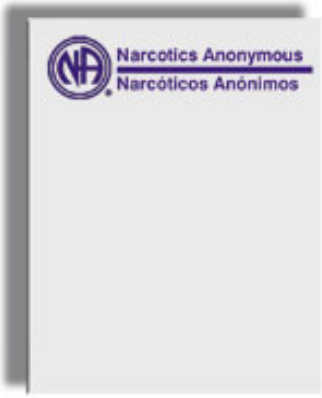


# Narcóticos Anónimos

Tradução de literatura aprovada pela Irmandade de NA.

Copyright © 1990 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Todos os direitos reservados.

## Prefácio

Este folheto é uma introdução à irmandade de Narcóticos Anónimos. É escrito para aqueles homens e mulheres que, como nós, sofrem de uma adicção a drogas que parece não ter solução. A adicção não tem cura, mas a recuperação é possível através de um programa de princípios espirituais simples. Embora este folheto não pretenda ser exaustivo, contém os pontos essenciais que, através da nossa experiência pessoal e colectiva, sabemos serem necessários para a nossa recuperação.

## Oração da serenidade

Concedei-me, Senhor,
a serenidade para aceitar as coisas
que eu não posso modificar,
a coragem para modificar aquelas
que eu posso,
e a sabedoria para distinguir
umas das outras.

## Quem é um adicto?

A maioria de nós não precisa de pensar duas vezes sobre esta pergunta. SABEMOS MUITO BEM! Toda a nossa vida e todos os nossos pensamentos estavam centrados em drogas de uma forma ou outra – o obter, usar e encontrar maneiras de obter mais. Vivíamos para usar e usávamos para viver. Um adicto é simplesmente um homem ou uma mulher cuja vida é controlada pelas drogas. Estamos nas garras de uma doença progressiva que termina sempre da mesma maneira: prisões, hospitais e morte.

## O que é o Programa de Narcóticos Anónimos?

NA é uma irmandade ou associação, sem fins lucrativos, de homens e mulheres para quem as drogas se tornaram num problema muito grave. Somos adictos em recuperação que nos reunimos regularmente com o intuito de nos ajudarmos mutuamente e de nos mantermos limpos. Este é um programa de abstinência completa de todo o tipo de drogas. Existe apenas um requisito para se ser membro: *o desejo de parar de usar.* Não há nenhuma obrigação em NA, mas sugerimos que mantenhas a mente aberta para assim poderes aproveitar esta oportunidade. O nosso programa é composto por princípios escritos de uma forma clara, para poderem ser seguidos diariamente. O mais importante é que estes princípios *dão resultado.*

Em NA não há obrigações. Não estamos associados a nenhuma organização, não é necessário pagar jóia ou quotas, não há juramentos ou promessas. Não estamos ligados a qualquer grupo político, religioso ou policial, e não estamos sob vigilância. Qualquer pessoa pode juntar-se a nós independentemente da idade, raça, identidade sexual, crença, religião ou falta desta.

Não estamos interessados em saber que drogas usavas e em que quantidades, quais eram os teus contactos, o que fizeste no passado, a tua situação económica; apenas queremos saber o que queres fazer acerca do teu problema e como podemos ajudar. O recém-chegado é a pessoa mais importante nas nossas reuniões, pois só podemos conservar aquilo que temos se o partilharmos. A nossa experiência colectiva tem nos mostrado que aqueles que assistem regularmente às nossas reuniões mantêm-se limpos.

## Porque estamos aqui?

Antes de chegarmos a NA, não tínhamos domínio sobre as nossas próprias vidas. Não conseguíamos viver e desfrutar a vida como as outras pessoas. Tínhamos de ter algo diferente e achávamos que havíamos encontrado isso nas drogas. Colocámos o seu uso à frente do bem-estar das nossas famílias, das nossas mulheres, dos nossos maridos, dos nossos filhos. Tínhamos de conseguir a droga a qualquer custo. Prejudicámos muita gente, mas acima de tudo prejudicámo-nos a nós mesmos. Dada a nossa incapacidade para aceitar responsabilidades pessoais, criámos de facto os nossos próprios problemas. Parecíamos incapazes de enfrentar a vida tal como ela é.

A maioria de nós compreendeu que a nossa dependência arrastava-nos para um suicídio lento, mas a adicção é um inimigo tão manhoso que perdemos o poder para fazer fosse o que fosse. Muitos de nós acabaram na prisão, ou procurámos ajuda na medicina, na religião ou na psiquiatria. Nada disso resultou. A nossa doença voltava sempre à superfície ou continuava progredindo até que, em desespero, procurámos ajuda em Narcóticos Anónimos.

Depois de chegarmos a NA compreendemos que éramos pessoas doentes. Sofríamos de uma doença para a qual não existe cura. Contudo, pode interromper-se o seu progresso e a recuperação torna-se então possível.

## Como funciona

Se queres o que nós temos para oferecer e estás disposto a fazer um esforço para obtê-lo, então estás preparado para dar determinados passos. Estes são os princípios que tornaram a nossa recuperação possível:

1. Admitimos que éramos impotentes perante a nossa adicção, que tínhamos perdido o domínio sobre as nossas vidas.
2. Viemos a acreditar que um Poder superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade.
3. Decidimos entregar a nossa vontade e as nossas vidas aos cuidados de Deus *na forma em que O concebíamos.*
4. Fizemos um minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.
5. Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano a natureza exacta das nossas falhas.
6. Prontificámo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de carácter.
7. Humildemente rogámos a Ele que nos livrasse das nossas imperfeições.

8. Fizemos uma relação de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e dispusemo-nos a reparar os danos a elas causados.
9. Fizemos reparações directas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-las significasse prejudicar essas pessoas ou outras.
10. Continuámos a fazer um inventário pessoal e quando estávamos errados admitimo-lo prontamente.
11. Procurámos, através da prece e da meditação, melhorar o nosso contacto consciente com Deus *na forma em que O concebíamos,* rogando apenas pelo conhecimento da Sua vontade em relação a nós e pelas forças para realizar essa vontade.
12. Tendo experimentado um despertar espiritual graças a estes passos, procurámos transmitir esta mensagem a outros adictos e praticar estes princípios em todas as nossas actividades.

