

# ÍNDICE

Nosso Símbolo vii

Prefácio ix

Introdução xiii

## LIVRO PRIMEIRO: NARCÓTICOS ANÔNIMOS

### **Capítulo Um**

Quem é um adicto? 3

### **Capítulo Dois**

O que é o Programa de  
Narcóticos Anônimos? 10

### **Capítulo Três**

Por que estamos aqui? 14

### **Capítulo Quatro**

Como funciona 18

### **Capítulo Cinco**

Que posso fazer? 58

### **Capítulo Seis**

As Doze Tradições de  
Narcóticos Anônimos 65

### **Capítulo Sete**

Recuperação e Recaída 84

### **Capítulo Oito**

Nós realmente

nos recuperamos 95

## **Capítulo Nove**

Só por hoje

Viver o programa 101

## **Capítulo Dez**

Mais será revelado 110

## **Prefácio:**

**“O Fruto de um trabalho de amor atinge sua plenitude na colheita, e esta chega sempre no seu tempo certo...”.**

O material para este livro foi escolhido das experiências pessoais de adictos, dentro da Irmandade de Narcóticos Anônimos. Este texto Básico é derivado de um esboço feito a partir do nosso “livreto branco,” Narcóticos Anônimos. Os primeiros oito capítulos tiveram como base os temas do livreto branco e levam o mesmo título. Foi concluído um nono capítulo, “Só por hoje,” bem como um décimo capítulo, “Mais será revelado.” A seguir,, uma breve história do livro.

Narcóticos Anônimos formou-se em julho de 1953, com a primeira reunião no sul da Califórnia. A Irmandade cresceu desordenadamente, mas logo se espalhou por várias partes dos Estados Unidos. Ficou evidente, desde o início, a necessidade de um livro sobre recuperação para ajudara a fortalecer a Irmandade. Em 1962, foi publicado o livreto branco, Narcóticos Anônimos. Mas a Irmandade ainda tinha pouca estrutura, e os anos sessenta foram um período de luta. O número de membros cresceu rapidamente por um tempo, e em seguida, começou a diminuir . Logo ficou clara a necessidade de um direcionamento mais específico. NA demonstrou sua maturidade em 1972, quando foi aberto, em Los Angeles , um Escritório Mundial de Serviço (World Service Office- WSO). O WSO trouxe a unidade necessária e um senso de propósito para a Irmandade.

A abertura do WSO estabilizou o crescimento da Irmandade. Hoje, há adictos em recuperação em milhares de reuniões por todo o EUA e em muitos outros países. O Escritório Mundial de Serviço serve hoje verdadeiramente a uma Irmandade mundial.

Narcóticos Anônimos, há muito, reconhecia a necessidade de um Texto Básico completo sobre a adicção – um livro sobre adictos, por adictos e para adictos .

Este reforço foi efetivo depois da formação WSO, com a publicação do The NA Tree (A Árvore de NA), um folheto sobre serviço. Este folheto foi o manual de serviço original da Irmandade. Foi seguido por outros mais abrangentes, até o atual NA Service Manual (Manual de Serviço de NA).

O manual esboçava uma estrutura de serviço que incluía um Conferencia Mundial de Serviço (World Service Conference – WSC), de vários membros do Quadro Custódios e da Conferencia, o trabalho começou.

O Comitê de Literatura da WSC foi se desenvolvendo, à medida que se foi generalizando o apelo por literatura, particularmente um texto abrangente. Em Outubro de 1979, realizou-se em Wichita, Kansas, a primeira Conferencia Mundial de Literatura (World Literature Conference), seguida por conferencias em Lincoln, Nebraska; Memphis, Tennessee; Santa Mônica, Califórnia; Warren, Ohio; e Miami, Flórida.

O Subcomitê de Literatura da WSC, trabalhando tanto em conferencia como individualmente, reuniu centenas de páginas de material de membros e de grupos de toda a Irmandade. Este material foi trabalhosamente catalogado, editado, montado, desmembrado e remontado. Dezenas de representantes de áreas e regiões, trabalhando com o Comitê de Literatura, dedicaram milhares de horas na produção do trabalho aqui apresentado. Porém, o mais importante é que aqueles membros procuraram conscientemente assegurar um texto da “consciência de grupo”.

Mantendo o espírito de anonimato, nós, o Subcomitê de Literatura da WSC, sentimos que é apropriado expressar nossa especial gratidão e apreço à Irmandade como todo, especialmente aos muitos que contribuíram com o material para inclusão no livro. Sentimos que este livro é uma síntese da consciência coletiva de grupo da Irmandade, e que cada ideia apresentada está de uma forma ou de outra, incluída neste trabalho.

A intenção deste livro é ser um livro-texto para todo o adicto em busca de recuperação. Como adictos, conhecemos a dor da adicção, mas também conhecemos a alegria da recuperação que encontramos na Irmandade de Narcóticos Anônimos. Acreditamos que chegou a hora de compartilharmos por escrito a nossa recuperação, com todos os que desejam o que nós encontramos. Assim este livro é dedicado a informar a todo adicto que:

## **SÓ POR HOJE, VOCÊ NÃO TEM QUE USAR NUNCA MAIS!**

Portanto,

Agradecidos por nossa recuperação, dedicamos nosso livro de NA ao amoroso serviço do nosso Poder Superior. Que, através do desenvolvimento de um contato consciente com Deus, nenhum adicto, buscando recuperação, precise morrer sem a chance de encontrar uma melhor maneira de viver.

Com gratidão e serviço amoroso, seus servidores de confiança,

**SUBCOMITÊ DE LITERATURA**

**CONFERENCIA MUNDIAL DE SERVIÇO**

**NARCÓTICOS ANÔNIMOS**

**Não podemos modificar a natureza do adicto ou da adicção.**

**Podemos ajudar a modificar a velha mentira, que “Uma vez drogado, sempre drogado,” esforçando-nos para tornar a recuperação cada vez mais acessível. Deus ajude-nos a lembrar desta diferença.**

## **Introdução:**

Este livro é a experiência compartilhada da Irmandade de Narcótico Anônimos. Nós lhe desejamos boas vindas à leitura deste texto, na esperança de que sua escolha seja compartilhar conosco a nova vida que encontramos. Não encontramos de modo algum a cura para adicção. Oferecemos, somente, um plano comprovado para recuperação diária.

Em NA, nós seguimos um programa adaptado de Alcoólicos Anônimos. Mais de um milhão de pessoas se recuperam em AA, a maioria delas tão desenganadas em sua adicção ao álcool quanto nós às drogas. Somos gratos à Irmandade de AA por nos mostrar o caminho para uma vida nova.

Os Doze Passos de Narcóticos Anônimos, conforme adaptamos de AA, são a base do nosso programa de recuperação. Apenas ampliamos a sua perspectiva. Seguimos o mesmo caminho, com uma única exceção: nossa identificação como adictos inclui toda e qualquer substância que modifique o humor ou altere a mente. Alcoolismo é um termo limitado demais para nós; nosso problema não é a substância específica, é uma doença chamada adicção. Acreditamos que, como irmandade, fomos guiados por uma Consciência Maior, e somos gratos pela orientação que nos possibilitou construir a partir de um programa comprovado de recuperação.

Chegamos a Narcóticos Anônimos por vários meios e acreditamos que o nosso denominador comum seja o fracasso em chegar a bom termo com a nossa adicção. Devido à variedade de adictos que se encontram na nossa Irmandade, abordamos a solução contida neste livro em termos gerais. Rezamos para termos sido profundos e conscienciosos, para que todo adicto que leia este livro encontre a esperança que nós encontramos.

Baseados na nossa experiência, acreditamos que todo adicto, incluindo o adicto em potencial, sofre de uma doença incurável de corpo, mente e espírito. Estávamos nas garras de um dilema desesperador, cuja a solução é espiritual por natureza. Portanto, este livro tratara de assuntos espirituais .

Não somos uma organização religiosa. Nosso programa é um conjunto de princípios espirituais, através dos quais nós estamos nos recuperando de um aparente estado desesperador de mente e corpo. Ao longo da compilação deste trabalho, rezemos:

**“Deus, conceda-nos a sabedoria para escrevermos de acordo com os Seus Divinos preceitos. Inspire em nós um sentido do Seu propósito. Faça- nos servidores da Sua vontade e conceda-nos um laço de abnegação, para que esta seja verdadeiramente a Sua Obra, não a nossa- para que nenhum adicto, em nenhum lugar, precise morrer dos horrores da adicção.”**

Tudo o que acontece no decorrer do serviço de NA tem que ser motivado pelo desejo de levar a mensagem de recuperação com maior êxito ao adicto que ainda sofre. Começamos este trabalho por este motivo. Temos que nos lembrar de sempre que, como membros individuais, grupos e comitês de serviço, não estamos e nunca deveremos estar em competição uns com os outros. Trabalhamos separadamente e em conjunto para ajudar o recém-chegado e para o nosso bem-comum. Aprendemos dolorosamente que disputa interna aleija a nossa irmandade; impede-nos de prover os serviços necessários ao crescimento.

Nossa esperança é que este livro ajude o adicto que sofre a encontrar a solução que nós encontramos. O Nosso propósito é continuarmos limpos só por hoje, e levar a mensagem de recuperação.



**LIVRO PRIMEIRO**

# **NARCÓTICOS ANÔNIMOS**

**Muitos livros têm sido escritos sobre a natureza da Adicção. Este livro trata essencialmente da natureza da recuperação. Se você for adicto e tiver encontrado este livro, por favor, dê uma chance a você mesmo e leia-o!**

## CAPÍTULO UM

# QUEM É UM ADICTO ?

**A maioria de nós não precisa pensar duas vezes sobre esta pergunta.**

**NÓS SABEMOS! Toda nossa vida e nossos pensamentos estavam centrados em drogas, de uma forma ou de outra- obtendo, usando e encontrando maneiras e meios de conseguir 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, instituições e morte.**

Aqueles de nós que encontraram o Programa de Narcóticos Anônimos não precisam pensar duas vezes sobre: “Quem é um adicto?” Nós sabemos! Nossa experiência é a seguinte.

Como somos adictos, o uso de qualquer substância que altere nossa mente ou nosso humor provoca um problema em qualquer área da vida. A adicção é uma doença que envolve mais do que o uso de drogas. Alguns de nós acreditam que a nossa doença já estava presente muito antes de termos usado pela primeira vez.

A maioria de nós não se considerava adicta antes de chegar ao Programa de Narcóticos Anônimos. A informação de que dispúnhamos provinha de pessoas mal informadas. Pensamos que estaríamos bem, enquanto conseguíssemos parar de usar por um tempo. Focávamos o parar de usar, não o uso. À medida que a nossa adicção progredia, pensávamos cada vez menos em parar. Somente em desespero, nós nos perguntávamos: “Será que é por causa das drogas?”

Não escolhemos nos tornar adictos. Sofremos de uma doença que se manifesta de maneiras anti-sociais, e que torna difícil a detecção, o diagnóstico e o tratamento.

Nossa doença nos isolava das pessoas, a não ser quando estávamos obtendo, usando ou arranjando maneiras e meios de conseguir mais. Hostis, ressentidos, egocêntricos e egoístas, nos isolávamos do mundo exterior. Qualquer coisa que não fosse completamente familiar tornava-se estranha e perigosa. O nossomundo se estreitava e o isolamento tornou-se a nossa vida. Usávamos para sobreviver. Era a única maneira de viver que conhecíamos.

