



Os jovens e a recuperação

Tradução de literatura aprovada pela Irmandade de NA.

Copyright © 1994 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Todos os direitos reservados.

Primeira Parte: O fundo do poço

A natureza da nossa adicção é de tal ordem que chegamos inevitavelmente ao fundo do poço, ou a uma série de fundos de poço. O nosso fundo do poço pode ser onde nós permitimos que seja. Não é preciso chumbar-se no liceu, perder-se tudo aquilo que seja importante para nós, acabar-se na prisão ou chegar-se às portas da morte. Muitos de nós chegámos, de facto, a estes extremos, antes de tomarmos a decisão de procurar a recuperação, mas outros de entre nós tiveram mais sorte. Abandonámos o caminho que levaria inevitavelmente a esses fundos de poço, antes que acontecessem coisas piores.

À medida que a nossa adicção progredia, as nossas vidas tornavam-se cada vez mais caóticas e desgovernadas. A degradação atingiu todas as áreas das nossas vidas: os estudos, o trabalho e a família. Começámos a mentir e a inventar desculpas para esconder o nosso uso de drogas e os problemas que isso nos causava. A negação do nosso problema e a racionalização do nosso uso foram também sintomas desse fundo do poço. Ao longo da nossa autodestruição, também magoámos muita gente à nossa volta, especialmente as nossas famílias e os nossos amigos mais próximos. Antes de chegarmos a NA muitos de nós sentiam-se sós, magoados, assustados e com raiva. Estávamos cansados de ser controlados pelas nossas emoções e pelo nosso uso de drogas, e de esconder os nossos sentimentos atrás da fachada de estar “tudo bem”.

Apesar disto tudo, não conseguimos parar de usar. As nossas personalidades adictivas não permitiam que nos libertássemos do nosso comportamento destrutivo. Estávamos a cometer um suicídio lento. Estávamos cansados de nos sentir mal, e de sentir desprezo por nós próprios e pelas nossas vidas. Bem no fundo, sabíamos que valíamos mais e que a vida tinha muito mais para dar do que apenas drogas. O ponto de viragem veio quando já estávamos em dor suficiente e não podíamos viver mais nela. Isso deu-nos o incentivo para fazermos algo pelo nosso problema. Pedimos ajuda.

Segunda Parte: Tomámos uma decisão

Comprendemos que as nossas vidas estavam a destruir-se devido à nossa adicção. Tínhamos de aceitar esse facto antes de podermos sentir qualquer alívio. Finalmente compreendemos que nunca poderíamos ser felizes com a vida que estávamos a levar. Usar drogas tornara-se para nós um modo de vida, e fartámo-nos de nos magoar a nós próprios. Usávamos para viver e vivíamos para usar. O nosso uso de drogas, e tudo o que lhe estava relacionado, estava a matar-nos lentamente, e a dor aumentava. Tínhamos de tomar uma decisão difícil, ainda que fôssemos jovens e tivéssemos uma vida inteira à nossa frente.

Uma vez chegados a este ponto, a primeira coisa que tivemos de ultrapassar foi a negação do facto de que éramos adictos, negação essa baseada no mito de que éramos muito jovens para o sermos. Tínhamos de fazer uma escolha. Ou vivíamos, admitindo que tínhamos um problema e que precisávamos de ajuda, ou então morríamos devido aos nossos velhos hábitos. Procurámos ajuda e encontrámo-la em Narcóticos Anónimos. Uma vez tomada esta decisão, as nossas vidas começaram a melhorar.

Em recuperação adaptámo-nos a um novo modo de vida praticando os Passos. À medida que as nossas cabeças clareavam, víamos como estávamos na verdade doentes, e ficámos gratos por termos tido a oportunidade de recuperar quando ainda jovens.