Isto parece ser um pedido demasiado grande e não podemos realizá-lo todo ao mesmo tempo. Não nos tornámos adictos num dia. Lembra-te disso e... *não te apresses.*

Há uma coisa que mais do que tudo irá derrotar-nos na recuperação; trata-se de uma atitude de indiferença ou de intolerância para com princípios espirituais. Três destes são a honestidade, a mente aberta e a boa-vontade. Com eles estaremos no bom caminho.

Acreditamos que a nossa forma de abordar o problema da adicção é completamente realista, já que o valor terapêutico da ajuda de um adicto a outro não tem igual. Acreditamos que o nosso método é prático, pois um adicto pode melhor compreender e ajudar outro adicto. Acreditamos que quanto mais rapidamente enfrentarmos os problemas dentro da sociedade e da nossa vida quotidiana, tanto mais rapidamente nos tornaremos membros aceitáveis, responsáveis e produtivos dessa sociedade.

A única forma de não regressar à adicção activa é não tomar a primeira droga. Se és como nós, sabes que uma é demasiado e mil nunca são suficientes. Pomos grande ênfase nisto, pois sabemos que quando usamos drogas sob qualquer forma, ou substituimos uma por outra, libertamos a nossa adicção novamente.

Pensar que o álcool é diferente das outras drogas fez com que muitos adictos recaíssem. Antes de chegarmos a NA muitos de nós encaravam o álcool separadamente, mas não nos podemos enganar. O álcool é uma droga. Somos pessoas que sofremos de uma doença chamada adicção e devemos abster-nos de qualquer droga para podermos recuperar.

## Que posso fazer?

Começa o teu próprio programa com o Passo Um do capítulo anterior "Como Funciona". Quando admitimos, inteira e profundamente, que somos impotentes perante a nossa adicção, damos um grande passo na nossa recuperação. Muitos de nós temos tido algumas reservas quanto a esta questão, por isso dá a ti próprio uma oportunidade e sê tão rigoroso quanto possível desde o início. Segue para o Passo Dois, e assim por diante, e à medida que fores avançando, irás adquirindo uma compreensão própria do programa. Se estás numa qualquer instituição e por enquanto paraste de usar, podes tentar, com uma mente clara, esta forma de vida.

Quando saíres, prossegue o teu programa diário e contacta um membro de NA. Faz isso por carta, por telefone, ou pessoalmente. Melhor ainda, vem às nossas reuniões. Aqui encontrarás respostas para algumas das coisas que possam estar a perturbar-te agora.

Se não estás numa instituição, o mesmo se aplica. Pára de usar por hoje. A maioria de nós consegue, por oito ou doze horas, aquilo que parece ser impossível por um período maior de tempo. Se a obsessão ou a compulsão se tornar demasiado grande, põe-te num esquema de não usares por cinco minutos. Os minutos passarão a horas, as horas a dias, e assim romperás o hábito e obterás alguma paz de espírito. O verdadeiro milagre acontece quando te aperceberes de que a necessidade de drogas foi de algum modo eliminada. Paraste de usar e começaste a viver.

## As Doze Tradições de Narcóticos Anónimos

Mantemos o que temos graças à vigilância, e tal como a liberdade para o indivíduo advém dos Doze Passos, a liberdade colectiva baseia-se nas nossas Doze Tradições.

Tudo correrá bem sempre que as forças que nos unem sejam maiores do que as que nos tentam separar.

1. O nosso bem-estar comum deve estar em primeiro lugar; a recuperação individual depende da unidade de NA.
2. Ao nosso propósito comum preside apenas uma autoridade – um Deus amantíssimo que se manifesta na nossa consciência colectiva. Os nossos líderes são apenas servidores de confiança; não têm poderes para governar.
3. O único requisito para se ser membro é um desejo de parar de usar.
4. Cada grupo deverá ser autónomo, salvo em assuntos que digam respeito a outros grupos ou a NA no seu todo.
5. Cada grupo é animado de um único propósito primordial – o de transmitir a sua mensagem ao adicto que ainda sofre.
6. Um grupo de NA nunca deverá apoiar, financiar ou ceder o nome de NA a qualquer empreendimento afim ou alheio à Irmandade, para que os problemas de dinheiro, propriedade ou prestígio não nos afastem do nosso propósito primordial.
7. Todo o grupo de NA deverá ser absolutamente autosuficiente, declinando quaisquer doações de fora.
8. Narcóticos Anónimos deverá manter-se sempre não-profissional, mas os nossos centros de serviço podem contratar trabalhadores especializados.
9. NA nunca deverá organizar-se como tal, mas podemos criar comités ou comissões de serviço directamente responsáveis perante aqueles a quem prestam serviços.
10. Narcóticos Anónimos não tem opinião sobre questões alheias; o nome de NA nunca deverá, assim, aparecer em controvérsias públicas.
11. As nossas relações com o público baseiam-se na atracção em vez de na promoção; na imprensa, na rádio e na televisão cabe-nos sempre preservar o anonimato pessoal.
12. O anonimato é o alicerce espiritual de todas as nossas Tradições, lembrando-nos sempre a necessidade de colocar os princípios acima das personalidades.

## Recuperação e recaída

Há muita gente que considera a recuperação apenas como uma questão de não usar drogas. Acham que a recaída é um sinal de fracasso completo e os longos períodos de abstinência um sucesso total. Nós no programa de recuperação de Narcóticos Anónimos consideramos esta ideia

demasiado simplista. Depois de um membro se envolver em NA, uma recaída pode ser uma experiência forte que provoca uma aplicação mais rigorosa do programa. Do mesmo modo, há alguns membros que se mantêm abstinentes durante longos períodos, embora a sua desonestidade os impeça de desfrutarem completamente da recuperação e da aceitação da sociedade. Contudo, a completa e contínua abstinência, trabalhando juntos e identificando-nos com outros adictos nas reuniões de NA, é ainda a melhor base para o crescimento.