Alguns de nós usávamos e abusávamos das drogas e, mesmo assim, não se consideravam adictos. Apesar de tudo, continuavam a dizer: "Eu consigo controlar." As nossas concepções erradas sobre a natureza da adicção incluíam visões de violência, crimes na rua, agulhas sujas e prisões.

Quando a nossa adicção era tratada como crime ou deficiência moral, nós nos rebelávamos e éramos confinados ainda mais ao nosso isolamento. Algumas ondas eram boas, mas as coisas que acabávamos tendo de fazer para continuar usando refletiam o desespero. Tínhamos caído nas garras da nossa doença. Éramos obrigados a sobreviver como podíamos. Manipulamos pessoas e tentamos controlar tudo à nossa volta. Mentimos, roubamos, trapaceamos e nos vendemos. Tínhamos que conseguir as drogas, não importava o preço. O fracasso e o medo começaram a invadir nossas vidas.

Um aspecto da nossa adicção era nossa incapacidade de lidar com a vida como ela é. Experimentávamos drogas e combinações de drogas, tentando lidar com um mundo aparentemente hostil. Sonhávamos encontrar um fórmula mágica que resolvesse o nosso maior problema – nós mesmos. A verdade é que não conseguíamos ter êxito, usando qualquer substância que alterasse nossa mente ou modificasse nosso humor, inclusive maconha e álcool. As drogas haviam deixado de nos fazer sentir bem.

Às vezes, éramos defensivos quanto à nossa adicção e justificávamos o nosso direito de usar, especialmente com prescrição médica. Sentíamos orgulho do comportamento, às vezes ilegal e quase sempre bizarro, que era típico do nosso uso. "Esquecíamos" os momentos

em ficávamos sozinhos, consumindo-nos em medo e auto piedade. Caímos num padrão de pensamento seletivo. Só lembrávamos as boas experiências com drogas. Justificávamos e racionalizávamos as coisas que fazíamos para não adoecer ou enlouquecer. Ignorávamos os momentos em que a vida parecia um pesadelo. Evitávamos a realidade da nossa adicção.

As funções mentais e emocionais mais elevadas, como a consciência e a capacidade de amar, foram fortemente afetadas pelo nosso uso de drogas. Nossa habilidade de viver ficou reduzida ao nível animal. Nosso espírito estava em pedaços. Tínhamos perdido a capacidade de nos sentirmos humanos. Parece exagero, mas muitos de nós estivemos neste estado mental.

Estávamos constantemente em busca de resposta – aquela pessoa, aquele lugar, aquela coisa que iria resolver tudo. Faltava-nos a capacidade para lidar com o dia-a-dia. À medida que a nossa adicção progredia, muitos de nós se viram entrando e saindo de instituições.

Estas experiências mostravam que havia algo de errado nas nossas vidas. Queríamos uma saída fácil. Alguns de nós pensaram em suicídio. Nossas tentativas eram geralmente ineficazes e só contribuía para que nos sentíssemos ainda mais inúteis. Estávamos presos a ilusão do “e se,“ “se apenas” e “só mais uma vez.” Quando procurávamos ajuda, queríamos apenas ausência de dor.

Várias vezes recuperamos nossa saúde física, apenas para perdê-la de novo com o uso. A observação da nossa história demonstra que é impossível usarmos com êxito. Não importa o quanto pudesse parecer sobcontrole, o uso de drogas acaba sempre nos subjugando.

Assim como outras doenças incuráveis, a adicção pode ser detida. Entendemos que não há nada de vergonhoso em ser adicto, desde que aceitamos honestamente o nosso dilema e começamos a agir positivamente. Estamos dispostos a admitir, sem reservas, que somos alérgicos as drogas. O bom-senso nos diz que seria insanidade voltarmos à fonte da nossa alergia. A nossa experiência demonstra que a medicina não pode curar nossa doença.

Embora a tolerância física e mental influa, muitas drogas não necessitam de um longo período para desencadearem reações alérgicas. O que faz de nós adictos é a nossa reação às drogas, e não a quantidade que usamos.

Muitos de nós não pensávamos ter um problema com drogas, até elas faltarem. Mesmo quando os outros nos diziam que tínhamos um problema, estávamos convencidos de que nós é que tínhamos razão e que o mundo estava errado. Usávamos esta ideia para justificar o nosso comportamento autodestrutivo. Desenvolvemos um ponto de vista que nos permitia prosseguir na nossa adicção, sem nos preocuparmos com o nosso próprio bem-estar ou com o bem-estar dos outros. Começamos a sentir que as drogas estavam nos matando, muito antes de conseguirmos admiti-lo a qualquer outra pessoa. Percebemos que, se tentássemos parar de usar, não conseguiríamos. Suspeitávamos que havíamos perdido o controle sobre as drogas e que não tínhamos forças para parar.

Certas coisas foram acontecendo à medida que continuamos usando. Nós nos habituamos a um estado de espírito comum aos adictos. Esquecemos como eram as coisas antes de começarmos a usar; esquecemos dos comportamentos sociais. Adquirimos hábitos estranhos e maneirismos. Esquecemo-nos de como se trabalha; esquecemo-nos de como se brinca; esquecemo-nos de como nos expressar e como demonstrar interesse pelos outros. Esquecemo-nos de como sentir.

Enquanto usávamos, vivíamos em outro mundo. Experimentávamos apenas pequenos períodos de realidade e de autoconsciência. Finalmente, parecia que éramos duas pessoas, e não uma – o médico e o monstro. Corríamos de um lado para outro para recompor nossas vidas antes do próximo desvairo. Às vezes, conseguíamos fazê-lo muito bem, mas depois se tornou cada vez menos importante e mais difícil. Por fim, o médico morreu e o monstro assumiu.

Há algumas coisas que cada um de nós não fez. Não podemos deixar que sirvam de desculpa para voltarmos a usar. Alguns de nós sentem-

sesós devido a diferença em relação a outros membros. Este sentimento dificulta o corte com antigas ligações e velhos hábitos.

A princípio, nós usámos de uma maneira que parecia social ou, pelo menos, controlável. Havia poucos indícios do desastre que o futuro nos reservava. Em algum momento, nosso uso se tornou incontrolável e anti-social. Isto começou quando, quando as coisas corriam tudo bem e nos encontrávamos em situações que nos permitiam usar com frequência. Geralmente, era o fim dos bons tempos. Talvez tenhamos tentado moderar, substituir ou, até mesmo, parar de usar, mas passamos de uma fase de sucesso e bem-estar com drogas para uma completa falência espiritual, mental e emocional. Este ritmo de decadência varia de adicto para adicto. Seja no espaço de anos ou de dias, o caminho é sempre na descendente. Aqueles de nós que não morrem da doença vão para prisão, instituição, ou para completa desmoralização, à medida que a doença progride.

As drogas haviam nos dado a sensação de que poderíamos controlar qualquer situação que surgisse. Mas fomos nos apercebendo de que o uso de drogas era a grande responsável por alguns dos nossos piores apuros. Alguns de nós podemos passar o resto da vida numa prisão por um crime relacionado a drogas.

Tivemos que chegar ao nosso fundo-de-poço antes de estarmos dispostos a parar. Sentimo-nos, por fim, motivados a procurar ajuda no último estágio da nossa adicção. Foi-nos, então, mais ver a destruição, desastre e desilusão do nosso uso. Era mais fácil negar a nossa adicção quando os problemas saltavam aos nossos olhos.

Alguns de nós começaram a ver os defeitos da adicção nas pessoas mais próximas. Dependíamos muito delas para nos arrastarem pela vida. Sentíamos raiva, frustração e dor quando elas encontravam outros interesses, amigos e pessoas queridas. Lamentávamos o passado, temíamos o futuro e não sentíamos grande entusiasmo pelo presente. Após anos de busca, nós nos sentíamos mais infelizes e menos satisfeitos do que quando tudo começou.

Nossa adicção nos escravizara. Éramos prisioneiros da nossa própria mente e condenados pela própria mente e condenados pela nossa própria culpa. Perdemos a esperança de, algum dia, podermos parar de usar drogas. Nossas tentativas de nos mantermos limpos sempre falhavam, causando-nos dor e miséria.

Como adictos, temos uma doença incurável chamada de adicção. A doença é crônica, progressiva e fatal. No entanto, é uma doença tratável. Sentimos que cada um deve responder à pergunta: “Sou um adicto?” Para nós, não tem qualquer importância imediata sabermos como contraímos a doença. O que nos interessa é a recuperação.

Começamos a tratar a nossa adicção parando de usar. Muitos de nós procuramos respostas, mas fracassaram em encontrar qualquer solução prática, até que encontramos uns aos outros. Quando nos identificamos como adictos, a ajuda torna-se possível. Podemos ver um pouco de nós mesmos em cada adicto e ver um pouco deles em nós. Esta compreensão permite que nos ajudemos mutuamente. Nosso futuro parecia desesperador, até que encontramos adictos limpos, dispostos a partilhar conosco. A negação da nossa adicção manteve-nos doentes, mas a nossa honesta admissão da adicção permitiu-nos parar de usar. As pessoas em Narcóticos Anônimos disseram-nos que eram adictos em recuperação, que tinham aprendido a viver sem drogas. Se eles tinham conseguido, nós também conseguiríamos.

As únicas alternativas à recuperação são as prisões, prisões, instituições, abandono e morte. Infelizmente, nossa doença nos leva a negar a nossa adicção. Se você for um adicto, pode encontrar uma nova maneira de viver através do Programa de NA. Nós nos tornamos muito gratos ao longo de nossa recuperação. Através da abstinência e da prática dos Doze Passos de Narcóticos Anônimos, nossas vidas tornaram-se úteis.

Compreendemos que nunca estaremos curados e que convivemos com a doença pelo resto de nossas vidas. Temos uma doença, mas nós nos recuperamos. A cada dia é-nos dada uma nova oportunidade. Estamos convencidos de que, para nós, só existe uma maneira de viver: o caminho de NA.

## **CAPÍTULO DOIS**

# **O QUE É O PROGRAMA DE NARCÓTICOS ANÔNIMO?**

**NA é uma irmandade ou sociedade sem fins lucrativos, 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. Este é um programa de total abstinência de todas as drogas. Há somente um requisito para ser membro, o desejo de parar de usar. Sugerimos que você mantenha a mente aberta e dê a si mesmo uma oportunidade. Nosso programa é um conjunto de princípios escritos de uma maneira tão simples que podemos segui-los nas nossas vidas diárias. O mais importante é que eles funcionam.**

**NA não tem subterfúgios. Não somos afiliados a nenhuma outra organização, não temos matrícula nem taxas, não há compromissos escritos, nem promessas a fazer a ninguém. Não estamos ligados a nenhum grupo político, religioso ou policial e, em nenhum momento, estamos sob vigilância. Qualquer pessoa pode juntar-se a nós, independente da idade, raça, identidade sexual, crença, religião ou falta de religião.**

**Não estamos interessados no que ou o que você usou, quais eram seus contatos, no que fez no**



**passado, no quanto você tem ou deixa de ter; só nos interessa o que você quer fazer a respeito do seu problema e como podemos ajudar. O recém-chegado é a pessoa mais importante em qualquer reunião, porque só dando podemos manter o que temos. Aprendemos com a experiência coletiva que aqueles que continuaram vindo regularmente às nossas reuniões mantêm-se limpos.**

Narcóticos Anônimos é uma Irmandade de Homens e Mulheres que estão aprendendo a viver sem drogas. Somos uma sociedade sem fins lucrativos e não temos taxas de qualquer natureza. Cada um de nós já pagou o preço para ser membro. Já pagamos pelo direito à recuperação com nossa dor.

