



Guia Introdutório para Narcóticos Anônimos

Os Doze Passos e as Doze Tradições reimpressos e adaptados com autorização de AA World Services, Inc.

Tradução de literatura aprovada pela Irmandade de NA.

Copyright © 1996 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Todos os direitos reservados

ISBN No. 1-55776-265-1

Os capítulos deste livro foram extraídos de outros materiais já publicados por World Service Office, Inc. Eles estão aqui reimpressos em sua íntegra. Os itens e suas respectivas datas de copyright são os seguintes: *“Sou um adicto?”* (1991); *“Bem-vindo a Narcóticos Anônimos* (1993); *“Para o recém-chegado”* (1993); *“Uma outra perspectiva”* (1993); *“Como funciona,”* capítulo quatro do livro intitulado *Narcóticos Anônimos* (1993); *“Auto-aceitação”* (1993); *“Apadrinhamento”* (1991); *“A experiência de um adicto com aceitação, fé e compromisso”* (1996); *“Só por hoje”* (1991); *“Manter-se limpo na rua”* (1993); *“Recuperação e recaída”*, publicado separadamente como folheto (1991), também incluído em sua íntegra tanto no livreto (1986) quanto no livro (1993) intitulado *Narcóticos Anônimos*.

INDICE

Sou um adicto?

Bem-vindo a Narcóticos Anônimos

Para o recém-chegado

Uma outra perspectiva

Como funciona

Auto-aceitação

Apadrinhamento

A experiência de um adicto

Só por hoje

Manter-se limpo na rua

Recuperação e recaída

SOU UM ADICTO?

Só você pode responder a esta pergunta.

Isto pode não ser fácil. Durante todo o tempo em que usamos drogas, quantas vezes dissemos “eu consigo controlar”. Mesmo que isto fosse verdade no princípio, não é mais agora. As drogas nos controlavam. Vivíamos para usar e usávamos para viver. Um adicto é simplesmente uma pessoa cuja vida é controlada pelas drogas.

Talvez você admita que tenha problema com drogas, mas não se considere um adicto. Todos nós temos idéias preconcebidas sobre o que é um adicto. Não há nada de vergonhoso em ser um adicto, desde que você comece a agir positivamente. Se você pode se identificar com nossos problemas talvez possa se identificar com a nossa solução. As perguntas que se seguem foram escritas por adictos em recuperação em Narcóticos Anônimos. Se você tem alguma dúvida quanto a ser ou não um adicto, dedique alguns momentos à leitura das perguntas abaixo e responda-as o mais honestamente possível.

- | | | |
|---|------------------------------|------------------------------|
| 1. Alguma vez você já usou drogas sozinho? | Sim <input type="checkbox"/> | Não <input type="checkbox"/> |
| 2. Alguma vez você substituiu uma droga por outra, pensando que uma em particular era o problema? | Sim <input type="checkbox"/> | Não <input type="checkbox"/> |
| 3. Alguma vez você manipulou ou mentiu ao médico para obter drogas que necessitam de receita? | Sim <input type="checkbox"/> | Não <input type="checkbox"/> |
| 4. Você já roubou drogas ou roubou para conseguir drogas? | Sim <input type="checkbox"/> | Não <input type="checkbox"/> |
| 5. Você usa regularmente uma droga quando acorda ou quando vai dormir? | Sim <input type="checkbox"/> | Não <input type="checkbox"/> |
| 6. Você já usou uma droga para rebater os efeitos de outra? | Sim <input type="checkbox"/> | Não <input type="checkbox"/> |
| 7. Você evita pessoas ou lugares que não aprovam o seu consumo de drogas? | Sim <input type="checkbox"/> | Não <input type="checkbox"/> |
| 8. Você já usou uma droga sem saber o que era ou quais eram seus efeitos? | Sim <input type="checkbox"/> | Não <input type="checkbox"/> |
| 9. Alguma vez o seu desempenho no trabalho ou na escola foi prejudicado pelo seu consumo de drogas? | Sim <input type="checkbox"/> | Não <input type="checkbox"/> |
| 10. Alguma vez você foi preso em consequência do seu uso de drogas? | Sim <input type="checkbox"/> | Não <input type="checkbox"/> |
| 11. Alguma vez mentiu sobre o quê ou quanto você usava? | Sim <input type="checkbox"/> | Não <input type="checkbox"/> |
| 12. Você coloca a compra de drogas à frente das suas responsabilidades? | Sim <input type="checkbox"/> | Não <input type="checkbox"/> |
| 13. Você já tentou parar ou controlar seu uso de drogas? | Sim <input type="checkbox"/> | Não <input type="checkbox"/> |
| 14. Você já esteve na prisão, hospital ou centro de reabilitação devido a seu uso? | Sim <input type="checkbox"/> | Não <input type="checkbox"/> |
| 15. O uso de drogas interfere em seu sono ou alimentação? | Sim <input type="checkbox"/> | Não <input type="checkbox"/> |
| 16. A idéia de ficar sem drogas o assusta? | Sim <input type="checkbox"/> | Não <input type="checkbox"/> |
| 17. Você acha impossível viver sem drogas? | Sim <input type="checkbox"/> | Não <input type="checkbox"/> |

- | | | |
|--|------------------------------|------------------------------|
| 18. Em algum momento você questionou sua sanidade? | Sim <input type="checkbox"/> | Não <input type="checkbox"/> |
| 19. O consumo de drogas está tornando sua vida infeliz em casa? | Sim <input type="checkbox"/> | Não <input type="checkbox"/> |
| 20. Você já pensou que não conseguiria se adequar ou se divertir sem drogas? | Sim <input type="checkbox"/> | Não <input type="checkbox"/> |
| 21. Você já se sentiu na defensiva, culpado ou envergonhado por seu uso de drogas? | Sim <input type="checkbox"/> | Não <input type="checkbox"/> |
| 22. Você pensa muito em drogas? | Sim <input type="checkbox"/> | Não <input type="checkbox"/> |
| 23. Você já teve medos irracionais ou indefiníveis? | Sim <input type="checkbox"/> | Não <input type="checkbox"/> |
| 24. O uso de drogas afetou seus relacionamentos sexuais? | Sim <input type="checkbox"/> | Não <input type="checkbox"/> |
| 25. Você já tomou drogas que não eram de sua preferência? | Sim <input type="checkbox"/> | Não <input type="checkbox"/> |
| 26. Alguma vez você usou drogas devido a dor emocional ou "stress"? | Sim <input type="checkbox"/> | Não <input type="checkbox"/> |
| 27. Você já teve uma "overdose"? | Sim <input type="checkbox"/> | Não <input type="checkbox"/> |
| 28. Você continua usando, apesar das conseqüências negativas? | Sim <input type="checkbox"/> | Não <input type="checkbox"/> |
| 29. Você pensa que talvez possa ter problema com drogas? | Sim <input type="checkbox"/> | Não <input type="checkbox"/> |

Sou um adicto? Esta é uma pergunta que só você pode responder. Descobrimos que todos nós respondemos "sim" a um número diferente de perguntas. O número de respostas positivas não é tão importante quanto aquilo que sentíamos e a maneira como a adicção tinha afetado nossas vidas.

Algumas destas perguntas nem ao menos mencionam drogas. A adicção é uma doença traiçoeira que afeta todas as áreas de nossas vidas, mesmo aquelas que a princípio não parecem ter muito a ver com drogas. As diferentes drogas que usávamos não eram tão importantes quanto os motivos pelos quais usávamos ou o que elas faziam conosco.

Quando lemos estas perguntas pela primeira vez, assustou-nos pensar que poderíamos ser adictos. Alguns de nós tentaram livrar-se desses pensamentos dizendo:

"Ora, essas perguntas não fazem sentido."

Ou

"Eu sou diferente. Eu sei que tomo drogas, mas não sou um adicto. O que tenho são problemas emocionais/familiares/profissionais."

Ou

"Eu estou apenas passando por uma fase difícil."

Ou

"Eu serei capaz de parar quando encontrar a pessoa certa/o trabalho certo, etc.!"

Se você é um adicto, precisa primeiro admitir que tem problema com drogas antes de fazer qualquer progresso no sentido da recuperação. Estas perguntas, quando respondidas honestamente, podem lhe mostrar como o uso de drogas tem tornado sua vida incontrolável. A adicção é uma doença que, sem a recuperação, termina em prisão, instituições e morte. Muitos de nós vieram para Narcóticos Anônimos porque as drogas haviam deixado de fazer o efeito que precisavam. A adicção leva nosso orgulho, auto-estima, família, entes queridos e até mesmo nosso desejo de viver. Se você não chegou a esse ponto com sua adicção, não precisa chegar. Descobrimos que nosso inferno particular estava dentro de nós. Se você quer ajuda, pode encontrá-la na Irmandade de Narcóticos Anônimos.

“Estávamos buscando uma resposta quando estendemos a mão e encontramos Narcóticos Anônimos. Viemos à nossa primeira reunião de NA derrotados e não sabíamos o que esperar. Depois de assistirmos a uma ou várias reuniões, começamos a sentir que as pessoas se interessavam e queriam nos ajudar. Embora pensássemos que nunca seríamos capazes, as pessoas na Irmandade nos deram esperança, insistindo que poderíamos nos recuperar. Entre outros adictos em recuperação, compreendemos que não estávamos mais sozinhos. Recuperação é o que acontece em nossas reuniões. Nossas vidas estão em jogo. Descobrimos que, ao colocarmos a recuperação em primeiro lugar, o programa funciona. Enfrentamos três realidades perturbadoras:

1. Somos impotentes perante a adicção e nossas vidas estão incontroláveis;
2. Embora não sejamos responsáveis por nossa doença, somos responsáveis pela nossa recuperação;
3. Não podemos mais culpar pessoas, lugares e coisas por nossa adicção. Devemos encarar nossos problemas e nossos sentimentos.

A principal arma da recuperação é o adicto em recuperação.”¹

¹ *Narcóticos Anônimos* (Texto Básico, página 16).

BEM-VINDO A NARCÓTICOS ANÔNIMOS

Este folheto foi escrito para responder algumas das suas perguntas a respeito do Programa de Narcóticos Anônimos. Nossa mensagem é muito simples: encontramos uma maneira de viver sem usar drogas e estamos felizes em partilhá-la com qualquer pessoa que tenha problema com drogas.

Bem-vindo à sua primeira reunião de NA. NA oferece aos adictos uma maneira de viver livre de drogas. Se você não tem certeza se é um adicto, não se preocupe; apenas continue voltando às nossas reuniões. Você terá todo tempo necessário para se decidir.

Se você for como muitos de nós, quando assistiram sua primeira reunião de NA, você pode estar bem nervoso e pensando que todos na reunião estão prestando atenção em você. Neste caso, você não é o único. Muitos de nós sentiram o mesmo. Já foi dito que “se o seu estômago está todo embrulhado, provavelmente você está no lugar certo”. Frequentemente dizemos que ninguém chega a NA por engano. Pessoas não adictas não ficam se questionando se são adictas. Elas nem pensam nisso. Se você está se perguntando se é ou não um adicto, você pode ser um. Apenas se dê um tempo para nos escutar partilhar o que aconteceu conosco. Talvez você ouça algo que lhe soe familiar. Não importa se você usou ou não as mesmas drogas que os outros mencionam. Não é importante quais as drogas que você usou, aqui você é bem-vindo se você quiser parar de usar. A maioria dos adictos experimentam sentimentos muito semelhantes. E é focalizando nossas semelhanças, e não nossas diferenças, que ajudamos uns aos outros.

Você pode estar se sentindo assustado e sem esperança. Você pode pensar que este programa, como as outras coisas que você já tentou, não vai funcionar. Você também pode pensar que vai funcionar para outra pessoa, mas não para você, porque você sente que é diferente de nós. A maioria de nós se sentiu assim, quando veio pela primeira vez a NA. De algum modo, sabíamos que não podíamos continuar usando drogas, mas não sabíamos como parar ou como nos mantermos limpos. Todos nós estávamos com medo de abrir mão de algo que tinha se tornado tão importante para nós. É um alívio descobrir que o único requisito para ser membro de NA é o *desejo de parar de usar*.

A princípio, a maioria de nós estava desconfiada e com medo de tentar uma nova maneira de agir. Só tínhamos certeza de que não estava mesmo dando certo da nossa velha maneira. E mesmo depois de ficarmos limpos, as coisas não mudaram imediatamente. Frequentemente, até nossas atividades comuns, como dirigir ou usar o telefone, pareceram assustadoras e estranhas, como se nós nos tivéssemos tornado alguém que não reconhecíamos. É aí que o companheirismo e o apoio de outros adictos limpos realmente ajudam. Começamos então a contar com os outros para renovar um sentido de confiança de que tão desesperadamente precisamos.

Você já pode estar pensando: “Sim, mas...” ou “Se...?”. Entretanto, mesmo se você tiver dúvidas, você pode seguir estas simples sugestões para começar: assista quantas reuniões de NA você puder e faça uma lista de números de telefone para usar regularmente, principalmente quando a vontade de usar drogas for forte. A tentação não se restringe aos dias e horários de reuniões. Estamos limpos hoje porque procuramos ajuda. O que nos ajudou pode ajudar você. Por isso, não tenha medo de ligar para outro adicto em recuperação.

A única maneira de não voltar à adicção ativa é não tomar aquela primeira droga. O mais natural para um adicto é usar drogas. Para nos abstermos de usar substâncias químicas que modificassem o ânimo e alterassem a mente, a maioria de nós teve que passar por drásticas mudanças físicas, mentais, emocionais e espirituais. Os Doze Passos de NA oferecem-nos uma maneira de mudar. Como alguém disse: “Provavelmente você pode ficar limpo apenas

freqüentando as reuniões. Mas se você quiser manter-se limpo e vivenciar a recuperação, você precisará praticar os Doze Passos.” Isto está além do que nós podemos fazer sozinhos. Na Irmandade de NA, nós apoiamos uns aos outros em nossos esforços para aprender e praticar uma nova maneira de viver, que nos mantém saudáveis e livres das drogas.

Na sua primeira reunião você encontrará pessoas com diferentes períodos de tempo limpo. Você poderá ficar admirado como elas puderam continuar limpas por tanto tempo. Se você continuar freqüentando reuniões de NA e se mantiver limpo, você virá a entender como funciona. Existe um respeito e carinho entre os adictos limpos, porque todos nós tivemos que superar a miséria da adicção. Amamos e apoiamos uns aos outros em nossa recuperação. O programa de NA é composto por princípios espirituais que nos ajudam a continuarmos limpos. Nada lhe será exigido, mas você receberá muitas sugestões. Esta Irmandade nos oferece a oportunidade de lhe dar o que nós encontramos: uma maneira limpa de viver. Sabemos que temos que “dar para poder mantê-la”.

Então, bem-vindo! Estamos contentes que você conseguiu chegar aqui, e esperamos que decida ficar. É importante você saber que vai ouvir falar em Deus nas reuniões de NA. Nós nos referimos a um Poder maior do que nós, que torna possível o que parece impossível. Nós encontramos esse Poder aqui em NA, no programa, nas reuniões e nas pessoas. Este é o princípio espiritual que tem funcionado para vivermos livres das drogas um dia de cada vez; e quando um dia for tempo demais, então que sejam cinco minutos de cada vez. Juntos podemos fazer o que não podíamos fazer sozinhos. Nós o convidamos a usar nossa força e nossa esperança até que você tenha encontrado alguma em você mesmo. Chegará o momento em que você também possa querer partilhar com alguém o que lhe foi dado livremente.

CONTINUE VOLTANDO – FUNCIONA!

PARA O RECÉM-CHEGADO

NA é uma Irmandade ou sociedade sem fins lucrativos, de homens e mulheres para quem as drogas se tornaram um problema maior. Somos adictos em recuperação que nos reunimos regularmente, para ajudarmos uns aos outros a nos mantermos limpos. Não há matrículas ou taxas. O único requisito para ser membro é o desejo de parar de usar.

Você não tem que estar limpo quando chegar aqui, mas depois da sua primeira reunião sugerimos que continue voltando, e que venha limpo. Não tem que esperar uma “overdose” ou prisão para receber a ajuda de NA; a adicção não é uma condição sem esperança da qual não há recuperação. É possível superar o desejo de usar drogas com a ajuda do Programa dos Doze Passos de Narcóticos Anônimos e do companheirismo de outros adictos em recuperação.

A adicção é uma doença que pode acontecer a qualquer um. Alguns de nós usavam drogas porque gostavam, enquanto outros usavam para reprimir os sentimentos que tinham. Outros sofriam de doenças físicas ou mentais e ficaram adictos à medicação prescrita durante o tratamento. Alguns de nós se juntavam de vez em quando à turma que usava drogas, só por estar na moda, e mais tarde descobriram que não podiam parar.

Muitos de nós tentavam superar a adicção e às vezes conseguiam um alívio temporário, mas que era geralmente seguido de um envolvimento ainda maior do que antes.

