sozinha olhar algumas casas para alugar. Recebemos a visita do Pastor em casa, para uma oração. E meu esposo se manteve fechado. À noite não fomos à igreja.

O fardo está pesado. Sinto-me como se estivesse de pés e mãos atadas, assistindo quem eu amo andar a beira de um abismo. “*Amor, você está tentando tratar de um câncer com Tylenol, não dá certo, é preciso mais.*” Falei, em mais uma frustrada tentativa de chacoalhá-lo.

Existe uma barreira entre nós, nada do que eu falo chega a ele. Dói. É desesperador.

Mas, é isso aí, hoje é segunda-feira, muito trabalho me espera. Tenho os dois filhos mais lindos desse mundo, e um outro a caminho em meu ventre. E sei que há muita vida a ser vivida, apesar de tudo. E não há nada, absolutamente nada nessa vida que não seja passageiro.

### **É melhor soltar a mão!**

Doze dias que meu esposo está limpo. Quando passamos por esses momentos de recaídas dele, e me vejo tão enfraquecida, e até mesmo sem fé, é normal ouvir das pessoas que nos querem ajudar muitos conselhos. Basicamente esses conselhos se dividem em duas linhas de pensamento: “*tenha força e se mantenha com ele, que vocês vencerão juntos*”, ou “*deixe-o, para que ele chegue ao fundo do poço e inicie de fato sua recuperação*”.

Quando o vejo se afundando, minha vontade é de sumir. É de realmente permitir que ele chegue ao fundo do poço. A vontade é de nunca mais vê-lo nessa situação, e apagar tudo isso da minha mente e coração. Penso que se ainda não fiz isso foi por medo. Medo de que ele sozinho, sem a família, se perca de vez. Sendo bem sincera, medo de uma overdose ou coisa parecida. Embora eu saiba que se isso acontecer a culpa não será minha, ainda não estou pronta para viver isso, e seguir a minha vida bem.

E uma vez que ainda não consegui tomar essa decisão, me mantenho na primeira opção, citada no primeiro parágrafo desse texto. Mantenho-me ao lado dele. Sei que tudo tem limite e que meu cansaço é extremo, entretanto quando vejo qualquer

sinal nele de vontade de se recuperar, minhas forças inexplicavelmente se renovam.

E assim vou caminhando, um dia de cada vez. E vou pedindo direção a Deus, em cada passo desse caminhar.

Na segunda-feira, ele fez normalmente o seu plantão no hospital. À noite, encomendei uma comida italiana, pois queria lhe fazer uma surpresinha, afinal, desde sua recaída, reconheço que estou meio fria e distante (e vice-versa). Entretanto, havia descido um paciente da UTI que precisava de acompanhante durante a noite, e ele aceitou ficar. Então trabalhou por 24 horas. Ligou-me várias vezes. Percebo que ele se sente útil e feliz quando está trabalhando.

Dormi sozinha com o meu pequenininho. Foi uma noite muito tranquila. É bom dormir sem meu marido, mas sabendo que ele está fazendo o bem e que está seguro.

Ontem pela manhã ele pediu que eu o esperasse em casa, pois ele não queria ficar aqui sozinho e com o dinheiro recebido. E assim foi. Ele veio para casa, entregou-me o dinheiro com um sorriso orgulhoso no rosto, fui trabalhar e ele ficou. Receosa de deixá-lo sozinho, mas ciente de que minha vida não pode parar.

Ao chegar em casa no final do dia estava tudo impecavelmente limpo. Até a roupa foi toda lavada. Tudo organizadinho. E ele com a serenidade na face. Pudemos conversar um pouco, tranquilamente.

*“Amor, como você se sentiu nesse dia?”* Perguntei.

*“Foi ótimo, limpei isso, limpei aquilo, fiz isso, fiz aquilo...”* Foi a resposta.

*“Amor, o que você fez eu estou vendo, e te agradeço demais, mas não quero saber o que fez, e sim o que sentiu. Estás bem? Foi muito difícil?”*

*“Não, não estou bem.”* Ele respondeu com sinceridade.

*“Amor, você precisa de ajuda. Até quando acha que vai conseguir carregar isso sozinho? Vamos buscar ajuda?”*

*“Vamos, vamos sim.”*

Imediatamente ele ligou para o CAPs mais perto da nossa casa, mas os acolhimentos só acontecem nas segundas e quartas. Ele está decidido a se tratar. Sensação de alívio por dentro!

Falando do nosso bebezinho, recebi o resultado do exame de sangue de sexagem fetal, e é um menino! O papai recebeu a notícia com muita alegria, e os amigos também. Ontem ele beijou minha barriga, acariciou, conversou com o bebê. Ficamos um tempo rindo e imaginando o nosso caçulinha com o bebezinho que vai chegar. Vai ser hilário, temos certeza. O pequeno disse que não quer um irmãozinho, mas sim, um boneco do Batman ou do Homem Aranha. Risos.

Soltar a mão do meu esposo não é fácil, afinal eu o amo muito. Mas, sei que esse é um ato de fé. Quando ainda tento ter controle sobre ele ou sobre sua adicção, ferimentos e prejuízos são causados, não somente a ele, mas também aos meus filhos e aos outros, e principalmente a mim mesma. A melhor opção é o desligamento, ainda que não seja fácil.

### **É só o amor!**

Naquele entardecer de 24 de dezembro de 2006, viajamos por duas horas, apenas para corrermos juntos na praia de Ocean City, em Maryland. Havia treze anos que eu não via o mar, e ele queria me dar esse presente. Estávamos morando juntos há apenas quatorze dias, mas o amor era tão grande que parecia não caber em nós.

Eu vestia duas blusas de frio, calça de moletom e meia fio 80 por baixo, e ele também estava bem agasalhado, afinal, era inverno.

Nos alongamos e começamos a correr devagarzinho. Logo ele disparou, como quem queria competir. Disparei também. Ríamos. Nossos narizes pareciam congelar. A temperatura era negativa. Não conseguimos continuar. Rimos muito da nossa loucura. Não tinha ninguém na praia, só nós dois. Era muito frio e véspera de Natal, quem estaria ali, não é mesmo?

Foi inesquecível. Contemplei o mar. Ouvi o seu canto. Senti o vento em meu rosto. Subi nas pedras. Vi meu esposo escrevendo NEOQAV na areia, que significa *Nunca Esqueça O Quanto Amo Você*.

Namoramos. Tiramos algumas fotos. E seguimos para o outro lado, onde havia o calçadão e lojas. Vez ou outra passava alguém por nós: *Merry Christmas!* Respondíamos com tanta alegria. Avançamos abraçados, já estava escurecendo e ainda tínhamos que voltar para a ceia de natal na casa de amigos brasileiros.

Tudo era tão novo pra mim. Sentia-me tão feliz, tão confiante. Sinto saudades desse tempo. Ele passaria mais dois meses limpo. Eu posso dizer que vivi um sonho e que fui realmente feliz.

Lembro-me que quando ele recaiu pela primeira vez, foi um choque enorme. Perdi o chão, perdi o rumo. Mas, eu tinha uma facilidade tão grande em voltar a acreditar, em dizer-lhe: *“erga a cabeça, começemos de novo, vai dar tudo certo”*. Hoje, cinco anos depois, me pergunto para onde foi aquela força e confiança.

A adicção tem mudado o meu esposo e a codependência fez de mim uma outra mulher. Eu cantava no banho, inventava



surpresas, sempre driblei a rotina, não tinha medo de arriscar, eu dançava em casa, dançava sempre... Eu acreditava nos sonhos, na felicidade e no amor. Sonhava muito.

Onde foi parar essa Polyanna? Sei que ela ainda está aqui, em algum lugar. Tenho tentado resgatá-la.

E quando olho ao meu lado, tento buscar aquele homem pelo qual me apaixonei. Aquele que, da última vez que estive realmente em recuperação, foi capaz de me abrir o seu coração, e escrever palavras como as que cito abaixo. São pequenos trechos de cartas a mim escritas, quando ele esteve internado.