Somos adictos que nos reunimos regularmente, sobrevivendo a todas as adversidades. Identificamo-nos no partilhar honesto e escutamos, nas histórias dos nossos companheiros, a mensagem de recuperação. Percebemos que, finalmente, há esperança para nós.

Usamos as ferramentas que funcionaram para outros adictos em recuperação, que aprenderam a viver sem drogas em NA. Os Doze Passos são as ferramentas positivas que possibilitam nossa recuperação. Nosso propósito primordial é nos mantermos limpos e levar a mensagem ao adicto que ainda sofre. Estamos unidos pelo nosso problema comum – a adicção. Através das reuniões, falando e ajudando outros adictos, somos capazes de nos mantermos limpos. O recém-chegado é a pessoa mais importante em qualquer reunião, por que só dando podemos manter o que temos.

Narcóticos Anônimos tem muitos anos de experiência com, literalmente, centenas e milhares de adictos. Esta experiência direta em todas as fases da doença e da recuperação é de um valor terapêutico sem paralelo. Estamos aqui para compartilhar livremente com qualquer adicto que queira se recuperar.

A nossa mensagem de recuperação se baseia na nossa experiência. Antes de chegarmos à Irmandade, esgotamos as tentativas de usar com

êxito, saber o que estava de errado conosco. Depois de chegarmos a NA, nós nos encontramos entre um grupo muito especial de pessoas que haviam sofrido como nós e encontrado recuperação. Encontramos esperança através das experiências compartilhadas livremente. Se o programa funcionava para elas, funcionaria para nós.

O único requisito para ser membro é o desejo de parar de usar. Temos visto o programa funcionar para qualquer adicto que, honesta e sinceramente, queira parar. Não temos que estar limpos quando chegamos aqui, mas, depois da primeira reunião, sugerimos que os recém-chegados continuem voltando e que voltem limpos. Não temos que esperar uma overdose ou prisão para receber ajuda de Narcóticos Anônimos. Adicção não é uma condição sem esperança, para qual não haja recuperação.

Conhecemos adictos, como nós, que estão limpos. Observamos, escutamos e percebemos que eles encontraram uma maneira de viver e desfrutar a vida sem drogas. Não temos que nos acomodar às limitações do passado. Podemos examinar e reexaminar as nossas velhas ideias. Podemos melhorar constantemente nossas velhas ideias ou substituí-las por novas ideias. Somos homens e mulheres que descobrimos e admitimos que somos impotentes perante nossa adicção. Quando usamos, perdemos.

Quando descobrimos que não podemos viver com ou sem drogas, procuramos ajuda através de NA, em vez de prolongar o nosso sofrimento. O programa opera milagre em nossas vidas. Nós nos tornamos pessoas diferentes. Trabalhando os passos e mantendo a abstinência, aliviamos, diariamente, nossas próprias condenações. Nós nos tornamos livres para viver.

Queremos que o nosso local de recuperação seja um lugar seguro, livre de influência externas. Para proteção da Irmandade, insistimos que nenhuma droga ou objeto relacionado sejam trazidos para qualquer reunião.

Nós nos sentimos totalmente livres para nos expressarmos dentro da Irmandade, porque não nenhum envolvimento de ordem legal. Nossas

reuniões têm uma atmosfera de empatia. De acordo com princípios de recuperação, tentamos não julgar, estereotipar ou moralizar. Não somos recrutados e não custa nada para ser membro. NA não oferece aconselhamento ou serviços de assistência social.

Nossas reuniões são um processo de identificação, esperança e partilha. O coração de NA pulsa quando dois adictos compartilham a sua recuperação. O que nós fazemos torna-se real quando nós o compartilhamos. Isto acontece em maior escala nas nossas reuniões regulares. Uma reunião acontece quando dois ou mais adictos se encontram para se ajudarem mutuamente a se manterem limpos.

No início da reunião, lemos literatura de NA, que se encontra a disposição de todos. Algumas reuniões têm oradores, tema para discussão ou ambos. Reuniões fechadas são para adictos ou para quem possa ter problemas com drogas. Nas reuniões abertas, é bem-vinda qualquer pessoa que queira conhecer a nossa irmandade. A atmosfera de recuperação é protegida pela nossas Doze Tradições. Somos totalmente auto-sustentados, através das contribuições voluntárias dos nossos membros. Permanecemos não filiados, independente do local onde a reunião aconteça. As reuniões proporcionam um lugar para estarmos com companheiros adictos. Para se fazer uma reunião, só é preciso ter dois adictos se interessando e compartilhando.

Deixamos novas ideias fluírem dentro de nós. Fazemos perguntas. Partilhamos o que aprendemos sobre a vida sem drogas. Embora, no início, os princípios dos Doze Passos possam parecer estranhos, o mais importante é que eles funcionam. Nosso programa é uma maneira de viver. Lendo a literatura de NA, indo às reuniões e trabalhando os passos, aprendemos o valor de princípios espirituais como rendição, humildade e serviço. Descobrimos que nossas vidas melhoram continuamente, e se mantivermos a abstinência de químicos que alterem a mente ou modifiquem o humor e se trabalharmos os Doze Passos para sustentar nossa recuperação. Viver este programa nos dá um relacionamento com um Poder maior que nós, corrige defeitos e nos leva a ajudar os outros. Onde tem havido erro, o programa nos ensina o espírito do perdão.

Muitos livros têm sido escritos sobre a natureza da adicção. Este livro trata essencialmente da natureza da recuperação. Se for um adicto e tiver encontrado esse livro, por favor, dê uma chance a você mesmo e leia-o.

## **CAPÍTULO TRÊS**

### **POR QUE ESTAMOS AQUI?**

**Antes de chegarmos à Irmandade de NA, não podíamos controlar nossas próprias vidas. Não podíamos viver e apreciar a vida como as outras pessoas. Tínhamos que ter algo diferente e pensamos que havíamos encontrado isso nas drogas. Colocamos as drogas acima do bem-estar de nossas famílias, esposas, maridos e filhos. Tínhamos que ter droga a qualquer custo. Prejudicamos muitas pessoas, mas principalmente, prejudicamos a nós mesmo. Através da nossa inabilidade de aceitar responsabilidades pessoais, estávamos realmente criando nossos próprios problemas. Parecíamos incapazes de encarar a vida como ela é.**

**A maioria de nós percebeu que, em nossa adicção, estávamos lentamente cometendo suicídio: mas a adicção é um inimigo tão traiçoeiro da vida, que tínhamos perdido o poder de fazer qualquer coisa. Muito de nós acabaram na prisão, ou procuraram ajuda através da medicina, religião ou psiquiatria. Nenhum destes métodos foi suficiente para nós. Nossa doença sempre ressurgia ou continuava progredindo até que, em desespero, buscamos ajuda entre nós em Narcóticos Anônimos.**

**Depois de chegarmos a NA, descobrimos que éramos doentes. Sofríamos de uma doença da qual não se conhece a cura. Mas que pode ser**

## **detida em algum ponto, e a recuperação então é possível.**

Somos adictos em busca de recuperação. Usávamos drogas para encobrir nossos sentimentos, e fazíamos o que fosse necessário para conseguir drogas. Muitos de nós acordávamos passando mal, sem capacidade de ir trabalhar ou iam alterado para o trabalho. Muitos de nós roubamos, para sustentar o hábito. Magoamos as pessoas que amávamos. Fazíamos tudo isso e dizíamos a nós mesmos: "Eu consigo controlar." Estávamos procurando uma saída. Não podíamos encarar a vida como ela é. No início, foi divertido usar. Para nós, o uso se tornou um hábito e, finalmente, foi necessário para sobreviver. A progressão da doença não era evidente para nós. Continuávamos no caminho da destruição, sem saber para onde nos levava. Éramos adictos e não sabíamos. Através das drogas, tentávamos evitar a realidade, a dor e a miséria. Quando passava o efeito das drogas, percebíamos que ainda tínhamos os mesmos problemas, e que estavam piorando. Procurávamos alívio, usando, de novo e mais uma vez, mais drogas e com mais frequência.

Procuramos ajuda e não a encontramos. Muitas vezes, os médicos não compreendiam o nosso dilema. Eles tentavam nos ajudar com medicamentos. Nossos maridos, esposas e entes queridos nos deram o que tinham e se esgotaram, na esperança de que parássemos de usar ou melhorássemos. Tentamos substituir uma droga por outra, mas isto só prolongava a nossa dor. Tentamos, sem sucesso, limitar nosso uso a quantidades sociais. Não existe adicto social. Alguns de nós procuraram a cura através de igrejas, religiões ou cultos. Alguns procuraram através de mudança geográfica. Culpávamos tudo ao nosso redor e as situações de vida pelos nossos problemas. Esta tentativa de curar nossos problemas através de mudança geográfica nos deu oportunidade de tirar vantagem de outras pessoas. Alguns de nós procuramos aprovação através de sexo ou mudança de amigos. Este comportamento em busca de aprovação nos levou mais longe na nossa adicção. Alguns de nós tentaram casamento, divórcio ou deserção. Embora tentássemos, não conseguíamos escapar da nossa doença.

Chegamos a um ponto em nossas vidas em que nos sentimos uma causa perdida. Tínhamos pouco valor para família, para os amigos ou no emprego. Muitos de nós estavam desempregados e sem condição de se empregar. Qualquer forma de sucesso era estranha e assustadora. Não sabíamos o que fazer. À medida que o sentimento de auto aversão crescia, precisávamos usar mais e mais para mascarar nossos sentimentos. Estávamos doentes e cansados de dor e encrenca. Estávamos assustados e tentávamos fugir do nosso medo. Mas não importava o quanto corrêssemos, sempre levávamos o medo conosco. Estávamos sem esperanças, inúteis e perdidos. O fracasso tinha se tornado nossa maneira de viver e a autoestima já não existia. Talvez o sentimento mais doloroso de todos fosse desespero. O isolamento e a negação da nossa adicção nos mantiveram neste caminho decadente. Qualquer esperança de melhora desapareceu. Desamparo, vazio e medo tornaram-se a nossa maneira de viver. Éramos um fracasso completo. Na realidade, precisávamos de uma mudança nos padrões de vida autodestrutivos. Quando mentimos,, trapaceamos ou roubamos, nós nos desmoralizávamos diante dos nossos próprios olhos. Já bastava de autodestruição. Vivemos a nossa impotência. Quando nada mais aliviava a nossa paranoia e medo, chegamos no fundo do poço, prontos a pedir ajuda.

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. Descobrimos que não importavam quais fossem os nossos pensamento ou ações no passado, outros já haviam sentido e feito o mesmo. Entre outros companheiros adictos, compreendemos que não estávamos sozinhos. Recuperação é o que acontece nas nossas reuniões. Nossas vidas estão em jogo. Descobrimos que, que ao colocarmos a recuperação em primeiro lugar, o programa funciona. Encaramos três realidades perturbadoras:

1. Somos impotentes perante 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 pela nossa adicção. Temos que encarar nossos problemas e nossos sentimentos.