As circunstâncias realmente não importam. A adicção é uma doença progressiva como o diabetes. Somos alérgicos às drogas. Nosso fim é sempre o mesmo: prisões, instituições ou morte. Se a vida se tornou incontrolável e você quer viver sem a necessidade de usar drogas, nós descobrimos uma maneira. Aqui estão os Doze Passos de Narcóticos Anônimos que usamos diariamente para nos ajudar a superar nossa doença:

1. Admitimos que éramos impotentes perante a nossa adicção, que nossas vidas tinham se tornado incontroláveis.
2. Viemos a acreditar que um Poder maior do que nós poderia devolver-nos à sanidade.
3. Decidimos entregar nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de Deus, *da maneira como nós O compreendíamos*.
4. Fizemos um profundo e destemido inventário moral de nós mesmos.
5. Admitimos a Deus, a nós mesmos e a outro ser humano a natureza exata das nossas falhas.
6. Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.
7. Humildemente pedimos a Ele que removesse nossos defeitos.
8. Fizemos uma lista de todas as pessoas que tínhamos prejudicado, e dispusemo-nos a fazer reparações a todas elas.
9. Fizemos reparações diretas a tais pessoas, sempre que possível, exceto quando fazê-lo pudesse prejudicá-las ou a outras.
10. Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.
11. Procuramos, através de prece e meditação, melhorar o nosso contato consciente com Deus, *da maneira como nós O compreendíamos*, rogando apenas o conhecimento da Sua vontade em relação a nós, e o poder de realizar essa vontade.

12. Tendo experimentado um despertar espiritual, como resultado destes passos, procuramos levar esta mensagem a outros adictos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.

A recuperação não termina simplesmente quando ficamos limpos. Quando nos abtemos de todas as drogas (e isto também se refere ao álcool e à maconha), encaramos sentimentos com os quais nunca tínhamos lidado com êxito. Experimentamos até sentimentos que nunca éramos capazes de sentir no passado. Devemos estar dispostos a encarar novos e velhos sentimentos, à medida que eles aparecem.

Aprendemos a experimentar sentimentos e compreendemos que não nos podem prejudicar, se não agirmos em função deles. Ao invés de agir, guiados por esses sentimentos, ligamos para um membro de NA, quando temos um sentimento que não conseguimos controlar. Partilhando, aprendemos a trabalhá-lo. Há muitas possibilidades de que alguém tenha tido uma experiência semelhante e possa assim partilhar o que funcionou. Lembre-se: um adicto sozinho está em má companhia!

Os Doze Passos, os novos amigos, padrinhos e madrinhas, todos nos ajudam a lidar com esses sentimentos. Em NA as nossas alegrias se multiplicam ao compartilharmos os bons dias; aliviámos as nossas tristezas ao compartilharmos os maus dias. Pela primeira vez nas nossas vidas não precisamos vivenciar nada sozinhos. Agora temos um grupo, podemos desenvolver uma relação com um Poder Superior que pode estar sempre conosco.

Sugerimos que você procure um padrinho/uma madrinha assim que se familiarizar com os companheiros da sua área. É um privilégio ser convidado para apadrinhar um novo membro, portanto não hesite em pedi-lo a alguém. O apadrinhamento é uma experiência gratificante para ambos; todos estamos aqui para ajudar e para que nos ajudem. Nós, que estamos em recuperação, temos que partilhar com você o que aprendemos para manter nosso crescimento no Programa de NA e nossa habilidade de viver sem drogas.

Este programa oferece esperança. Tudo o que você precisa trazer consigo é o desejo de parar de usar e a disposição de experimentar esta nova maneira de viver.

Venha às reuniões, ouça com a mente aberta, pergunte, anote números de telefone e use-os. Mantenha-se limpo só por hoje.

Gostaríamos de lembrá-lo que este programa é anônimo e que o seu anonimato será mantido na mais estrita confidência. "Não estamos interessados no quê ou quanto você usou, quais eram os seus contatos, o que fez no passado, o quanto você tem ou deixa de ter; só nos interessa o que você quer fazer a respeito do seu problema e como podemos ajudar."

UMA OUTRA PERSPECTIVA

Provavelmente existem tantas definições de adicção quanto maneiras de pensar, fundamentadas em pesquisas e experiências pessoais. Não admira que existam muitas áreas de honesta discordância nas definições que ouvimos. Algumas parecem adequar-se melhor aos fatos conhecidos e observados para certos grupos, do que para outros. Se pudermos aceitar isso como fato, então talvez se deva examinar uma outra perspectiva, na esperança de que se descubra um caminho mais básico para todas as adicções, e mais eficaz no estabelecimento da comunicação entre nós todos. Se pudermos chegar a um maior acordo sobre *o que não é adicção*, então o que *ela é* talvez nos surja com maior clareza.

Talvez possamos concordar em alguns pontos principais.

1. Adicção não é liberdade

A própria natureza da nossa doença e de seus sintomas observados acentuam esse fato. Nós, adictos, valorizamos muito a liberdade pessoal, talvez porque a queiramos tanto e a experimentemos tão pouco na progressão da nossa doença. Mesmo em períodos de abstinência, a liberdade é restrita. Nunca temos certeza se determinada atitude é baseada no desejo consciente de recuperação contínua ou numa vontade inconsciente de voltar a usar. Tentamos manipular pessoas e situações e controlar todas as nossas ações e, assim, nós destruimos a espontaneidade, uma característica integrante da liberdade. Não conseguimos compreender que a necessidade de controlar tem origem no medo de perder o controle. Esse medo, baseado em parte nos fracassos do passado e frustrações nas soluções das dificuldades da vida, nos impede de fazer escolhas significativas; escolhas estas que, se levadas avante, eliminariam o próprio medo que nos bloqueia.

2. Adicção não é crescimento pessoal

As rotinas monótonas, imitativas, ritualísticas, compulsivas e obsessivas da adicção ativa nos tornam incapazes de pensar e agir de forma adequada e sensata. Crescimento pessoal é esforço criativo e comportamento consciente; pressupõe escolha, mudança e capacidade para encarar a vida como ela é.

3. Adicção não é boa vontade

A adicção nos isola de pessoas, lugares e coisas que estejam fora do nosso próprio mundo — obter, usar e descobrir maneiras e meios de continuar o processo. Hostis, ressentidos, egocêntricos, egoístas, nós nos afastamos de todos os interesses externos, à medida que a nossa doença progride. Vivemos com medo e suspeita das próprias pessoas de quem temos que depender para nossas necessidades. Isto atinge todas as áreas de nossas vidas e qualquer coisa que não seja absolutamente familiar torna-se estranha e perigosa. Nosso mundo encolhe até o isolamento. Esta pode muito bem ser a verdadeira natureza do nosso distúrbio.

Tudo que acima foi dito poderia resumir-se em que...

4. Adicção não é uma maneira de viver

O mundo doente, interesseiro, egocentrado e fechado do adicto dificilmente se qualifica como uma maneira de viver. Na melhor das hipóteses, talvez seja uma maneira de sobreviver temporária. Mesmo nessa existência limitada, é um caminho de desespero, destruição e morte. Qualquer estilo de vida que busque uma realização espiritual parece exigir exatamente aquilo que falta na adicção: *liberdade, boa vontade, ação criativa e crescimento pessoal*.

Com liberdade, a vida é um processo que avança e se modifica com sentido. Olha-se para frente com uma expectativa razoável de melhor e mais rica realização dos nossos desejos e um maior preenchimento do nosso eu individual. Essas são, naturalmente, algumas das manifestações do progresso espiritual que resulta da prática diária dos Doze Passos de NA.

Boa vontade é uma ação que inclui outras pessoas além de nós mesmos — uma maneira de considerar os outros tão importantes nas suas vidas quanto nós na nossa. É difícil dizer se a boa vontade é a chave para a empatia, ou vice-versa. Se aceitarmos a empatia como a capacidade de nos vermos nos outros de forma compreensiva, sem perdermos nossa identidade, então reconhecemos uma igualdade. Se tivermos nos aceitado, como podemos rejeitar os outros? A afeição vem de enxergarmos as semelhanças. A intolerância resulta das diferenças que não queremos aceitar.

No crescimento pessoal, usamos tanto a liberdade quanto a boa vontade, em cooperação com os outros. Compreendemos que não podemos viver sozinhos; que o crescimento pessoal é também interpessoal. A fim de encontrar um maior equilíbrio, examinamos valores pessoais, sociais e espirituais, bem como valores materiais. A maturidade parece exigir esse tipo de avaliação.

Na adição ativa, insanidade, instituições e morte são os únicos finais. Na recuperação, através da ajuda de um Poder Superior e dos passos de NA, tudo é possível.

A ação criativa não é um procedimento misterioso, embora seja um trabalho interno na reconstrução ou reintegração das nossas personalidades fragmentadas e em desordem. Geralmente, significa apenas escutar aqueles pressentimentos e sentimentos intuitivos que pensamos poder ajudar os outros ou nós mesmos, e agir sobre eles espontaneamente. É aqui que muitos princípios básicos de ação se tornam evidentes. Somos então capazes de tomar decisões fundamentadas em princípios que têm um valor real para nós.

O propósito dos Doze Passos de Narcóticos Anônimos torna-se claro, à medida que descobrimos que a dependência de um Poder Superior, tal como cada um de nós O compreende, nos traz auto-respeito e auto-confiança. Sabemos que não somos nem superiores nem inferiores a ninguém; nosso verdadeiro valor está em sermos nós mesmos. A liberdade com responsabilidade, conosco e com nossas ações, torna-se importantíssima em nossas vidas. Mantemos e expandimos essa liberdade pela prática diária — esta é a ação criativa que não tem fim. Boa vontade é, evidentemente, o início de todo crescimento espiritual. Conduz ao afeto e ao amor em todas as nossas ações. Essas três metas — *liberdade, ação criativa e boa vontade* — quando aplicadas ao serviço na Irmandade, sem busca de recompensas pessoais, trazem consigo mudanças, cuja extensão não podemos prever ou controlar. Portanto, o serviço também é um Poder maior do que nós, e tem um significado especial para todos.

**Minha gratidão fala...
Quando eu me importo
E quando compartilho
Com os outros
O caminho de NA**

COMO FUNCIONA

Se você quer o que nós temos a oferecer e está disposto a fazer um esforço para obtê-lo, então está preparado para dar certos passos. Estes são os princípios que possibilitaram nossa recuperação.

- 1. Admitimos que éramos impotentes perante a nossa adicção, que nossas vidas tinham se tornado incontroláveis.*
- 2. Viemos a acreditar que um Poder maior do que nós poderia devolver-nos à sanidade.*
- 3. Decidimos entregar nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de Deus, da maneira como nós O compreendíamos.*
- 4. Fizemos um profundo e destemido inventário moral de nós mesmos.*
- 5. Admitimos a Deus, a nós mesmos e a outro ser humano a natureza exata das nossas falhas.*
- 6. Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.*
- 7. Humildemente pedimos a Ele que removesse nossos defeitos.*
- 8. Fizemos uma lista de todas as pessoas que tínhamos prejudicado, e dispusemo-nos a fazer reparações a todas elas.*
- 9. Fizemos reparações diretas a tais pessoas, sempre que possível, exceto quando fazê-lo pudesse prejudicá-las ou a outras.*
- 10. Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.*
- 11. Procuramos, através de prece e meditação, melhorar o nosso contato consciente com Deus, da maneira como nós O compreendíamos, rogando apenas o conhecimento da Sua vontade em relação a nós, e o poder de realizar essa vontade.*
- 12. Tendo experimentado um despertar espiritual, como resultado destes passos, procuramos levar esta mensagem a outros adictos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.*

Isto parece ser uma grande tarefa e não podemos fazer tudo de uma só vez. Não nos tornamos adictos num dia, lembre-se — vá com calma.

Mais do que qualquer outra coisa, uma atitude de indiferença ou intolerância com os princípios espirituais irá derrotar nossa recuperação. Três destes princípios são indispensáveis: honestidade, mente aberta e boa vontade. Com estes princípios estamos bem no caminho da recuperação.

Sentimos que abordamos a doença da adicção de maneira completamente realista, já que o valor terapêutico da ajuda de um adicto a outro não tem paralelo. Sentimos que o nosso método é prático, porque um adicto pode melhor compreender e ajudar outro adicto. Acreditamos que, quanto mais rapidamente encaramos nossos problemas na sociedade, no dia-a-dia, mais rapidamente nos tornamos membros aceitáveis, responsáveis e produtivos dessa sociedade.

A única maneira de não voltar à adicção ativa é não tomar aquela primeira droga. Se você é como nós, então sabe que uma é demais e mil não bastam. Colocamos grande ênfase nisto, pois sabemos que, quando usamos qualquer droga, ou substituímos uma por outra, liberamos nossa adicção novamente.

Pensar que o álcool é diferente das outras drogas fez muitos adictos recaírem. Antes de chegar a NA, muitos de nós encaravam o álcool separadamente. Não podemos nos enganar. O álcool é uma droga. Sofremos de uma doença chamada adicção e temos que nos abster de todas as drogas para podermos nos recuperar.

Estas são algumas das perguntas que nós nos fizemos: Temos certeza que queremos parar de usar? Compreendemos que não temos nenhum controle real sobre as drogas? Reconhecemos que não usávamos as drogas — elas nos usavam? Em diferentes épocas, sentimos que prisões e instituições controlavam nossas vidas? Aceitamos completamente o fracasso em todas as nossas tentativas de parar de usar ou de usar controladamente? Sabemos que a adicção nos transformou no que não queríamos ser: pessoas desonestas, falsas, teimosas, inadequadas conosco e com nossos semelhantes? Acreditamos realmente que fracassamos como usuários de drogas?

Quando usávamos drogas, a realidade se tornava tão dolorosa que preferíamos mergulhar na inconsciência. Tentávamos evitar que os outros soubessem o quanto sofriamos. Nós nos isolávamos e vivíamos nas prisões da nossa solidão. Em desespero, buscamos ajuda em Narcóticos Anônimos. Chegamos a NA, física, mental e espiritualmente falidos. Sofremos por tanto tempo que estamos dispostos a fazer qualquer coisa para ficarmos limpos.

Nossa única esperança é seguir o exemplo daqueles que viveram o mesmo dilema e encontraram uma saída. Não importa quem somos, de onde viemos ou o que fizemos — somos aceitos em NA. Nossa adicção nos dá uma base comum para compreendermos uns aos outros.

Depois de assistirmos algumas reuniões, começamos a sentir, finalmente, que pertencemos a algum lugar. Nestas reuniões, tomamos conhecimento dos Doze Passos de Narcóticos Anônimos. Aprendemos a trabalhar os passos na ordem em que estão escritos e a usá-los diariamente. Os passos são a nossa solução. São a garantia da nossa sobrevivência. São a nossa defesa da adicção, uma doença mortal. Nossos passos são os princípios que possibilitam a nossa recuperação.

PASSO UM

“Admitimos que éramos impotentes perante a nossa adicção, que nossas vidas tinham se tornado incontroláveis.”

Não importa o que ou quanto nós usávamos. Em Narcóticos Anônimos, estar limpo tem que vir em primeiro lugar. Percebemos que não podemos usar drogas e viver. Quando admitimos nossa impotência e inabilidade para dirigir nossas próprias vidas, abrimos a porta da recuperação. Ninguém conseguia nos convencer de que éramos adictos. Nós mesmos temos que admiti-lo. Quando algum de nós fica em dúvida, ele se pergunta: “Posso controlar o uso de substâncias químicas que alterem de alguma forma minha mente ou meu humor?”

A maioria dos adictos perceberá imediatamente que é impossível controlar. Seja qual for o resultado, descobrimos que não podemos usar controladamente por qualquer período de tempo.

Isto claramente sugeriria que um adicto não tem controle sobre as drogas. Impotência significa nos drogarmos contra a nossa vontade. Se não conseguimos parar, como podemos nos iludir dizendo que controlamos? Quando dizemos que “não temos escolha,” mostramos a incapacidade de parar de usar, mesmo com a maior força de vontade e o desejo mais sincero. No entanto, nós temos uma escolha quando paramos de tentar justificar nosso uso.

Não chegamos a NA transbordantes de amor, honestidade, boa vontade e mente aberta. Chegamos a um ponto em que não podíamos mais continuar devido à dor física, mental e espiritual. Ao nos sentirmos derrotados, ficamos prontos.

Nossa incapacidade de controlar o uso de drogas é um sintoma da doença da adicção. Não somos apenas impotentes perante as drogas, mas também perante a adicção. Precisamos admiti-lo para nos recuperarmos. A adicção é uma doença física, mental e espiritual que afeta todas as áreas de nossas vidas.

O aspecto físico da nossa doença é o uso compulsivo de drogas: a incapacidade de parar uma vez que tenhamos começado. O aspecto mental é a obsessão ou o desejo incontrollável que nos leva a usar, mesmo destruindo nossas vidas. A parte espiritual da nossa doença é o total egocentrismo. Pensávamos que podíamos parar quando quiséssemos, apesar de todas as evidências em contrário. Negação, substituição, racionalização, justificação, desconfiança dos outros, culpa, vergonha, desleixo, degradação, isolamento e perda de controle são alguns resultados da nossa doença. Nossa doença é progressiva, incurável e fatal. Para a maioria de nós, é um alívio descobrir que temos uma doença, e não uma deficiência moral.

Não somos responsáveis por nossa doença, mas somos responsáveis pela nossa recuperação. A maioria de nós tentou parar de usar por conta própria, mas éramos incapazes de viver com ou sem drogas. Finalmente, percebemos que éramos impotentes perante a adicção.