*“... me perdoe por ter lhe causado tanto mal, me perdoe por meu egoísmo, me perdoe por minha indiferença, me perdoe por minha ausência, me perdoe por minha prostração, me perdoe por minha ingratidão, me perdoe por meu fracasso e falência. Me perdoe por não tê-la amado como mulher maravilhosa que és. Me perdoe por ter sido um peso em sua vida ao invés de somar ao seu lado e para com a nossa família.”*

*“... obrigado por tudo o que fizeste e as coisas que fazes por mim. Te amo muito, my wife, não me esqueça por favor, te suplico. Não conseguirei ter uma vida plena, realizada e feliz se vocês não estiverem comigo. Deus já sabia que se você não estivesse comigo, eu não teria força e esperança, pois família é presente do Senhor Jesus, e tenho essa dívida para fazer por onde. Quero que saibas que você é a mulher da minha vida e que te amo com aquele amor de Coríntios...”*

*“... te amo, minha vida. Por favor não me esqueça. Não deixe de me amar. Porque agora, a cada dia, te amo mais e mais. Você é a mulher que pedi à Deus na minha adolescência. Não me esqueça. Te quero muito...”*

*... com meus pensamentos no aqui e no agora, livre para comigo mesmo, descobrindo-me a cada instante, mas, com meu coração amando-te como não imaginava jamais sentir dentro de mim. Eu te amo com o amor de Coríntios. Sinto muito a sua falta! Essa distância às vezes eu aceito, e às vezes me sufoca, mas aceito, porque entreguei vocês nas mãos de Deus. Conforta-me saber que posso fazer diferente agora. Vou fazer tudo novo...”*

*“... você é maravilhosa, um presente de Deus para comigo. Eu estou bem, tranquilo e firme no meu propósito. Morro de saudades e de vontade de estar ao lado de vocês, mas tenho que fazer a coisa certa. Tenho que cuidar de mim primeiro, para dar a vocês tudo o que sempre sonhei e que vocês merecem, e para que eu possa estar 100% ao seu lado...”*

*“... te amo. Você é a melhor resposta que Deus me revelou. Meu amor é tão grande por você que não sei explicar com palavras... Te amo e estarei aqui te esperando e morrendo de saudades. I need you. I miss you. Don't forget me. I love you, my wife. Every night you are in my dreams! NEOQAV!*

*“... meu amor, você é um presente que Deus me confiou. Por isso quero e vou zelar muito por você. Mesmo distante, estarei com você nos pensamentos e em oração. Quero que se cuide bem, se alimente corretamente e fique tranquila. Saiba que te amo com toda minha força e sei que esse tempo será valioso para o resto de nossas vidas...”*

Sei que esse amor ainda está vivo, embora esteja sufocado, tanto nele como em mim. Nele, porque sua doença

atiça o seu egoísmo e o faz ser tão indiferente a tudo. E em mim, porque as mágoas e o medo cresceram como espinhos ao redor desse sentimento. Não quero que esse amor seja destruído pelos males da adicção, e muito menos quero viver debaixo dos escombros da dor, do medo e dos ressentimentos. Peço a Deus que me ajude a voltar a amá-lo, como se fosse o primeiro dia. Como se não houvesse tantas mentiras e enganos entre nós. Amá-lo, ainda que ele não possa me amar da mesma forma.

Que Deus me dê forças para amar ao meu esposo primeiro, pois eu sei que o amor pode tudo, inclusive curar.

Ele está limpo há quinze dias, só por hoje.

### **Eu não posso!**

Segunda-feira. Dezesete dias que meu esposo está limpo. O fim de semana foi bom. Sábado pela manhã fui com as crianças comprar alguns itens para a festinha de aniversário de doze anos da minha filha, que será daqui a duas semanas. Ela estava tão radiante. Contagiou-me com sua ansiedade e felicidade.

Meu marido trabalhou na sexta, no sábado e no domingo. Plantões diários de 12 horas. Não houve folga intercalada, pois ele precisou pagar o dia que faltou em sua última recaída. Ontem ele pediu que eu o buscasse no trabalho e levasse nosso caçulinha para conhecer alguns dos pacientes que ele tem cuidado, e assim fiz. Quando meu pucuxo viu o pai no final do corredor do hospital, se colocou a correr e gritar: “*papai, papai, meu papai!*” E deu um pulo nos braços do *Daddy*.

Conheci uma senhorinha, mãe de um paciente que ele tem cuidado, e uma paciente de 18 anos com sua família. Todos são pacientes com casos graves. E a gratidão e carinho ao meu

marido foram explicitados em palavras e gestos. *“Você deve ter muito orgulho do seu marido, ele é um anjo, muito carinhoso e humano. Um excelente profissional. Parabéns.”* E falaram, falaram e falaram sobre ele. Senti orgulho e felicidade. E também senti tristeza. Por vezes, não sei quem é meu esposo realmente. Ele tem tantas maneiras de ser que fico confusa. Mas, pulando isso, foi uma experiência boa.

No sábado à noite, fomos à casa da minha irmã. Foi maravilhoso. Sem falar de problemas. Comemos um bolinho pelo aniversário do meu sobrinho. As crianças se divertiram de montão. Ao chegar lá, havia um grupo da igreja reunido. Foi bem agradável. Vi que meu esposo gostou e se sentiu a vontade.

Quando chegamos, recebi a palavra que estava sendo lida como se fosse só pra mim: *“Vinde a mim, todos os que estais cansados e sobrecarregados, e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo e aprendei de mim, porque sou manso e humilde de coração; e achareis descanso para a vossa alma. Porque o meu jugo é suave, e meu fardo é leve.”* (Mateus 11:28-30) Lindo esse texto de Jesus. Se você, assim como eu, se sente cansado e sobrecarregado, Nele podemos ter o alívio que tanto buscamos e necessitamos.

Quanto ao bebezinho, hoje ele está com dez semanas, ou seja, deixou de ser um embrião e já é um feto! Orgulho da mamãe! Nossa primeira consulta do pré-natal ocorreu na quinta-feira e está tudo bem com a gente, exceto a minha glicose que está um pouquinho alta. Mas, já estamos tomando as devidas providências.

Hoje o maridão está de folga. Disse-me que vai descansar um pouco e procurar o CAPS. Meu coraçãozinho está meio gelado, vontade de parar tudo e estar com ele, cuidar dele, no fundo, evitar que ele recaia (como se eu pudesse), mas sei que isso é a minha doença gritando. Só por hoje escolho

## Amando um Dependente Químico – Dias de dor

descansar em Deus e confiar que é Ele quem pode fazer algo por meu esposo quando eu não posso.

Tudo o que eu peço é que, só por hoje, fique tudo bem!

### **Dias de calma!**

Como o título acima sugere, após dias de borrasca, ou seja, de tempestade, chegaram dias de paz, de calma e tranquilidade. Vinte dias que meu marido está limpo. O vejo a cada dia mais sereno e voltando à sua normalidade.

O que está me preocupando é sua falta de apetite, quase não tem se alimentado, não sei se faz parte do processo de abstinência. E, além disso, o fato dele estar buscando sua recuperação sozinho, sem ajuda de N.A. ou de profissionais. No mais, só alegria.

Essa semana meu esposo tem tido um dia de folga a cada dia trabalhado, e apesar desses dias de folga me deixarem ansiosa (e até mesmo aflita), não houve recaídas. Por volta das 9 horas da manhã ele chega da sua jornada de 24 horas de trabalho. Quando ele chega, eu saio para a minha jornada, voltando por volta das 18 horas. Ao chegar, me deparo com a casa impecavelmente limpa e organizada, comidinha pronta, um enorme sorriso, um abraço e um beijo me esperando. Paparicos. Não me deixa nem mesmo trocar o nosso pequeno. “*Não senhora, hoje vais ficar deitadinha de pezinhos para cima, para descansar, deixa que eu cuido dele.*” Comidinha pronta. Cafuné. Salada de frutas antes de ir dormir. Sem brigas ou discussões. Paz. Calma...

No dia seguinte, nós dois seguimos para os nossos trabalhos, e ele só volta 24 horas depois, com o dinheiro do seu

plantão extra, e visivelmente feliz por ter conseguido vencer por mais um dia!

Hoje ele já se foi. Ainda magro, mas sem as marcas das drogas em si. Confiante. Carinhoso. Roupas brancas. Gel nos cabelos. Olhar sereno.

Um abraço apertado.

*“Vai com Deus, meu amor. Te amo. Fica bem.”*

Ao fechar o portão, só me resta entregar aquele a quem eu tanto amo ao Único que pode estar com ele 24 horas por dia, ao Único que tem poder para impedi-lo de recair: Deus. Porque se eu pensar que esses papéis cabem a mim, dará tudo errado para nós dois.

Só por hoje, o entrego nas mãos do Todo-Poderoso, e me desligo. Desligo-me para viver minha própria vida, executar os meus trabalhos, curtir meus filhos e minha gravidez, cuidar da minha saúde, perceber as pessoas ao meu redor... Ser feliz!

Só por hoje, mandarei embora qualquer pensamento triste, ou qualquer sentimento de medo, e me sentirei mais alegre que nunca (ou que sempre). E agradecerei a Deus por essa alegria e felicidade que Ele me tem proporcionado.