A principal arma de recuperação é o adicto em recuperação. Nós nos concentramos em recuperação e sentimentos, não no que fizemos no passado. Velhos amigos, lugares e ideias são frequentemente uma ameaça à nossa recuperação. Precisamos mudar de colegas, locais e diversões.

Quando perceberam a incapacidade de levar a vida sem drogas, alguns de nós começaram imediatamente a sentir depressão, ansiedade, hostilidade e ressentimento. Frustrações mesquinhas, contrariedades menores e solidão, frequentemente, nos levam a sentir que não estamos melhorando nem um pouco. Descobrimos que sofremos de uma doença, não de um dilema moral. Estávamos criticamente doentes, não éramos irremediavelmente maus. Nossa doença só pode ser detida através da abstinência.

Hoje experimentamos uma grande variedade de sentimentos. Antes de chegarmos à Irmandade, sentíamos euforia ou depressão. Nosso sentido negativo do eu tem sido substituído por um interesse positivo nos outros. Respostas são oferecidas, problemas são solucionados. É uma grande dádiva nos sentirmos humanos novamente.

Que mudança na nossa maneira de ser! Sabemos que o Programa de NA funciona. O programa nos convenceu de que nós precisávamos nos modificar, em vez de tentar modificar as pessoas e situações à nossa volta. Descobrimos novas oportunidades. Encontramos um sentido de auto-estima. Aprendemos auto respeito. Este é um programa para aprender. Trabalhando os passos, chegamos a aceitar a vontade de um Poder Superior. Aceitação leva à recuperação. Perdemos o nosso medo do desconhecido. Somos libertados.



## CAPÍTULO QUATRO

### **COMO FUNCIONA**

Se você quer o que 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 acreditar que um Poder maior 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 mesmo 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 dispusemos a fazer reparações a todas elas.**
- 9. Fizemos reparações diretas a tais pessoas, sempre que possível, exceto quando fazê-lo pudesse prejudica-la 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 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 este 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 não tem paralelo. Sentimos que o 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 usar 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 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 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 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 ideia e encontraram uma saída. Não importa quem somos, de onde viemos ou 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 conhecimentos dos Doze Passos de Narcóticos Anônimos. Aprendemos a trabalhar os passos na ordemem que estão escritos e a usá-las 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 usámos. 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 substância 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 nossa vontade. Se não conseguimos para como podemos nos iludir dizendo que controlamos? Quando dizemos que “não temo escolha,” mostramos a incapacidade de parar de usar, mesmo com 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 adicção. Não somos apenas impotentes perante as drogas, mas também

perante adicção. Precisamos admiti-los para nos recuperarmos. A adicção é uma doença física, mental e espiritual que afeta todas as áreas de nossas vidas.

O aspecto físicoda nossa doença é o uso compulsivo de drogas: a incapacidade de parar uma vez que tenhamos começado. O aspecto mental é a obsessão ou desejo incontrolável que nos leva 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 dos resultados da nossa doença, e não uma deficiência moral.

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

Muito 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 inúmeras outrosrecursos, psiquiatria, hospitais, clinicas diversas, novos romances, novas cidades, novos trabalhos. Tudo que tentávamos, fracassava. Começamos a perceber que havíamos racionalizado verdadeiros absurdos para justificar a confusão que fizéramos das nossas vidas com drogas.

Até abrirmos mãos de todas as nossas restrições, sejam elas quais forem, estaremos colocando em risco os alicerces da nossa recuperação. Só assim podemos ser ajudados na recuperação da doença da adicção.

Agora a pergunta é: “Se somos impotentes, como Narcóticos Anônimos pode me 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 um segunda admissão para completarmos nosso alicerce. Se pararmos aqui, saberemos apenas meia verdade. Somos mestres em manipular a verdade. Dizemos por um 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 drogas, e nossas vidas estavam incontroláveis.

Incapacidade de se empregar, desleixo e destruição são facilmente identificados como características de uma vida incontrolável. 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 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 maneira de ser, começamos a mudar. A partir desse ponto, começamos a ver cada dia limpo é um dia bem sucedido, 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. Muito 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 mais usar, e isto é uma grande liberdade. Demorou muito para que alguns de nós percebêssemos

que suas vidas tinham se tornado incontrolável. Para outros, o descontrole 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 constatarmos depois que os passos não funcionavam até que trabalhássemos o Passo Dois. Mesmo quando admitiam precisar de ajuda para 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 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 a morte. Isto é pelo menos parte da insanidade da adicção. O preço pode aparecer 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 cometer os mesmo erros, esperando resultados diferentes.

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

Pergunte a você mesmo: Acredito que seria insano pedir para 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, primeira coisa que fazemos é pararde 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 acreditar é parecido para maioria dos adictos. Faltava à maioria de nós um relacionamento prático com um Poder Superior. Começamos a desenvolver este 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 resultaram em destruição e desespero cada vez maiores. Chegamos a um ponto em que percebemos que precisávamos da ajuda de algum Poder maior do que 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 chama-lo de Deus. A única diretriz sugerida é que este Poder seja amoroso, cuidadoso e maior que nós. Não precisamos ser religiosos para aceitarmos esta ideia. 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 outro. Vimos outras pessoas recuperando, e elas nos disseram o que estavam funcionando para elas. Começamos a ver evidência de um Poder que não podia ser explicado completamente. Confrontamos com esta evidencia, começamos a aceitar a existência de um Poder maior que nós. Podemos usar este Poder muito antes de compreendê-lo.

À medida que vemos a 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 progresso de vir 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 no 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 usar 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 abrirmos a porta para um Poder maior 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 o 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, nossa família, 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 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 que nós. Se formos rigorosos e sinceros, percebemos uma mudança para melhor. Nossos medos são diminuídos e a fé começa crescer, à medida que aprendemos o verdadeiro significado da rendição. Não estamos mais lutando contra o medo, a raiva, a culpa, auto piedade 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 da 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 QUATRO**

**“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 nosso inventário ou pode até nos impedir totalmente de dar este passo crucial. Descobrimos que o medo é falta de fé, e encontramos um Deus amoroso e pessoal a quem podemos recorrer. Não precisamos mais ter medo.

Fomos mestres em autoengano e racionalizações. Escrevendo o nosso inventário, podemos superar estes obstáculos. Um inventário escrito vai desvendar partes do nosso subconsciente, que permanecem escondidos, 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 por 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 sozinho. Agora, nossas vontades e nossas vidas estão nas mãos do nosso Poder Superior.

Parecia impossível escrever um inventário completo honesto. E era, enquanto estivéssemos trabalhando com 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, auto piedade, 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 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, o quanto for necessário. Alguém com experiência pode nos ajudar. O importante é escrevermos um inventário moral. Se a palavra moral 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, 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 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 sentimento vá detonar uma

insuportável reação em cada cadeia de dor e pânico. Podemos querer evitar inventário por medo do 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 uma 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 parecer 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 apreciar nossa recuperação, porque temos uma maneira de resolver a vergonha, culpa ou o ressentimento.

O estresse acumulado de nós é libertado. Ao escrever, vamos abrir a tampa de nossa panela de pressão. Decidimos se queremos servir ao que tem dentro, colocar a tampa de volta, ou jogar fora. Não precisamos mais no 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 o 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 o 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 mesmo e a outro ser humano a natureza exata das nossas falhas.”**

O Quinto Passo é a chave para liberdade. Ele permite vivermos limpos no presente. Partilhando a natureza exata de 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 nós, eles nos levarão a usar a usar de novo. O apego ao nosso passado acabaria por nos adoecer e nos impedir de fazer parte de 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 admitimos a Deus, a nós mesmos e a outro ser humano a natureza exata de nossas falhas. Olhamos nossas falhas, examinamos nossos padrões de comportamento e começamos a ver os aspectos mais profundos de nossa doença. Agora, sentamos com outra pessoa e partilhamos 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 de nossas falhas ao nosso Poder Superior. “Deus já sabe isso tudo,” racionalizamos. Embora Ele já saiba, a admissão deve vir dos nossos próprios lábios, para que seja verdadeiramente afetiva. 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 jogar numa gaveta. Estes defeitos crescem no escuro e morrem à luz da exposição.



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

Temos 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 de 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 sentiam 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 e 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 nosso passado. É um erro que não podemos permitir. Este passo vai expor nossos motivos e nossas ações. Não podemos esperar estas coisas se revelem sozinhas. Finalmente nossa vergonha é superada, e podemos evitar a 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 autoestima, esperando enganar as pessoas com imagem falsas. Infelizmente, enganamos a nós mesmos mais do que

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 ou 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 melhor e mais completo esforço. Começamos a experimentar verdadeiros sentimentos pessoais de natureza espiritual. Onde antes tínhamos teoria espirituais, começamos agora a despertar para realidade espiritual. Este exame inicial de nós mesmos, geralmente, revela alguns padrões de comportamento que não apreciamos particularmente. Entretanto, encarando esses padrões 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 estes defeitos de caráter.”**

Por que pedir uma coisa, antes de estarmos pronto para ela? Isso seria pedir problemas. Quantas vezes adictos buscaram as recompensas de um trabalho árduo, sem fazerem esforço. O que nós batalhamos no Passo Seis é 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, autoaversão ou ódio, pois há uma certa segurança distorcida na dor que nos é familiar. Parece mais seguro abraçar o que conhecemos do que abrir pelo desconhecido.

Abrir mão dos defeitos de caráter deve ser fruto de uma decisão. Sofremos por que suas exigências nos enfraquecem. Descobrimos que não podemos escapar do orgulho com arrogância. Se não somos humildes, somos humilhados. Se somos ganancioso, descobrimos que nunca estaremos satisfeitos. Antes de fazermos os Passos Quatro e Cinco, podíamos ceder ao medo, à raiva, à desonestidade ou auto piedade. 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 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 nossos velhos defeitos com a mente aberta. Estamos conscientes deles, 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 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 boa

vontade. 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 achasse 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 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 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.

Decidimos que queríamos que Deus nos aliviasse dos aspectos inúteis ou destrutivos das nossas personalidades, chegámos ao Sétimo Passo. Não conseguíamos lidar sozinhos com as provações das nossas

vidas. É só 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 sermos mais honestos conosco. Temos praticado a honestidade desde o Passo Um. Aceitamos a 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 nossa sobrevivência. À medida que a nos adicção progredia, dedicávamos 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 a ajuda e alívio. Temos que compreender que 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 descobrimos forem reais, e tivermos oportunidade de nos livrarmos deles, certamente experimentaremos uma sensação de bem estar.

Alguns vão querer dar esse 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 limitações passadas. Muitos de nós estão dispostos a trabalhar este passo sem reservas, na base da pura fé cega, pois estamos cansados 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 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 atijara velhos problemas. Um do perigosos é sermos excessivamente duros conosco.

Partilhar com outros adictosem recuperação ajuda a evitar que nos tornemos morbidamente sérios a nosso respeito. A aceitar os defeitos dos outros podem 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 importa com a recuperação, ajudando-nos a tomar conhecimento dos nossos defeitos.

