



## **A experiência de um adicto com a aceitação, a fé e a entrega**

Tradução de literatura aprovada pela Irmandade de NA.

Copyright © 1994 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Todos os direitos reservados.

Quando entrei no programa de NA já tinha identificado o meu problema: tinha o desejo de parar de usar, mas não sabia como. Dada a natureza da adicção, toda a minha personalidade estava virada para a compra e o uso de drogas, e o procurar de meios para arranjar mais. Todos os traços da minha personalidade reforçavam esta obsessão. Totalmente egocêntrico, passava a vida a manipular pessoas e circunstâncias em meu proveito. Tinha perdido todo o contrôle. A obsessão forçava-me a usar drogas continuamente, contra a minha vontade, bem sabendo eu que isso era autodestrutivo e contra os meus instintos básicos de sobrevivência. Insano e sentindo-me desesperadamente desesperado, desisti de lutar e aceitei que era um adicto – que tinha perdido completamente o domínio sobre a minha vida e que era impotente perante a doença. A minha força de vontade não podia modificar o meu corpo doente, a pedir drogas continuamente. O meu autocontrôle não podia modificar a minha mente doente, obcecada com a ideia de usar drogas para fugir à realidade. Nem podiam os meus mais altos ideais modificar o meu espírito doente – manhoso e totalmente virado para si mesmo. Assim que aceitasse a realidade da minha impotência, não mais precisaria de usar drogas. Esta aceitação da minha situação – a minha impotência perante a adicção e a falta de domínio sobre a minha vida – foi a chave da minha recuperação.

Com a ajuda dos adictos em recuperação nas reuniões de NA, abster-me de usar drogas, um minuto, uma hora, um dia de cada vez. Mesmo assim ainda queria apanhar uma “pedrada”. A vida parecia-me intolerável sem drogas. Deixar de usar drogas era uma ideia que me desesperava ainda mais, e para lidar com esses sentimentos a minha mente dizia-me para voltar a usá-las. A aceitação da minha impotência e a minha vida desgovernada deixavam-me com a necessidade de um poder mais forte do que a minha doença para mudar a minha natureza autodestrutiva. As pessoas que encontrava nas reuniões diziam-me que tinham encontrado um poder superior à sua adicção no programa de NA. Essas pessoas estavam limpas havia meses ou anos, e nem sequer queriam voltar a usar. Diziam-me que também eu podia perder o desejo de usar drogas se vivesse o programa de NA. Eu não tinha outra escolha senão acreditar nelas. Já tinha tentado médicos, psiquiatras, hospitais, clínicas, mudanças de emprego, casamentos, divórcios; tudo tinha falhado. Isso desesperava-me, mas em NA encontrei esperança. Encontrei adictos em recuperação da sua doença. Vim a acreditar que podia aprender a viver sem drogas. Em NA encontrei a fé de que precisava para começar a mudar.

Nesta altura tinha parado de usar e, embora com relutância, acreditei que podia continuar sem usar. Ainda pensava e me sentia como um adicto, só que já não usava. A minha personalidade e o meu carácter eram os mesmos de sempre. Tudo em mim reforçava a minha vontade de autodestruição. Precisava de mudar ou voltaria a usar outra vez. Tinha aceite a minha condição e acreditava que poderia recuperar. Mas para isso precisava de me entregar totalmente aos princípios espirituais do programa de NA.

Com a ajuda do meu padrinho decidi entregar a minha vida e a minha vontade aos cuidados de Deus, tal como eu concebo Deus. Para mim este foi um ponto de viragem. Esta decisão exige uma aceitação contínua, uma fé crescente, e um compromisso diário com a recuperação. A decisão de entregar a minha vida e a minha vontade aos cuidados de Deus exigiu que eu olhasse para mim mesmo e tentasse de facto mudar a minha maneira de lidar com a realidade. Esta entrega fez com que a honestidade entrasse na minha vida. É assim que o programa de NA funciona para mim: aceito a minha doença, desenvolvo a fé em que o Programa possa mudar-me, e comprometo-me com os princípios espirituais da recuperação.

Agora é preciso agir. Se eu não mudar, serei infeliz e voltarei a usar drogas. As acções sugeridas pelo programa de NA podem mudar a minha personalidade e o meu carácter. Olho honestamente para mim mesmo, escrevo aquilo que fiz no passado e como me senti. Revelo-me completamente ao meu Deus e a outro ser humano, contando os meus medos, as minhas raivas e os meus ressentimentos mais secretos. Ao fazer isto, o passado deixa de controlar a minha vida e fico livre para viver hoje os meus ideais. Começo a comportar-me de modo diferente e fico pronto para que Deus me torne na pessoa que Ele quer que eu seja.

Comecei a construir uma imagem razoável de mim mesmo, baseada na realidade, ao pedir que sejam removidos os meus defeitos de carácter.

Ao reparar os danos que causei a outras pessoas, aprendi a perdoar, a perdoar-me a mim mesmo e a perdoar os outros.

Revejo regularmente o meu comportamento e, assim que posso, corrijo os meus erros. Desenvolvo e aumento constantemente a minha confiança e a minha fé em princípios espirituais. Dou aos outros, partilho sobre mim mesmo, partilho o nosso programa, tento viver os princípios que aprendi.

Estes Doze Passos permitiram que eu deixasse de usar, tiraram-me o desejo de usar, deram-me um novo modo de vida.