Aqueles que estão passando pelo “olho do furacão” desejo serenidade. E saibam que vai passar, afinal, tudo passa... Furacão ou calmaria... Tudo sempre passa! Por isso o segredo é a serenidade durante a tempestade, e a felicidade intensa (como se fosse eterna) na calmaria... Vivendo um dia de cada vez!

### **Em que mãos está a minha felicidade?**

Desespero, promessas, acreditar, “pensar que agora vai”, recaída, decepção, desilusão. Que familiar de dependente químico não se identifica com essas fases? Elas fazem parte do

triste ciclo que envolve ao adicto e a nós, que o amamos. Gostaria de deixar bem claro a todos que não sou favorável a esse tipo de vida. Ele traz muita dor, principalmente a nós, que encaramos tudo de “cara limpa” e que acabamos arcando com as consequências dos atos insanos dos dependentes químicos na ativa.

Sou a favor sim, do amor. E muitas vezes por amarmos, não conseguimos sair desse ciclo doentio. E enquanto não temos a convicção de que sair disso é o melhor, ou enquanto não temos forças para isso, talvez por ainda haver esperança de que tudo seja diferente, tento mostrar que nesse meio tempo, também há vida, e que precisamos ser felizes, ainda que em meio ao sofrimento (adicção de quem amamos).

Ao acompanhar outras histórias de mulheres que amam e convivem diariamente com dependentes químicos, tenho minha própria opinião. E muitas vezes minha opinião é “*se eu pudesse, eu diria para ela deixá-lo e seguir sua própria vida, sem drogas, sem adictos, afinal, ela é tão jovem ainda, e tem a vida toda pela frente, cheia de escolhas...*” Mas, eu sei que essa decisão só cabe a essas jovens e não a mim. Eu já tive a minha chance de escolher um dia.

Ser casada com um adicto há cinco anos não é mérito. Se ainda me mantenho com ele é porque acho que vale a pena, e ainda acredito em sua recuperação. Mas, a partir do momento que ele me mostrar que não quer se separar das drogas, não terei mais o que fazer aqui ao seu lado. Viver com um adicto na ativa não é vida. É muito sofrimento e dor.

Na verdade, admiro muito mais as mulheres que foram fortes o suficiente para deixarem seus amados dependentes químicos e seguirem adiante com suas vidas, por seus exemplos de força e coragem. Quanto a mim, não sei se sou um exemplo de força e coragem. Sou apenas alguém que ama e sonha

demais, e por vezes sou muito penalizada por isso. É preciso ter os pés no chão e a cabeça na lua. Eu tenho tudo na lua. Isso não é bom.

Refletindo sobre minha vida neste último mês, pude ver o quanto ainda estou ligada ao meu amado adicto. Se ele está bem, estou bem. Se ele está mal, estou mal. Sinto-me como se estivesse agarrada ao seu “carrinho da montanha russa”.

Se eu falar da minha vida individual, posso dizer que em meu trabalho está tudo muito bem, tenho desempenhado bem minhas atividades e logrado reconhecimento por isso; minha Monografia da conclusão da Pós está sendo feita com muito carinho e estou gostando do resultado; meus filhos estão saudáveis, são inteligentes, e a cada dia estão mais lindos; minha barriguinha está começando a aparecer, estou entrando no terceiro mês de gravidez, e está tudo bem com a gente. Posso dizer que hoje, a única coisa que me aflige é a vida financeira, tenho muitos empréstimos (consequência da codependência), mas no mais, está tudo perfeito. Entretanto, porque meu “gráfico de felicidade” apresenta-se tão instável?

Simples: quando ele recai, quando ele não quer buscar ajuda, quando ele demonstra sinais de uma provável recaída, eu me permito ser atingida por isso, e o resultado é que me sinto infeliz. Por outro lado, quando vejo sinais de recuperação nele, me sinto “nas nuvens”. É justo colocarmos nossa felicidade e nossa vida nas mãos de outra pessoa?

Posso afirmar que uma das maiores ajudas que recebi no Nar-Anon foi descobrir o desligamento emocional, o “viva e deixe viver”. Confesso que já sofri muito mais com a codependência que me amarrava física e emocionalmente ao meu esposo. Mas, embora tenha caminhado bastante, ainda tenho muitos passos a dar no caminho da minha própria recuperação.



Não há como amar um dependente químico e ser feliz, sem nos desligarmos emocionalmente, isso é fato. Posso amá-lo, mas não posso controlá-lo, não posso evitar que ele recaia, não posso tirar sua paixão pela droga, não posso viver sua vida. Não posso.

Posso viver minha própria vida. Posso ser feliz. Posso pedir a Deus por ele. Posso ter esperança. Só.

Meu marido se manteve limpo por vinte e cinco dias que se encerraram nesta noite. Ele chegou em casa por volta das 03 horas da manhã. Voltou a drogar-se. O fim de semana agradável, o cinema com nosso filho no domingo, os sorrisos, a vida que carrego no ventre, nada disso foi suficiente para mantê-lo limpo.

Hoje ele foi para o seu trabalho. Hoje é feriado para mim e para os pequenos. Posso passar o dia chorando. Ou, posso fazer dele um dia leve e feliz, e aproveitá-lo... A escolha só cabe a mim.

### **Esperança, combustível da vida!**

Meu esposo está limpo há 24 horas. Novamente está usando suas camisas de manga longa para o trabalho, a fim de esconder as marcas do seu vício em seus braços. Confesso que eu já esperava essa recaída. Ele, embora limpo, não estava buscando apoio em nada. Como certa vez ensinou uma Psicóloga, um adicto é como alguém em pé, num ônibus, que precisa buscar o máximo de apoios possível (fé, NA, Psiquiatra, Psicólogo, trabalho, família, etc), e assim, quando o ônibus virar, se um dos apoios falhar, ele terá outros para se segurar e não cair.

Ele estava em uma frustração enorme com tudo. O pior é que não existem problemas reais. Não temos problemas em

nosso casamento (exceto as drogas), nossos filhos estão bem, o trabalho dele vai bem, ele tem tudo, mas ainda assim andava visivelmente frustrado.

No domingo pela manhã, eu lhe perguntei: “*Vai ao grupo (NA), amor?*”

A resposta foi ríspida: “*Não.*”

“*Por quê?*” Insisti.

“*Porque não quero.*” Foi a resposta.

Então eu já estava ciente que ele estava apenas limpo, em abstinência, mas não em recuperação. Entretanto, ainda assim, quando os ponteiros do relógio mostram o avanço da hora, e ele não chega, é impossível segurar o acelerar das batidas do coração, o nó na garganta, a dor no peito.

Quando ele chegou ontem de madrugada, optei pelo silêncio. Abri a porta. Deixei um cobertor e um travesseiro no sofá. Ele seguiu para o banho. Voltei para a cama onde estava o meu pequeno e tranquei a porta do quarto.

Antes de amanhecer, ele já estava de pé para arrumar-se para o trabalho. Abri a porta do quarto para que ele pegasse o seu uniforme. Mais uma vez, aproximou-se de mim. De joelhos ao lado da cama, com os braços sobre mim, passando as mãos em meus cabelos, rosto abatido e estranho, lágrimas nos olhos. “*Perdoe-me, por favor, perdoe-me.*” Naquele momento, eu ainda estava cheia de raiva, revolta e outros sentimentos ruins dentro de mim. Mas, ainda assim, me permiti falar. Sem gritos, sem choro, buscando calma: “*Estou cansada, muito cansada. Para e analisa este ano de 2011. Desde fevereiro estamos nessa luta. A vida passando lá fora e a gente aqui preso nessa porcaria. Se é o que você quer pra você, não é o que quero pra mim. É muito fácil pedir perdão. É muito fácil dizer que quer parar, mas o fato é que não tenho visto você fazer absolutamente nada pra se tratar e sair disso. Você diz que*

*quer, mas só demonstra o contrário. Se você quer se destruir, vai se destruir sozinho, porque eu preciso da minha vida, e preciso estar bem, pois tenho três filhos para cuidar. A partir do momento que você não faz nada por você mesmo, acaba o meu papel aqui do seu lado. Ainda estou aqui, sua família ainda está aqui com você, se quiser nos manter aqui, faça alguma coisa. Faça por você, por nós, pelo que você quiser, mas, faça. Caso contrário, não tem mais espaço pra gente na sua vida. Agora não quero lágrimas, nem palavras, quero ver ações, quero atitude.”*

A princípio, ele tentou justificar que está doente, que não tem forças. Mas, logo ele entendeu o recado e percebeu que eu estava sendo muito sincera em minhas palavras. Daí começaram as promessas: *“Vou ao grupo hoje, vou ao CAPs, cadê o telefone daquela Psicóloga, não vou perder vocês, etc.”*

*“Amor, a cada recaída sua, vejo a mesma cena. Vou fazer isso, vou buscar ajuda naquilo. Mas, os dias passam, você não sai do lugar, e daí a pouco vem a falta de vontade, o pensamento de que consegue sozinho, e logo estamos naquela maldita vida de novo.”*

*“Vou fazer algo por minha recuperação HOJE. Não sei como, mas vou.”*

Ele foi para o trabalho e eu permaneci em casa. Esforcei-me para tomar um bom banho, escovar os dentes, e dar um banho de creme nos cabelos. Ou seja, me cuidei, apesar da vontade enorme de me prostrar numa cama.