Reparamos que a humildade temum papel muito importante neste programa e na nossa nova maneira de viver. Fazemos nosso inventário; prontificamo-nos a deixar que Deus remova nossos defeitos de caráter; Humildemente pedimos a Ele que remova os nossos defeitos. Este é a nossa estrada para o crescimento espiritual, 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 de 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. N reparação para fazer a lista de 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 de 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 prejudicamos outras pessoas, pois julgavam-se vítimas da sua adicção. É crucial evitar esta racionalização no Oitavo Passo. Temos que separar o que fizemos conosco daquilo que fizemos com os outros. Deixamos de lado as nossas justificativas e ideias 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 tiramos de 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 freqüentemente do que os ultrapassa. Ao mesmo tempo, não podemos desistir deste passo, só porque não temos certeza de 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 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. Nosso futuro é modificado, por que 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-la ou a outras.”**

Este passo não deve ser evitado. Se assim fizermos, estaremos reservando, em nosso programa, um espaço para 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-los possa causar algum prejuízo. Às vezes, não poderemos realmente fazer 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 com a qual 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 outras pessoas em apuros. É necessário, frequentemente, 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 operações. Queremos nos desviar de mais antagonismo e de contínuos ressentimentos. Em muitos casos, só podemos procurar a pessoas e pedir-lhe, humildemente, que compreenda os nossos erros passados. Às vezes, será uma ocasião de alegria, quando velhos amigos ou parente se mostrarem dispostos abrir mão da sua amargura. 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 forma as nossas ações que causaram a nossa atitude negativa. O Passo Nove ajuda-nos com a nossa culpa e ajuda os outros com 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 sociedade. Agora estamos ajudando a nós mesmos e a outros adictos a se recuperarem. Esta é uma enorme reparação a toda comunidade.

No processo da nossa recuperação, somos devolvidos à sanidade, e parte da sanidade é, de fato, o relacionamento com os outros. Com menos frequência, 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. 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 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 autodestruição 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 encontrarmos 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 arrastado para os velhos padrões de raiva, ressentimento ou medo. Sentimo-nos encurralados? Estamos arranjando problemas? Estamos muito famintos, raivosos, solitários ou cansados? Estamos 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 a 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 trabalhamos este passo, menos precisaremos da sua parte corretiva. Este passo é uma grande ferramenta para evita 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 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 nessa 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 com 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 Narcótico Anônimo 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 forças 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 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 pessoas 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 egoísta 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 frequência 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, rogamos 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 com 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 Sua vontade, e para que

nos ajude a realiza-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 rogarmos a Deus que remova quaisquer influencia 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 sua habilidade. Foi preciso muito esforço da parte delas para desenvolvê-las. Através da prece, buscamos o contato consciente com o nosso Deus. Na meditação, alcançamos este contato, e Décimo Primeiro Passo nos ajuda a mantê-lo.

Podemos ter sido expostos a muitas religiões e disciplina meditativas, antes de chegarmos a Narcóticos Anônimos. Alguns de nós estavam aniquilados e totalmente confusos por causas 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 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 aguentaram 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 esquecemos 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 desenvolve nossa confiança e coragem. Ajuda-nos a viver uma vida livre do medo e da desconfiança. Quando removemos os nossos motivos egoísta, 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 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 ideia 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 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 conhecimento da vontade de Deus em relação e a força de realizá-la. Conseguimos deixar de lado algumas das nossas preferencias 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 admitimos a nossa impotência, pois Deus é suficiente 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 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 encorajamos a procurar força e orientação de acordo com sua crença.

Somos gratos a este passo, pois começamos a ter o que é melhor para nós. Às vezes, rezamos 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 a mensagem capaz de atrair outras pessoas para 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 vivemos nossas vidas e ações dão-lhe maior significado do que nossas palavras e literatura jamais conseguiriam.

A ideia 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 acreditamos 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 trabalham 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 a 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 afortunado 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 a 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 com 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 fazemos, perdemos o respeito do recém-chegados. Isto turva a nossa mensagem. A mensagem simples e honesta de recuperação da adicção soa verdadeira.

Frequentamos 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 nosso despertar espiritual.

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

Uma vez encontrado 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 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 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 nós mantermos limpos, podemos apreciar a vida. Gostamos de estar limpos e de levar a mensagem de recuperação ao adicto 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!

## CAPITULO CINCO

### QUE POSSO FAZER?

Comece o seu próprio programa dando O Passo Um do capítulo anterior, “Como funciona.” Quando admitimos plenamente no nosso íntimo que somos impotentes perante a nossa adicção,, damos um grande passo na nossa recuperação. Muitos de nós tiveram algumas restrições neste ponto, profundo possível desde início. Siga para o Passo Dois e assim por diante; à medida que você prosseguir, chegará por si próprio a uma compreensão do programa. Se você estiver numa instituição de qualquer tipo e tiver parado de usar por agora, pode tentar, com a mente clara, esta maneira de viver.

Quando sair, continue o seu programa diário e entre em contato com um membro de NA. Faça isto por carta, por telefone ou pessoalmente. Melhor ainda, venha às nossas reuniões. Aqui, certamente encontrará resposta para algumas das coisas que possam estar perturbando você agora.

O mesmo se aplica se você não estiver numa instituição. Pare de usar por hoje. A maioria de nós consegue fazer por oito ou doze horas o que parece impossível por um período maior de tempo. Se a obsessão ou compulsão se tornar grande demais, fique sem usar cinco minutos de cada vez. Os minutos se transformarão em horas, as horas em dias e, assim, você quebrará o hábito e ganhará alguma paz de espírito. O verdadeiro milagre acontece quando você percebe que foi, de alguma maneira, libertado da necessidade de drogas. Você parou de usar e começou a viver.

O primeiro passo para a recuperação é parar de usar. Não podemos esperar que o programa funcione para nós se as nossas mentes e corpos ainda estiverem enevoados pelas drogas. Podemos parar em qualquer lugar, até mesmo numa prisão ou instituição. Fazemos de qualquer maneira que pudermos, a frio ou num local para desintoxicação, contanto que fiquemos limpos.



Desenvolver o conceito de Deus, da maneira como nós O compreendemos, é um projeto que podemos empreender. Podemos também usar os passos para melhorar as nossas atitudes. Nosso melhor raciocínio meteu-nos em encrencas. Reconhecemos a necessidade de mudar. A nossa doença envolveu muito mais do que apenas o uso de drogas, portanto a nossa recuperação tem que envolver muito mais do que a simples abstinência. Recuperação é uma mudança ativa nas nossas ideias e atitudes.

A capacidade de encarar problemas é necessária para continuarmos limpos. Se, no passado, tivemos problemas, é pouco provável que a simples abstinência os resolva. Culpa e preocupação podem nos impedir de viver no aqui e agora. A negação da nossa doença e outras restrições mantêm-nos doentes. Muitos de nós sentem que não é possível ter uma vida feliz sem drogas. Sofremos de medo e insanidade e sentimos que não há escapatória a não ser usar. Talvez tenhamos medo de sermos rejeitados pelos nossos amigos, se ficarmos limpos. Estes sentimentos são comuns para o adicto em busca de recuperação. Podemos estar sofrendo de um ego excessivamente sensível. Algumas das desculpas mais comuns para usar são a solidão, auto piedade e medo. Desonestidade mente fechada e má vontade são três dos nossos maiores inimigos. Auto obsessão é o núcleo da nossa doença.

Aprendemos que ideias e velhas maneiras não nos ajudarão a nos mantermos limpos nem a viver uma vida melhor. Se nos permitimos estagnar e nos agarramos às atitudes de bacana terminal e indiferente fata (atitudes mascaradas de superioridade e indiferença), estaremos cedendo aos sintomas da nossa doença. Um dos problemas é que achamos mais fácil mudar a nossa percepção da realidade do que mudar a realidade. Temos que largar este velho conceito e encarar o fato de que a realidade e a vida continuam, quer nós escolhamos aceita-las ou não. Podemos apenas mudar a nossa maneira como nós nos vemos. Isto é necessário para aceitarmos que a mudança é gradual e a recuperação, processo contínuo.

Uma boa ideia é irmos a uma reunião por dia, pelo menos nos primeiros noventa dias de recuperação. É um sentimento especial

quando adictos descobrem que existem outras pessoas que compartilham das suas dificuldades passadas e presentes. No início, podemos fazer pouco mais do que frequentar reuniões. Provavelmente, não conseguimos relaxar apreciar a atmosfera de recuperação. As reuniões fortalecem a nossa recuperação. A princípio, podemos estar assustados porque não conhecemos ninguém. Alguns de nós pensamos que não precisam de reuniões. Mas, quando estamos com dor, vamos a uma reunião e encontramos alívio. As reuniões não só nos mantem em contato com o que passamos, como também nos aproximam de onde podemos chegar na nossa recuperação, principalmente. Indo regularmente às reuniões, aprendemos o valor de conversar com os adictos que compartilham dos nossos problemas e metas. Temos que nos abrir e aceitar o amor e a compreensão de que precisamos para mudar. Quando nos familiarizamos com a Irmandade e os seus princípios e começamos a coloca-los em ação, começamos a crescer. Esforçamo-nos nos nossos problemas mais óbvios e abrimos mão do resto. Fazemos o que está ao nosso alcance e, a medida que progredimos, apresentam-se novas oportunidades de melhorar.

Os nossos novos amigos na Irmandade irão nos ajudar. Nosso esforço comum é a recuperação. Limpos nós encaramos o mundo juntos. Não temos mais que nos sentir encurralados num canto, à mercê de acontecimentos e circunstâncias. Faz grande diferença ter amigos que se importam quando estamos com dor. Encontramos o nosso lugar na Irmandade e nos juntamos a um grupo, cujas reuniões nos ajudam na nossa recuperação. Fomos tão pouco dignos de confiança durante tanto tempo, que a maioria dos nossos amigos e familiares irá durar muito. Precisamos de pessoas que entendam a nossa doença e o processo de recuperação. Nas reuniões, podemos partilhar com outros adictos, fazer perguntas e aprender sobre a nossa doença. Aprendemos novas maneiras de viver. Não estamos mais limitados às nossas velhas ideias.

Vamos substituindo gradualmente velhos hábitos por novas maneiras de viver. Ficamos disposto a mudar. Vamos a reuniões regularmente, anotamos e usamos números de telefone, lemos a literatura e, principalmente, não usamos. Aprendemos a partilhar com

outros. Se não contarmos que estamos machucados, raramente alguém vai ver. Quando buscamos ajuda, podemos recebê-la.

Outra ferramenta para recém-chegado é o envolvimento com a Irmandade. Á medida que nos envolvemos, vamos aprendendo a manter o programa em primeiro lugar e a ir com calma em outros assuntos. Começamos por pedir ajuda e experimentar as recomendações das pessoas nas reuniões. É benéfico permitirmos que outros no grupo nos ajudem. Com tempo, seremos capazes de passar adiante o que nos foi dado. Aprendemos que servir aos outros fará com que saiamos de nós mesmos. Nosso trabalho pode começar com coisas simples: esvaziar cinzeiros, fazer o café, limpar e arrumar a sala para uma reunião, distribuir a literatura. Estas coisas ajudam a nos sentirmos parte da Irmandade.

Descobrimos que é proveitoso ter um padrinho (ou madrinha) e utilizá-lo. O apadrinhamento é uma via de mão dupla. Ajuda tanto o recém-chegado como o padrinho. O tempo limpo e a experiência do padrinho podem muito bem depender da disponibilidade de padrinhos numa localidade. O apadrinhamento de recém-chegados também é responsabilidade do grupo. Embora implícito e informal, é a essência da recuperação em NA-um adicto ajudando outro adicto.