Muitos de nós tentaram parar de usar por simples força de vontade, o que resultou numa solução temporária. Vimos que a força de vontade sozinha não funcionava por muito tempo. Tentamos inúmeros outros recursos, psiquiatras, hospitais, clínicas diversas, novos romances, novas cidades, novos trabalhos. Tudo o que tentávamos, fracassava. Começamos a perceber que havíamos racionalizado verdadeiros absurdos para justificar a confusão que fizéramos das nossas vidas com drogas.

Até abrirmos mão de todas as nossas restrições, sejam elas quais forem, estaremos colocando em risco os alicerces da nossa recuperação. As restrições nos privam dos benefícios que este programa tem a oferecer. Livrando-nos de todas as restrições, nós nos rendemos. Só assim podemos ser ajudados na recuperação da doença da adicção.

Agora a pergunta é: “Se somos impotentes, como Narcóticos Anônimos pode ajudar?” Começamos por pedir ajuda. O alicerce do nosso programa é a admissão de que nós, por nós mesmos, não temos poder sobre a adicção. Quando podemos aceitar este fato, completamos a primeira parte do Passo Um.

Precisamos fazer uma segunda admissão para completarmos nosso alicerce. Se pararmos aqui, saberemos apenas meia verdade. Somos mestres em manipular a verdade. Dizemos por um lado: “Sim, sou impotente perante minha adicção,” e por outro lado, “Quando acertar minha vida, poderei lidar com as drogas.” Tais pensamentos e ações nos levaram de volta à adicção ativa. Nunca nos ocorreu perguntar: “Se não podemos controlar a adicção, como podemos controlar nossas vidas?” Nós nos sentíamos péssimos sem as drogas, e nossas vidas estavam incontrolláveis.

Incapacidade de se empregar, desleixo e destruição são facilmente identificados como características de uma vida incontrollável. Geralmente, nossas famílias estão desapontadas, confusas e frustradas com nossas ações e, muitas vezes, desertaram ou nos deserdaram. Nossas vidas não se tornam controláveis por conseguirmos um emprego, sermos aceitáveis socialmente e com o retorno aos familiares. Aceitação social não significa recuperação.

Descobrimos que não tínhamos escolha: ou mudávamos completamente nossas antigas maneiras de pensar, ou então voltávamos a usar. Quando damos o melhor de nós, o programa funciona para nós como funcionou para outros. Quando não suportávamos mais nossas velhas maneiras de ser, começamos a mudar. A partir deste ponto, começamos a ver que cada dia limpo é um dia bem sucedido, não importa o que aconteça. A rendição significa que não temos mais que lutar. Aceitamos a nossa adicção e a vida como ela é. Estamos dispostos a fazer o que for necessário para ficarmos limpos, até o que não gostamos de fazer.

Até darmos o Passo Um, estávamos repletos de medo e dúvidas. Muitos de nós sentiam-se perdidos e confusos. Nós nos sentíamos diferentes. Ao trabalharmos este passo, afirmamos a

nossa rendição aos princípios de NA. Somente após a rendição, começamos a superar a alienação da adicção. A ajuda aos adictos só começa quando somos capazes de admitir a completa derrota. Pode ser assustador, mas é o alicerce sobre o qual construímos nossas vidas.

O Passo Um significa que não precisamos usar, e isto é uma grande liberdade. Demorou muito para que alguns de nós percebessem que suas vidas tinham se tornado incontrolláveis. Para outros, o descontrolo de suas vidas era a única coisa clara. Sabíamos, no fundo de nossos corações, que as drogas tinham o poder de nos transformar em alguém que não queríamos ser.

Estando limpos e trabalhando este passo, somos libertados dos nossos grilhões. Entretanto, nenhum dos passos trabalha por mágica. Não repetimos apenas os dizeres deste passo; aprendemos a vivê-los. Percebemos que o programa tem algo de concreto a nos oferecer.

Encontramos esperança. Podemos aprender a funcionar no mundo em que vivemos. Podemos encontrar sentido e significado na vida e sermos resgatados da insanidade, depravação e morte.

Quando admitimos nossa impotência e incapacidade de controlar nossas próprias vidas, abrimos a porta para que um Poder maior do que nós nos ajude. Não é onde estávamos que conta, mas para onde estamos indo.

PASSO DOIS

“Viemos a acreditar que um Poder maior do que nós poderia devolver-nos à sanidade.”

O Segundo Passo é necessário se esperamos alcançar uma recuperação contínua. O Primeiro Passo deixa-nos a necessidade de acreditarmos em algo que nos ajude com nossa impotência, inutilidade e desamparo.

O Primeiro Passo deixou um vazio em nossas vidas. Precisamos encontrar alguma coisa para preencher esse vazio. Este é o propósito do Segundo Passo.

Alguns de nós, a princípio, não levaram este passo a sério; passamos por ele com pouco interesse, para constatar depois que os passos seguintes não funcionavam até que trabalhássemos o Passo Dois. Mesmo quando admitiam precisar de ajuda para o seu problema com drogas, muitos de nós não admitiam a necessidade de fé e sanidade.

Temos uma doença: progressiva, incurável e fatal. De uma maneira ou de outra, fomos lá e compramos a nossa destruição a prestações! Todos nós, do drogado que rouba bolsas na rua à doce velhinha que consegue arrancar receitas de dois ou três médicos, temos uma coisa em comum: buscamos nossa destruição de grama em grama, de comprimido em comprimido, ou de garrafa em garrafa, até à morte. Isto é pelo menos parte da insanidade da adicção. O preço pode parecer maior para o adicto que se prostitui por um pico do que para o adicto que apenas mente para o médico. No fim, ambos pagam pela doença com suas vidas. Insanidade é repetir os mesmos erros, esperando resultados diferentes.

Quando chegam ao programa, muitos de nós percebem que voltaram a usar inúmeras vezes, mesmo sabendo que estavam destruindo suas vidas. Insanidade é usarmos drogas dia após dia, sabendo que o único resultado é a nossa destruição física e mental. A insanidade mais óbvia da doença da adicção é a obsessão de usar drogas.

Pergunte a você mesmo: Acredito que seria insano pedir a alguém “Por favor, me dê um ataque do coração ou um acidente fatal?” Se você concordar que isto seria insano, não deverá ter qualquer problema com o Segundo Passo.

Neste programa, a primeira coisa que fazemos é parar de usar drogas. Neste ponto, começamos a sentir a dor de viver sem drogas ou algo que as substitua. A dor nos força a buscar

um Poder maior do que nós, que possa aliviar nossa obsessão de usar. O processo de vir a acreditar é parecido para a maioria dos adictos. Faltava à maioria de nós um relacionamento prático com um Poder Superior. Começamos a desenvolver este relacionamento simplesmente admitindo a possibilidade de um Poder maior do que nós. A maioria de nós não tem dificuldade de admitir que a adicção havia se tornado uma força destrutiva em nossas vidas. Nossos melhores esforços resultavam em destruição e desespero cada vez maiores. Chegamos a um ponto em que percebemos que precisávamos da ajuda de algum Poder maior do que a nossa adicção. A nossa compreensão de um Poder Superior fica a nosso critério. Ninguém vai decidir por nós. Podemos escolher o grupo, o programa, ou podemos chamá-lo de Deus. A única diretriz sugerida é que este Poder seja amoroso, cuidadoso e maior do que nós. Não precisamos ser religiosos para aceitarmos esta idéia. O importante é abriremos nossas mentes para acreditar. Podemos ter dificuldades, mas mantendo a mente aberta, mais cedo ou mais tarde, encontramos a ajuda necessária.

Falamos e ouvimos os outros. Vimos outras pessoas se recuperando, e elas nos disseram o que estava funcionando para elas. Começamos a ver evidências de um Poder que não podia ser explicado completamente. Confrontados com esta evidência, começamos a aceitar a existência de um Poder maior do que nós. Podemos usar este Poder muito antes de compreendê-lo.

À medida que vemos coincidências e milagres acontecendo em nossas vidas, a aceitação se transforma em confiança. Crescemos a ponto de nos sentirmos à vontade com o nosso Poder Superior como fonte de força. À medida que aprendemos a confiar neste Poder, começamos a superar o nosso medo da vida.

O processo de vir a acreditar devolve-nos à sanidade. A força para agir vem desta crença. Precisamos aceitar este passo para começarmos a trilhar o caminho da recuperação. Quando a nossa crença estiver fortalecida, estaremos preparados para o Passo Três.

PASSO TRÊS

“Decidimos entregar nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de Deus, da maneira como nós O compreendíamos.”

Como adictos, várias vezes entregamos nossa vontade e nossas vidas a um poder destrutivo. Nossa vontade e nossas vidas eram controladas pelas drogas. Fomos capturados pela necessidade de satisfação imediata que as drogas nos davam. Durante esse período, todo nosso ser — corpo, mente e espírito — estava dominado pelas drogas. Por algum tempo, isto nos deu prazer; depois, a euforia começou a desaparecer e vimos o lado horrível da adicção. Descobrimos que, quanto mais alto as drogas nos levavam, mais para baixo elas nos deixavam na volta. Encaramos duas escolhas: ou sofrer a dor da retirada das drogas ou tomar mais.

Para todos nós, chegou o dia em que já não havia mais escolha: tínhamos que usar. Com nossa vontade e nossas vidas entregues à nossa adicção, e em total desespero, procuramos um outro caminho. Em *Narcóticos Anônimos*, decidimos entregar nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de Deus, da maneira como nós O compreendemos. Este é um passo gigantesco. Não precisamos ser religiosos; qualquer um pode dar este passo. Só é preciso boa vontade. Só é essencial abriremos a porta para um Poder maior do que nós.

Nosso conceito de Deus não vem de um dogma, mas daquilo em que nós acreditamos e que funciona para nós. Muitos de nós compreendem Deus, simplesmente, como sendo aquela força que nos mantém limpos. O direito a um Deus, da maneira que você compreende, é total e irrestrito. Por termos este direito, precisamos ser honestos a respeito da nossa crença, se quisermos crescer espiritualmente.

Descobrimos que tudo o que precisávamos fazer era tentar. Quando fizemos nossos melhores esforços, o programa funcionou para nós, como havia funcionado para tantos outros. O Terceiro Passo não diz que “Entregamos nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de Deus.” Diz que *“Decidimos entregar nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de Deus, da maneira como nós O compreendíamos.”* Nós decidimos; não foram as drogas, nossas famílias, uma autoridade, um juiz, um terapeuta ou um médico. Fomos nós que decidimos! Pela primeira vez, desde aquela primeira onda, tomamos uma decisão por nós mesmos.

A palavra decisão implica ação. Esta decisão é baseada na fé. Precisamos apenas acreditar que o milagre que vemos acontecer nas vidas de adictos em recuperação pode acontecer a qualquer adicto que tenha o desejo de mudar. Percebemos apenas que existe uma força para o crescimento espiritual, que pode nos ajudar a sermos mais tolerantes, pacientes e úteis para ajudar os outros. Muitos de nós disseram: “Tome minha vontade e minha vida. Oriente-me na minha recuperação. Mostre-me como viver.” O alívio de “abrir mão e entregar a Deus” ajuda -nos a desenvolver uma vida que vale a pena viver.

A rendição à vontade do nosso Poder Superior vai ficando mais fácil com a prática diária. Quando tentamos honestamente, funciona. Muitos de nós começam o dia com um simples pedido de orientação do seu Poder Superior.

Apesar de sabermos que a entrega funciona, podemos ainda tomar nossa vontade e nossa vida de volta. Podemos até ficar com raiva porque Deus o permite. Há momentos na nossa recuperação em que a decisão de pedir ajuda a Deus é a nossa maior fonte de força e coragem. Nunca é demais tomar esta decisão. Nós nos rendemos calmamente, e deixamos que o Deus, da maneira que compreendemos, cuide de nós.

A princípio, as nossas cabeças não paravam com perguntas: “O que vai acontecer quando eu entregar a minha vida? Ficarei perfeito?” Talvez tenhamos sido mais realistas. Alguns de nós tiveram que ir até um membro de NA experiente e perguntar: “Como é que foi com você?” A resposta varia de membro para membro. A maioria de nós sente que as chaves deste passo são mente aberta, boa vontade e rendição.

Rendemos nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de um Poder maior do que nós. Se formos rigorosos e sinceros, perceberemos uma mudança para melhor. Nossos medos são diminuídos e a fé começa a crescer, à medida que aprendemos o verdadeiro significado da rendição. Não estamos mais lutando contra o medo, a raiva, a culpa, autopiedade ou depressão. Percebemos que o Poder que nos trouxe para este programa ainda está conosco, e continuará nos guiando se O deixarmos. Começamos lentamente a perder o medo paralisante da desesperança. A prova deste passo é a maneira como vivemos.

Passamos a apreciar a vida limpa e queremos mais das boas coisas que a Irmandade de NA tem para nós. Sabemos, agora, que não podemos parar no nosso programa espiritual; queremos tudo o que pudermos conseguir.

Agora estamos prontos para a nossa primeira auto-avaliação honesta, e começamos o Passo Quatro.

PASSO QUARTO

“Fizemos um profundo e destemido inventário moral de nós mesmos.”

O propósito de um profundo e destemido inventário moral é arrumar a confusão e a contradição das nossas vidas, para que possamos descobrir quem realmente somos. Estamos começando uma nova maneira de viver e precisamos nos livrar da carga e das armadilhas que nos controlavam e impediam nosso crescimento.

À medida que nos aproximamos deste passo, a maioria de nós teme que haja um monstro dentro de nós que, se for libertado, irá nos destruir. Este medo pode nos levar a adiar o nosso inventário ou pode até nos impedir totalmente de dar este passo crucial. Descobrimos que o medo é a falta de fé, e encontramos um Deus amoroso e pessoal a quem podemos recorrer. Não precisamos mais ter medo.

Fomos mestres em auto-engano e racionalizações. Escrevendo o nosso inventário, podemos superar estes obstáculos. Um inventário escrito vai desvendar partes do nosso subconsciente, que permanecem escondidas, quando apenas pensamos ou falamos sobre quem somos. Quando está tudo no papel, é muito mais fácil ver a nossa verdadeira natureza, e muito mais difícil negá-la. A auto-avaliação honesta é uma das chaves da nossa nova maneira de viver.

Vamos encarar os fatos: quando usávamos, nós não éramos honestos conosco. Começamos a ser honestos conosco, quando admitimos que a adicção nos derrotou e que precisamos de ajuda. Levou muito tempo para admitirmos que estávamos derrotados. Descobrimos que não nos recuperamos física, mental e espiritualmente da noite para o dia. O Passo Quatro vai nos ajudar na nossa recuperação. A maioria de nós descobriu que não éramos nem tão terríveis, nem tão maravilhosos quanto imaginávamos. Ficamos surpresos por descobrir que temos coisas boas no nosso inventário. Qualquer pessoa que esteja há algum tempo no programa e tenha praticado este passo vai lhe dizer que o Quarto Passo foi um momento decisivo na sua vida.

Alguns de nós cometeram o erro de chegar ao Quarto Passo como se fosse uma confissão de como somos horríveis — como fomos maus. Nesta nova maneira de viver, um porre de sofrimento emocional pode ser perigoso. Não é este o propósito do Quarto Passo. Estamos tentando nos libertar de uma vida de padrões velhos e inúteis. Damos o Quarto Passo para crescer e ganhar força e discernimento. Podemos abordar o Quarto Passo de várias maneiras.

Os Passos Um, Dois e Três são a preparação necessária para se ter fé e coragem para escrever um inventário destemido. É aconselhável repassarmos os três primeiros passos com um padrinho ou madrinha antes de começarmos. A nossa compreensão destes passos nos deixa à vontade. Nós nos damos o privilégio de nos sentirmos bem com o que estamos fazendo. Estivemos nos debatendo por muito tempo, sem chegar a lugar nenhum. Começamos agora o Quarto Passo e abrimos mão do medo. Simplesmente escrevemos o melhor que podemos no momento.

Precisamos pôr um ponto final no passado, e não nos agarrar a ele. Queremos encarar nosso passado de frente, vê-lo como ele realmente foi e libertá-lo para podermos viver o hoje. Para a maioria de nós, o passado era um fantasma no armário. Temíamos abrir aquele armário, com medo do que o fantasma pudesse fazer. Não temos que olhar para o passado sozinhos. Agora, nossas vontades e nossas vidas estão nas mãos do nosso Poder Superior.

Parecia impossível escrever um inventário completo e honesto. E era, enquanto estivéssemos trabalhando com o nosso próprio poder. Fazemos alguns momentos de silêncio antes de escrever e pedimos força para sermos destemidos e profundos.

No Passo Quatro, começamos a entrar em contato conosco. Escrevemos sobre as nossas deficiências, tais como culpa, vergonha, remorso, autopiedade, ressentimento, raiva, depressão, frustração, confusão, solidão, ansiedade, deslealdade, desesperança, fracasso, medo e negação.

Escrevemos sobre aquilo que nos incomoda aqui e agora. Temos a tendência de pensar negativamente e, escrevendo, temos a possibilidade de olhar mais positivamente para o que está acontecendo.