Recebi uma ligação do meu esposo. Palavras com tendência ao desânimo e à desesperança. E eu mantive minha postura.

Havíamos combinado anteriormente que iríamos a noite comer alguma coisa com as crianças, após buscá-lo no trabalho. Entretanto, com a recaída dele, fiquei pensando em não ir, como

se fosse um castigo, igual aos que aplico em meus filhos, como se isso adiantasse para um homem de 36 anos. Na verdade, eu estaria penalizando a mim e às crianças. Mudei de ideia. Fui buscá-lo no trabalho. E de lá, seguimos para uma tradicional pizzaria de Brasília. Comi duas fatias duplas, os meninos se divertiram, e meu esposo também gostou.

Ao sairmos, ele me pediu para deixá-lo no CAPs, em um novo Centro de Atendimento que foi inaugurado e está com funcionamento 24 horas por dia. Fiquei feliz com sua atitude. Seguimos até lá. Fiquei do lado de fora, numa grande área com as crianças, enquanto ele conversava lá dentro. Meu filho correu, brincou, jogou balão, conversou com os seguranças, enquanto eu estava sentada com minha filha, falando sobre sua festinha de aniversário que será no sábado. O atendimento durou pouco mais de uma hora. Vi que ele saiu leve de lá. Sorriso novamente em seu rosto. O “acolhimento” foi feito por uma Psiquiatra e uma Psicóloga. Vi esperança em seus olhos. E eu seria hipócrita se dissesse que não reacendeu em mim também a luz da esperança mais uma vez.

Hoje ele irá novamente. A Psiquiatra receitou-lhe uma medicação, e ele terá um acompanhamento intenso com Psiquiatra, Psicóloga e Assistente Social. É um novo começo.

***“A esperança é o combustível da vida... Vida sem sabor é uma vida sem perspectivas de quem se cansou de tentar...” Pe Xavier.***

Só por hoje, escolho acreditar e dar novo combustível à minha vida. Só por hoje, opto por dar sabor e perspectivas à minha existência. Só por hoje, posso estar cheia de marcas pelo passado triste, mas ainda assim, sinto que há forças para tentar mais uma vez, e para crer. E se realmente meu esposo quiser se cuidar, se tratar, tentar sair dessa, eu estarei aqui.

### Sinais de recuperação!

O dia ainda nem clareou e ele já se foi para o trabalho. Agora sim, estou vendo um lutador novamente. Estou vendo recuperação. Estou vendo força e tentativa. E isso muda tudo.

Embora ele tenha logrado uns tempinhos limpo, nos últimos meses, a convivência estava horrível, eu me sentia entre ele e a droga. Sentia-me como um obstáculo em sua vida. Agora vejo a gente junto novamente, junto contra a sua adicção. E isso me faz acreditar!

Ontem eu falei pra ele algo que há muito tempo eu não dizia, porque já não estava mais acreditando. Eu lhe disse: “*vai dar tudo certo, você vai vencer!*” Não estou aqui falando em criar expectativas. Estou aqui falando mais uma vez em esperança.

Ontem deu tudo certo. Ele trabalhou normalmente. Recebeu o seu dinheiro. Seguiu para o atendimento no CAPs. Voltou para casa. Cabeça erguida. Com metas para solucionar problemas que ele mesmo criou. Objetivos. Preocupado com quem está ao redor. Participando dos assuntos da família. Buscando diálogo.

Lógico que quero que ele nunca mais recaia. Mas, só de vê-lo, **hoje**, de pé, com toda essa força e vontade, considero-me grata a Deus e feliz. Há quase um ano eu não via esse homem que voltou a surgir nele.

Ontem, quando fui pegar a chave do carro para ir ao trabalho, encontrei um bilhetezinho:

***“Obrigado por estar comigo no momento mais crucial da minha vida. A esperança é o que mais desejo nesse dia, e a felicidade só existirá dentro de mim quando eu também deixar de querer controlá-la. Você é a pessoa mais especial***

*deste mundo e isso eu posso chamar de verdadeiro amor. Não sei pra onde estou indo, nem sei o que me espera logo a frente, mas posso dizer que me entrego e me rendo, pois sei que Deus cuida de mim e resgatará tudo que se perdeu. Fique na Presença Dele. Te amo!”*

Sei que hoje será um dia muito feliz. Terei ecografia agora pela manhã pra ver o bebezinho (ansiedade!). E depois ficarei por conta dos preparativos para a festinha de aniversário da minha filha que será amanhã.

Ainda que tudo me leve a pensar que parece impossível, só por hoje opto por não desistir de acreditar e por não desistir de sonhar. E assim as forças vão se renovando dentro de mim...

### **Folha branca ou pontinho negro?**

Domingo. Quatro dias que meu esposo está limpo. Os últimos dias foram de paz, graças a Deus. Ontem o percebi irritado e agitado, e embora isso me deixe meio apreensiva, sei que é absolutamente normal para quem está há apenas 96 horas limpo.

Ele se mantém firme em seu propósito de tratamento. Mas, ainda penso que ele deveria buscar se fortalecer no NA e na fé também, mas ainda que ele já tenha comentado sobre isso, seu tratamento está baseado apenas nas idas ao CAPs. Sigo acreditando!

Ontem foi a festinha de comemoração pelos doze anos da minha filha mais velha e eu realmente me permiti ser contagiada por sua felicidade. Foi uma delícia!

Na sexta-feira foi dia de ecografia. Meu bebezinho já está grandão, com pouco mais de cinco centímetros (medindo da cabeça ao bumbum)! Está todo formadinho. A médica disse que

ele é muito fotogênico (Risos). E ele fez o charminho dele: deu tchauzinho, colocou as mãozinhas no rosto e no coração, deu muitos chutinhos. Mais uma vez, ouvi seu coraçãozinho bater. Uma emoção e felicidade maior que tudo!

Queridos leitores, enquanto nos prendemos na adicção de quem amamos e em seu universo, existe muita vida passando, por favor, vivamos! Ainda que nem tudo seja perfeito e não saia como gostaríamos, a vida continua sendo linda e vale muito a pena!

Gosto de partilhar nas salas a história de um autor desconhecido sobre o pontinho negro e a folha branca. Você conhece?

Um dia, um professor, ao entrar na sala, pediu que os alunos se preparassem para um teste surpresa. Os alunos então se organizaram assustados. Depois que todos receberam suas folhas, com a frente virada para baixo, o professor pediu que as desvirassem. Não havia nada escrito, apenas um pontinho negro no meio da folha. O mestre então pediu que os alunos escrevessem sobre o que estavam vendo. Terminado o tempo, o professor passou a ler as redações, uma a uma, e todas, sem exceção, falavam sobre o ponto negro. O professor explicou que o teste não valeria nota, mas apenas serviria de lição para a vida. Afinal, assim acontece conosco. Temos uma folha inteira em branco para aproveitar, mas insistimos em focar apenas no pontinho negro. A vida é um presente de Deus. Temos saúde, amigos, trabalho. No entanto, insistimos em ver apenas a adicção de quem amamos, o que nos faz sofrer. Talvez seja hora de tirarmos os olhos dos pontos negros e aproveitar tudo de bom que Deus nos tem dado. Afinal, a folha branca é muito maior que o pontinho negro. Vamos aproveitá-la só por hoje?!

### **Não se machuque, solte o barco!**

Seis dias que meu marido está limpo. Ontem a noite houve uma discussão feia aqui em casa, por um motivo aparentemente banal. Eu ando muito cansada. Desde a sua recaída, estou com o sono acumulado e não consigo descansar. Temos dormido tarde e acordado muito cedo. E quem já passou por uma gravidez sabe o que isso significa, nosso organismo fica a todo vapor, a um milhão por hora, e isso nos deixa debilitadas. Pronto. Esse motivo somado à ignorância do meu esposo, somado à sua abstinência de seis dias e somado à sua incapacidade de se colocar no lugar do outro, fez com que estourasse a terceira guerra mundial aqui em casa. Caí na besteira de pedi-lo que fossemos dormir logo. Ele estava lavando o aquário e achou ruim, sentiu-se ofendido. “*Tô fazendo as coisas pra ajudar, tô todo feliz e vem esse demônio perturbar...*” Fiquei triste com sua reação. Chorei. Não somente por sua atitude, mas pelo que pode estar atrás dela.