Terça Parte: Pressão externa

Os tempos podem ser difíceis para quem queira mudar de uma vida com drogas para uma vida sem elas. As pessoas, os lugares, os sítios e os hábitos da nossa adicção activa irão tentar persuadir-nos a voltar para eles. Podem levar-nos a sentirmo-nos desconfortáveis com a nossa recém-encontrada, e arduamente conquistada, vida sem drogas. Necessitando de aceitação, tivemos dificuldade em não nos deixarmos atrair pela síndrome de representar um papel ou de agradar aos outros. Aqueles que continuam a pressionar-nos para que voltemos aos nossos velhos caminhos, mostram a sua verdadeira natureza. Nunca foram verdadeiros amigos.

Até, estabelecermos uma base sólida no Programa, firmemente alicerçado nos Doze Passos, a maioria de nós sentia-se isolada, desconfortável, e cheia de medo. Esta base foi fortalecendo-se graças à compreensão, à compaixão e ao apoio de outros adictos em recuperação que encontramos em NA. Aqueles bem sucedidos no Programa estão quase sempre envolvidos na Irmandade de NA. Voltar às companhias, aos lugares e aos hábitos do passado tem motivado a recaída de muitos adictos que estavam limpos, e alguns deles não tiveram uma segunda oportunidade de recuperar. Aqueles que conseguiram voltar ao Programa descobriram que toda a velha miséria da adicção só tinha piorado. Acabámos por ter de tomar uma decisão de abandonar os nossos velhos hábitos para podermos sobreviver.

Quarta Parte: Problemas familiares

A nossa adicção atingiu todos aqueles que nos eram chegados, especialmente as nossas famílias. A adicção é uma doença da família, mas nós só podemos mudar-nos a nós próprios. Para alguns de nós isto foi algo difícil de aceitar. Descobrimos que o facto de termos mudado não significava que as nossas famílias tivessem de mudar. Tivemos de nos responsabilizar pela nossa parte na doença familiar da adicção. Apesar de termos parado de usar drogas, levou tempo a que sarassem as feridas que a nossa doença havia provocado nas nossas famílias. Tivemos de lhes dar tempo para se ajustarem à mudança em nós. Muitos de nós tinham perdido a confiança das nossas famílias, e descobrimos que o tempo e a paciência eram exigidos tanto de nós como das nossas famílias, a fim de se restabelecer aquela confiança. Descobrimos que podíamos ajudar as nossas famílias a confiarem em nós, ao sermos mais responsáveis e atenciosos. Ao deixá-los verem a mudança em nós através das nossas acções e das nossas palavras, reconquistámos por fim a sua confiança.

Quinta Parte: Só por hoje

Temos visto adictos jovens que estão limpos há muitos anos. É costume perguntar-se, “Como é que eles conseguiram?” Como a maioria dos adictos se revolta contra a ideia de se comprometerem a manter-se limpos para sempre, sugerimos que se mantenham limpos só por hoje. A nossa experiência diz-nos que ao tomarmos a decisão de nos mantermos limpos só por hoje, ou mesmo só por este momento, encontramos a força necessária para recuperar. Só por hoje, lidamos com os problemas do dia de hoje. Só por hoje, aceitamos onde estamos. Só por hoje, praticamos o nosso programa, vamos a reuniões, partilhamos, interessamo-nos, e damos um abraço. Começamos a viver os Passos e a experimentar o modo de vida de NA. Aprendemos a viver e vivemos para amar. Tentamos manter a vida simples, só por hoje.

Compreendemos que não podemos viver no dia de ontem, e não sabemos aquilo que o amanhã nos trará. Contudo, sabemos que podemos manter-nos limpos, só por hoje.

Sexta Parte: Mensagem de esperança

“NA oferece apenas uma promessa, que é a libertação da adicção activa.” Existe hoje um programa espiritual de recuperação, ao alcance de todos os adictos. Não mais precisamos de sofrer e de morrer sem esperança.

Depois de chegarmos a NA, descobrimos que os nossos problemas não desapareceram, mas aprendemos a lidar com eles. Vimos as nossas vidas melhorarem. Aprendemos a aceitar aquelas coisas que não podíamos modificar. Através da aceitação total da nossa adicção, encontramos a verdadeira liberdade em Narcóticos Anónimos.