Uma das mudanças mais profundas nas nossas vidas acontece no campo dos relacionamentos pessoais. Muitas vezes nossos primeiros envolvimento com os outros começam com o nosso padrinho. Como recém-chegados, achamos mais fácil termos alguém em cujo o julgamento confiamos e a que podemos confidenciar. Descobrimos que confiar nos que têm mais experiência é uma força, não uma fraqueza. Nossa experiência revela que trabalhar os passos é a nossa melhor garantia contra recaída. Nossos padrinhos e amigos podem nos aconselhar com trabalhar os passos. Podemos conversar sobre o seu significado. Eles podem ajudar na preparação para a experiência espiritual de viver os passos. Pedindo ajuda a Deus, da maneira como O compreendemos, melhoramos a nossa compreensão dos passos. Quando estamos preparados, temos que testar a nossa recém-encontrada maneira de viver. Aprendemos que o programa não funciona quando tentamos adaptá-lo à nossa vida. Temos que aprender a adaptar nossa vida ao programa.

Hoje, buscamos soluções não problemas. Tentamos aplicar o que aprendemos de forma experimental. Guardamos o que precisamos e deixamos o resto> Descobrimos que podemos crescer espiritualmente,, trabalhando os passos, comunicando-nos com o nosso Poder Superior, conversando com nossos padrinhos ou madrinhas, e partilhando com os recém-chegados.

Os Doze Passos são usados como programa de recuperação. Aprendemos a nos dirigir ao nosso Poder Superior. Pedindo-lhe ajuda para resolver problemas. Quando damos por nós, partilhando dificuldade de que antes costumávamos fugir, experimentamos bons sentimentos que nos dão força para começar a procurar a vontade de Deus para nós.

Acreditamos que o nosso Poder Superior cuidará de nós. Podemos lidar com qualquer situação que aconteça se tentarmos honestamente fazer a vontade de Deus, o melhor que pudermos. Buscar a vontade do nosso Poder Superior é um princípio espiritual encontrado nos passos. Trabalhando os passos e praticando os princípios, simplificamos as nossas vidas e modificamos as nossas velhas atitudes. Quando admitimos que nossas vidas se tornaram incontroláveis, não temos que discutir o nosso ponto de vista. Temos que nos aceitar como somos. Já não temos que estar sempre com razão. Quando nos damos esta liberdade, podemos permitir que os outros estivessem errados. A liberdade de mudar parece vir depois da aceitação de nós mesmos.

Uma ferramenta básica do nosso programa é partilhar com outros companheiros adictos. Esta ajuda só pode vir de outro adicto. E esta ajuda diz: " Aconteceu uma coisa parecida comigo e eu fiz o seguinte..." Em vez de discursar e julgar, partilhamos experiência, força e esperança para qualquer um que queira a nossa maneira de viver. Se ajudarmos uma só pessoa, partilhando a experiência da nossa dor, o sofrimento terá valido a pena. Fortalecemos a nossa própria recuperação, quando a partilhamos com os outros que pedem ajuda. Se guardarmos o que temos para partilhar, acabamos perdendo. As palavras nada significam até que as coloquemos em ação.

Reconhecemos o nosso crescimento espiritual, quando somos capazes de estender a mão e ajudar os outros. Ajudamos os outros, quando participamos do serviço e tentamos levar a mensagem de recuperação ao adicto que ainda sofre. Aprendemos que, só dando, conservamos o que temos. A nossa experiência também demonstra que muitos problemas pessoais são resolvidos quando saímos de nós mesmos e oferecemos ajuda a quem necessita. Reconhecemos que um adicto pode compreender e ajudar melhor um outro adicto. Não importa o quanto nós damos, há sempre outro adicto em busca de ajuda.

Não podemos nos permitir perder a noção da importância do apadrinhamento e de ter um interesse especial pelo adicto confuso que quer parar de usar. A experiência demonstra claramente que quem aproveita o Programa de Narcóticos Anônimos são aqueles que dão importância ao apadrinhamento. As responsabilidades do apadrinhamento são bem vindas e nós as aceitamos como oportunidades para enriquecer nossa experiência pessoal de NA.

Trabalhar com os outros é apenas o começo do serviço. O serviço em NA permite-nos passar grande parte do nosso tempo ajudando diretamente os adictos que sofrem, como também assegurando que Narcóticos Anônimos sobrevivam. Desta maneira, conservamos o que temos – dando.

## CAPÍTULO SEIS

# AS DOZE TRADIÇÕES DE NARCÓTICOS ANÔNIMOS

Só conservamos o que temos com vigilância. Assim como a liberdade do indivíduo vem dos Doze Passos, a liberdade coletiva tem origem nas nossas Tradições.

**Tudo estará bem enquanto os laços que nos unem forem mais fortes do que os laços que nos afastariam.**

- 1. O nosso bem estar comum deve vir em primeiro lugar; a recuperação individual depende da unidade de NA.**
- 2. Para o nosso propósito comum existe apenas uma única autoridade – um Deus amoroso que pode se expressar na nossa consciência coletiva. Nossos líderes são apenas servidores de confiança, eles não governam.**
- 3. O único requisito para ser membro é o desejo de parar de usar.**
- 4. Cada grupo deve ser autônomo, exceto em assuntos que afetem outros grupos ou NA com todo.**
- 5. Cada grupo tem apenas um único propósito primordial – levar a mensagem ao adicto que ainda sofre.**
- 6. Cada grupo de NA nunca deverá endossar, financiar ou emprestar o nome de NA a nenhuma sociedade relacionada ou empreendimento alheio, para evitar que problemas de dinheiro, propriedade ou prestígio nos desviem do nosso propósito primordial.**
- 7. Todo grupo de NA deverá ser totalmente auto-sustentado, recusando contribuição de fora.**
- 8. Narcóticos Anônimos deverá manter-se sempre não profissional, mas nossos centros de serviços podem contratar trabalhadores especializados.**

- 9. NA nunca deverá organizar-se como tal; mas podemos criar quadros de serviço ou comitês diretamente responsável perante aqueles a quem servem.**
- 10. Narcóticos Anônimos não tem opinião sobre questões alheias; portanto o nome de NA nunca deverá aparecer em controvérsias públicas.**
- 11. Nossa política de relações públicas baseia-se na atração, não em promoção; na imprensa, rádio e filmes precisamos sempre manter o anonimato pessoal.**
- 12. O anonimato é o alicerce espiritual de todas as nossas Tradições, lembrando-nos sempre colocar princípios acima de personalidades.**

A compreensão destas Tradições vem devagar e com o tempo. Obtemos as informações falando com outros membros e visitando diferentes grupos. Normalmente, só quando nos envolvemos no serviço, é que alguém aponta que “ e que a recuperação individual depende da unidade de NA,” e que a unidade depende da maneira como seguimos as nossas Tradições. As Doze Tradições de NA não são negociáveis. São as diretrizes que mantêm a nossa Irmandade viva e livre.

Seguindo estas diretrizes, quando lidamos com os outros e com a sociedade em geral, evitamos muitos problemas. Isto não quer dizer que as nossas Tradições eliminem todos os problemas. Ainda temos que encarar as dificuldades, à medida que aparecem: problemas de comunicação, diferente de opinião, controvérsias internas, e complicações com indivíduos e grupos fora da Irmandade. Mas, quando aplicamos estes princípios, evitamos algumas armadilhas.

Muitos dos nossos problemas são iguais aos que nossos antecessores tiveram que encarar. Da sua experiência, arduamente adquirida, nasceram as Tradições, e a nossa própria experiência demonstrou que estes princípios são tão válidos hoje, como eram quando estas Tradições foram formuladas. As Tradições nos protegem das forças internas e externas que poderiam nos destruir. São verdadeiramente os laços que nos unem. Só através da compreensão e da aplicação é que elas funcionam.

# TRADIÇÃO UM

**“O nosso bem-estar comum deve vir em primeiro lugar; a recuperação individual depende da unidade de NA.”**

A nossa Primeira Tradição diz respeito à unidade e ao bem-estar comum. Uma das coisas mais importantes da nossa nova maneira de viver é sermos parte de um grupo de adictos em busca de recuperação. Nossa sobrevivência está diretamente relacionada à sobrevivência do grupo e da Irmandade. Para Manter a unidade dentro de Narcóticos Anônimos é imprescindível que o grupo permaneça estável, ou a Irmandade inteira perece e o indivíduo morre.

A recuperação só se tornou possível quando chegamos a Narcóticos Anônimos. Este programa pode fazer por nós o que não conseguimos. Nós nos tornamos parte de um grupo e descobrimos que podíamos nos recuperar. Aprendemos que aqueles, que não continuaram a ser parte ativa da Irmandade, tiveram um estrada difícil pela frente. O indivíduo é precioso para grupo, e o grupo é precioso para o indivíduo. Nunca tínhamos experimentado a atenção e o carinho que encontramos no programa. Somo aceitos e amados pelo que somos, não apesar do que somos. Ninguém pode revogar o nosso direito de ser um membro ou obrigar-nos a fazer o que não escolhemos fazer. Seguimos esta maneira de viver através do exemplo, mais do que da orientação. Partilhamos a nossa experiência e aprendemos uns com os outros. Na Nossa adicção, colocávamos uns os outros. Na nossa adicção, colocávamos afetivamente os nosso desejos pessoais acima de qualquer outra coisa. Em Narcótico Anônimos, descobrimos que o que é melhor para o grupo, geralmente é bom para nós.

Quando usávamos, nossas experiências pessoais eram diferentes umas das outras. Como um grupo, no entanto, encontramos muitos pontos em comum na nossa adicção. Um deles era a necessidade de demonstrar auto-suficiência. Tínhamos nos convencido de que podíamos resolver tudo sozinhos e continuamos vivendo desse jeito. Os resultados



foram desastrosos e, por fim cada um de nós teve que admitir que a auto-suficiência era uma mentira. Esta admissão foi o ponto de partida para a nossa recuperação e é o ponto principal de unidade para Irmandade. Tínhamos coisas em comum na nossa adicção, e descobrimos que temos muito em comum de na nossa recuperação. Partilhamos o desejo comum de nos mantermos limpos. Aprendemos a depender de um Poder maior que nós. Nosso propósito é levar a mensagem ao adicto que ainda sofre. Nossas Tradições são diretrizes que nos protegem de nós mesmos. São a nossa unidade.

A unidade é imperativa em Narcóticos Anônimos. Isto não quer dizer que não tenhamos as nossas divergências e conflitos; nós temos. Sempre que pessoas se juntam existem diferenças de opinião. Mas podemos discordar sem sermos desagradáveis. Por inúmeras vezes, nas crises, colocamos as nossas diferenças de lado e trabalhamos pelo bem comum. Já vimos dois membros, que normalmente não se dão bem, trabalharem juntos com um recém-chegado. Vimos dois membros dirigirem centenas de quilômetros para ajudarem a apoiar um novo grupo. Estas atividades e muitas outras são comuns na nossa Irmandade. Sem estas ações, NA não conseguiria sobreviver.

Temos que viver e trabalhar juntos como um grupo, para assegurar que o nosso barco não naufrague numa tempestade e que os nossos membros não se afoguem. Com fé num Poder maior do que nós, trabalho duro e unidade, sobreviveremos e continuaremos a levar a mensagem ao adicto que ainda sofre.