Embora os adictos sejam todos basicamente do mesmo tipo, o grau da doença e o ritmo da recuperação diferem de indivíduo para indivíduo. Por vezes uma recaída pode estabelecer a base para uma completa liberdade. Outras vezes só é possível alcançar-se essa liberdade através de uma vontade inflexível e obstinada de nos mantermos limpos, aconteça o que acontecer, até que a crise passe. Um adicto que consiga superar, por qualquer modo e pelo menos por um tempo, a necessidade ou o desejo de usar, conseguindo controlar os seus pensamentos impulsivos e as suas acções compulsivas, atingiu um ponto que pode ser decisivo para a sua recuperação. Às vezes é esse o ponto crítico da sensação de verdadeira independência e liberdade. A possibilidade de sairmos do programa e de voltarmos a controlar as nossas próprias vidas é algo que nos atrai, mas a verdade é que aquilo que temos hoje é resultado da fé num Poder superior a nós mesmos e do acto de dar e receber ajuda dos outros com empatia. Muitas vezes em recuperação os velhos fantasmas ainda nos perseguem. A vida pode voltar a ser monótona, aborrecida e sem sentido. Podemos cansar-nos mentalmente ao repetirmos as nossas novas ideias, e podemos cansar-nos fisicamente com as nossas novas actividades, mas sabemos que se não fizermos assim voltaremos certamente às nossas atitudes do passado. Tememos que se não aproveitarmos aquilo que temos perderemos tudo. São quase sempre essas as alturas de maior crescimento para nós. As nossas mentes e os nossos corpos parecem cansados de tudo, mas as forças dinâmicas da mudança, bem dentro de nós, actuam para nos darem as soluções que irão alterar as nossas motivações internas e mudar as nossas vidas.

Através dos Doze Passos o nosso objectivo é a recuperação, não apenas a abstinência física. Essa recuperação exige esforço e, como não há maneira de se incutir uma ideia nova numa mente fechada, terá de haver uma porta a abrir-se. Já que só nós mesmos poderemos fazer isso, é necessário reconhecermos dois dos nossos inimigos: a apatia e o adiar as coisas. A nossa resistência à mudança parece bem firme dentro de nós e só uma explosão nuclear iniciará um outro curso de acção. Se sobrevivermos a ela, a recaída poderá representar o detonador para o processo de demolição. Uma recaída, ou às vezes a morte de alguém conhecido, pode despertar-nos para a necessidade de uma vigorosa acção da nossa parte.

## Só por hoje

Diz para ti:

*Só por hoje,* vou concentrar-me na minha recuperação, vivendo e gozando a vida sem ter de usar drogas.

*Só por hoje,* terei confiança em alguém de NA que acredite em mim e queira ajudar-me na minha recuperação.

*Só por hoje,* terei um programa. Tentarei segui-lo o melhor que puder.

*Só por hoje,* tentarei compreender melhor a minha vida através de NA.

*Só por hoje,* não terei medo. Pensarei nos meus novos amigos, pessoas que não estão a usar drogas e que encontraram um novo modo de vida. Se eu seguir este caminho, não terei nada a recear.

# Histórias pessoais

*Narcóticos Anónimos cresceu bastante desde a sua criação em 1953. As pessoas que fundaram esta irmandade, e pelas quais nutrimos grande afeição, ensinaram-nos muito sobre adicção e recuperação. Seguidamente apresentamos o início da nossa história. A primeira parte foi escrita em 1965 por um dos nossos primeiros membros.*

## É possível recuperar

Embora possa parecer estranho, foi de facto a adicção que nos uniu. As nossas histórias pessoais podem variar em termos de padrão individual, mas temos todos a mesma coisa em comum. Essa doença comum é a adicção. Conhecemos bem as duas coisas que constituem a verdadeira adicção: a obsessão e a compulsão. A obsessão é aquela ideia fixa que nos leva sempre à nossa droga, ou a um substituto, na procura do bem-estar e do conforto que em tempos sentimos. A compulsão existe quando, uma vez iniciado o processo com um charro, um comprimido ou um copo, não conseguimos parar apenas com a nossa força de vontade. Devido à nossa sensibilidade física às drogas, ficamos completamente à mercê de um poder destrutivo superior a nós.

Quando, no fim do caminho, descobrimos que não conseguimos mais funcionar como um ser humano, seja com ou sem drogas, enfrentamos todos o mesmo dilema: que nos resta fazer? Parece haver poucas alternativas: ou continuar, da melhor maneira possível, até ao trágico fim (prisão, hospital, ou morte), ou encontrar um novo modo de vida. No passado poucos adictos chegaram a ter esta última hipótese. Hoje temos mais sorte. Pela primeira vez na história, um método simples tem sido comprovado na vida de muitos adictos e encontra-se ao alcance de todos. Trata-se de um simples programa espiritual, não-religioso, conhecido como Narcóticos Anónimos.

Quando a minha adicção me levou ao ponto de total impotência, inutilidade e frustração, há cerca de quinze anos atrás, não havia NA. Descobri AA e nessa irmandade encontrei adictos que também achavam que esse programa era a solução para o seu problema. Contudo, sabíamos que muitos estavam ainda no caminho da desilusão, da degradação e da morte, pois não conseguiam identificar-se com os alcoólicos de AA. A sua identificação dava-se apenas em relação aos sintomas aparentes e não ao nível profundo das emoções ou dos sentimentos, onde a empatia se torna numa terapia para todos os adictos. Com outros adictos e alguns membros de AA, que tinham muita fé em nós e no programa, formámos, em Julho de 1953, aquilo que ficou conhecido como Narcóticos Anónimos. Achámos que, assim, o adicto podia encontrar desde o início toda a identificação necessária para se convencer de que podia manter-se limpo, através do exemplo de outros em recuperação 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, criava uma atmosfera na qual podíamos sentir o tempo, tocar na realidade e reconhecer os valores espirituais há muito perdidos para a maioria de nós. No nosso programa de recuperação estamos a crescer e a tornar-nos mais fortes. Nunca antes tantos adictos que pararam de usar, por sua própria escolha e por livre associação, puderam encontrar-se onde quer que fosse para manterem a sua recuperação em total liberdade criativa.

Havia mesmo alguns adictos que diziam que não iria ser possível fazermos as coisas do modo que tínhamos planeado. Acreditávamos em reuniões abertamente programadas, sem nos escondermos como outros grupos. Acreditávamos que isto era diferente de todos os outros métodos que tinham sido tentados por aqueles que defendiam um longo afastamento da

sociedade. Achávamos que quanto mais cedo o adicto pudesse enfrentar os seus problemas na vida quotidiana, tanto mais rapidamente ele se tornaria num cidadão realmente produtivo. Mais cedo ou mais tarde teremos de nos aguentar nas nossas próprias pernas e enfrentar a vida pela frente. Porque não fazê-lo então desde o início?