As qualidades também têm que ser consideradas, se quisermos ter um quadro mais correto e completo de nós mesmos. Isto é muito difícil para a maioria de nós, pois é difícil aceitar que temos boas qualidades. No entanto, todos temos qualidades, muitas delas recém-encontradas no programa, tais como estar limpo, ter mente aberta, consciência de Deus, honestidade com os

outros, aceitação, ação positiva, partilhar, ter boa vontade, coragem, fé, carinho, gratidão, gentileza e generosidade. Nossos inventários geralmente incluem os relacionamentos.

Examinamos nossa atuação passada e nosso comportamento presente, para ver o que queremos manter e o que queremos descartar. Ninguém está nos forçando a desistir da nossa miséria. Este passo tem fama de ser difícil; na realidade, ele é bastante simples.

Escrevemos o nosso inventário sem pensar no Quinto Passo. Trabalhamos o Passo Quatro como se não existisse o Passo Cinco. Podemos escrever a sós ou perto de outras pessoas, como for mais confortável para nós. Podemos escrever muito ou pouco, o quanto for necessário. Alguém com experiência pode nos ajudar. O importante é escrevermos um inventário moral. Se a palavra moral o incomodar, podemos chamá-lo de inventário do positivo/negativo. A maneira de escrever um inventário é escrevê-lo! Pensar a respeito do inventário, falar sobre ele, teorizar sobre o inventário, não faz dele um inventário escrito. Nós nos sentamos com um bloco, pedimos orientação, pegamos a caneta e começamos a escrever. Qualquer coisa em que pensemos é material para o inventário. Quando percebemos o pouco que temos a perder e o quanto temos a ganhar, começamos este passo.

Um método prático é saber que poderemos escrever de menos, mas nunca escreveremos demais. O inventário vai se ajustar ao indivíduo. Talvez pareça difícil ou doloroso. Pode parecer impossível. Podemos temer que o contato com os nossos sentimentos vá detonar uma insuportável reação em cadeia de dor e pânico. Podemos querer evitar um inventário por medo de fracasso. Quando ignoramos nossos sentimentos, a tensão é demais para nós. O medo do confronto iminente é tão grande que ultrapassa o nosso medo do fracasso.

O inventário torna-se um alívio, pois a dor de fazê-lo é menor do que a dor de não fazê-lo. Aprendemos que a dor pode ser um fator que motiva a recuperação. Portanto, torna-se inevitável encará-la. Todo tema de reuniões de passos parece ser o Quarto Passo ou o inventário diário. Através do processo de inventário, somos capazes de lidar com todas as coisas que possam se acumular. Quanto mais vivemos o nosso programa, mais parece que Deus nos coloca em situações onde surgem questões. Quando as questões surgem, escrevemos sobre elas. Começamos a apreciar a nossa recuperação, porque temos uma maneira de resolver a vergonha, a culpa ou o ressentimento.

O estresse acumulado dentro de nós é libertado. Ao escrever, vamos abrir a tampa da nossa panela de pressão. Decidimos se queremos servir o que tem dentro, colocar a tampa de volta, ou jogar fora. Não precisamos mais nos cozinhar dentro dela.

Sentamos com papel e caneta e pedimos ajuda ao nosso Deus, para que nos revele os defeitos que nos causam dor e sofrimento. Rogamos coragem para sermos destemidos e profundos, e para que o inventário possa nos ajudar a colocar nossas vidas em ordem. Quando rezamos e agimos, sempre conseguimos melhor resultado.

Não vamos ser perfeitos. Se fôssemos perfeitos, não seríamos humanos. O importante é que façamos o nosso melhor. Usamos as ferramentas à nossa disposição e desenvolvemos a capacidade de sobreviver às nossas emoções. Não queremos perder nada do que ganhamos; queremos continuar no programa. A nossa experiência demonstra que nenhum inventário, por mais profundo e completo, terá qualquer efeito duradouro, se não for prontamente seguido de um Quinto Passo igualmente completo.

PASSO CINCO

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

O Quinto Passo é a chave para a liberdade. Ele permite vivermos limpos no presente. Partilhando a natureza exata das nossas falhas, somos libertados para viver. Depois de fazermos

um Quarto Passo completo, lidamos com o conteúdo do nosso inventário. Dizem-nos que, se guardamos estes defeitos dentro de nós, eles nos levarão a usar de novo. O apego ao nosso passado acabaria por nos adoecer e nos impedir de fazer parte da nossa nova maneira de viver. Se não formos honestos, quando damos o Quinto Passo, teremos os mesmos resultados negativos que a desonestidade nos trazia no passado.

O Passo Cinco sugere que admitamos a Deus, a nós mesmos e a outro ser humano a natureza exata das nossas falhas. Olhamos nossas falhas, examinamos nossos padrões de comportamento e começamos a ver os aspectos mais profundos da nossa doença. Agora, sentamos com outra pessoa e partilhamos o nosso inventário em voz alta.

Nosso Poder Superior estará conosco durante o nosso Quinto Passo. Receberemos ajuda e estaremos livres para encarar a nós mesmos e a outro ser humano. Parecia desnecessário admitir a natureza exata das nossas falhas ao nosso Poder Superior. “Deus já sabe isso tudo,” racionalizamos. Embora Ele já o saiba, a admissão deve vir dos nossos próprios lábios, para que seja verdadeiramente efetiva. O Passo Cinco não é simplesmente a leitura do Passo Quatro.

Durante anos, evitamos ver como realmente éramos. Tínhamos vergonha de nós mesmos e nos sentíamos isolados do resto do mundo. Agora que capturamos a parte vergonhosa do nosso passado, podemos varrê-la das nossas vidas, se a encararmos e admitirmos. Seria trágico escrever tudo e depois jogar numa gaveta. Estes defeitos crescem no escuro e morrem à luz da exposição.

Antes de virmos para Narcóticos Anônimos, sentíamos que ninguém podia compreender as coisas que tínhamos feito. Temíamos que, se alguma vez revelássemos como éramos de fato, certamente seríamos rejeitados. A maioria dos adictos sente-se desconfortável com isto. Reconhecemos que não temos sido realistas, sentindo-nos assim. Nossos companheiros nos compreendem.

Temos que escolher com cuidado a pessoa que vai ouvir o nosso Quinto Passo. Devemos ter certeza de que ela sabe o que estamos fazendo e o porquê. Apesar de não haver regra rígida quanto à pessoa que escolhemos, é importante confiarmos nela. Só tendo total confiança na integridade e discrição da pessoa, podemos nos dispor a fazer este passo completo. Alguns de nós dão o Quinto Passo com um estranho, embora alguns de nós se sintam mais à vontade, escolhendo um membro de Narcóticos Anônimos. Sabemos que um outro adicto tem menos tendência de nos julgar com malícia ou incompreensão.

Uma vez feita a escolha e a sós com essa pessoa, nós prosseguimos com o seu encorajamento. Queremos ser precisos, honestos e profundos, compreendendo que é uma questão de vida ou morte.

Alguns de nós tentaram esconder parte de seu passado, tentando encontrar uma maneira mais fácil de lidar com os sentimentos mais profundos. Podemos achar que já fizemos muito, escrevendo sobre o nosso passado. É um erro que não podemos permitir. Este passo vai expor nossos motivos e nossas ações. Não podemos esperar que estas coisas se revelem sozinhas. Finalmente nossa vergonha é superada, e podemos evitar culpa futura.

Nós não procrastinamos. Temos que ser exatos. Queremos contar a verdade simples, nua e crua, o mais rápido possível. Há sempre o perigo de exagerarmos nossas falhas. É igualmente perigoso minimizar ou racionalizar nosso papel em situações passadas. Apesar de tudo, ainda queremos parecer bons.

Os adictos tendem a levar vidas secretas. Durante muitos anos, encobrimos a nossa pouca auto-estima, esperando enganar as pessoas com imagens falsas. Infelizmente, enganamos a nós mesmos mais do que a qualquer outra pessoa. Embora muitas vezes parecêssemos atraentes e confiantes por fora, estávamos, na verdade, escondendo uma pessoa vacilante e insegura por dentro.

Temos que abandonar as máscaras. Partilhamos o nosso inventário como ele está escrito, sem omitir nada. Continuamos abordando este passo, com honestidade e profundidade, até o fim. É um alívio enorme nos livrarmos de todos os segredos e partilharmos a carga do nosso passado.

À medida que partilhamos este passo, geralmente o ouvinte também vai partilhando um pouco da sua história. Descobrimos que não somos os únicos. Vemos, através da aceitação do nosso confidente, que podemos ser aceitos como somos.

Talvez nunca nos lembremos de todos os nossos erros passados. Mas podemos fazer o melhor e mais completo esforço. Começamos a experimentar verdadeiros sentimentos pessoais de natureza espiritual. Onde antes tínhamos teorias espirituais, começamos agora a despertar para a realidade espiritual. Este exame inicial de nós mesmos, geralmente, revela alguns padrões de comportamento que não apreciamos particularmente. Entretanto, encarando esses padrões e trazendo-os para fora, temos a possibilidade de lidar com eles construtivamente. Não podemos fazer estas mudanças sozinhos. Precisaremos da ajuda de Deus, da maneira como nós O compreendemos, e da Irmandade de Narcóticos Anônimos.

PASSO SEIS

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

Por que pedir uma coisa, antes de estarmos prontos para ela? Isto seria pedir problemas. Quantas vezes os adictos buscaram as recompensas de um trabalho árduo, sem fazerem esforço. O que nós batalhamos no Passo Seis é a boa vontade. A sinceridade com que trabalhamos este passo será proporcional ao nosso desejo de mudar.

Queremos realmente nos livrar dos nossos ressentimentos, da nossa raiva e do nosso medo? Muitos de nós se apegam aos seus medos, dúvidas, auto-aversão ou ódio, pois há uma certa segurança distorcida na dor que nos é familiar. Parece mais seguro abraçar o que conhecemos do que abrir mão pelo desconhecido.

Abrir mão dos defeitos de caráter deve ser fruto de uma decisão. Sofremos porque suas exigências nos enfraquecem. Descobrimos que não podemos escapar do orgulho com arrogância. Se não somos humildes, somos humilhados. Se somos gananciosos, descobrimos que nunca estaremos satisfeitos. Antes de fazermos os Passos Quatro e Cinco, podíamos ceder ao medo, à raiva, à desonestidade ou à autopiedade. Ceder agora a estes defeitos de caráter, obscurece nossa capacidade de pensar com lógica. O egoísmo torna-se um grilhão intolerável e destrutivo, que nos prende aos nossos maus hábitos. Nossos defeitos sugam todo o nosso tempo e energia.

Examinamos o inventário do Quarto Passo e olhamos bem o que estes defeitos estão fazendo nas nossas vidas. Começamos a ansiar pela nossa libertação destes defeitos. Rezamos ou ficamos dispostos, prontos e capazes de deixar que Deus remova estes traços destrutivos. Precisamos de uma mudança de personalidade, se quisermos nos manter limpos. Queremos mudar.

Devemos entrar em contato com os velhos defeitos com a mente aberta. Estamos conscientes deles e, ainda assim, cometemos os mesmos erros e somos incapazes de cortar os maus hábitos. Procuramos, na Irmandade, o tipo de vida que queremos para nós. Perguntamos aos nossos amigos: “Você conseguiu abrir mão?” Quase sem exceção a resposta é: “Consegui, o melhor que eu pude.” Quando vemos como os nossos defeitos existem nas nossas vidas e os aceitamos, podemos abrir mão deles e prosseguir na nossa nova vida. Aprendemos que estamos crescendo, quando cometemos novos erros, em vez de repetir os velhos.

Quando trabalhamos o Passo Seis, é importante lembrar que somos humanos e não devemos colocar expectativas irreais em nós mesmos. Este é um passo de boa vontade. O princípio

espiritual do Passo Seis é a boa vontade. O Passo Seis ajuda-nos a caminhar numa direção espiritual. Por sermos humanos, nós nos desviaremos do caminho.

A rebeldia é um defeito de caráter que nos assalta neste ponto. Não precisamos perder a fé quando ficamos rebeldes. A rebeldia pode provocar indiferença ou intolerância que poderão ser superadas, através de um esforço persistente. Continuamos pedindo boa vontade. Podemos duvidar que Deus ache justo nos aliviar, ou podemos achar que algo vá dar errado. Perguntamos a outro membro, que nos diz: “Você está exatamente onde deveria estar.” Novamente, nós nos prontificamos a deixar que nossos defeitos sejam removidos. Nós nos rendemos às simples sugestões que o programa nos oferece. Mesmo não estando inteiramente prontos, estamos caminhando na direção certa.

A fé, humildade e aceitação acabarão por substituir o orgulho e a rebeldia. Vimos a conhecer a nós mesmos. Descobrimos que estamos crescendo para uma consciência amadurecida. Começamos a nos sentir melhor, à medida que a boa vontade se transforma em esperança. Talvez, pela primeira vez, tenhamos uma visão da nossa nova vida. Com isto em mente, colocamos a nossa boa vontade em ação ao passarmos para o Passo Sete.

PASSO SETE

“Humildemente pedimos a Ele que removesse nossos defeitos.”

Os defeitos de caráter são as causas da dor e do sofrimento nas nossas vidas. Se contribuíssem para a nossa saúde e felicidade, não teríamos chegado a um tal estado de desespero. Tivemos que ficar prontos para que Deus, da maneira como nós O compreendíamos, removesse estes defeitos.

Decidindo que queríamos que Deus nos aliviasse dos aspectos inúteis ou destrutivos das nossas personalidades, chegamos ao Sétimo Passo. Não conseguíamos lidar sozinhos com as provações das nossas vidas. E só o percebemos, quando já havíamos feito das nossas vidas uma grande confusão. Ao admiti-lo, alcançamos um lampejo de humildade. Este é o ingrediente principal do Passo Sete. A humildade resulta de sermos mais honestos conosco. Temos praticado a honestidade desde o Passo Um. Aceitamos nossa adicção e impotência. Encontramos uma força além de nós e aprendemos a confiar nela. Examinamos nossas vidas e descobrimos quem somos realmente. Somos verdadeiramente humildes quando aceitamos e tentamos, honestamente, ser quem somos. Nenhum de nós é perfeitamente bom ou inteiramente mau. Somos pessoas com qualidades e deficiências. E, acima de tudo, somos humanos.

A humildade é tão importante para nos mantermos limpos, como comer e beber são importantes para a nossa sobrevivência. À medida que a nossa adicção progredia, dedicávamos a nossa energia a satisfazer nossos desejos materiais. Todas as outras necessidades estavam fora do nosso alcance. Queríamos sempre a satisfação dos nossos desejos básicos.

O Sétimo Passo é de ação, e chegou a hora de pedirmos a Deus ajuda e alívio. Temos que compreender que a nossa maneira de pensar não é a única; outras pessoas podem nos aconselhar. Quando alguém nos aponta um defeito, a nossa primeira reação poderá ser defensiva. Temos que compreender que não somos perfeitos. Sempre haverá espaço para o crescimento. Se quisermos realmente ser livres, ouviremos atentamente o que os companheiros tiverem a nos dizer. Se os defeitos que descobrirmos forem reais, e tivermos oportunidade de nos livrarmos deles, certamente experimentaremos uma sensação de bem-estar.

Alguns vão querer dar este passo de joelhos. Alguns permanecerão em silêncio, e outros demonstrarão uma intensa boa vontade, através de um grande esforço emocional. A palavra

humildade se aplica, pois nós nos aproximamos deste Poder maior do que nós, para Lhe pedirmos a liberdade de uma vida sem as limitações passadas. Muitos de nós estão dispostos a trabalhar este passo sem reservas, na base da pura fé cega, pois estamos cansados do que temos feito e de como nos sentimos. Iremos até o fim com qualquer coisa que funcione.

Esta é a nossa estrada para o crescimento espiritual. Mudamos todos os dias. Aos poucos e com cuidado, saímos do isolamento e da solidão da adicção e entramos na corrente da vida. Este crescimento não é o resultado de um desejo, é resultado de ação e oração. O objetivo principal do Passo Sete é sair de nós mesmos e lutar para alcançar a vontade do nosso Poder Superior.

Se formos descuidados e não conseguirmos captar o significado espiritual deste passo, poderemos ter dificuldades e atçar velhos problemas. Um dos perigos é sermos excessivamente duros conosco.

Partilhar com outros adictos em recuperação ajuda a evitar que nos tornemos morbidamente sérios a nosso respeito. Aceitar os defeitos dos outros pode nos ajudar a nos tornarmos humildes e pode abrir o caminho para que os nossos próprios defeitos sejam removidos. Muitas vezes, Deus se manifesta através daqueles que se importam com a recuperação, ajudando-nos a tomar conhecimento dos nossos defeitos.

Reparamos que a humildade tem um papel muito importante neste programa e na nossa nova maneira de viver. Fazemos o nosso inventário; prontificamo-nos a deixar que Deus remova nossos defeitos de caráter; humildemente pedimos a Ele que remova os nossos defeitos. Este é o nosso caminho para o crescimento espiritual, e vamos querer continuar. Estamos prontos para o Passo Oito.

PASSO OITO

“Fizemos uma lista de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e dispusemo-nos a fazer reparações a todas elas.”

O Passo Oito é o teste da nossa recém-encontrada humildade. Nosso objetivo é a libertação da culpa que temos carregado. Queremos olhar o mundo de frente, sem agressividade ou medo.