A verdade é que ainda não me desliguei emocionalmente. A verdade é que estou aflita ao vê-lo mais uma vez se perdendo em meio à sua adicção traiçoeira. A verdade é que eu gostaria de fazer algo que mudasse tudo isso. A verdade é que estou com medo que ele não se mantenha limpo até sua ida ao CAPs amanhã. A verdade é que eu gostaria que ele seguisse a “minha receita” (CAPs, igreja, NA, compreensão com os outros, tolerância, etc). A verdade é que preciso entender que a vida é dele, e não minha, e que a minha, por vezes, ainda fica de lado. Não posso mudá-lo, mas, posso mudar a mim.

São tantas esposas e namoradas me perguntando o que fazer. Se devem se separar ou continuar. A resposta é desligue-se! Permitam-me dizer isso a mim mesma: Poly, desligue-se! Não estou dizendo para abandonarmos ao adicto fisicamente



falando, mas emocionalmente. Seguirmos com nossas vidas, cuidarmos de nós mesmas. Sentirmos-nos vivas novamente. Mas, se ainda assim, estivermos sendo machucadas, levadas de um lado para outro, a ponto de nos afogarmos, talvez seja sim a hora de soltar o barco (fisicamente falando).

Entretanto, a definição do seu próprio limite é totalmente pessoal. A escolha do que nos deixa mais felizes, do que é melhor para nossa própria vida, é muito individual e peculiar.

Só por hoje, quero me desligar dos meus problemas e entregá-los a Deus, Aquele que tem a habilidade de resolvê-los, visto que eu não consigo.

### **Compreensão!**

Sábado. Agradeço a Deus pelos dez dias em que o meu marido se mantém limpo, e principalmente por hoje ele estar bem, saudável, trabalhando, e sem drogas.

Ontem à noite participei da reunião de pais, na escola da minha filha mais velha, e ela foi muito elogiada. Confirmei que ela é uma adolescente feliz, e isso me tranquiliza muito. Ela só deu uma escorregadinha em Matemática e anda conversando demais (coisa de adolescente), mas senti muito orgulho da minha princesa!

Meu filhote está aqui crescendo saudável, lindo! Neste exato momento, está aqui na garagem chutando sua bola, brincando feliz! Ele é o meu companheirinho de todas as horas. Quer alegria maior do que vê-lo me olhando, acariciando meu rosto e dizendo: “*mamãe você é tão linda, é minha princesa*”!

E o caçulinha que estou gerando em meu ventre só soma as bênçãos de Deus na minha vida. Quando estou bem quietinha,

já é possível senti-lo mexendo, bem de leve ainda, mas é emocionante. Não vejo a hora de recebê-lo em meus braços!

Hoje fiz as cinco provas finais da minha Pós. Me saí muito bem! Eu que por vezes pensei que não terminaria nem minha faculdade, agora estou a ponto de concluir minha Especialização!

Como podem ver, a folha branca da minha vida é enorme, e não é um pontinho negro tão pequeno que me fará infeliz. Só por hoje, quero apenas agradecer a Deus por tantas bênçãos!

Ontem meu maridão estava de folga. Ele me deixou no trabalho e foi resolver coisas suas que estavam pendentes (documentos, pendências no hospital, lavar o carro). Fiquei muito feliz ao ver sua disposição. Ele está buscando muito diálogo. Me relata coisas de suas terapias no CAPs e o quanto tem lhe feito bem. Ele até me convidou para fazermos dança de salão juntos. Amei! Enfim, recuperação mesmo.

Continuando o relato sobre ontem, ao meio-dia nos falamos por telefone. Estava tudo bem. Às 15 horas liguei, e ele não atendeu. Percebi que ele está em recuperação, mas que ainda é muito fácil eu recair na danada da codependência. Liguei umas 20 vezes em uma hora e meia. Já estava trêmula e com vontade de chorar, e com raiva também. Mil pensamentos ruins na cabeça. Depois das 16 horas nos falamos. Ele havia esquecido o celular no carro. Só isso. Estava tudo bem. Voltamos juntos pra casa. Acho que eu também estou precisando do CAPs...

Recentemente um colega colocou em uma rede social a seguinte frase: ***“Obrigado, Deus, por tudo. Até pelas coisas que desejei e não se realizaram, pois tudo tem um motivo. Valeu Meu Pai.”*** E hoje, eu faço minhas as palavras dele, na certeza de que é Deus quem está no comando da minha vida, sempre.

Para terminar esse texto, que tal falarmos um pouco sobre compreensão? Como seria maravilhoso se compreendêssemos uns aos outros, não é mesmo? Nós, que amamos pessoas portadoras de adicção, principalmente. Lendo o texto abaixo, percebi que não compreendo meu esposo. Eu o amo, sim, com toda a minha alma e coração, mas, por vezes, não o compreendo. Assim como ele, por vezes, também não me compreende.

*“Compreensão é a faculdade de perceber completamente, com perfeito domínio intelectual, uma pessoa, um objeto ou um assunto. Significa também a capacidade de demonstrar complacência, indulgência ou simpatia por outrem. A compreensão ajuda a convivência. Um olhar de ternura para a dificuldade alheia faz toda a diferença. Como faz diferença a sensação de que esse olhar não é de julgamento ou desprezo, mas de acolhimento.”* (autor desconhecido)

Que tal se, só por hoje, trocarmos o julgamento ao próximo por compreensão, carinho e acolhimento?

### **Assumindo minhas imperfeições e responsabilidades!**

Treze dias que meu esposo está limpo e lutando por sua recuperação. Muitas vezes venho aqui para lamentar-me com vocês das dificuldades que passo em razão de ser casada com um adicto. E não foram poucas as vezes que relatei alguns dos seus defeitos que doem em mim: egoísmo, incapacidade de dar carinho e atenção, isolamento, alteração brusca de humor, irritabilidade. Mas, hoje não vim aqui para falar dele, vim para falar de mim.

Sou uma codependente em recuperação. Descobri que não apenas meu esposo estava doente, mas, eu também, e busquei ajuda no Grupo Nar-Anon, em meados de 2009. Uma nova vida se abriu pra mim desde então. Mas, essa recuperação é diária, e requer cuidado e atenção constantes.

Minha gratidão pelo que aprendi no Nar-Anon com suas literaturas, e em outros livros que tratam do assunto, é imensa. Eu sofria demais, posso dizer que eu sofria mais do que era realmente necessário, e jogava toda a culpa e responsabilidade desse sofrimento sobre o meu esposo.

Eu não aceitava as minhas imperfeições e responsabilidades, e ele, por sua vez, também não aceitava as suas. Vivíamos o caos.

Muita coisa melhorou com o meu aprendizado e recuperação. Entretanto, é muito fácil “recair” na codependência, na verdade, nunca me livrei dela plenamente. Meu esposo ainda ocupa grande parte dos meus pensamentos, e nem sempre esses pensamentos são de ternura e afeto, ou seja, de quem ama, mas sim, pensamentos controladores (obsessão), e isso é totalmente destrutivo, a mim, a ele, e ao nosso relacionamento conjugal.

Hoje, embora eu ligue para ele apenas uma vez ao dia, carrego comigo constantemente pensamentos do tipo: “onde ele está?”, “o que está fazendo?”, “por que ele não me liga?”, “será que ele está fazendo alguma coisa errada?” Meu marido não é meu filho. Ele é um homem feito. E tem o direito de viver sua vida, sem que eu tente fazê-lo de fantoche em minhas mãos. Sim, no fundo, é isso que a codependência exige de nós. Temos tanto medo de perder o ser amado, que fazemos qualquer coisa para estar no comando, ainda que isso signifique não ajudá-lo a sair das drogas. Fazemos isso inconscientemente.

## Amando um Dependente Químico – Dias de dor

Muitas vezes, quando meu marido estava limpo, eu começava a criar fantasmas para brigar, para chorar, para dormir no sofá, ou seja, para sentir a mesma dor de quando ele estava na ativa. Codependência precisa de sofrimento para existir. Ela precisa, mas, eu e você, não! Podemos existir sim, em meio à felicidade. Merecemos a felicidade! Por isso, precisamos de recuperação diária.

Ontem tivemos uma discussão em casa. Posso dizer que 50% da responsabilidade foi minha, por meu desejo obcecado de estar observando meu esposo, seu jeito de ser, de agir, de falar, e por estar sempre esperando algo dele; e os outros 50% da responsabilidade posso atribuir ao meu esposo, pela tonelada de consequências que a dependência química deixa no adicto, ainda que em recuperação. Me arrependi muito por meu “chilique”. Mas, só por hoje, não quero me culpar em demasia, e apenas aceitar que sou um ser humano comum, com falhas, com limites e com sentimentos. Mais tarde vou pedir perdão a ele, mas, só por 50%. Se eu seguir tentando manipulá-lo, vai dar tudo errado. Não posso mudá-lo. A quem eu posso mudar, então? Lembrem-se do círculo ao redor dos pés?