## **TRADIÇÃO DOIS**

**“Para o nosso propósito comum existe apenas uma única autoridade – um Deus amoroso que pode se expressar na nossa consciência coletiva. Nossos líderes são apenas servidores de confiança.”**

Em Narcóticos Anônimos, é o nosso interesse nos protegermos de nós mesmos. A nossa Segunda Tradição é um exemplo disto. Somos pessoas de natureza egoísta e voluntariosa, que são impelidas a se juntarem em NA. Somos desgovernados e nenhum de nós é capaz de consistentemente tomar boas decisões.

Em Narcóticos Anônimos, confiamos num Deus amoroso que pode se expressar na nossa consciência coletiva, não em opinião pessoal ou ego. Praticando os passos, aprendemos a depender de um Poder maior do que nós, e a utilizar este Poder para os nossos propósitos de grupo. Temos que estar constantemente atentos para que as nossas decisões sejam verdadeiramente uma expressão da vontade de Deus. Existe, muitas vezes, uma enorme diferença entre consciência de grupo e opinião de grupo, que é ditada por personalidades fortes ou popularidade. Algumas das nossas mais dolorosas experiências de crescimento foram resultado de decisões tomadas em nome da consciência de grupo. Os verdadeiros princípios espirituais nunca estão em conflito; eles se complementam. A consciência espiritual de um grupo nunca irá contradizer qualquer de nossas Tradições.

A Segunda Tradição trata da natureza da liderança em NA. Aprendemos que, para a nossa Irmandade, funciona a liderança através do exemplo e do serviço abnegado. A direção e manipulação fracassam. Não escolhemos ter presidentes, mestres ou diretores. Em vez disso, temos secretário, tesoureiros e representantes. Estes títulos implicam serviço, não controle. A nossa experiência demonstra que um grupo perde sua eficácia se ele se tornar uma extensão de um líder ou membro. A atmosfera de recuperação em nossos grupos é um dos nossos mais valiosos recursos, temos que preservá-la cuidadosamente, para não a perdemos com políticas ou personalidades.

Aqueles de nós que têm estado envolvidos no serviço, ou iniciado um grupo, às vezes, têm dificuldade de abrir mão. Ego, orgulho infundado e vontade própria destruirão um grupo, se lhes for dada autoridade. Temos de lembrar que os serviços foram preenchidos em confiança, que somos servidores de confiança, e que em nenhum momento qualquer um de nós governa. Narcóticos Anônimos é um programa dado por Deus e só

podemos manter a dignidade do nosso grupo através da consciência de grupo e do amor de Deus.

Alguns irão resistir. Mas muitos irão tornar-se modelos para os recém-chegados. Os interesseiros perceberão rapidamente que estão fora, provocando a discórdia e, mais cedo ou mais tarde, a desgraça para eles mesmos. Muitos deles se modificam; aprendem que só podemos ser governados por um Deus amoroso que pode se expressar na nossa consciência de grupo.

## TRADIÇÃO TRÊS

**“O único requisito para ser membro é o desejo de parar de usar.”**

Esta tradição é importante para o indivíduo e para o grupo. A palavra-chave é desejo; o desejo é a base da nossa recuperação. Nas nossas histórias e na nossa experiência de tentar levar a mensagem de recuperação ao adicto que ainda sofre, há uma dolorosa realidade da vida que surge constantemente. Um adicto que não queira parar de usar não para de usar. Pode ser analisado, aconselhado, surrado ou trancado, mas não irá parar até que queira parar. A única coisa que pedimos aos nossos membros é que tenham este desejo. Sem ele, estarão condenados, mas, com ele, acontecerão milagres.

O desejo é o nosso único requisito. A adicção não discrimina. Esta tradição existe para assegurar que qualquer adicto, não importando as drogas que usou, sua raça, crença religiosa, sexo, preferência sexual, ou situação financeira, seja livre para praticar a maneira de viver de NA. Com “o desejo de parar de usar,” como único requisito para ser membro, um adicto nunca é superior a outro. Todas as pessoas adictas são bem vindas e iguais para obter o alívio que procuram da sua adicção; todo adicto pode se recuperar, neste programa, em base de igualdade. Esta tradição garante a nossa liberdade de recuperação.

Tornar-se membro de Narcóticos Anônimos não é automático quando alguém entra porta adentro ou quando recém-chegado decide parar de usar. A decisão de fazer parte da nossa Irmandade cabe ao indivíduo. Qualquer adicto que tenha desejo de parar de usar pode tornar-se membro de NA. Somo adictos, e o nosso problema é a adicção.

A escolha de ser membro cabe ao indivíduo. Sentimos que o estado ideal da nossa Irmandade é quando adictos podem viver livre e abertamente a uma reunião de NA, onde e quando quiserem, e partir com igual liberdade. Percebemos que a recuperação é uma realidade e que a vida sem drogas é melhor do que jamais imaginamos. Abrimos as nossas portas para outros adictos, na esperança de que eles possam encontrar o que nós encontramos. Mas sabemos que só aqueles que tiverem o desejo de parar de usar e quiserem o que nós temos a oferecer irão juntar-se a nós na nossa maneira de viver.

## TRADIÇÃO QUATRO

**“Cada grupo deve ser autônomo, exceto em assuntos que afetem outros grupos ou NA como um todo.”**

A autonomia dos nossos grupos é necessária à nossa sobrevivência. Um dicionário define autônomo como “tendo o direito ou o poder de se autogerir... empreendido ou exercido sem controle externo.” Isto significa que nossos grupos autogeridos e não estão sujeitos a controle externo. Cada grupo teve que se manter e crescer por si próprio.

Alguém pode perguntar: “Somo realmente autônomos? Não temos comitês de serviço, escritórios, linhas de auxílio e outras atividades em NA?” Utilizamos-nos destes serviços para sermos ajudados em nossa recuperação e para sermos favorecido no propósito primordial dos nossos grupos. Narcóticos Anônimos é uma Irmandade de homens e mulheres, adictos que se reúnem em grupos e que utilizam de um certo conjunto de princípios espirituais para encontrarem liberdade da adicção e uma nova maneira de viver. Os serviços que mencionamos são resultado de

membros que se interessam o suficiente para estender a mão e oferecer ajuda e experiência para que nossa estrada possa se mais fácil.

Um grupo de Narcóticos Anônimos é qualquer grupo se reúne regularmente, em local e hora determinados, com o propósito da recuperação, contanto que siga os Doze Passos e as Doze Tradições de Narcóticos Anônimos. Existem dois tipos básicos de reuniões: abertas, e as fechadas ao público (só para adictos). Os formatos de reuniões participativas, outras têm um partilhador; algumas são as perguntas e respostas, e outras focalizam determinados tópicos para discussão.

Qualquer que seja o tipo ou formato de reunião utilizado pelo grupo, a função de um grupo é sempre a mesma: proporcionar um ambiente adequado e de confiança para recuperação pessoal e promover essa recuperação. Estas Tradições são parte de um conjunto de princípios espirituais de Narcóticos Anônimos e, sem elas. NA não existe.

A autonomia dá aos nossos grupos a liberdade de agirem por si próprios para estabelecerem uma atmosfera de recuperação, servirem os seus membros e cumprirem o seu propósito primordial. Por estas razões, preservamos a nossa autonomia com tanto cuidado.

Poderia parecer que nós, nos nossos grupos, podemos fazer tudo o que decidirmos, não importando o que digam. Isto é verdade em parte. Cada grupo tem de fato total liberdade, exceto quando suas ações afetarem outros grupos ou NA como um todo. Assim como a consciência de grupo, a autonomia pode ser uma faca de dois gumes. A autonomia de grupo já foi utilizada para justificar a violação das Tradições. Se existir contradição, é porque nos desviamos dos nossos princípios. Se nos certificamos de que as nossas ações estejam claramente dentro dos limites das nossas Tradições; se não ditarmos ou forçarmos nada aos outros grupos; e se considerarmos as consequências das nossas ações no futuro, então tudo estará bem.

## **TRADIÇÃO CINCO**

**“Cada grupo tem apenas um único propósito primordial – levar a mensagem ao adicto que ainda sofre.”**

“Então quer dizer que o nosso propósito primordial é levar a mensagem? Pensei que estávamos aqui para ficarmos limpos. Pensei que o nosso propósito primordial fosse a recuperação da adicção a drogas.”

Certamente, isto é verdade para o indivíduo; nossos membros estão aqui para encontrar a liberdade da adicção e uma nova maneira de viver. Mas os grupos não são adictos e não se recuperam. Tudo o que nossos grupos podem fazer é plantar a semente de recuperação e juntar adictos, para que a magia da empatia, honestidade, carinho, partilha e serviços possam trabalhar. O propósito desta tradição é assegurar que a atmosfera de recuperação seja mantida. Isto só pode ser conseguido, mantendo os grupos orientados para recuperação. O fato de nós, em todo e qualquer grupo, nos concentrarmos na mensagem, proporciona consistência; os adictos podem contar conosco. Unidade de ação e propósito torna possível o que parecia impossível para nós – a recuperação.

O Décimo Segundo Passo do nosso programa pessoal também diz que levamos a mensagem ao adicto que ainda sofre. Trabalhar com os outros é uma ferramenta poderosa. “O valor terapêutico de um adicto ajudando outro não tem paralelo.” Para os recém – chegados, foi assim que encontraram Narcóticos Anônimos e aprenderam a se manterem limpos. Para outros membros, isto reafirma o seu compromisso com a recuperação. O grupo é o veículo mais poderoso que temos para levar a mensagem. Quando um membro leva a mensagem, está, de certa forma, limitado pela interpretação e personalidade. O problema com a literatura é linguagem. Os sentimentos, a intensidade e a força, às vezes, se perdem. No nosso grupo, com muitas personalidades diferentes, a mensagem de recuperação é tema corrente.

O que aconteceria se os nossos grupos tivessem um outro propósito primordial? Sentimos que a nossa mensagem seria diluída até perder. Se nos concentrássemos em fazer dinheiro, muitos poderiam enriquecer. Se fôssemos um clube social, poderíamos encontrar muitos amigos e

amantes. Se nos especializássemos em educação, acabaríamos tendo muitos adictos instruídos. Se a nossa especialidade fosse a ajuda médica, muitos ficariam saudáveis. Se o nosso propósito como grupo fosse outro que não a de levar a mensagem, muitos morreriam e poucos encontrariam a recuperação.

Qual é a nossa mensagem? A mensagem é que um adicto, qualquer adicto, pode parar de usar drogas, perder o desejo de usar e encontrar uma nova maneira de viver. A nossa mensagem é a esperança e a promessa de liberdade. Quando tudo está dito e feito, o nosso propósito primordial só pode ser levar a mensagem ao adicto que ainda sofre, pois isso é tudo o que temos para dar.

## TRADIÇÃO SEIS

**“Um grupo de NA nunca deverá endossar, financiar ou emprestar o nome de NA a nenhuma sociedade relacionada ou empreendimento alheio, para evitar que problemas de dinheiro, propriedade ou prestígio nos desviem do nosso propósito primordial.”**

A nossa Sexta Tradição aponta algumas das coisas que temos que fazer para preservar e proteger o nosso propósito primordial. Esta tradição é a base para nossa política de não filiação e é extremamente importante para a continuação e o crescimento de Narcóticos Anônimos.

Vejamos o que esta tradição diz. A primeira coisa que um grupo nunca deve fazer é endossar. Endossar é sancionar, aprovar ou recomendar. O endosso pode ser direto ou implícito. Todos os dias vemos apoios diretos em anúncios de televisão. Um apoio implícito é aquele que não é especificado declarado.