Estamos dispostos a fazer uma lista de todas as pessoas que prejudicamos, a fim de limpar o medo e a culpa que o passado ainda nos traz? Nossa experiência demonstra que precisamos sentir boa vontade para que este passo possa surtir qualquer efeito.

O Oitavo Passo não é fácil; exige um novo tipo de honestidade nas nossas relações com os outros. O Oitavo Passo inicia o processo do perdão: perdoamos aos outros, possivelmente somos perdoados e, finalmente, nós nos perdoamos e aprendemos a viver no mundo. Quando chegamos a este passo, estamos prontos para compreender mais do que sermos compreendidos. Podemos viver e deixar viver mais facilmente, quando conhecemos as áreas em que devemos reparações. Pode parecer difícil agora, mas, depois que o fizermos, perguntaremos por que não tínhamos feito isso há mais tempo.

Precisamos de um pouco de verdadeira honestidade para podermos fazer uma lista precisa. Na preparação para fazer a lista do Oitavo Passo, é importante que se defina o que é “prejudicar.” Uma definição de prejuízo é dano físico ou mental. Outra definição de prejudicar é causar dor, sofrimento ou perda. O prejuízo pode ser causado por algo que seja dito, feito ou deixado de fazer. Podemos ter prejudicado com palavras ou ações, intencionais ou não. O grau de prejuízo pode variar desde fazer com que alguém se sinta mentalmente desconfortável, até o dano físico ou mesmo a morte.

O Oitavo Passo nos confronta com um problema. Muitos de nós têm dificuldade de admitir que prejudicaram outras pessoas, pois julgavam-se vítimas da sua adicção. É crucial evitar esta

racionalização no Oitavo Passo. Temos que separar o que fizeram conosco daquilo que fizemos com os outros. Deixamos de lado as nossas justificativas e idéias de sermos vítimas. Frequentemente sentimos que só prejudicamos a nós mesmos, porém normalmente nós nos colocamos em último lugar na lista, quando nos colocamos. Este passo faz o trabalho externo para reparar os destroços das nossas vidas.

Não nos tornaremos pessoas melhores, julgando os erros dos outros. O que nos fará sentir melhor é limpar nossas vidas, aliviando a culpa. Ao escrevermos nossa lista, já não poderemos mais negar que tenhamos causado prejuízos. Admitimos que prejudicamos outras pessoas, direta ou indiretamente, através de alguma ação, mentira, promessa quebrada ou negligência.

Fazemos a nossa lista, ou a tiramos do nosso Quarto Passo, e acrescentamos mais nomes, à medida que nos vêm à cabeça. Encaramos a lista com honestidade e examinamos abertamente os nossos erros, com o objetivo de nos dispormos a fazer reparações.

Em alguns casos, podemos não conhecer as pessoas com quem fomos injustos. Quando usávamos, qualquer pessoa com quem entrássemos em contato corria o risco de sair prejudicada. Muitos membros mencionam os seus pais, cônjuges, filhos, amigos, amantes, outros adictos, conhecidos ocasionais, colegas de trabalho, patrões, professores, senhorios e desconhecidos. Podemos também nos incluir na lista, pois na nossa adicção ativa estávamos lentamente cometendo suicídio. Podemos achar benéfico fazer uma lista separada das pessoas a quem devemos reparações financeiras.

Como em todos os passos, temos que ser profundos. A maioria de nós fica aquém dos objetivos, mais frequentemente do que os ultrapassa. Ao mesmo tempo, não podemos desistir deste passo, só porque não temos certeza de que nossa lista esteja completa. Ela nunca será completa.

A última dificuldade em fazer o Oitavo Passo é separá-lo do Nono Passo. Projetar as reparações propriamente ditas pode ser um obstáculo maior, tanto para se fazer a lista, como para se dispor a fazer reparações. Fazemos este passo, como se não houvesse o Nono Passo. Nem sequer pensamos em fazer as reparações, se nos concentramos exatamente no que diz o Oitavo Passo: fazer uma lista e se dispor. O mais importante é que este passo nos ajuda a criar uma consciência de que estamos, aos poucos, ganhando novas atitudes em relação a nós mesmos e no trato com as outras pessoas.

Ouvindo atentamente a experiência de outros membros com este passo, poderemos esclarecer qualquer confusão que possamos ter quanto a escrever a lista. Nossos padrinhos também poderão partilhar conosco como o Passo Oito funcionou para eles. Fazendo perguntas durante a reunião, podemos ter o benefício da consciência de grupo.

O Oitavo Passo oferece uma grande mudança numa vida dominada pela culpa e pelo remorso. Nossos futuros são modificados, porque não temos que evitar as pessoas que prejudicamos. Como resultado deste passo, recebemos uma nova liberdade que pode pôr fim ao isolamento. Quando percebemos a nossa necessidade de sermos perdoados, temos a tendência de perdoar mais. Pelo menos, sabemos que não estamos mais magoando os outros intencionalmente.

O Oitavo Passo é de ação. Como todos os passos, oferece benefícios imediatos. Agora, estamos livres para começar nossas reparações no Passo Nove.

PASSO NOVE

“Fizemos reparações diretas a tais pessoas, sempre que possível, exceto quando fazê-lo pudesse prejudicá-las ou a outras.”

Este passo não deve ser evitado. Se assim fizermos, estaremos reservando, em nosso programa, um espaço para a recaída. Às vezes, o orgulho, o medo e a procrastinação parecem uma barreira

intransponível; obstruem o caminho do progresso e do crescimento. O importante é partirmos para a ação, e estarmos prontos para aceitar as reações das pessoas que prejudicamos. Fazemos as reparações o melhor que podemos.

É essencial escolhermos o momento certo deste passo. Devemos fazer as reparações quando a oportunidade aparecer, exceto quando fazê-lo possa causar mais prejuízo. Às vezes, não poderemos realmente fazer as reparações, por não ser possível nem prático. Em alguns casos, as reparações podem estar além dos nossos recursos. Descobrimos que a boa vontade pode substituir a ação, quando não for possível entrar em contato com a pessoa que prejudicamos. Entretanto, jamais devemos deixar de entrar em contato com alguém por constrangimento, medo ou procrastinação.

Queremos nos livrar da nossa culpa, mas não queremos fazê-lo à custa de outra pessoa. Podemos correr o risco de envolver uma terceira pessoa ou algum companheiro dos tempos de ativa, que não queira ser exposto. Não temos o direito nem a necessidade de colocar outra pessoa em apuros. É necessário, freqüentemente, receber orientação de outras pessoas nestes assuntos.

Recomendamos entregar nossos problemas legais a advogados, e nossos problemas financeiros ou médicos a profissionais. Aprender a viver bem é, em parte, aprender a saber quando precisamos de ajuda.

Em alguns relacionamentos antigos, ainda pode existir um conflito não resolvido. Fazemos a nossa parte para resolver velhos conflitos através das reparações. Queremos nos desviar de mais antagonismos e de contínuos ressentimentos. Em muitos casos, só podemos procurar a pessoa e pedir-lhe, humildemente, que compreenda os nossos erros passados. Às vezes, será uma ocasião de alegria, quando velhos amigos ou parentes se mostrarem dispostos a abrir mão da sua amargura. Pode ser perigoso procurar alguém que ainda esteja magoado com os nossos desacertos. Pode ser necessário fazer reparações indiretas, quando as reparações diretas não forem seguras, ou puderem ameaçar outras pessoas. Fazemos as nossas reparações o melhor que podemos. Tentamos lembrar que fazemos as reparações por nós mesmos. Em vez de nos sentirmos culpados ou com remorsos, nós nos sentimos aliviados do nosso passado.

Aceitamos que foram as nossas ações que causaram a nossa atitude negativa. O Passo Nove ajuda-nos com a nossa culpa e ajuda os outros com a sua raiva. Às vezes, a única reparação que podemos fazer é nos mantermos limpos. Devemos isso a nós mesmos e às pessoas que amamos. Não estamos mais fazendo confusão em sociedade por causa do nosso uso. Às vezes, a única maneira de fazermos reparações é contribuirmos para a sociedade. Agora estamos ajudando a nós mesmos e a outros adictos a se recuperarem. Esta é uma enorme reparação a toda a comunidade.

No processo da nossa recuperação, somos devolvidos à sanidade, e parte da sanidade é, de fato, o relacionamento com os outros. Com menos freqüência, encaramos as pessoas como uma ameaça à nossa segurança. A verdadeira segurança vai substituir a dor física e a confusão mental que vivemos no passado. Com humildade e paciência, procuramos as pessoas que prejudicamos. Muitas das pessoas que nos querem bem podem relutar em aceitar a realidade da nossa recuperação. Temos que nos lembrar da dor que conheceram. Com o tempo, muitos milagres vão acontecer. Muitos de nós, que estiveram separados de suas famílias, conseguiram reatar relações com elas. Vai se tornando mais fácil para elas aceitar a nossa mudança. O tempo limpo fala por si. A paciência é uma parte importante da nossa recuperação. O amor incondicional que experimentamos vai rejuvenescer a nossa vontade de viver e, para cada atitude positiva da nossa parte, haverá uma oportunidade inesperada. Uma reparação exige muita coragem e fé, e o resultado é muito crescimento espiritual.

Estamos nos libertando dos destroços do nosso passado. Vamos querer manter a nossa casa em ordem, praticando um contínuo inventário pessoal no Passo Dez.

PASSO DEZ

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

O Passo Dez nos liberta dos destroços do nosso presente. Se não continuarmos atentos aos nossos defeitos, eles poderão nos levar para um beco sem saída, do qual não conseguiremos escapar limpos.

Uma das primeiras coisas que aprendemos em Narcóticos Anônimos é: se usamos, perdemos. Da mesma forma, também não sentiremos tanta dor, se pudermos evitar aquilo que nos provoca dor. Continuar fazendo o inventário pessoal significa que criamos o hábito de olhar regularmente para nós mesmos, nossas ações, atitudes e relacionamentos.

Somos criaturas de hábitos, e somos vulneráveis às nossas velhas maneiras de pensar e reagir. Às vezes, parece mais fácil continuar no velho trilho da autodes-truição do que tentar uma nova rota, aparentemente perigosa. Não precisamos ser encurralados pelos nossos velhos padrões. Hoje, temos uma escolha.

O Décimo Passo pode nos ajudar a corrigir nossos problemas com a vida, e evitar que se repitam. Examinamos as nossas ações durante o dia. Alguns de nós escrevem sobre os seus sentimentos, avaliando como se sentiram e qual a sua participação nos problemas que tenham ocorrido. Prejudicamos alguém? Temos que admitir que estávamos errados? Se encontramos dificuldades, fazemos um esforço para resolvê-las. Quando estas coisas ficam pendentes, elas têm sua maneira de envenenar o espírito.

Este passo pode ser uma defesa contra a velha insanidade. Podemos nos perguntar se estamos sendo arrastados para os velhos padrões de raiva, ressentimento ou medo. Sentimo-nos encurralados? Estamos arranjando problemas? Estamos muito famintos, raivosos, solitários ou cansados? Estamos nos levando muito a sério? Estamos julgando nosso interior pela aparência exterior dos outros? Estamos sofrendo de algum problema físico? As respostas a estas perguntas podem nos ajudar a lidar com as dificuldades do momento. Não precisamos mais viver com sensação de mal-estar. Muitas das nossas principais preocupações e dificuldades maiores vêm da nossa inexperiência de viver sem drogas. Muitas vezes, quando perguntamos a alguém com mais tempo de programa o que devemos fazer, ficamos surpresos com a simplicidade da resposta.

O Décimo Passo pode ser uma válvula de escape. Trabalhamos este passo enquanto os altos e baixos do dia ainda estão frescos na nossa mente. Listamos o que fizemos e tentamos não racionalizar as nossas ações. Isto pode ser feito por escrito no fim do dia. A primeira coisa que fazemos é parar! Depois nós nos damos um tempo e nos permitimos o privilégio de pensar. Examinamos as nossas ações, reações e motivos. Muitas vezes, descobrimos que estamos nos saindo melhor do que temos sentido. Isto nos permite examinar nossas ações e reconhecer o erro, antes que as coisas piorem. Precisamos evitar racionalizações. Prontamente admitimos nossos erros, não os justificamos.

Trabalhamos este passo continuamente. Trata-se de uma ação preventiva. Quanto mais trabalharmos este passo, menos precisaremos da sua parte corretiva. Este passo é uma grande ferramenta para evitar a aflição, antes de cairmos nela. Vigiamos os nossos sentimentos, emoções, fantasias e ações. Olhando constantemente para nós mesmos, conseguimos evitar a repetição das ações que nos fazem sentir mal.

Precisamos deste passo, mesmo quando nos sentimos bem e quando as coisas estão dando certo. Os sentimentos bons são uma coisa nova para nós, e precisamos nutri-los. Em momentos de confusão, podemos tentar as coisas que funcionaram nos momentos bons. Temos o direito de nos sentirmos bem. Temos uma escolha. Os bons momentos também podem ser uma armadilha;

corremos o perigo de esquecer que a nossa primeira prioridade é nos mantermos limpos. Para nós, a recuperação é mais do que apenas prazer.

Precisamos lembrar que todos cometem erros. Nunca seremos perfeitos. Mas nós podemos nos aceitar, usando o Passo Dez. Continuando o inventário pessoal, somos libertados, aqui e agora, de nós mesmos e do passado. Não justificamos mais a nossa existência. Este passo nos permite sermos nós mesmos.

PASSO ONZE

“Procuramos, através de prece e meditação, melhorar o nosso contato consciente com Deus, da maneira como nós O compreendíamos, rogando apenas o conhecimento da Sua vontade em relação a nós e o poder de realizar esta vontade.”

Os primeiros dez passos prepararam o terreno para melhorarmos o nosso contato consciente com o Deus da nossa compreensão. Eles nos dão a base para alcançarmos as nossas metas positivas que, há muito, buscamos. Entrando nesta fase do nosso programa espiritual, através da prática dos dez passos anteriores, a maioria de nós acolhe de bom grado o exercício da prece e da meditação. Nosso estado espiritual é o alicerce de uma recuperação bem sucedida, que oferece crescimento ilimitado.

Muitos de nós começam realmente a apreciar a recuperação, quando chegam ao Décimo-Primeiro Passo. Neste passo, nossas vidas adquirem um significado mais profundo. Deixando de controlar, ganhamos um poder muitíssimo maior através da rendição.

A natureza da nossa crença irá determinar a maneira como oramos ou meditamos. Só precisamos da certeza de que temos um sistema de crença que funcione para nós. Os resultados contam na recuperação. Como já foi dito anteriormente, as nossas preces pareceram funcionar, assim que entramos no Programa de Narcóticos Anônimos e nos rendemos à nossa doença. O contato consciente, descrito neste passo, é o resultado direto da vivência dos passos. Usamos este passo para melhorar e manter o nosso estado espiritual.

Quando viemos para o programa pela primeira vez, recebemos a ajuda de um Poder maior do que nós. Isto se deu com a nossa rendição ao programa. O objetivo do Décimo-Primeiro Passo é aumentar a nossa consciência desse Poder e melhorar a nossa capacidade de usá-la como fonte de força nas nossas novas vidas.

Quanto mais aprimoramos o nosso contato consciente com nosso Deus, através de prece e meditação, mais fácil fica dizer: “Seja feita a Sua vontade, não a minha.” Podemos pedir a ajuda de Deus quando precisamos, e nossas vidas melhoram. Nem sempre as experiências dos outros com meditação e crenças religiosas individuais são adequadas para nós. O nosso programa não é religioso, é espiritual. Quando chegamos ao Décimo-Primeiro Passo, já identificamos e lidamos com os defeitos de caráter, que nos causavam problemas no passado, através do trabalho dos dez passos anteriores. A imagem do tipo de pessoa que gostaríamos de ser é apenas um vislumbre da vontade de Deus para nós. Frequentemente, a nossa perspectiva é tão limitada que só conseguimos ver nossas vontades e necessidades imediatas.

É fácil recairmos nas nossas velhas maneiras. Temos que aprender a manter as nossas vidas numa sólida base espiritual, para assegurarmos a continuidade do nosso crescimento e da nossa recuperação. Deus não vai nos impor a Sua bondade, mas poderemos recebê-la, se pedirmos. Geralmente, sentimos uma diferença na hora, mas, só mais tarde, notamos a diferença em nossas vidas. Quando, finalmente, tiramos nossos motivos egoístas do caminho, começamos a descobrir uma paz que nunca imaginamos ser possível. A moralidade forçada não tem o poder que vem a nós, quando escolhemos uma vida espiritual. A maioria de nós reza, quando está com dor.

Aprendemos que, se rezarmos com regularidade, não sentiremos dor com tanta freqüência ou com tanta intensidade.

Fora de Narcóticos Anônimos, existem incontáveis grupos diferentes que praticam meditação. Quase todos esses grupos estão ligados a uma determinada religião ou filosofia. O endosso de qualquer destes métodos seria uma violação das nossas tradições e uma restrição ao direito individual de ter um Deus da sua compreensão. A meditação permite que nos desenvolvamos espiritualmente da nossa própria maneira. Algumas das coisas que não funcionavam para nós no passado poderão funcionar hoje. Temos um novo olhar a cada dia, com a mente aberta. Sabemos que, se rogarmos a vontade de Deus, receberemos o que for melhor para nós, independente do que pensamos. Este conhecimento é baseado na nossa crença e na nossa experiência como adictos em recuperação.