É evidente que por causa disto muitos recaíram e outros perderam-se completamente. Mas muitos permaneceram e outros voltaram após a recaída. O importante é o facto de haver muitos entre nós com longos períodos de total abstinência e em condições de ajudar os recém-chegados. A sua atitude, baseada nos valores espirituais dos passos e das tradições, é a força dinâmica que faz o nosso programa crescer e ter unidade. A velha mentira, "Uma vez drogado, drogado sempre", não será mais tolerada, nem pela sociedade nem pelo adicto. É possível recuperar.

## Um terço da minha vida

Hoje foi um daqueles dias em que tudo parecia estar fora do seu sítio. Tentar fazer fosse o que fosse era algo de impossível. O pânico acompanhou-me todo o dia, mas quando cheguei a casa descansei durante uma hora, e soube-me bem. Consigo dormir uma sesta naturalmente, pois agora tenho uma consciência tranquila. A confusão desapareceu. Posso deitar-me e sentir-me confortável. Quanto mais tempo me mantenho limpo de drogas, mais as coisas melhoram. É tão bom levantar-me de manhã e não me preocupar se faz sol ou chuva. O importante é manter-me limpo. Acabaram-se as cãibras e os suores. Lembro-me dos tempos em que tinha medo de ir para a cama, pois tinha na cómoda um "panfleto" para de manhã; mas se o metesse não teria nada para quando me levantasse, e voltaria a ressacar.

Nunca pensei que me sentiria bem entre pessoas "normais", mas vejo agora que tenho muita coisa em comum com elas. Quem diria, eu que tinha ideias tão avançadas! Mas isso só me trouxe maus resultados. Não sei a quem é que eu estava a querer enganar. Toda a gente me topava bem. Agora já não pingo do nariz, nem tenho comichões, a não ser que seja uma alergia ou coisa parecida. Ao chegar a casa espera-me agora uma cama lavada, na qual adormeço confortável, depois de fazer as minhas orações. Isto é algo de muito bom para mim.

Ontem recebi o ordenado. Fui comprar alguns presentes e não roubei nada. Agora consigo ir àquelas lojas sem ter sequer vontade de roubar. Este é o meu terceiro Natal fora da prisão e não me lembro de roubar nada desde que saí. Desde criança que julgo ter sido basicamente honesto. Roubei para pagar o vício, para arranjar produto, para manter a cabeça sobre os ombros e evitar que o estômago andasse às voltas e o nariz pingasse. O nariz a pingar punha-me doido! Não parava, mesmo que eu não estivesse a ressacar.

A minha história é semelhante a muitas outras. A os treze anos internaram-me num hospital de malucos – não me lembro de muita coisa. Estava metendo doses excessivas de anfetaminas e tomavam-me por maníaco-depressivo. Quando parei de usar os comprimidos, disseram-me que eu sofria de neurose.

Mas a coisa não ficou por aí. Comecei a frequentar prisões. Tenho agora trinta anos e gastei doze anos e meio da minha vida assim. Tenho a certeza de que não quero mais. Desde que saí da prisão, há cerca de três anos, tenho tido algumas tentações, e não posso dizer que a obsessão tenha desaparecido por completo. Por vezes sinto o desejo de voltar a usar drogas, mas é um sentimento passageiro, como quando vejo passar na rua um automóvel que gostaria de ter. Quando o automóvel desaparece, o desejo desaparece também. Tenho reparado que são cada vez mais espaçadas as alturas em que isto acontece.

Já há dois anos que não tenho uma daquelas obsessões irreprimíveis, e isso é qualquer coisa. Tento agora entregar a minha vontade e a minha vida aos cuidados de Deus na forma em que O concebo. Por vezes tento fazer o papel de Deus e controlar tudo, mas as coisas não funcionam

assim. Quanto mais tempo me mantenho limpo, mais as coisas melhoram. A última vez que fui solto era um desgraçado, cheio de medo, cheio de manias, com a conversa toda. Agora, sempre que posso, vou visitar centros. Há pouco tempo voltei ao grupo da minha cidade e fui recebido de uma maneira incrível. Aqueles tipos estavam contentes por me ver.

Antes tinha-lhes dado umas dores de cabeça com as minhas atitudes. Nessa altura nada me parecia bem, nada valia a pena, excepto as drogas. Claro que tinha vontade de as usar, e tudo me servia para fugir à realidade. Agora sei que a única coisa que isso me traz são problemas. E digo isto com sinceridade. Não sei se pratico os Doze Passos bem ou mal, mas sei que eu estou limpo vai para três anos e tento praticá-los o melhor que posso.

Agora, quando começo a sentir problemas, sei onde está a causa: em mim. Sinto uma maior tolerância para com as pessoas e muito mais paciência; isto é uma grande mudança. Ao praticar os princípios deste programa na forma em que os entendo, ao manter-me limpo um dia de cada vez, ao partilhar experiências com outros adictos recém-chegados ao programa, todas estas coisas mudaram a minha visão da vida. É uma boa forma de viver.

## Não posso passar mais tempo internada

Cheguei à Irmandade de Narcóticos Anónimos como adicta, saída de uma instituição para mulheres. Vim logo na primeira noite e é aqui que tenho aprendido a viver, de modo a não precisar de usar qualquer tipo de droga no meu dia-a-dia. É aqui que tenho aprendido imensa coisa acerca de mim mesma, pois nós adictos temos tanto em comum. Sempre que nas nossas reuniões se discutem problemas e se sugerem soluções, tenho acesso a uma nova parte do meu ser. Aprendi, com aqueles que seguem o programa de recuperação, que eu consigo o mesmo se estiver disposta a fazer um esforço. Também tenho aprendido com os erros dos outros. Fico triste quando vejo algumas pessoas deixarem a Irmandade para voltarem ao seu antigo modo de vida, mas sei que eu não preciso de fazer isso se não quiser. Também não tenho tido necessidade de roubar nem de passar cheques sem cobertura.