### **Nada muda se eu não mudar!**

Quinta-feira. Quinze dias que meu amado esposo está limpo e lutando por sua vida livre de drogas. Estava lendo minhas últimas palavras escritas, e me coloquei a pensar na força do lema: “*nada muda se você não mudar*”!

Naquela noite, quando meu esposo chegou, eu lhe abracei e disse: “*Me perdoe por 50% do que aconteceu ontem*”. Ele sorriu e disse: “*Me perdoe pelos outros 50%*”.

Hoje eu percebo como ter a razão (ser a vitoriosa numa briga) é muito menos importante do que ter a felicidade. O fato de o meu esposo ser portador da adicção não quer dizer que ele seja culpado por tudo de ruim que há na minha vida, e tampouco por meus defeitos. Afinal, nós amantes de dependentes químicos não somos perfeitas(os), não é mesmo? O fato é que quando, independente do outro, eu tenho disposição para mudar a mim mesma, automaticamente as coisas ao redor se tornam diferentes. Não posso impedir que chova, ou que faça sol em demasia, ou que pessoas sejam mal educadas, ou que a pessoa a quem eu tanto amo use drogas. Mas, posso mudar a minha reação diante de tudo isso.

Nada muda se eu não mudar. O segredo não está na recuperação de quem amamos, ou na mudança do próximo, mas, na nossa própria recuperação e mudança.

Estou muito feliz. Passei nas provas finais da minha Pós-Graduação! Minha menor nota foi 8,0! Agora só falta a Monografia.

Quanto ao bebezinho, está tudo bem. O médico achou a placenta um pouco baixa, e pediu para eu evitar peso ou esforço em demasia, mas, nada muito preocupante. Estamos bem!

Hoje assistimos ao filme Brilho Eterno de Uma Mente sem Lembranças, aliás, eu assisti, meu marido pegou no sono. É um filme meio louco, onde é possível, por meio de uma máquina, apagar todas as lembranças da pessoa que um dia você amou e deseja esquecer. Fiquei pensando se eu faria isso. Se eu apagaria meu esposo da minha mente e coração, se fosse possível. E a resposta foi clara: não! Apagá-lo seria apagar grande parte da minha história, dos meus aprendizados. Seria apagar tantos bons momentos vividos. Não, definitivamente, eu não apagaria. Ele me fez uma pessoa melhor... E, sobretudo, eu o amo!

### **Desilusão!**

Após dois meses e meio sem chuva, ontem tivemos um dia friozinho em Brasília, com chuvinha caindo, bem agradável. Ontem acordei muito indisposta, estava com um aperto enorme no peito. Tirei um abono no trabalho e aproveitei para concluir minha monografia que, enfim, foi enviada ao orientador. Ao final do dia, busquei meu filho na escolinha, fiz umas comprinhas no mercado e voltei para casa. Eu estava me sentindo tão mal. Minha filha me ligou da casa da avó, pedindo que eu lhe levasse o trabalho de Geografia que ela havia esquecido. Esperei que meu esposo chegasse para ir comigo à casa da avó dela, pois, fico com medo de dirigir quando anoitece.

Casa arrumada. Monografia entregue. Banho tomado. Comida no forno. As horas passaram, mas ele não chegou.

Coloquei meu filho em sua cadeirinha no carro, por volta das 21h30min, e juntos fomos à casa da avó da minha filha. Escuro. Frio. Chuvinha. E muita neblina. Eu buscava meu esposo em todas as pessoas que caminhavam pela rua. Bateu uma vontade de ir atrás dele, mas, onde? E hoje, graças a Deus, já sei reconhecer quando é a codependência que está falando. Voltei pra casa. No fundo, havia uma esperança de encontrá-lo lá, mas só havia o vazio.

Deitei agarradinha ao meu filhote. Orei por minha família e pedi a Deus serenidade para dormir tranquilamente. E Ele me atendeu.

Meu esposo chegou por volta das 02h30min da madrugada. Dormiu no sofá. Hoje ele não foi trabalhar. Pediu que eu trancasse a porta e os portões. E embora ele tenha me prometido, olhando em meus olhos que não usaria drogas hoje,

sei que nada disso é garantia de que ele se manterá limpo nas próximas horas.

Tudo isso é tão triste e exaustivo. Chega a ser desesperador. Conversamos sobre a possibilidade de uma separação ou de uma nova internação, mas isso é assunto para depois, quando ele estiver lúcido e eu serena.

Em dias assim, ainda que eu tente fazer um movimento contrário aos meus sentimentos e pensamentos, é muito difícil conter as lágrimas e a desilusão. Entretanto eu sei que é preciso erguer a cabeça e continuar.

Acordei meu filhote hoje com cócegas e beijinhos, e aquele sorriso me deu uma força que nem sei descrever. Sentir esses pequenos movimentos do bebezinho dentro de mim que parece dizer: “*mamãe, estou aqui*”, também me enche de paz de espírito. Ver minha filha saudável e feliz, entrando numa fase difícil que é a adolescência. São razões que me fazem estar de pé hoje e trabalhando.

Fácil? Não, não é fácil. Forte? Não, não sou forte. Mas, ainda que as coisas não saiam como esperei ou sonhei, é preciso continuar.

Como será daqui pra frente, que caminho tomar, são respostas que logo surgirão. Agora tudo o que eu quero é serenidade para a minha mente, e que Deus alivie essa dor do meu coração.

Eu havia acabado de escrever essas palavras: “*Dezoito dias que meu esposo segue limpo e em recuperação. E ao vê-lo assim, sereno, sem drogas, lutando, e lindo, me sinto tão feliz! A verdade é que até me esqueço que ele é um dependente químico, e nem sei se é necessário que eu me lembre disso sempre, afinal, tudo o que mais quero é aproveitar esses dias doces e serenos, e torcer para que eles sejam eternos!*”



Mas, o carrinho da montanha russa novamente desceu, infelizmente, e ele recaiu com apenas 20 dias limpo.

Procuro respostas: "*é porque ele ficou três dias sem medicação*", "*é porque discutimos*", "*é porque a Psicóloga do CAPs está de atestado médico e ele ficou sem atendimento*", "*é porque choveu*"... Mas, no fundo eu sei que não existem porquês, quem dera houvesse.

### **Problema ou oportunidade?**

Quarta-feira. Pouco mais de 24 horas que meu marido se mantém limpo. Ontem, quando cheguei em casa, mais uma vez ele tentava me agradar de todas as formas. Casa organizada. Comida feita. Queria conversar. Estava reflexivo quanto a tudo. Novas promessas. Novos planos de recuperação.

Sempre no dia seguinte a recuperação lhe parece tão fácil e possível. Mas, é necessária muita perseverança para manter-se firme nesse propósito. As drogas são apenas a ponta do iceberg, ele precisa aceitar suas limitações e defeitos, e trabalhá-los. E isso só o tempo vai mostrar.

Necessito vê-lo lutar por sua recuperação. E eu já vi isso por muitas vezes. Sei que ele pode. Apenas querer é muito pouco, quando estamos falando em recuperar-se das drogas, é preciso querer mais do que tudo. Conheço pessoas que conseguiram, e que estão conseguindo. 06 anos, 10 anos, 12 anos, 25 anos limpos! Se eles podem, meu marido também pode, basta querer de verdade.

Hoje já não considero impossível uma separação entre nós, apenas penso que isso deve ser uma decisão tomada com muita cautela e em momento sereno, para não haver posteriores arrependimentos. Não preciso me precipitar. Tudo tem o seu

momento certo de acontecer. E sei que neste momento não estou pronta para deixá-lo. Talvez amanhã eu esteja, mas hoje não estou.

Torço para que ele consiga tomar as rédeas da sua vida, afinal, tudo o que posso fazer é isso, torcer por ele, amá-lo, orar por ele e mais nada. O resto é com ele. Já aprendi que sua recuperação não está em minhas mãos, e isso me deixa um pouco mais leve diante de tudo. Tenho feito a minha parte, e espero que ele escolha fazer a dele.

Graças a Deus, hoje posso escolher como reajo diante de suas recaídas. Hoje minha vida não para quando a dele está parada em função das drogas.

Há um ditado que diz que podemos ver os acontecimentos diários como problemas ou como oportunidades. Vejo tudo isso como oportunidade.