Orar é comunicar nossas preocupações a um Poder maior do que nós. Às vezes, quando rezamos, acontece uma coisa impressionante: encontramos os meios, maneiras e energias para realizarmos tarefas que estão muito além das nossas capacidades. Alcançamos a força ilimitada que nos proporcionam a oração diária e a rendição, enquanto mantivermos a fé e a renovarmos.

Para alguns, oração é pedir a ajuda de Deus; meditação é escutar a resposta de Deus. Aprendemos a ser cuidadosos ao rezar por coisas específicas. Rezamos para que Deus nos mostre a Sua vontade, e para que nos ajude a realizá-la. Em alguns casos, a Sua vontade é tão óbvia que temos pouca dificuldade em vê-la. Em outros, estamos tão egocêntricos que só aceitaremos a vontade de Deus, após muita luta e rendição. Se rogamos a Deus que remova quaisquer influências que nos distraiam, a qualidade das nossas preces geralmente melhora e sentimos a diferença. A prece exige prática, e devemos nos lembrar que as pessoas habilidosas não nascem com as suas habilidades. Foi preciso muito esforço da parte delas para desenvolvê-las. Através da prece, buscamos o contato consciente com nosso Deus. Na meditação, alcançamos este contato, e o Décimo-Primeiro Passo nos ajuda a mantê-lo.

Podemos ter sido expostos a muitas religiões e disciplinas meditativas, antes de chegarmos a Narcóticos Anônimos. Alguns de nós estavam aniquilados e totalmente confusos por causa destas práticas. Estávamos certos de que era vontade de Deus que usássemos drogas para alcançarmos uma consciência mais elevada. Muitos de nós se encontravam em estados muito estranhos como resultado destas práticas. Nunca suspeitamos que os efeitos prejudiciais da nossa adicção fossem a raiz da nossa dificuldade, e seguíamos até o fim qualquer caminho que oferecesse esperança.

Nos momentos tranquilos de meditação, a vontade de Deus pode tornar-se evidente para nós. Acalmar a mente, através da meditação, traz uma paz interior que nos põe em contato com o Deus dentro de nós. Uma premissa básica da meditação é que é difícil, se não impossível, alcançar um contato consciente, a não ser que a mente esteja sossegada. Para que haja progresso, a comum sucessão ininterrupta de pensamentos tem de parar. Por isso, a nossa prática preliminar será sossegar a mente e deixar os pensamentos que brotam morrerem de morte natural. Deixamos nossos pensamentos para trás, à medida que a meditação do Décimo-Primeiro Passo se torna uma realidade para nós.

O equilíbrio emocional é um dos primeiros resultados da meditação, e a nossa experiência confirma isso. Alguns de nós chegaram ao programa quebrados e se agüentaram por um tempo, só para encontrarem Deus ou a salvação em algum tipo de culto religioso. É fácil flutuarmos porta afora numa nuvem de fervor religioso, e esquecermos que somos adictos com uma doença incurável.

Diz-se que, para a meditação ter algum valor, os resultados deverão ser sentidos nas nossas vidas cotidianas. Este fato está implícito no Décimo-Primeiro Passo: "...Sua vontade em relação a nós e o poder de realizar essa vontade." Para aqueles de nós que não rezam, a meditação é a única maneira de trabalhar este passo.

Rezamos porque nos traz paz e devolve nossa confiança e coragem. Ajuda-nos a viver uma vida livre do medo e da desconfiança. Quando removemos os nossos motivos egoístas, e rogamos por orientação, descobrimos sentimentos de paz e serenidade. Começamos a vivenciar uma consciência e uma empatia com as outras pessoas, o que não era possível antes de trabalharmos este passo.

À medida que buscamos o nosso contato pessoal com Deus, começamos a desabrochar como uma flor ao sol. Começamos a ver que o amor de Deus esteve sempre presente, apenas esperando que nós o aceitássemos. Fazemos o trabalho de base e aceitamos o que nos tem sido dado livremente a cada dia. Descobrimos que ficamos mais à vontade com a idéia de confiar em Deus.

Quando chegamos pela primeira vez ao programa, costumamos pedir muitas coisas que parecem ser vontades e necessidades importantes. À medida que crescemos espiritualmente e encontramos um Poder maior do que nós, começamos a perceber que, enquanto as nossas necessidades espirituais forem satisfeitas, os nossos problemas existenciais estarão reduzidos a um nível confortável. Quando esquecemos onde reside a nossa verdadeira força, rapidamente ficamos sujeitos aos mesmos padrões de pensamento e ação que primeiro nos trouxeram para o programa. Acabamos redefinindo as nossas crenças e nossa compreensão até o ponto de enxergar que a nossa maior necessidade é o conhecimento da vontade de Deus em relação a nós e a força para realizá-la. Conseguimos deixar de lado algumas das nossas preferências pessoais, pois aprendemos que a vontade de Deus em relação a nós consiste nas coisas que mais valorizamos. A vontade de Deus para nós torna-se a nossa própria verdadeira vontade. Isto acontece de uma maneira intuitiva, que não pode ser adequadamente explicada em palavras.

Começamos a sentir vontade de deixar que os outros sejam quem são, sem precisarmos julgá-los. Perdemos a urgência de controlar as coisas. No princípio, não podíamos compreender a aceitação; hoje, podemos.

Sabemos que Deus nos deu tudo aquilo que precisamos para o nosso bem-estar espiritual, independente do que o dia nos trouxe. É certo admitirmos a nossa impotência, pois Deus é suficientemente poderoso para nos ajudar a nos mantermos limpos e a desfrutarmos o progresso espiritual. Deus está nos ajudando a arrumar a casa.

Começamos a perceber mais claramente o que é real. Através do contato constante com o nosso Poder Superior, as respostas que buscamos vêm até nós. Ganhamos a capacidade de fazer o que não conseguíamos. Respeitamos as crenças dos outros. Nós o encorajamos a procurar força e orientação de acordo com a sua crença.

Somos gratos a este passo, pois começamos a ter o que é melhor para nós. Às vezes, rezávamos de acordo com as nossas vontades, e éramos encurralados por elas. Podíamos rezar e conseguir uma coisa, e depois ter que rezar pela sua remoção, porque não éramos capazes de lidar com ela.

Esperamos que, tendo aprendido o poder da oração e a responsabilidade que ela traz consigo, possamos usar o Décimo-Primeiro Passo como uma diretriz do nosso programa diário.

Começamos a rogar apenas a vontade de Deus em relação a nós. Desta maneira, alcançamos apenas aquilo com que somos capazes de lidar. Somos capazes de corresponder e de lidar com isso, pois Deus nos ajuda a nos prepararmos. Alguns de nós simplesmente usam a palavra para agradecer a graça de Deus.

Com uma atitude de rendição e humildade, retomamos este passo, repetidamente, para recebermos a dádiva do conhecimento e da força do Deus da nossa compreensão. O Décimo Passo limpa os erros do presente, para que possamos trabalhar o Décimo-Primeiro Passo. Sem

aquele passo, seria improvável que pudéssemos experimentar um despertar espiritual, praticar princípios espirituais nas nossas vidas, ou levar uma mensagem capaz de atrair outras pessoas para a recuperação. Existe um princípio espiritual de dar aquilo que nos foi dado em Narcóticos Anônimos, para podermos mantê-lo. Ao ajudarmos os outros a se manterem limpos, desfrutamos o benefício da riqueza espiritual que encontramos. Temos que dar livremente e com gratidão o que nos foi dado livremente e com gratidão.

PASSO DOZE

“Tendo experimentado um despertar espiritual, como resultado destes passos, procuramos levar esta mensagem a outros adictos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.”

Vimos para Narcóticos Anônimos devido aos destroços do nosso passado. A última coisa que esperávamos era um despertar do espírito. Queríamos apenas que a dor parasse.

Os passos conduzem a um despertar de natureza espiritual. Este despertar é demonstrado pelas mudanças nas nossas vidas. As mudanças nos tornam mais capazes de viver segundo princípios espirituais, e de levar a nossa mensagem de recuperação e esperança ao adicto que ainda sofre. Entretanto, a mensagem não tem sentido, se não a VIVERMOS. À medida que a vivemos, nossas vidas e ações dão-lhe maior significado do que nossas palavras e literatura jamais conseguiriam.

A idéia de um despertar espiritual toma muitas formas diferentes nas diferentes personalidades que encontramos na Irmandade. Mas todo despertar espiritual tem algumas coisas em comum. Os elementos comuns incluem o fim da solidão e um sentido de direção nas nossas vidas. Muitos de nós acreditam que um despertar espiritual não tem sentido, se não for acompanhado por uma crescente paz de espírito e interesse pelos outros. Para mantermos a paz de espírito, nós nos esforçamos para viver no aqui e agora.

Aqueles de nós, que trabalharam estes passos o melhor que puderam, receberam muitos benefícios. Acreditamos que os benefícios são resultado direto de viver este programa.

Quando começamos a apreciar o alívio de nossa adicção, corremos o risco de assumir novamente o controle das nossas vidas. Esquecemos a agonia e a dor que conhecemos. Nossa doença controlava as nossas vidas, quando usávamos. Ela está pronta e aguardando para assumir o controle de novo. Rapidamente, esquecemos que todos os nossos esforços passados, para controlarmos as nossas vidas, falharam.

A esta altura, a maioria de nós percebe que a única maneira de mantermos o que nos foi dado é partilhar esta nova dádiva da vida com o adicto que ainda sofre. Este é o melhor seguro contra uma recaída na tortuosa existência do uso. Chamamos a isso levar a mensagem, e nós o fazemos de diversas maneiras.

No Décimo-Segundo Passo, praticamos os princípios espirituais de dar a mensagem de recuperação de NA para mantê-la. Até um membro, com um só dia na Irmandade de NA, pode levar a mensagem de que o programa funciona.

Quando partilhamos com alguém novo, podemos pedir para sermos usados como instrumento espiritual do nosso Poder Superior. Não nos colocamos como deuses. Quando partilhamos com uma pessoa nova, muitas vezes, pedimos a ajuda de outro adicto em recuperação. É um privilégio responder a um apelo por ajuda. Nós, que já estivemos no abismo do desespero, sentimo-nos afortunados por ajudar os outros a encontrarem a recuperação.

Ajudamos os novos a aprender os princípios de Narcóticos Anônimos. Tentamos fazer com que eles se sintam bem-vindos e nós os ajudamos a aprender o que o programa tem a oferecer.

Partilhamos nossa experiência, força e esperança. Quando possível, acompanhamos os recém-chegados a uma reunião.

Este serviço abnegado é o verdadeiro princípio do Passo Doze. Recebemos nossa recuperação de um Deus, da maneira que O compreendemos. Nós nos colocamos agora à Sua disposição, como Sua ferramenta, para partilhar a recuperação com aqueles que a procuram. A maioria de nós aprende que só podemos levar nossa mensagem a alguém que esteja pedindo ajuda. Às vezes, o poder do exemplo é a única mensagem necessária, para que o adicto que ainda sofre estenda a mão. Um adicto pode estar sofrendo, mas não estar disposto a pedir ajuda. Podemos nos colocar à disposição destas pessoas, e alguém estará lá, quando elas pedirem.

Aprender a ajudar os outros é um benefício do Programa de Narcóticos Anônimos. É impressionante como o trabalho dos Doze Passos nos afasta da humilhação e do desespero, e nos conduz para agirmos como instrumentos do nosso Poder Superior. É-nos dada a habilidade de ajudar um companheiro adicto, quando ninguém mais consegue. Vemos isso acontecer, entre nós, todos os dias. Esta virada milagrosa é a evidência de um despertar espiritual. Partilhamos da nossa experiência pessoal, como aconteceu conosco. A tentação de dar conselhos é grande, mas, quando o fazemos, perdemos o respeito dos recém-chegados. Isto turva a nossa mensagem. A mensagem simples e honesta de recuperação da adicção soa verdadeira.

Freqüentamos as reuniões e nos fazemos visíveis e dispostos a servir à Irmandade. Damos livremente e com gratidão o nosso tempo, serviço e o que encontramos aqui. O serviço de que falamos em Narcóticos Anônimos é o propósito primordial dos nossos grupos. Serviço é levar a mensagem ao adicto que ainda sofre. Quanto mais prontamente nós mergulhamos e trabalhamos, mais rico será o nosso despertar espiritual.

A primeira maneira de levarmos a mensagem fala por si própria. As pessoas nos vêem na rua e lembram-se de nós errantes, solitários e assustados. Repararam que o medo está deixando nossas faces. Elas nos vêem reviver gradualmente.

Uma vez encontrando o caminho de NA, o tédio e a complacência não têm lugar na nossa vida. Mantendo-nos limpos, começamos a praticar princípios espirituais como esperança, rendição, aceitação, honestidade, mente aberta, boa vontade, fé, tolerância, paciência, humildade, amor incondicional, partilha e interesse. À medida que a nossa recuperação progride, os princípios espirituais tocam todas as áreas das nossas vidas, porque simplesmente tentamos viver este programa aqui e agora.

Encontramos a alegria, quando começamos a aprender como viver pelos princípios de recuperação. É a satisfação de ver uma pessoa limpa, há dois dias, dizer a outra, com um dia limpo, que “Um adicto sozinho está em má companhia.” É a alegria de ver alguém, que estava batalhando para conseguir ajudar outro adicto a manter-se limpo, de repente, conseguir encontrar, no meio da conversa, as palavras necessárias para levar a mensagem de recuperação.

Sentimos que nossas vidas estão valendo a pena. Espiritualmente revigorados, estamos contentes por estarmos vivos. Quando usávamos, nossas vidas tornaram-se um exercício de sobrevivência. Agora, estamos vivendo muito mais do que sobrevivendo. Compreendendo que a base é nos mantermos limpos, podemos apreciar a vida. Gostamos de estar limpos e de levar a mensagem de recuperação ao adicto que ainda sofre. Ir a reuniões realmente funciona.

A prática de princípios espirituais no nosso dia-a-dia nos conduz a uma nova imagem de nós mesmos. Honestidade, humildade e mente aberta ajudam-nos a tratar os outros de maneira justa. Nossas decisões passam a ser temperadas com tolerância. Aprendemos a nos respeitar.

As lições que aprendemos na nossa recuperação, às vezes, são amargas e dolorosas. Ajudando os outros, encontramos a recompensa do auto-respeito, pois temos a possibilidade de partilhar

estas lições com outros membros de Narcóticos Anônimos. Não podemos negar a outros adictos a sua dor, mas podemos levar a mensagem de esperança que nos foi dada por companheiros adictos em recuperação. Partilhamos os princípios da recuperação, como eles funcionaram nas nossas vidas. Deus nos ajuda, quando ajudamos uns aos outros. A vida assume um novo significado, uma nova alegria, e a qualidade de ter valor e de valer a pena. Somos revigorados espiritualmente, e estamos contentes por estarmos vivos. Um aspecto do nosso despertar espiritual surge através da nova compreensão do nosso Poder Superior que desenvolvemos, compartilhando a recuperação de outro adicto.

Sim, somos uma visão de esperança. Somos exemplos de que o programa funciona. A felicidade que temos em viver limpos é uma atração para o adicto que ainda sofre.

Nós nos recuperamos para uma vida limpa e feliz. Bem-vindo a NA. Os passos não terminam aqui. Os passos são um novo começo!

AUTO-ACEITAÇÃO

O Problema

Falta de auto-aceitação é um problema para muitos adictos em recuperação. Este defeito sutil é difícil de identificar e muitas vezes passa despercebido. Muitos de nós acreditavam que o uso de drogas era seu único problema, negando o fato de que suas vidas tinham se tornado incontrolláveis. Esta negação pode continuar nos incomodando mesmo depois que paramos de usar drogas. Muitos dos problemas por que passamos na continuidade da recuperação têm sua origem na nossa incapacidade de nos aceitarmos num nível mais profundo. Podemos até nem perceber que este desconforto é a fonte do nosso problema, porque freqüentemente ele se manifesta de outras maneiras. Podemos sentir que estamos ficando irritáveis, julgadores, descontentes, deprimidos ou confusos. Podemos nos perceber procurando mudar fatores circunstanciais na tentativa de satisfazer a inquietação íntima que sentimos. Em situações como estas, nossa experiência tem demonstrado que é melhor procurar dentro de nós a fonte do nosso descontentamento. Descobrimos freqüentemente que somos críticos severos de nós mesmos, mergulhando em auto-aversão e auto-rejeição.

Antes de chegar a NA, muitos de nós passaram a vida inteira em auto-rejeição. Nós nos detestávamos e tentávamos de todas as maneiras nos transformar em outra pessoa. Queríamos ser qualquer um, menos nós mesmos. Incapazes de nos aceitarmos, tentávamos obter a aceitação dos outros. Queríamos que as outras pessoas nos dessem o amor e a aceitação que não conseguíamos dar a nós mesmos. Mas nosso amor e nossa amizade eram sempre condicionais. Faríamos qualquer coisa por qualquer um, apenas para ganhar sua aceitação e aprovação, e ficávamos ressentidos com os que não reagiam como queríamos.