A minha adicção remonta a muitos anos atrás. Aos dezasseis anos, quando comecei, abusava do álcool, e hoje vejo que isso era porque já me encontrava doente. Tinha uma doença emocional muito profunda. Acho que se não estivesse já emocionalmente doente, não teria começado a usar drogas. Quando as pessoas à minha volta começaram a dar-se conta de que eu bebia cada vez mais álcool, e sendo eu enfermeira, comecei a experimentar outras drogas. A situação piorou e o problema tornou-se horrível.

Apesar de este ser sem dúvida um trajecto suicida, dei-me conta, num momento de lucidez, de como estava desesperadamente dependente. Não sabia da existência de qualquer solução. E naquela altura de facto não havia. Encontrava-me em São Francisco, sem saber para onde me virar, quando tentei suicidar-me sem êxito. Tinha vinte e seis anos na altura. Agora penso que se me tivesse sido possível, teria vindo para este programa com essa idade, como muitos dos que estão cá hoje.

Contudo, prossegui o mesmo caminho. Não só tinha perdido o respeito por mim mesma, como também o respeito e o amor da minha família, dos meus filhos, do meu marido. Tinha perdido o meu lar e a minha profissão. Por alguma razão não tinha chegado ao ponto de querer tentar este modo de vida, ou de o adoptar até ao fim. Tive de continuar e tentar as coisas à minha maneira. Voltei a usar drogas e voltaram a internar-me noutra instituição, três vezes. Na última vez que lá estive, senti que não podia continuar internada. Não relacionei isto de imediato com a minha adicção, embora sentisse que não podia continuar internada. Não me veio à cabeça deixar as drogas, apenas o não poder continuar internada. Senti-me completamente desesperada e inútil, e não tinha resposta alguma. Todo o meu orgulho emocional e espiritual tinha desaparecido.

Tenho a certeza de que quando estava internada eles duvidavam da minha sinceridade em querer solucionar o meu problema. No entanto, eu queria fazer qualquer coisa, e sei que este programa não funciona a menos que o queiramos realmente para nós mesmos. Não é para aqueles que precisam dele, mas sim para aqueles que o querem. Acabei por o querer tão desesperadamente, que bati à porta de psiquiatras, de psicólogos, de padres, bati a todas as portas que pude.

Uma das minhas terapeutas, que se preocupa com as pessoas, encorajou-me imenso, pois empenhei-me a dar os primeiros três passos. Admiti a minha impotência perante a minha adicção e que tinha perdido o domínio perante a minha vida. Tinha tentado tanta coisa, que decidi que um Poder superior a mim mesma poderia devolver-me a sanidade. Entreguei o melhor que pude a minha vida e a minha vontade aos cuidados de Deus na forma em que O concebia, e tentei compreender Deus no meu dia-a-dia.

Eu tinha lido todo o tipo de livros sobre metafísica. Concordava com eles e achava-os óptimos, mas nunca os punha em prática. Nunca tive fé em nada. É incrível ver como depois de ter avançado um pouco no programa comecei a ter um pouco de honestidade e a ver-me tal como era. Duvidava de conseguir ser honesta, mas descobri o meu ser interior ao olhar para fora, para os adictos à minha volta, ao começar a conhecê-los e a ser sua amiga.

Gostava de referir que as minhas idas diárias a terapias de grupo, com psicólogos muito compreensivos, ajudaram-me a compreender-me a mim mesma, de maneira a conseguir solucionar o meu problema. Mas, quando saí, pensei, "Será que vou conseguir o mesmo cá fora?" Tantas foram as instituições que me privaram de tantos anos de vida, que eu perguntava se conseguiria manter-me limpa e fazer coisas normais. Duvidava de se seria capaz de ter uma vida normal, mas Deus achou por bem providenciar para que todas as dúvidas desaparecessem neste último ano e meio. Tenho conseguido trabalhar regularmente. A princípio não tive empregos certos, mas nunca houve grandes intervalos entre eles.

Apesar de durante algum tempo não ter considerado a hipótese de voltar à minha profissão de enfermeira, reconsiderei isto e talvez esteja em vias de regressar à enfermagem a tempo inteiro. Com a ajuda de pessoas muito compreensivas que tenho encontrado, o futuro parece muito promissor. Entretanto, dedico-me inteiramente ao meu trabalho todos os dias, e tenho tido êxito, apesar de que, quando saí pela última vez do centro, todos pensavam que eu seria incapaz de manter um emprego.

Para mim este é um programa espiritual, bem como a manutenção e o desenvolvimento de uma experiência espiritual. Sem a ajuda e a terapia de um adicto a falar com e a ajudar outro adicto, sei que não teria sido possível para mim. A obsessão pelas drogas foi eliminada de mim durante este período, e eu sei que foi apenas graças a Deus. Agora presto atenção aos meus problemas diários. É espantoso comprovar quanto o medo, a ansiedade, o ressentimento e a autopiedade foram eliminados da minha pessoa. Estes sentimentos já não controlam a minha vida. Peço ajuda todas as manhãs e dou graças por aquilo que tenho ao fim do dia, e sinto-me verdadeiramente grata por não ter que sofrer tudo aquilo que acompanhava o uso de qualquer tipo de droga.

Creio que uma das coisas que mais me ajudou foi este tratar-se de um programa de abstinência total. Já superei a ideia de que tinha um problema "duplo". O meu problema não é com determinada droga, o meu problema é viver e é só nisto que tenho de pensar hoje.

Tive muita ajuda da minha "madrinha", quando parecia que a minha família e os meus amigos me tinham abandonado. Não sei o que é que eu teria feito se não fossem as portas que ela abriu com as suas cartas. Partilhou comigo a sua experiência, a sua força e a sua esperança, e isso foi muito benéfico. Continua a ser a minha grande amiga. Aqui em NA encontrei uma família,

amigos, e um modo de vida. A minha própria família também me foi devolvida através da prática destes passos, não por eu querer solucionar directamente o problema. Têm me acontecido imensas coisas maravilhosas. Não consigo conceber nada que me fizesse querer deixar este modo de vida.

## O círculo vicioso

Chamo-me Gene e sou um adicto. Ao escrever isto espero poder ajudar outros adictos como eu, que estão a tentar superar a sua adicção substituindo uma coisa por outra. Foi isso o que eu fiz. Comecei a beber aos catorze anos, sempre que podia. Além disso fumava erva, para me sentir calmo e à vontade nas actividades sociais do liceu.