### **Tudo de novo!**

“... e viveram felizes para sempre...” Quantas vezes ouvi histórias que terminavam assim, e me colocava a sonhar. Sempre fui tão romântica e sonhadora. Sempre acreditei no amor verdadeiro e na felicidade. Mas, a realidade é tão diferente. É tão menos colorida.

Eu não soube o que era ter um pai de verdade. Ele nunca foi à minha escola. Nunca me ligava. Nunca se preocupou comigo ou com minha irmã. Lembro-me de suas brincadeiras conosco, quando viajávamos para a casa da minha avó (onde ele morava), nas férias. E só. Ali terminava o seu papel de pai. Ele não se importava se tínhamos o que comer ou o que vestir. Ele não se importava se estávamos bem. Ele não se importava com nada. Não que ele fosse um homem mau. Pelo contrário, ele era

dócil e bom. Mas, sua única preocupação era em drogar-se. E assim, um dia, ele se foi. Overdose de drogas injetáveis, e ficamos eu, aos 16, e minha irmã aos 19, sem o nosso pai. Mas, na verdade, nós nunca o tivemos.

E agora, eis que tudo se repete. Meu marido é bom, é bonito, educado. Mas, ele não se importa comigo nem com nossos filhos. Essa é a realidade. Não se importa com o nosso bem-estar. Não se importa com nada que não seja o prazer que a cocaína pode lhe proporcionar. Dói demais viver tudo isso novamente. É como se eu tentasse dizer: “*Droga, dessa vez eu vou vencer!*” Mas, não é assim que as coisas funcionam. Estou perdendo outra vez.

Hoje meu esposo me ligou várias vezes durante o dia. Ele estava de folga e ficou em casa. Disse que não era necessário que eu trancasse as portas e portões, pois ele estava bem e centrado. Em suas ligações, ele me relatava o que estava fazendo (tarefas domésticas), e eu em minha correria não percebi nada de anormal.

Passei o dia confiante de que estava tudo bem. Fui trabalhar de carro para chegar mais cedo em casa, e cheguei. Adentrei o portão. As janelas estavam abertas. O chamei pela janela: “*Amor, amor*”. Vazio. Silêncio. Dor.

A casa estava na mais completa desordem. Tudo o que ele relatou que estava fazendo era mentira. Eu não consegui entrar. Agarrei-me às grades da janela, e ali mesmo chorei. “*Meu Deus, não pode ser, não pode ser...*”

Chorei de dor, uma dor que parece corroer tudo por dentro. Chorei de raiva de mim mesma, por acreditar. Chorei por perceber que minha vida está muito longe do que sonhei. Chorei por ver que mais uma vez estou perdendo alguém a quem amo para as drogas.

Preciso organizar meus pensamentos e sentimentos. Tá tudo fora do lugar em mim. E há um ser inocente aqui dentro sendo gerado. E outros dois seres inocentes que precisam de mim. Preciso de serenidade, preciso colocar um basta nisso.

### **Ele se foi!**

Quinta-feira. Ele acabou de sair. Pediu-me uma bolsa, colocou algumas roupas dentro e se foi.

*“Eu não te mereço. Vou atrás da minha recuperação. Não dá pra continuar te destruindo assim, tem um ser aí dentro. Perdoe-me. Espero que não fiquem mágoas, ou ao menos que não fiquem tantas mágoas. Fica com Deus.”*

Não consegui abrir minha boca. Não consegui olhar em seus olhos. Nem chorar. Nem me mover. Nada.

Ontem, conforme relatado, quando cheguei em casa, após o trabalho, ele tinha saído para drogar-se. Até o presente momento, só percebi a ausência do ferro de passar roupas, que virou pó.

Ontem não havia serenidade em mim. Eu estava enfurecida e revoltada com tudo isso. Ele havia me enganado durante todo o dia. Ele havia alimentado ilusões em mim. Me fez de boba com suas manipulações. E eu não consegui engolir suas ações premeditadas. Não gosto de perder o controle, mas perdi. Ele nem estava em casa, mas minha raiva era tão enorme que joguei um livro contra a parede. Agi insanamente como no passado, e isso me deixou triste e reflexiva. Minha atitude só feriu mais ainda a mim mesma.

Cheguei ao meu limite. Sim, acho que é aqui. Não dá mais.

## Amando um Dependente Químico – Dias de dor

Ainda ontem, por volta das 19h30min, eu havia acabado de trocar meu filho, e fui colocar sua fralda suja no lixo lá fora. Ao abrir a porta, me deparei com aquele homem, no escuro, na área, abaixado, lavando os pés na torneira. Eu gritei, gritei alto, e só depois percebi que era meu marido. Foi um susto horrível. Chorei de raiva e de medo pelo meu bebê. O médico me disse para ter repouso e não passar estresses, pois minha placenta é prévia, e ainda corro risco de sangramentos. Mas, como ter repouso vivendo nesse inferno?

Ontem eu tentei ao menos ter controle sobre mim, mas eu estava muito irada com tudo. Olhei bem dentro dos olhos dele e disse em um tom sério, e até mesmo áspero: *“Por favor, não me dirija suas palavras mentirosas até sábado, pois neste sábado mesmo, eu vou sair daqui. Vou te ensinar como se brinca com os sentimentos das pessoas. Sei que você pensa que eu nunca vou te deixar, mas dessa vez você quebrou a cara.”*

E foi assim. No sábado, vou olhar algumas casas e apartamentos. Quero me mudar ainda neste fim de semana. E hoje ele se foi com uma pequena mala de roupas. Para onde? Não sei. Aliás, eu nunca sei mesmo por onde ele anda. Sei que a dependência química é uma doença. Sei que ele também sofre. Mas, tudo tem limite.

Que ele encontre sua felicidade e paz de espírito. E eu a minha.

### **Ele ainda não se deu conta!**

Ontem, apesar do ocorrido, fui para o meu trabalho. Abatida. Cansada. Cabeça aérea. Mas, tentando reagir. Foi um dia em que eu preferi mais ouvir do que falar.

Às 10 horas da manhã, meu celular começou a tocar insistentemente. Pelo número, penso que era de um telefone

público perto do hospital onde ele trabalha. Foram muitas chamadas, mas não atendi. Não me sentia em condições de falar com ele.

Perto das 14 horas uma amiga me ofereceu carona para casa e eu aceitei. O sono estava me consumindo. Ao chegar em casa, dormi por quase três horas seguidas. Telefone de casa desligado. Celular no silencioso. Tirei a tarde de ontem para o meu corpo e para a minha mente descansarem, eu precisava disso (e meu baby também).

As chamadas continuaram, mas eu não tinha forças para atender. Dei-me esse direito.

À noite, dei uma volta com meus filhos. Bater um papo com minha filha mais velha e brincar com o meu caçula me fez bem. Mas, ainda que houvesse um sorriso em minha face, dentro de mim havia um enorme espaço oco. Não estou falando aqui apenas da saudade ou da dor do rompimento de um relacionamento. Estou falando do medo do que pode acontecer a ele, da vontade que ele busque ajuda e se recupere, da tristeza por não ter conseguido ajudá-lo como eu gostaria.

Pouco mais das 21 horas ele novamente ligou. Atendi. Ele iria dormir no hospital. *“Melhor assim, né?”* Ele perguntou como quem queria testar-me.

*“É, melhor assim.”*

Pela manhã ele voltou a ligar-me dizendo que já estava vendo aluguel, mas que precisava de seus cartões e dinheiro, afinal, ele está sem nenhum centavo, apenas com o cartão de ônibus. Mas, eu já conheço essa história muito bem. E como me doeu ouvi-la uma vez mais. Só que dessa vez eu não caí. *“Não te dou um centavo enquanto eu não ver o contrato de aluguel assinado e sua mudança for feita. Resolve o que tem que ser resolvido e depois a gente conversa.”* Respondi.

Sinceramente, eu esperava ouvir um pedido de ajuda, tipo “*quero me internar*”, ou qualquer coisa assim. Entretanto, ele ainda não se deu conta de que não está mais no comando. Que é sua doença quem está lhe ditando as regras. Sua ficha ainda não caiu. Como dói isso! Me dá vontade de sacudi-lo e dizer: “*acorda enquanto é tempo!*” Mas, tudo o que posso fazer é esperar o tempo dele.

Ele não ligou mais. E o seu silêncio hoje é suficiente para indicar-me uma nova procura às drogas. Está sendo difícil demais, não vou negar. Mas, é a única tentativa que me resta para fazê-lo ver que ele precisa se tratar. Tenho muitos medos. Não quero que nada de pior lhe aconteça. Entretanto, só assim ele terá uma exata noção da vida que está levando, sem me ter por perto para protegê-lo das consequências dolorosas. E só assim poderei conceber meu filho em paz.