Como não conseguíamos nos aceitar, esperávamos que os outros nos rejeitassem. Não deixávamos que ninguém se aproximasse, com medo de que, se nos conhecessem realmente, também fossem nos odiar. Para nos protegermos da nossa vulnerabilidade, rejeitávamos os outros antes que tivessem oportunidade de nos rejeitarem.

Os Doze Passos são a solução

Hoje, o primeiro passo em direção à auto-aceitação é a aceitação da nossa adicção. Temos que aceitar a nossa doença e todos os problemas que ela nos traz, antes de podermos nos aceitar como seres humanos.

O próximo passo que precisamos dar em direção à auto-aceitação é acreditar num Poder maior do que nós, que pode nos devolver à sanidade. Não precisamos acreditar no conceito de Poder Superior de ninguém. Mas precisamos acreditar num conceito que funcione para nós. Uma compreensão espiritual da auto-aceitação é saber que é normal sentirmos dor, que erramos, e que não somos perfeitos.

A aplicação dos Doze Passos da recuperação é o meio mais eficaz para se alcançar a auto-aceitação. Agora que viemos a acreditar num Poder maior do que nós, podemos depender da Sua força para nos dar coragem para examinarmos honestamente nossos defeitos e nossas qualidades. Embora isso às vezes seja doloroso e não pareça conduzir à auto-aceitação, precisamos entrar em contato com nossos sentimentos. Queremos construir uma base sólida de recuperação, por isso precisamos examinar nossas ações e motivações, e começar a modificar o que é inaceitável.

Nossos defeitos fazem parte de nós e só serão removidos quando praticarmos viver o Programa de NA. Nossas qualidades são dádivas do nosso Poder Superior e, à medida que

aprendemos a utilizá-las plenamente, a nossa auto-aceitação aumenta e nossas vidas melhoram.

Às vezes caímos no melodrama de querer ser o que pensamos que deveríamos ser. Podemos nos sentir dominados por nossa autopiedade e orgulho. Mas renovando nossa fé num Poder Superior, recebemos a esperança, coragem e força para crescer.

Auto-aceitação proporciona equilíbrio na nossa recuperação. Não temos mais que buscar a aprovação dos outros, porque estamos satisfeitos em sermos nós mesmos. Somos livres para enfatizar com gratidão as nossas qualidades, para nos afastar com humildade dos nossos defeitos e nos tornarmos o melhor que pudermos como adictos em recuperação. Aceitar a nós mesmos como somos significa que estamos bem, que não somos perfeitos, mas que podemos melhorar. Lembramos que temos a doença da adicção, e que leva muito tempo para alcançar a auto-aceitação num nível profundo. Por pior que nossas vidas tenham se tornado, somos sempre aceitos na Irmandade de Narcóticos Anônimos.

Aceitando-nos como somos, resolvemos o problema da expectativa da perfeição humana. Quando nós nos aceitamos, podemos aceitar os outros em nossas vidas, incondicionalmente, provavelmente pela primeira vez. Nossas amizades tornam-se profundas e sentimos o calor e o carinho de adictos partilhando a recuperação e uma vida nova.

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

APADRINHAMENTO

Introdução

Este folheto é baseado nas nossas experiências coletivas e responde algumas das perguntas mais comuns sobre o apadrinhamento. Apesar de conter a informação essencial sobre o apadrinhamento, este folheto não pretende esgotar o assunto. Procura apresentar com simplicidade uma ferramenta vital em nosso programa de recuperação.

“O apadrinhamento é a essência da recuperação em NA — um adicto ajudando outro adicto.”
“O apadrinhamento é também uma via de mão dupla, que ajuda tanto o recém-chegado como aquele que tem mais tempo de recuperação.”

**Minha gratidão fala...
Quando eu me importo
E quando compartilho
Com os outros
O caminho de NA**

O que é um padrinho?

O padrinho é um adicto em recuperação no programa de Narcóticos Anônimos; alguém a quem confiamos nossas experiências boas e ruins; uma pessoa com quem podemos partilhar problemas muito íntimos para serem colocados no grupo. É sugerido que o padrinho tenha prática com os Doze Passos e esteja envolvido no Programa. O padrinho é basicamente um guia através dos Doze Passos da Recuperação.

Quem precisa de um padrinho?

Nossa experiência vem demonstrando que a maioria dos adictos precisa de um padrinho. Todos nós nos sentimos às vezes inseguros, confusos, magoados e precisando de ajuda. Nós raramente confiávamos nos outros, e tentávamos enfrentar a vida sozinhos. Isso tornou-se um dos nossos problemas. Somos pessoas que nunca aprenderam a viver. É aí que entram nossos padrinhos. Eles ajudam partilhando sua experiência, força e esperança. Em suma, qualquer um que tenha o desejo de permanecer limpo e começar a se recuperar deverá ter um padrinho.

Como se consegue um padrinho?

Ouvir é a chave para encontrar um padrinho. Os lugares mais óbvios para procurar um padrinho são as reuniões de NA Fale, partilhe, e ouça os membros do Programa; anote bastantes números de telefone e use-os. Quando você encontrar alguém com quem se identifique e possa falar abertamente, simplesmente peça-lhe para ser seu padrinho. Provavelmente a resposta será “sim”. Mas talvez essa pessoa não possa ser seu padrinho. Continue tentando. Sempre que uma porta se fecha, outra se abre. Continue freqüentando reuniões, ouça e logo você encontrará um padrinho.

Quanto tempo limpo deve ter um padrinho?

A resposta varia de pessoa para pessoa. O padrinho pode ser um membro com anos de tempo limpo ou pode estar no Programa apenas há alguns meses. O tempo limpo e a experiência do padrinho podem depender da disponibilidade de padrinhos na sua área. A qualidade desse tempo é mais importante do que a quantidade. Escolha alguém que tenha uma boa compreensão

dos Doze Passos de NA, que pareça razoavelmente feliz e que demonstre vontade de ajudar outros adictos em recuperação. É uma boa idéia procurar seu padrinho entre essas pessoas a quem chamamos de “vencedores”.

O padrinho deve ser um amigo?

Nossa experiência vem demonstrando que uma boa relação com o padrinho não precisa ser baseada em amizade, mas que a confiança é vital. Quando procuramos padrinhos, nós levamos em consideração suas experiências de vida, a qualidade de seu tempo limpo, sua disponibilidade e sua vontade de ajudar. À medida que a confiança se aprofunda, freqüentemente desenvolve-se uma amizade baseada em respeito mútuo.

Devo escolher um padrinho ou uma madrinha?

É sugerido enfaticamente que se escolha um padrinho do mesmo sexo. A experiência tem-nos mostrado que companheiros do mesmo sexo compreendem melhor certas questões como a sexualidade, os problemas familiares ou de identidade, os problemas de relacionamento, etc. Somos pessoas emocionalmente instáveis e facilmente desenvolvemos relações afetivas com companheiros do sexo oposto. Isso nos afastaria do programa e poderia ser desastroso, especialmente para o recém-chegado.

Devemos ter mais de um padrinho?

Pensamos que não! Nossa experiência vem demonstrando que é mais fácil aceitar sugestões de uma só pessoa. Achamos mais fácil confiar numa pessoa do que em muitas.

Com um padrinho, podemos aprender a construir uma relação baseada em confiança e honestidade. Compartilhando experiências o padrinho pode influir no crescimento pessoal.

À medida que crescemos no Programa, aprendemos a ser mais abertos e honestos com os outros.

Lembre-se: “Só por hoje terei fé em alguém de NA que acredita em mim e quer ajudar na minha recuperação.”

Como usar o padrinho?

A comunicação é a chave deste relacionamento. Quando temos quaisquer dúvidas a respeito do nosso Programa, sabemos que podemos contar com nosso padrinho nesses momentos, mas é nossa a responsabilidade de entrar em contato com ele. Pessoalmente ou por telefone, partilhamos nossos problemas com o padrinho. Diariamente tentamos partilhar nossas experiências, tanto as boas quanto as ruins. De dia ou de noite, sempre que sentimos necessidade, entramos em contato com nosso padrinho. É importante sermos honestos com nosso padrinho, ouvirmos as sugestões com a mente aberta e estarmos dispostos a tentar uma maneira diferente da nossa.

Lembre-se: NÃO PRECISAMOS NUNCA ESTAR SOZINHOS.

Como ser um padrinho?

Pela nossa experiência, apadrinhar é um passo importante em nossa recuperação e uma decisão que não deve ser tomada levianamente. Sempre que possível devemos consultar nosso próprio padrinho antes de concordar em apadrinhar alguém. Devemos questionar nossos motivos antes de tomar esta decisão. Aceitamos apadrinhar alguém para causar uma boa impressão na Irmandade ou para ajudar o adicto que ainda sofre?

Lembre-se que só podemos manter o que temos se o compartilharmos. Portanto, devemos considerar as seguintes questões: Estou preparado para me tornar um padrinho? Estou disposto a partilhar minha experiência, força e esperança? Estou disposto a assumir esse compromisso?

O que fazemos depois que decidimos nos tornar padrinhos? É importante lembrar que a nossa própria recuperação vem em primeiro lugar. Acreditamos que o objetivo principal do apadrinhamento é ajudar o adicto através dos Doze Passos da Recuperação. Obviamente a melhor maneira é o exemplo. O apadrinhamento é uma continuidade do nosso próprio programa de recuperação. Um dos aspectos mais difíceis do apadrinhamento é definir o limite entre ajuda e facilitação. Achemos facilitação quando trabalhamos o programa por eles. Super-proteção não ajuda o adicto. Algumas vezes amor e firmeza são essenciais ao crescimento do adicto. Sugerimos que tenha em mente que é nossa responsabilidade levar a mensagem, não o adicto. Não somos reformadores, pregadores de evangelho, assistentes sociais, conselheiros matrimoniais, fiadores, ou agentes de emprego. É importante lembrar que também somos adictos em recuperação.

Poderá chegar um momento em que você tenha dificuldade em se relacionar com seu afilhado. Você deverá então encaminhá-lo a alguém que possa ajudar. Não devemos nos sentir culpados se algum afilhado recair. Somos todos responsáveis por nossa própria recuperação. Haverá momentos em que não teremos as respostas. Nossa responsabilidade é procurá-las junto com nossos afilhados. Nós não somos DEUS!

A EXPERIÊNCIA DE UM ADICTO COM ACEITAÇÃO, FÉ E COMPROMISSO

Quando vim para o programa de NA havia identificado meu problema — tinha o desejo de parar de usar, mas não sabia como. Devido à natureza da adicção, toda minha personalidade estava voltada para conseguir, usar e encontrar maneiras e meios de conseguir mais. Todos os traços de minha personalidade reforçavam esta auto-obsessão. Totalmente egocêntrico, tentava dirigir minha vida manipulando pessoas e situações para meu proveito. Tinha perdido todo o controle. A obsessão forçava-me a usar drogas repetidas vezes, contra minha própria vontade, sabendo que era autodestrutivo e contra o meu instinto básico de sobrevivência. Insano e me sentindo desesperadamente desamparado, desisti de lutar e aceitei que era um adicto — que estava totalmente incontrolável e que era impotente perante a doença. Minha força de vontade não podia mudar meu corpo doente que compulsivamente exigia mais drogas. Meu autocontrole não conseguia modificar minha mente adoecida, obcecada pela idéia de usar alteradores do ânimo para fugir da realidade. Nem mesmo meus ideais mais elevados podiam mudar meu espírito doente — dissimulado, manipulador e totalmente egoísta. Tão logo fui capaz de aceitar a realidade da minha fraqueza, não precisei mais usar drogas. Esta aceitação de minha condição — minha impotência perante a adicção e perda de controle sobre a minha vida era a chave para a minha recuperação.

Em NA, com a ajuda dos adictos em recuperação, eu me abstive de usar drogas um minuto, uma hora, um dia de cada vez. Ainda queria estar drogado. A vida sem as drogas parecia intolerável. Parar de usar drogas me deixou ainda mais desesperado do que antes e para lidar com estes sentimentos minha mente dizia para usar drogas novamente. A aceitação de minha impotência e do descontrole da minha vida fizeram com que eu necessitasse de um poder mais forte do que minha doença para mudar minha natureza autodestrutiva. As pessoas que conheci nas reuniões diziam-me que tinham encontrado no programa de NA, um poder maior que sua adicção. Essas pessoas estavam limpas há meses ou anos e nem mesmo queriam usar mais. Diziam-me que eu também conseguiria perder o desejo de usar drogas vivendo o programa de NA. Eu não tinha outra escolha senão acreditar nelas. Já havia tentado médicos, psiquiatras, hospitais, clínicas para doentes mentais, mudanças de empregos, casamentos, divórcios; tudo tinha falhado. Parecia não haver esperança, mas em NA eu a encontrei. Conheci adictos se recuperando de sua doença. Comecei a acreditar que poderia aprender a viver sem as drogas. Em NA encontrei a fé de que precisava para começar a mudar.

Nesta altura já tinha parado de usar drogas e, sem muita convicção, pensava que podia continuar na abstinência. Ainda pensava e sentia como um adicto, apenas não usava drogas. Minha personalidade e caráter continuavam os mesmos de sempre. Tudo em mim reforçava minha autodestruição. Precisava mudar ou poderia voltar a usar drogas outra vez. Havia aceitado minha condição e acreditava que poderia me recuperar. Para fazer isto, tive que me comprometer totalmente com os princípios espirituais do programa de NA.

Com a ajuda de meu padrinho, decidi entregar minha vida e minha vontade a Deus, como eu compreendo Deus. Esta decisão exige uma aceitação contínua, fé sempre crescente e um compromisso diário com a recuperação. A decisão de entregar minha vida e vontade a Deus exigia que olhasse para mim e realmente tentasse mudar minha maneira de lidar com a realidade. Esta entrega trouxe honestidade para minha vida. É assim que o programa de NA funciona para mim: aceito minha doença, desenvolvo a fé de que o Programa pode me mudar e me comprometo com os princípios espirituais de recuperação.

Agora preciso agir. Se eu não mudar ficarei infeliz e voltarei a usar drogas. As ações sugeridas pelo programa de NA podem mudar minha personalidade e caráter. Avalio minha vida com sinceridade, escrevo o que tenho feito e como tenho me sentido. Revelo-me totalmente ao meu Deus e a outro ser humano, contando todos os meus medos, raivas e ressentimentos mais secretos. Ao fazer isso, o passado deixa de controlar minha vida e sou libertado para viver meus ideais de hoje. Começo a me comportar de modo diferente, e estou pronto para ser transformado por meu Deus na pessoa que Ele quer que eu seja.

Comecei a construir uma razoável auto-imagem, baseada na realidade, ao pedir que fossem removidos os meus defeitos de caráter.

Ao reparar os danos que causei a outras pessoas, aprendi como perdoar a mim e aos outros.

Regularmente, revejo meu comportamento e corrijo meus erros, logo que possível. Continuamente, estou desenvolvendo e expandindo a confiança e a fé nos princípios espirituais. Dou aos outros, partilhando sobre mim mesmo, e sobre nosso programa, tentando viver os princípios que aprendi. Estes Doze Passos têm me permitido parar de usar, tirando-me o desejo de usar e me dando uma nova maneira de viver.

SÓ POR HOJE

Diga para você mesmo:

SÓ POR HOJE meus pensamentos estarão concentrados na minha recuperação, em viver e apreciar a vida sem drogas.

SÓ POR HOJE terei fé em alguém de NA que acredita em mim e quer ajudar na minha recuperação.

SÓ POR HOJE terei um programa. Tentarei segui-lo o melhor que puder.

SÓ POR HOJE tentarei conseguir uma melhor perspectiva da minha vida através de NA.

SÓ POR HOJE não sentirei medo, pensarei nos meus novos companheiros, pessoas que não estão usando drogas e que encontraram uma nova maneira de viver. Enquanto eu seguir este caminho, não terei nada a temer.

Quando viemos para o Programa de Narcóticos Anônimos, decidimos entregar nossas vidas aos cuidados de um Poder Superior. Esta rendição alivia a carga do passado e o medo do futuro. Agora temos a perspectiva adequada da dádiva do dia de hoje. Aceitamos e apreciamos a vida como ela se apresenta agora. Quando nos recusamos a aceitar a realidade do hoje, estamos negando nossa fé em nosso Poder Superior. Isto só pode nos trazer mais sofrimento.

Aprendemos que o hoje é uma dádiva sem qualquer garantia. Com isto em mente, a insignificância do passado e do futuro e a importância de nossas ações hoje tornam-se reais para nós. Isto simplifica nossas vidas.

Quando focalizamos nossos pensamentos no hoje, o pesadelo das drogas desaparece, ofuscado pelo amanhecer de uma nova realidade. Descobrimos que, quando estamos com problemas, podemos confiar nossos sentimentos a outro adicto em recuperação. Partilhando o nosso passado com outros adictos, descobrimos que não somos os únicos e que temos muito em comum. Nosso Poder Superior também trabalha através de nós quando partilhamos com outros membros de NA os acontecimentos e atribuições do nosso dia, ou quando permitimos que eles partilhem os deles conosco.

Não precisamos ter medo se hoje estamos limpos, próximos do nosso Poder Superior e dos nossos amigos de NA. Deus perdoou nossos erros do passado e o amanhã ainda não chegou. A meditação e um inventário pessoal nos ajudarão a ganhar serenidade e orientação para este dia. Dedicamos alguns momentos de nossa rotina diária agradecendo a Deus, como nós O compreendemos, por nos dar a capacidade de lidar com o dia de hoje.