Aos dezassete anos comecei a usar heroína e depressa fiquei dependente. Depois de usar heroína durante um ano e meio, decidi internar-me numa instituição. Quando me aceitaram tive medo e alistei-me no exército, depois de ressacar em casa. Julgava que, ao me afastar do ambiente em que me encontrava, conseguiria resolver o problema.

Mesmo na tropa o que fazia era abandonar o quartel sem autorização, para arranjar mais heroína. Fui então colocado na Europa e pensei que, se me limitasse a beber, resolveria o problema. Não foi assim. Depois de cumprido o serviço militar, regressei à minha cidade e ao mesmo ambiente de antes. Voltei a usar heroína e várias outras drogas. Isto durou cerca de dois anos.

O verdadeiro pesadelo começou quando me tentei limpar: xarope para a tosse, "speeds", "chutos". Deixei de saber onde acabava uma dependência e começava outra. Um ano antes de chegar a Narcóticos Anónimos, a minha dependência de xarope para a tosse era desesperada: cinco ou seis frascos por dia. Precisava de ajuda, por isso fui a um médico: receitou-me dexedrina e dava-me uma injecção que fazia sentir-me bem. Ia ao consultório dele todos os dias.

Isto durou uns oito meses e eu estava muito satisfeito com a minha nova adicção legal. Um outro médico andava a dar-me codeína. O medo começou a apoderar-se de mim e comecei a beber também. Isto continuou vinte e quatro horas por dia durante um mês, e acabei internado numa instituição psiquiátrica. Depois de me darem alta, julguei que tinha superado a adicção a narcóticos e que poderia beber socialmente. Depressa me apercebi de que não podia. Foi então que pedi a ajuda de NA.

Aqui aprendi que o meu verdadeiro problema não eram as drogas que eu tinha usado, mas antes uma personalidade distorcida que se foi desenvolvendo ao longo dos meus anos de uso, e mesmo antes disso. Em NA pude ajudar-me a mim mesmo com a ajuda de outros membros da Irmandade. Vejo agora o meu progresso a encarar a realidade, e o meu crescimento um dia de cada vez. Descubro agora novos interesses que têm significado, e dou-me conta de que isso era uma das coisas que eu procurava nas drogas.

Às vezes ainda tenho dificuldade em encarar determinadas situações, mas já não estou só e há sempre alguém que me ajuda a superar os momentos difíceis. Encontrei, por fim, pessoas como eu, que compreendem como eu me sinto. Consigo, agora, ajudar os outros a encontrarem aquilo que eu tenho, se eles realmente quiserem. Agradeço a Deus, na forma em que O concebo, por este modo de vida.

## Algo de positivo

Sei agora que não sou o grande líder ou o filósofo por que tentei passar-me. Depois de quinze anos a tentar viver esta fantasia, vejo agora que sou aceite por aquilo que realmente sou. Passei a minha vida toda a fazer as coisas à minha maneira. Se alguém me desse sugestões ou conselhos, afastava-os, de mente fechada, sem nunca tentar ver se aquilo que me diziam poderia ser-me útil.

Não obstante as coisas à minha maneira fracassarem sempre, eu tinha de voltar a usar, até que repetidas estadas na prisão me convenceram de que algo estava errado.

Cheguei ao ponto de querer desesperadamente fazer algo de positivo com a minha vida. Tinha de tentar qualquer coisa que desse resultado. Tinha ouvido falar de NA uns anos antes, mas nessa altura não estava ainda preparado para mudar. E apesar de em muitas ocasiões ter fechado as portas a NA, fui sempre bem recebido de volta.

Desde que decidi fazer algo de positivo com a minha vida, através do programa de NA, a minha vida tornou-se mais completa e com muito mais significado. Antes eu não era capaz de viver o dia-a-dia sem drogas. Precisava delas para enfrentar cada novo dia. Sei que tenho de modificar esta forma de pensar e de viver, se quiser manter-me completamente limpo. Faço isto através dos princípios do nosso programa.

Embora já não tenha desejos ou necessidade das drogas, tenho de preencher o vazio com algo que valha a pena. Encontrei a resposta na Irmandade de NA. Tenho de me juntar aos vencedores e seguir o mesmo caminho que eles. Desde que siga os passos do programa, sei que serei também bem sucedido. Apesar de não achar o programa fácil, é suficientemente simples para que uma pessoa complicada como eu possa segui-lo.

## Eu era diferente

É possível que a minha história seja diferente das outras que tenham ouvido. Nunca estive numa prisão ou num hospital. Mas nem por isso deixei de chegar ao ponto de profundo desespero que tantos de nós experimentámos. A minha adicção manifesta-se mais através dos meus sentimentos e da minha vida. A adicção foi o meu modo de vida – a única vida que conheci durante muitos anos.

Pensando bem, acho que devo ter dado uma olhada para aquilo que a vida tinha para me oferecer e decidido que não queria tomar parte nela. Venho de uma família conservadora da média burguesia, com falta de laços de união. Não recordo nenhum momento em que não tenha tomado drogas. Em criança dei-me conta de que podia aliviar a dor através da comida, e aqui começou a minha adicção a drogas.

Tornei-me parte da febre de comprimidos dos anos cinquenta. Já nessa altura tinha dificuldade em cumprir as receitas médicas. Sempre achei que se tomasse dois comprimidos, em vez de um só, o efeito seria mais proveitoso. Lembro-me de emborcar comprimidos, roubando-os à minha mãe, esperando com ansiedade que ela arranjasse mais.

Continuei a agir desta forma durante a minha juventude. No liceu andava tudo louco por drogas e o mais natural para mim foi passar das drogas legais para as ilegais. Eu já andava a usar drogas diariamente havia quase dez anos; essas drogas já não me faziam qualquer efeito. Eu estava cheio de sentimentos de inadaptação e de inferioridade tão próprios da adolescência. A única resposta que tinha era que se tomasse qualquer coisa iria sentir-me ou agir melhor.