Ele ainda está cheio de orgulho ferido. Ainda acha que está tudo bem. Afinal, é o funcionário mais elogiado, é o mais querido pelos pacientes, é isso e aquilo, mas essa é uma vida falsa, aparente. Ninguém conhece o homem que eu conheço. Aquele sem máscaras. Aquele que passa dias ou noites injetando droga em suas veias. Aquele que caminha quilômetros e quilômetros a procura de uma “boca”. Aquele que já trocou quase tudo o que tínhamos em casa por drogas. Aquele que está levando embora o homem que amo. Ele está se matando, e não há nada que eu possa fazer para impedir. Que dor!

Quanto a mim, vou tentando manter a calma. Trabalho. Filhos. Casa. Gestação. Preciso continuar e sei que Deus está comigo.

## Uma ponta de esperança!

Eram exatas 22 horas deste último dia de setembro, quando fechei o portão e lhe deixei ir, mas agora com uma pontinha de esperança.

Hoje cheguei em casa, do trabalho, já com meu filhinho que havia buscado na creche, por volta das 18h30min. Entramos. Mal fechei a porta e escutei batidas no portão. Era ele. Vestido com as mesmas roupas brancas com as quais havia saído ontem pela manhã. Sujo. Queimado do sol. Voz amolecida. Olhar perdido. Sim, ele havia usado drogas novamente.

*“Por favor, me deixa tomar um banho.”*

Que doloroso vê-lo assim. Tão abatido. Parecendo um menino assustado. Descontrolado.

*“Até quando você vai se manter nessa? Pelo amor de Deus, acorda. Reaja. Se interna. Ou será que agora você resolveu se entregar de vez?!”*

*“Eu quero me internar. Mas, onde? Como? Você me ajuda?”*

Ele tomou o seu banho, enquanto eu fazia algumas ligações. Em seguida, ele conversou com o responsável pelo Instituto, via telefone. Disse que queria se internar ainda hoje, pois não estava nada bem. E se colocou a arrumar a sua mala.

Como relatei anteriormente, já acompanhei outra internação dele, que lhe rendeu quase um ano limpo. E agora, ao mesmo tempo em que me deixo levar pelos pensamentos incrédulos, vou tentando acreditar que a história dele pode ser diferente como a de amigos que conheci pelo Blog e no NA, que estão dando a volta por cima e fazendo escolhas diferentes para as suas vidas a cada dia.



## Amando um Dependente Químico – Dias de dor

Estou me sentindo muito cansada, afinal esses últimos cinco dias foram turbulentos em demasia e me chacoalharam emocionalmente. Muita coisa aconteceu em pouco tempo, ainda estou digerindo tudo. Minha ficha ainda não caiu.

Sei que essa vontade dele de se internar tão repentina foi resposta de orações e de pensamentos positivos a ele destinados. O nome de onde ele está é Fênix, e esse nome é bem propício. A ave fênix é o símbolo da regeneração e da vida, do renascimento e do ressurgimento de onde já não havia esperança.

Amanhã logo cedo irei até lá para conhecer os detalhes e ver questões burocráticas. A princípio serão seis meses de tratamento.

Muitas coisas a serem resolvidas nos próximos dias, mas agora tudo o que quero é me deitar, relaxar, e dormir tranquilamente, na certeza de que ele está bem.

### **Internação!**

Então é isso. Meu marido está internado há 22 horas em uma instituição para tratamento da sua dependência química. Hoje estive lá pela manhã. Conversei bastante com o responsável pela instituição e fiquei novamente esperançosa. Conheci a história de alguém que está em recuperação (limpo) há mais de doze anos, e tudo se iniciou em uma internação, quando não havia mais esperança.

O lugar é agradável, seguem os doze passos do N.A. e recebem suporte religioso, além de contarem com assistência psicológica e terapêutica.

Após os primeiros quinze dias, eu poderei vê-lo semanalmente. Terapia em grupo para as famílias aos sábados e visita aos domingos. Quem não vai às terapias (familiares) não

pode ir às visitas. Achei interessante porque às vezes nós atrapalhamos o processo de recuperação deles.

Ele estava muito abatido, com uma enorme ressaca moral, consumindo-se em culpa. Ele me olhava e dizia: “*obrigado*”. Agradeceu-me várias vezes e em nenhum momento voltou atrás em sua decisão de se tratar. “*Vai dar tudo certo*”. Foi o que eu lhe disse.

Ele me pediu para ligar para os seus trabalhos e dizer a verdade. Confesso que gostei de sua atitude. São mentiras demais ao longo de sua vida. E mentindo afastamos pessoas que talvez pudessem ajudar de alguma forma.

Fiquei sabendo que ele alegou no hospital em que trabalha que estava com problemas no casamento, e por isso estava deprimido. Isso me entristeceu. Seus amigos compadecidos dele e me achando uma bruxa. Mas, acho que isso é o que menos importa agora. Se a gente registrar na memória o que eles falam e fazem quando estão na ativa, se não acionarmos o perdão verdadeiro, não tem como continuar nessa vida a dois.

Segunda-feira ele estará com o Psiquiatra que lhe emitirá o laudo médico. Ainda na segunda-feira eu irei conversar com a chefe dele no hospital e darei entrada na papelada junto ao INSS. Fiz uma listinha de tudo o que tem que ser feito, e aos pouquinhos vou tentando colocar as coisas no lugar. Sem pressa. Sem ansiedade. Vivendo um dia de cada vez, analisando o que realmente é importante, e fazendo primeiro as primeiras coisas. Assim, vai dar certo, eu sei.

Passei a tarde com meus filhos e em meio a tarefas domésticas. O dia passou rápido. Mas, a noite está mais difícil. A saudade vai me rondar, eu sei. Entretanto, nada supera ao alívio de vê-lo se tratando, se recuperando. Hoje sei que ele não

está se drogando. Que ele está se alimentando. Sei que ele vai dormir em uma cama quentinha. E isso me deixa feliz.

Vê-lo bem é muito mais importante do que vê-lo ao meu lado, acho que isso é amor. Como um amigo disse: *agora o tempo está a nosso favor!* Por isso, não quero pensar que serão mais ou menos seis meses, quero apenas viver um dia de cada vez, e caminhar na minha própria recuperação.

***“A verdadeira esperança é uma qualidade, uma determinação heróica da alma. E a mais elevada forma de esperança é o desespero superado”.***

(Georges Bernanos)

### **Todas as coisas contribuem para o bem!**

Embora quase todas as famílias tenha algum dependente químico, seja de drogas ilícitas, álcool, cigarro ou medicamentos, a dependência química ainda é vista com muito preconceito por ser uma questão cercada de valores e conceitos morais. Internar um canceroso ou um diabético é digno de compaixão alheia e de apoio, mas a internação de um adicto não é vista com os mesmos olhos, e não precisamos esperar o mesmo apoio e carinho de terceiros.

O usuário de drogas deveria ser visto como alguém que necessita de ajuda, mas a sociedade, e muitas vezes a própria família, encara o consumo de drogas pelo viés da repressão e “demoniza” a pessoa que precisa de acolhimento.

Grávida de quatro meses, um filho pequeno, e meu esposo internado. Entretanto, como a doença em questão é a dependência química, não existiram visitas nem telefonemas de

conforto, embora os meus familiares mais próximos e os dele já tenham sido avisados.

Ontem, domingo, chuva caindo à tardinha, claro que bate a saudade, a solidão e uma ponta de tristeza, mas tudo isso é necessário, e o que me conforta é saber que ele está bem, e vai ficar melhor.

Eu, sinceramente, prefiro acreditar. Opto pela esperança de dias melhores e pela certeza de sua recuperação. Eu queria poder ler o último capítulo dessa história, mas não posso. Entretanto, posso crer, posso acreditar com todas as minhas forças que vai dar tudo certo. E só assim será mais fácil e mais leve viver o “só por hoje”.

Uma certeza eu tenho: *"Todas as coisas contribuem para o bem daqueles que amam a Deus"*. Então o melhor a fazer é descansar e confiar em Deus, e relaxar só por hoje e todos os dias.

Não deixe de ler o próximo livro **Amando um Dependente Químico – Dias de Recuperação**. Acreditar valeu muito a pena!

## BIBLIOGRAFIA

BEATTIE, Melody. **Co-dependência Nunca Mais**. 15ª Ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 2011.

BRAGA, Antônio. **Sapos Fervidos ou Ossos Dançantes?** 2ª Ed. São Paulo: Calábria, 2000.

Grupos Familiares Nar-Anon do Brasil. **Compartilhando Experiência, Força e Esperança**. Rio de Janeiro: NAR-ANON, 2008.

MENEZES, Mara Silva Carvalho de. **O que é amor-exigente**. São Paulo: Loyola, 2011.