“Só por hoje” se aplica a todas as áreas de nossas vidas, não apenas à abstinência das drogas. Temos que lidar com a realidade um dia de cada vez. Muitos de nós sentimos que Deus só espera de nós as coisas que somos capazes de fazer hoje.

Trabalhar o programa dos Doze Passos de NA deu-nos uma nova visão de nossas vidas. Hoje não precisamos mais inventar desculpas sobre quem somos. Nosso contato diário com um Poder Superior preenche o vazio dentro de nós, que nunca conseguíamos preencher. Encontramos plenitude em viver o dia de hoje. Com nosso Poder Superior nos guiando, perdemos o desejo de usar drogas. Hoje a perfeição não é mais nossa meta, podemos conseguir adequação.

É importante lembrar que qualquer adicto que consegue ficar limpo por um dia é um milagre. Freqüentar reuniões, trabalhar os passos, meditar diariamente e conversar com pessoas do programa, são práticas que usamos para nos mantermos espiritualmente saudáveis. É possível viver uma vida responsável.

Podemos substituir solidão e medo pelo amor da Irmandade e pela segurança de uma nova maneira de viver. Nunca mais precisamos ficar sozinhos. Jamais imaginamos a possibilidade de fazer tantos amigos verdadeiros, como fizemos na Irmandade. Autopiedade e ressentimentos são substituídos por tolerância e fé. Recebemos a liberdade, a serenidade e a felicidade que tão desesperadamente procurávamos.

Muitas coisas acontecem em um dia, tanto negativas quanto positivas. Se não nos damos tempo para apreciar ambas, podemos estar perdendo o que nos ajudaria a crescer. Nossos princípios de vida nos guiarão na nossa recuperação, sempre que os praticarmos. Achamos necessária essa prática constante em nosso dia a dia.

MANTER-SE LIMPO NA RUA

Muitos de nós tiveram o primeiro contato com a mensagem de recuperação de Narcóticos Anônimos enquanto estavam num hospital ou em algum tipo de instituição. A transição desses lugares para o mundo exterior não é fácil em quaisquer circunstâncias, especialmente quando somos desafiados pelas mudanças que a recuperação traz. O início da recuperação foi difícil para muitos de nós. Pode ser bastante assustador encarar a perspectiva de uma vida sem drogas. Mas aqueles de nós que superaram os primeiros dias encontraram uma vida digna de se viver. Este folheto é oferecido como uma mensagem de esperança para quem está num hospital ou outra instituição: você também pode se recuperar e viver livremente. Muitos de nós estiveram onde você está hoje. Escrevemos este folheto para partilhar com você o que nós descobrimos que funciona. Tentamos outros meios e muitos de nós recaíram, alguns para nunca mais terem outra oportunidade de recuperação.

Se você tem a possibilidade de freqüentar reuniões, enquanto estiver numa instituição, você já pode começar a desenvolver bons hábitos a partir de agora. Chegue cedo e fique até tarde nas reuniões. Comece a estabelecer contato com adictos em recuperação o mais rápido possível. Se houver membros de outros grupos de NA assistindo às suas reuniões, peça seus números de telefone e use-os. Usar esses números de telefone, a princípio, pode parecer estranho ou até mesmo tolo. Mas como o isolamento é o núcleo da doença da adicção, este primeiro telefonema é um grande passo à frente. Não é necessário esperar que se desenvolva um problema maior para ligar para alguém de NA. A maioria dos companheiros está mais do que disposta a ajudar de todas as maneiras possíveis. É também uma boa oportunidade para combinar um encontro com um membro de NA, assim que você sair. Já conhecer algumas das pessoas que encontrará nas reuniões, quando sair, ajudará você a se sentir parte da Irmandade de NA. Não podemos nos dar ao luxo de estarmos ou de nos sentirmos alienados.

Manter-se limpo na rua significa agir. Quando você sair, vá a uma reunião logo no primeiro dia. É importante criar o hábito da freqüência regular. A confusão e a excitação de estar "acabando de sair" fez com que alguns de nós pensassem em tirar umas férias de suas responsabilidades, antes de se estabelecerem nas atividades cotidianas. Este tipo de racionalização levou muitos de nós a voltarem a usar. A adicção é uma doença que não tira férias em sua progressão. Se não for detida, ela só piora. O que nós fazemos por nossa recuperação hoje não garante a nossa recuperação amanhã. É um erro presumir que só a boa intenção de se aproximar de NA depois de um tempo será suficiente. Temos que apoiar nossas intenções na ação, quanto mais cedo melhor.

Se você for morar em outra cidade depois que sair, peça aos membros de NA uma lista de reuniões e o número do telefone de NA na sua nova área. Eles poderão ajudá-lo a entrar em contato com grupos e companheiros de NA no lugar onde você irá morar. Você também pode obter informações sobre reuniões em outras partes do mundo, escrevendo para:

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA

O apadrinhamento é uma parte vital do Programa de recuperação de NA. É um dos principais canais para os recém-chegados aproveitarem a experiência de membros de NA que estão vivendo o programa. Padrinhos e madrinhas podem combinar um interesse verdadeiro pelo nosso bem-estar e a experiência compartilhada da adicção, com sólido conhecimento da

recuperação em NA. Descobrimos que funciona melhor se você escolher um padrinho/madrinha do mesmo sexo que o seu. Escolha um padrinho ou madrinha, mesmo que temporário, o mais rápido possível. O padrinho ou madrinha ajudam você a trabalhar os Doze Passos e Doze Tradições de Narcóticos Anônimos. O padrinho/madrinha também pode apresentá-lo a outros membros de NA, levá-lo a reuniões e ajudá-lo a se sentir mais à vontade em recuperação. O nosso folheto *Apadrinhamento* contém mais informações sobre o assunto.

Para receber os benefícios do Programa de NA, temos que trabalhar os Doze Passos. Junto com a frequência regular de reuniões, os passos são a base do nosso programa de recuperação da adicção. Descobrimos que, trabalhando os passos na sua ordem, e retrabalhando-os continuamente, nós evitamos recair na adicção ativa e na miséria que ela traz.

Existe uma variedade de literatura de recuperação de NA disponível. O Livro Branco e o nosso Texto Básico, *Narcóticos Anônimos*, contêm princípios de recuperação na nossa Irmandade. Familiarize-se com o programa através da nossa literatura. A leitura sobre recuperação é uma parte importante do nosso programa, especialmente quando não houver uma reunião ou outro membro de NA disponível. Muitos de nós descobriram que a leitura diária da literatura de NA ajuda a manter uma atitude positiva e o foco na recuperação.

Quando você começar a ir às reuniões, envolva-se com os grupos que você freqüentar. Esvaziar cinzeiros, ajudar na arrumação, fazer café, limpar a sala após a reunião — todas estas tarefas precisam ser feitas para que o grupo funcione. Mostre que você está disposto a ajudar e torne-se parte do seu grupo. Assumir tais responsabilidades é uma parte necessária da recuperação e ajuda a neutralizar os sentimentos de alienação que podem nos assaltar. Esses compromissos, por menores que possam parecer, podem ajudar a manter a frequência às reuniões quando o *desejo* de assistir a uma reunião for menor do que a *necessidade*.

Nunca é cedo demais para determinar seu próprio programa diário de ação. Agir diariamente é a nossa maneira de assumir a responsabilidade pela nossa recuperação. Ao invés de pegar aquela primeira droga, nós fazemos o seguinte:

- Não use, haja o que houver
- Vá a uma reunião de NA
- Peça ao seu Poder Superior para mantê-lo limpo hoje
- Ligue para seu padrinho/madrinha
- Leia a literatura de NA
- Fale com outros adictos em recuperação
- Trabalhe os Doze Passos de Narcóticos Anônimos

Já falamos sobre algumas coisas que devemos fazer para nos mantermos limpos. Deveríamos também falar sobre algumas coisas que devemos evitar. Nas reuniões de NA, freqüentemente ouvimos que temos que mudar a nossa antiga maneira de viver. Isto significa que não usamos drogas, haja o que houver! Descobrimos também que não temos condições de freqüentar bares ou casas noturnas, ou de nos relacionar com pessoas que usam drogas. Quando nos permitimos aproximar de velhos conhecidos e lugares, estamos nos preparando para recair. Em relação à doença da adicção, somos impotentes. Estas pessoas e lugares nunca nos ajudaram a nos mantermos limpos. Seria tolice pensar que as coisas pudessem ser diferentes agora.

Para um adicto, nada substitui o companheirismo de pessoas ativamente engajadas na recuperação. É importante dar um tempo a nós mesmos e uma chance à nossa recuperação. Temos muitos novos amigos nos esperando em Narcóticos Anônimos e um mundo de novas experiências diante de nós.

Alguns de nós tiveram que ajustar suas expectativas de encontrar um mundo completamente diferente ao sair. Narcóticos Anônimos não pode miraculosamente mudar o mundo à nossa volta. Mas nos oferece esperança, liberdade e uma maneira diferente de viver no mundo, modificando a nós mesmos. Podemos nos deparar com situações que não estejam diferentes do que eram antes, mas, através do Programa de Narcóticos Anônimos, podemos modificar a maneira como reagimos a elas. Modificando-nos, modificamos nossas vidas.

Queremos que você saiba que é bem-vindo a Narcóticos Anônimos. NA tem ajudado centenas de milhares de adictos a viverem limpos, a aceitarem a vida como ela é, e a desenvolverem uma vida que realmente vale a pena viver.

RECUPERAÇÃO E RECAÍDA

Muita gente pensa que a recuperação é apenas uma questão de não usar drogas. Consideram a recaída um sinal de fracasso completo e os longos períodos de abstinência um sucesso total. Nós do programa de recuperação de Narcóticos Anônimos achamos essa idéia demasiado simplista. Depois de um membro ter tido algum envolvimento com nossa Irmandade, uma recaída pode ser uma experiência impressionante e provocar uma aplicação mais rigorosa do programa. Da mesma forma observamos alguns membros que se mantêm abstinentes durante longos períodos, mas cuja desonestidade e auto-engano os impedem de desfrutar completamente a recuperação e a aceitação na sociedade. A melhor base para o crescimento, no entanto, ainda é a completa e contínua abstinência, o trabalho conjunto e a identificação com outros adictos nas reuniões de NA.

Embora todos os adictos sejam basicamente do mesmo tipo, o grau da doença e o ritmo da recuperação diferem de indivíduo para indivíduo. Às vezes uma recaída pode estabelecer a base para uma completa liberdade. Outras vezes só é possível alcançar essa liberdade através de uma vontade inflexível e obstinada de ficar limpo, aconteça o que acontecer, até passar a crise. Um adicto que por qualquer meio consegue superar pelo menos por um tempo a necessidade ou o desejo de usar drogas, tem livre escolha sobre seus pensamentos impulsivos e ações compulsivas. Atingiu um ponto que pode ser decisivo para a sua recuperação. Às vezes esse é o ponto crítico da sensação de verdadeira independência e liberdade. A possibilidade de sairmos do programa e de voltarmos a controlar nossas próprias vidas é algo que nos atrai, mas parece que sabemos que o que temos hoje é resultado da fé num Poder Superior a nós mesmos e do fato de darmos e recebermos ajuda por empatia. Muitas vezes em nossa recuperação os velhos fantasmas ainda nos perseguem. A vida pode voltar a ser monótona, aborrecida e sem sentido. Podemos nos cansar mentalmente de repetir nossas novas idéias, e podemos nos cansar fisicamente com nossas novas atividades, mas sabemos que se não as repetirmos certamente voltaremos aos nossos velhos hábitos. Se não praticarmos o que aprendemos provavelmente perderemos. Frequentemente essas ocasiões são os períodos de maior crescimento para nós. Nossas mentes e corpos parecem cansados de tudo. Mesmo assim, as forças dinâmicas da mudança, bem dentro de nós, podem estar agindo para nos dar as respostas que alteram nossas motivações internas e mudam nossas vidas.

A nossa meta é a recuperação através da vivência dos Doze Passos, não a mera abstinência física. Nosso crescimento exige esforço, e como não há maneira de se inculcar uma idéia nova numa mente fechada, tem que haver uma abertura. Como só nós mesmos podemos fazer isso, precisamos reconhecer dois dos nossos inimigos inerentes: a apatia e a procrastinação. Nossa resistência à mudança parece arraigada e somente uma explosão nuclear provocará alguma mudança, ou iniciará um novo curso de ação. Se sobrevivermos a ela, a recaída poderá representar o detonador do processo de demolição. Uma recaída, ou às vezes a morte de algum conhecido, pode nos despertar a necessidade de uma vigorosa ação pessoal.

Histórias pessoais

Narcóticos Anônimos cresceu bastante desde a sua criação em 1953. Os primeiros membros desta Irmandade, pelos quais nutrimos grande afeição, ensinaram-nos muito sobre adicção e recuperação. Apresentamos o início da nossa história. A primeira parte foi escrita em 1965 por um dos nossos primeiros membros. Histórias mais recentes de recuperação de membros de NA podem ser encontradas em nosso Texto Básico, Narcotics Anonymous.²

² NT 1: Nas primeiras edições o Texto Básico brasileiro não contém histórias pessoais.

Nós realmente nos recuperamos

Embora “dois bicudos não se beijem”, como diz o ditado, foi a adicção que nos uniu. Nossas histórias pessoais podem variar no padrão individual, mas no fundo todos temos a mesma coisa em comum. Essa doença ou distúrbio em comum é a adicção. Conhecemos bem as duas características da verdadeira adicção: obsessão e compulsão. A obsessão é aquela idéia fixa que nos leva sempre de volta à nossa droga de preferência ou a algum substituto, na procura do bem-estar e do conforto que um dia experimentamos.

A compulsão existe quando iniciamos o processo com um pico, um comprimido ou um drinque e não conseguimos mais parar apenas com a nossa própria força de vontade. Devido à nossa sensibilidade física às drogas, caímos nas garras de um poder destrutivo maior do que nós.

Todos nós enfrentamos o mesmo dilema quando chegamos no fim da linha e descobrimos que não conseguimos mais funcionar como ser humano, com ou sem drogas. Que nos resta fazer? Parece haver apenas esta alternativa: ou continuar, da melhor maneira possível, até o amargo fim (prisão, instituição ou morte), ou encontrar uma nova maneira de viver. Poucos adictos no passado chegaram a ter esta última opção. Os adictos de hoje são mais afortunados. Pela primeira vez na história um caminho simples vem sendo seguido por muitos adictos e encontra-se ao alcance de todos. Trata-se de um simples programa espiritual, não-religioso, conhecido como Narcóticos Anônimos.

Não existia NA há uns quinze anos atrás, quando a minha adicção me levou ao ponto de total impotência, inutilidade e prostração. Encontrei o AA, e naquela Irmandade conheci adictos que também achavam que o programa era a solução para o seu problema. Mas nós sabíamos que muitos ainda estavam no caminho da desilusão, degradação e morte, pois não se identificavam com os alcóolicos de AA. Sua identificação dava-se apenas em relação aos sintomas aparentes e não no nível mais profundo das emoções ou dos sentimentos, onde a empatia é uma terapia para todos os adictos. Em julho de 1953, formamos o que ficou conhecido como Narcóticos Anônimos, com vários outros adictos e alguns membros de AA, que tinham muita fé em nós e no programa. Sentimos que agora o adicto encontraria desde o início toda a identificação necessária para se convencer que podia ficar limpo, através do exemplo de outros adictos que vinham se recuperando há vários anos. Com o passar dos anos ficou provado que isto foi realmente necessário. Essa linguagem sem palavras, do reconhecimento, da crença e da fé, chamada empatia, criou uma atmosfera na qual podíamos sentir o tempo, tocar a realidade e reconhecer os valores espirituais há muito perdidos para a maioria de nós. Nosso programa de recuperação está crescendo e se tornando mais forte. Nunca antes tantos adictos limpos por sua própria escolha e em livre associação puderam encontrar-se onde quer que fosse para manterem a sua recuperação em total liberdade criativa.

Acreditávamos na divulgação de uma lista de reuniões, sem nos escondermos como outros grupos. Havia até adictos que diziam que o que tínhamos planejado não era viável. Acreditávamos que nosso método era diferente de todos os outros tentados pelos que defendiam um longo afastamento da sociedade. Achávamos que, quanto mais cedo o adicto enfrentasse seus problemas na vida cotidiana, mais rapidamente ele se tornaria um cidadão realmente produtivo. Mais cedo ou mais tarde teremos que caminhar com as nossas próprias pernas e enfrentar a vida como ela é. Por que não fazê-lo então desde o início?

Evidentemente muitos recaíram e outros se perderam completamente. Mas muitos permaneceram e outros voltaram após a recaída. O importante é o fato de haver muitos de nossos membros com longos períodos de total abstinência e em melhores condições de ajudar os recém-chegados. Sua atitude, baseada nos valores espirituais de nossos passos e tradições, é a força dinâmica que traz crescimento e unidade ao programa. Agora sabemos que a velha mentira “Uma vez adicto, sempre um adicto” não será mais tolerada, nem pela sociedade nem pelo adicto. Nós nos recuperamos.