A minha história com drogas de rua é bastante normal. Eu tomava qualquer coisa que conseguisse arranjar. O importante era que "batesse". Naqueles tempos as drogas pareciam uma coisa boa. Eu via a vida como um espectador inconformista. Mas tinha medo e sentia-me só. Às vezes sentia-me todo-poderoso e outras vezes desejava o conforto dos idiotas. Queria esquecer e não ter de pensar. Lembro-me de me sentir diferente, como se não fosse humano, e não suportava isso. Permanecia no meu estado natural… "PEDRADO".

Creio que foi em 1966 que comecei a usar heroína. Depois disso, como para tantos de nós, as outras drogas deixaram de ter valor para mim. A princípio usava de vez em quando, e depois só aos fins-de-semana; mas um ano mais tarde já tinha um hábito, e dois anos depois tive de deixar

a universidade e comecei a passar droga. Usava-a e vendia-a, e passou-se mais um ano e meio até que me fartei de me sentir farto.

Era incapaz de funcionar como um ser humano. Durante este último ano em que usei drogas, comecei a procurar ajuda. Nada resultou! Nada ajudou!

Entretanto, alguém tinha me dado o número de telefone de uma pessoa que ia a NA. Contra o meu melhor juízo e já sem esperança, fiz aquilo que pode bem ter sido o telefonema mais importante da minha vida.

Ninguém veio salvar-me; não fui curado instantaneamente. O homem disse-me apenas que, se eu tivesse um problema com drogas, as reuniões podiam ser benéficas. Deu-me o endereço onde ia realizar-se uma reunião nessa noite. Mas ficava muito longe e além disso eu estava a ressacar. Deu-me também o endereço de uma outra reunião, uns dias mais tarde, mais perto de minha casa. Prometi-lhe que iria lá ver como era. Quando chegou a noite da reunião, eu estava com um medo de morte de ser preso, e com medo dos loucos que iria encontrar lá. Eu sabia que não era como os drogados cujas histórias aparecem nos jornais. Apesar destes receios, fui à minha primeira reunião. Pus um fato escuro completo, uma gravata preta; estava limpo de drogas havia oitenta e quatro horas, depois de dois anos e meio de usar sem parar. Não queria que me tomassem por aquilo que eu na realidade era, mas acho que não consegui enganar ninguém. Estava a gritar por ajuda, e toda a gente se deu conta disso. Não me lembro de muito do que se passou nessa reunião, mas devo ter ouvido algo que me fez regressar. O primeiro sentimento que me recordo de ter tido neste programa foi o de um medo enorme de que não me aceitassem, por eu nunca ter estado preso ou internado num hospital.

Durante as primeiras duas semanas a ir a reuniões, usei duas vezes, até que disse basta. Já não me importava se me aceitavam ou não, ou o que os outros pensariam de mim. Estava tão cansado que me era igual.

Não recordo exactamente o momento, mas, pouco tempo depois de me decidir a deixar as drogas, comecei a sentir alguma esperança de que este programa poderia resultar para mim. Comecei a imitar algumas das coisas que os vencedores faziam. Envolvi-me em NA. Sentia-me bem; era incrível estar limpo depois de tantos anos.

Passados uns seis meses, a novidade de me ver limpo começou a desvanecer-se e o mundo cor-de-rosa em que eu tinha estado imerso desapareceu. As coisas tornaram-se difíceis. Mas sobrevivi a essa primeira dose de realidade. As únicas coisas que me ajudaram na altura foram o desejo de me manter limpo, custasse o que custasse, a fé em que os meus problemas teriam sempre solução se eu não usasse, e pessoas que estavam dispostas a ajudar quando eu pedia ajuda. Desde então tem sido uma luta dura, esforçando-me por me manter limpo. Foi-me necessário ir a muitas reuniões, falar com os recém-chegados, participar em NA. Tenho praticado os Doze Passos o melhor possível, e tenho aprendido a viver.

A minha vida hoje é muito mais simples. Tenho um trabalho de que gosto, estou contente com o meu casamento, tenho amigos verdadeiros, e colaboro activamente em NA. Este tipo de vida agrada-me. Antes passava o meu tempo em busca da magia – aquelas pessoas, aqueles lugares e aquelas coisas que tornariam a minha vida ideal. Agora não tenho tempo para magias. Estou demasiado ocupado a aprender a viver. É um processo longo e lento. Às vezes penso que estou a enlouquecer, que nada disto tem razão de ser. Às vezes retiro-me para o cantinho da auto-obsessão e julgo que não há saída. Às vezes penso que já não consigo aguentar os problemas da vida, mas é nessas alturas que o programa me dá uma resposta e os maus momentos passam.

A maior parte do tempo sinto-me bem. E por vezes a vida é incrível, como eu nunca me lembro de ela alguma vez ter sido. Aprendi a gostar de mim mesmo e encontrei amigos.

Compreendo-me melhor, tenho fé e, devido a ela, liberdade. E descobri que servir os outros traz-me a satisfação de que necessito para ser feliz.

## Mãe receosa

Eu pensava que um adicto era uma pessoa que usava drogas duras, alguém que vivia na rua ou numa prisão. O meu padrão de uso era diferente – as drogas que arranjava eram me dadas por um médico ou por amigos. Sabia que havia algo de errado mas tentava endireitar as coisas – no trabalho, no meu casamento, na educação dos meus filhos. Fiz um esforço realmente sério. Apesar disso, fracassei bastantes vezes. As coisas continuaram assim e parecia que nada iria alguma vez mudar. Eu queria ser uma boa mãe. Queria ser uma boa esposa. Queria integrar-me na sociedade e no entanto nunca me senti parte dela.

Durante muitos anos fui dizendo aos meus filhos, "Perdoem-me, mas desta vez será diferente." Andei de médico em médico a pedir ajuda; pedi conselhos a especialistas, sentindo que tudo iria solucionar-se, mas dentro de mim continuava a perguntar a mim mesma, "O que é que se passa?" Mudava de emprego, mudava de médico, mudava de droga, lia diferentes livros, tentava diferentes religiões, até pintei o cabelo de outra cor. Mudei de cidade, mudei de mobília, mudei de amigos. Fui de férias e permaneci também fechada em casa – tantas coisas ao longo dos anos – sem nunca deixar de me sentir diferente, de sentir que tudo estava errado e que eu era um fracasso.

Ao dar à luz o meu primeiro filho, gostei da sensação provocada pelas drogas que me deram. Foi a sensação de que, seja o que for que estiver a acontecer à minha volta, não me importo e não quero saber. Os tranquilizantes que tomei ao longo dos anos deram-me a sensação de que nada era realmente importante. Para o fim encontrava-me tão confusa que já não sabia o que é que era importante ou não. Tremia por dentro e por fora. As drogas já não ajudavam.

Continuava a tentar, mas muito pouco. Tinha deixado de trabalhar e tentei voltar, mas não consegui. Sentava-me no sofá, com medo de tudo.

Pesava 47 kg e tinha feridas nos lábios e no nariz. Tinha diabetes e tremia tanto que tinha dificuldade em levar uma colher à boca. Sentia que estava a matar-me e que as pessoas à minha volta queriam magoar-me. Tive um esgotamento físico e mental. Tinha acabado de ser avó e nem conseguia comunicar com o bebé. Parecia quase um vegetal. Queria viver mas não sabia como. Parte de mim dizia que era melhor morrer, e a outra parte dizia que tinha de haver uma melhor forma de vida.

Quando comecei o programa de NA, houve muita gente que me aconselhou a fazer as coisas do dia-a-dia, tais como comer, lavar-me, vestir-me, passear, ir a reuniões. Disseram-me, "Não tenhas medo, já passámos todos pelo mesmo." Fui a muitas reuniões ao longo dos anos. Houve uma coisa de que nunca me esqueci, e que me disseram desde o início: "Betty, podes deixar de fugir de ti mesma, e podes ser e fazer tudo aquilo que queiras."

Desde que estou no programa, tenho ouvido e observado muita gente e tenho visto elas passarem momentos bons e maus. Adoptei aquilo que me servia a mim. Tive de voltar a aprender tudo desde o princípio. Tem sido um processo lento, mas muito gratificante.

Decidi também que, antes de poder ter uma relação satisfatória com um homem, tenho de me conhecer melhor a mim mesma. Estou a aprender a comunicar com as minhas filhas. Estou a tentar muitas coisas que quis fazer durante anos. Agora posso lembrar-me de coisas que tinha apagado da minha mente. Descobri que a Betty não é aquele monte de vazio, mas sim alguém e algo que eu na verdade nunca parei de olhar ou de escutar. Dia 1 de Abril será o meu quinto aniversário de NA. Que tal para Dia das Mentiras?!

## Adicto obeso

Sou um adicto. Durante dezoito anos, sem parar, usei pelo menos cinquenta tipos diferentes de drogas. Não sei quando é que comecei a usar, mas foi um só motivo que me levou a usar drogas – não gostava da maneira como me sentia. Queria sentir-me melhor. Passei dezoito anos a tentar sentir-me diferente. Não conseguia enfrentar a realidade do dia-a-dia. Devido à minha obesidade senti-me rejeitado desde miúdo.

Nasci no Arizona em 1935 e mudei-me para a Califórnia no início dos anos 40. A minha família mudava-se de estado para estado e o meu pai casou várias vezes. Ele era um alcoólico "ocasional": ou aparentava estar bem ou caía num estado de degradação total. Este foi um dos motivos pelos quais nos mudámos tanto.

Ao mudar-me de escola para escola, ia relatando as várias experiências que tinha tido e falando das minhas várias madrastas. Por uma razão qualquer, os meus colegas julgavam que eu era um mentiroso. Parecia que as únicas pessoas que me aceitavam eram as de chamado baixo nível, e eu nunca me senti uma pessoa de baixo nível. Ao depreciar estas pessoas sentia-me com algum valor.

A minha vida familiar era confusa e dolorosa, mas os meus pais conseguiram inculcar-me valores morais sólidos. Tentei manter sempre um emprego. De facto, a maior parte do tempo tive um negócio próprio e mantive a minha posição social fazendo-me membro de sociedades fraternas.

Media 1,62 m e pesava quase 130 kg. Comia compulsivamente para me sentir melhor e conseguir lidar com os meus sentimentos e emoções. De facto foi assim que comecei a usar drogas duras. Queria tão desesperadamente perder peso, que prontifiquei-me a usar heroína. Julgava que seria suficientemente inteligente para não me viciar e poderia usá-la e perder o apetite, sentir-me bem e tirar proveito. Percorri o país e acabei em penitenciárias e prisões. Este foi o princípio do fim; não só continuei a comer compulsivamente, como também me tornei dependente das drogas que usava.

Alguém falou-me da Irmandade de Narcóticos Anónimos, quando eu me encontrava num estado de degradação e desespero total. Sem ter para onde ir, recorri a esta Irmandade com o moral completamente em baixo, achando que o meu problema não teria solução. Nada sabia de valores espirituais. Nada sabia da vida. A minha vida não passava de uma dor diária e constante. A única coisa que sabia fazer era meter qualquer coisa dentro do meu corpo – comida ou drogas – ou abusar do sexo para me sentir bem, e nada disto era já suficiente. Não havia nada que me satisfizesse.

Quando cheguei a este programa encontrei uma coisa que nunca tinha experimentado antes – uma total aceitação da minha pessoa. Convidavam-me a voltar a uma Irmandade onde me diziam que não tinha de pagar nada – que eu já tinha pago o suficiente com a minha vida passada – e que, se eu continuasse a voltar, encontraria a liberdade total e um novo modo de vida.

Hoje, muitos anos depois, encontro-me liberto da adicção às drogas e à comida, e sou respeitado na comunidade. Tenho uma casa bonita, uma família maravilhosa, um emprego no qual tomo decisões e, por cima disto tudo, uma relação pessoal com o meu Deus, graças ao qual tudo isto foi possível. Sinto-me bem e alegre, sinto-me sereno, mesmo quando as coisas não vão tão bem como poderiam.

Não tenho qualquer dúvida: devo a minha vida à Irmandade de Narcóticos Anónimos e a Deus. Posso apenas ter a esperança de que, se tu também estiveres a sofrer como eu em tempos sofri, pratiques os princípios de Narcóticos Anónimos: ver-te-ás livre da dor e encontrarás uma vida próspera e com sentido.

Os Doze Passos e as Doze Tradições são reproduzidos com autorização de
AA World Services, Inc.