Muitas outras organizações gostariam de se encostar-se ao nome de NA. Permitir que elas o fizessem implicaria um endosso implícito e uma violação desta tradição. Hospitais, centros de recuperação e curadorias são algumas das instituições com que lidamos ao levar a mensagem de NA. Embora estas organizações sejam sinceras e mantenhamos reuniões de NA em seus estabelecimentos, não podemos endossá-las, financiá-las, ou permitir que utilizem o nome de NA para favorecer seu crescimento. Entretanto, estamos dispostos a levar os princípios de NA para dentro destas instituições, aos adictos que ainda sofrem, para que possam fazer a escolha.

Outra coisa que nunca devemos fazer é financiar. Isto é mais óbvio. Financiar significa prover fundos ou ajudar a sustentar financeiramente.

O terceiro aviso desta tradição vai contra emprestar o nome de NA ao propósito de outros programas. Por exemplo: várias vezes, outros programas tentaram utilizar Narcóticos Anônimos como parte de seus serviços, para ajudar a justificar verba.

A tradição diz-nos ainda que uma sociedade relacionada é qualquer lugar que envolva membros de NA. Pode ser um centro de reabilitação, de desintoxicação, de aconselhamento ou um “clubhouse” (Em alguns países existem locais alugados para funcionamento de vários grupos de NA) com Narcóticos Anônimos. Devemos fazer um esforço especial para que as pessoas saibam que estas sociedades de NA não são a mesma coisa. Um empreendimento alheio é qualquer agência, empresa, religião, sociedade, organização, atividade relacionada ou qualquer outra irmandade. A maior parte é fácil de se identificar, exceto as outras irmandades. Narcóticos Anônimos é uma irmandade separada e distinta, de pleno direito. O nosso problema é a adicção. As outras Irmandades de Doze Passos especializam-se em outros problemas, e a nossa relação com elas é de cooperação, e não de filiação. O uso de literatura, oradores e anúncios de outras irmandades nas nossas reuniões constitui um endosso implícito a um empreendimento alheio.

A Sexta tradição vai além e nos previne o que pode acontecer: “para evitar que problemas de dinheiro, propriedade ou prestígio nos desviem



do nosso propósito primordial.” Estes problemas frequentemente tornam-se a obsessões e nos desligam da nossa meta espiritual. Este tipo de abuso pode ser devastador para o indivíduo e pode ser desastroso para o grupo. Quando nós, como grupo, renunciamos ao nosso propósito primordial, morrem adictos que poderiam ter encontrado a recuperação.

## **TRADIÇÃO SETE**

**“Todo grupo de NA deverá ser totalmente auto-sustentado recusando contribuições de fora.”**

O auto-sustento é uma parte importante da nossa nova maneira de viver. Normalmente, esta é uma grande mudança para o indivíduo. Na nossa adicção, éramos dependentes de pessoas, lugares e coisas. Procurávamos neles um apoio e achávamos que poderiam nos fornecer aquilo que não encontrávamos em nós mesmos. Como adictos em recuperação, descobrimos que ainda somos dependentes, mas transferimos a nossa dependência das coisas à nossa volta para um Deus amoroso e a força interior que conseguimos no nosso relacionamento com Ele. Nós, que éramos incapazes de funcionar como seres humanos, descobrimos agora que tudo é possível. Os sonhos que abandonamos há muito tempo podem, agora, tornar-se realidade. Os adictos, como um grupo, têm sido uma carga para sociedade. Em NA, nossos grupos não só se sustentam sozinhos, como defendemos o direito de fazê-lo.

Dinheiro sempre foi um problema para nós. Nunca conseguíamos arranjar o suficiente para sustentarmos a nós a aos nossos hábitos. Trabalhamos, roubamos, trapaceamos, mendigamos e nos vendemos; o dinheiro nunca era suficiente para preencher o vazio dentro de nós. Muitas vezes, na nossa recuperação, o dinheiro ainda é um problema.

Precisamos de dinheiro para o grupo funcionar, pagar o aluguel e comprar suprimentos e literatura. Fazemos uma coleta nas nossas reuniões para cobrir estas despesas, e o que restar vai para apoiar os nossos serviços e promover o nosso propósito primordial. Infelizmente,

pouco sobra depois que o grupo paga a suas despesas. À vezes, é formado um comitê para organizar uma atividade para arrecadar fundos. Estes esforços ajudam e sem eles não poderíamos ter chegado tão longe. Os serviços de NA continuam com a falta de dinheiro e, embora seja às vezes frustrante, não aceitaremos a coisa de qualquer outra maneira; sabemos que o preço seria alto demais. Temos que nos unir e, ao nos unirmos, aprendemos que realmente somos parte de algo maior que nós.

A nossa política financeira é claramente definida: recusamos quaisquer contribuição de fora; nossa Irmandade é totalmente auto sustentada. Não aceitamos financiamentos, doações, empréstimos e/ ou presentes. Tudo tem seu preço não importa a intenção. Não importa que o preço seja dinheiro, promessas, concessões, reconhecimentos especiais, endossos ou favores, é alto demais para nós. Mesmo que aqueles que pudessem nos ajudar garantissem não haver compromissos, mesmo assim não aceitaríamos a sua ajuda. Não podemos nos permitir que nossos membros contribuam com mais do que aquilo que lhes cabe. Descobrimos que o preço pago pelos nossos grupos é a desunião e a controvérsia. Não iremos colocar a nossa liberdade em risco.

## **TRADIÇÃO OITO**

**“Narcóticos Anônimos deverá manter-se sempre não profissional, mas nossos centros de serviço podem contratar trabalhadores especializados.”**

A Oitava Tradição é vital para estabilidade de NA como um todo. Para compreendermos esta tradição, precisamos definir “centros de serviço não profissionais” e “trabalhadores especializados.” Com a compreensão destes termos, esta importante tradição é auto explicativa.

Nesta tradição, dizemos que não temos profissionais. Com isto, queremos dizer que não contratamos psiquiatras, médicos, advogados ou conselheiros. O nosso programa funciona através da ajuda de um adicto a outro. Se empregássemos profissionais em grupos de NA, destruiríamos a

nossa unidade. Somos simplesmente adictos, com o mesmo status, ajudando livremente uns aos outros.

Reconhecemos e admiramos os profissionais. Muitos de nossos membros são profissionais de pleno direito, mas não há lugar para profissionalismo em NA.

Um centro de serviço é definido como um lugar onde funcionam comitês de serviço de NA. O Escritório Mundial de Serviço (World Service Office) ou os escritórios locais, regionais e de área, são exemplos de centros de serviço. Um “clubhouse,” centro reintegração ou local semelhante não é um centro de serviços de NA e não está filiado a NA. Um centre de serviço é, simplesmente, um local onde os serviços de NA são oferecidos continuamente.

A tradição afirma que “centros de serviços podem contratar trabalhadores especializados.” Esta afirmação significa que os centros de serviço podem contratar trabalhadores para tarefas especiais, como atendimento de telefone, serviços de escritório ou gráficos. Esses funcionários estão sob responsabilidade direta de um comitê de serviço. À medida que NA for crescendo, a demanda destes trabalhadores aumentará. Trabalhadores especializados são necessários para assegurar a eficiência numa irmandade em contínua expansão.

A diferença entre profissionais e trabalhadores especializados deve ser definida a fim de não haver confusões. Os profissionais trabalham em profissões específicas, que não servem diretamente a NA – são para ganho pessoal. Os profissionais não seguem as Tradições de NA. Nossos trabalhadores especializados, por outro lado, trabalham dentro das nossas Tradições e são sempre diretamente responsáveis perante aqueles a quem servem: a Irmandade.

Na nossa Oitava Tradição não nos referimos aos nossos membros como profissionais. Não atribuindo o status de profissional a qualquer membro, asseguramos permanecer “sempre não profissionais”.

## TRADIÇÃO NOVE

**“NA nunca deverá organizar-se como tal; mas podemos criar quadros de serviço ou comitês diretamente responsável perante aqueles a quem servem.”**

Esta tradição define a maneira como funciona a nossa Irmandade. Primeiro, temos que compreender o que é NA. Narcóticos Anônimos são adictos que têm o desejo de parar de usar, e que se juntaram com esse fim. Nossas reuniões são uma junção de membros com o propósito de se manterem limpos e de levar a mensagem de recuperação. Nossos passos e tradições são apresentadas numa ordem específica. Eles são numerados, não foram feitos ao acaso ou sem estrutura. São organizados, mas não é a este tipo de organização que se refere a Nona Tradição. Nesta tradição, “organizar-se” significa ter gerência e controle. Nesta base, é claro o significado da Tradição Nove. Sem esta tradição, a nossa Irmandade estaria em oposição aos princípios espirituais. Um Deus amoroso, que pode se expressar na nossa consciência coletiva, é a nossa única autoridade.

Nona Tradição define ainda a natureza das coisas que podemos fazer para ajudar NA. Diz que podemos criar quadros de serviço ou comitês para atender às necessidades da Irmandade. Existem unicamente para servir a Irmandade. Esta é a natureza da nossa estrutura de serviço, tal como se desenvolveu e está definida no manual de serviço de NA.

## TRADIÇÃO DEZ

**“Narcóticos Anônimos não tem opinião sobre questões alheia; portanto o nome de NA nunca deverá aparecer em controvérsias públicas.”**

Para alcançar nossa meta espiritual, Narcóticos Anônimos tem que ser conhecida e respeitada. Em nenhum lugar isto é mais obvio do que nossa história. NA foi fundada em 1953. Durante vinte anos, a nossa Irmandade manteve-se pequena e obscura. Nos anos 70, a sociedade percebeu que a adicção se tornara uma epidemia mundial e começou a procurar respostas. Isto trouxe uma mudança permitiu que os adictos procurassem ajuda mais abertamente. Surgiram grupos de NA em muitos lugares onde antes nunca fôramos tolerados. Adictos em recuperação abriram o caminho para mais grupos e mais recuperação. Hoje, NA é uma Irmandade mundial. Somo conhecidos e respeitados em todo lugar.

Se um adicto nunca tiver ouvido falar em nós, não poderá nos procurar. Se aqueles que trabalham com adictos não estiverem cientes da nossa existência, não poderão encaminhá-los a nós. Uma das coisas mais importantes que podemos fazer para promover nosso propósito primordial é deixar que saibam quem somos, o que somos e onde estamos. Se assim fizermos e mantivermos a nossa boa reputação, certamente iremos crescer.

A nossa recuperação fala por si. A nossa Décima Tradição ajuda especificamente a proteger nossa reputação. Esta tradição diz que NA não tem opinião sobre questões alheias. Não tomamos partido de nada. Não temos recomendações a fazer. NA, como Irmandade, não participa de política; fazê-lo seria abrir a porta para controvérsia. Poria a nossa Irmandade em risco. Quem concordasse com as nossas opiniões elogiaria nossas posições, mas haveria sempre quem discordasse. Por um preço tão alto, não surpreende que escolhamos não tomar partido nos problemas da sociedade. Pela nossa própria sobrevivência, não temos opinião sobre questões alheias.

## TRADIÇÃO ONZE

**“Nossa política de relações públicas baseia-se na atração, não em promoção; na imprensa, rádio e filmes precisamos sempre manter o anonimato pessoal.”**

Esta tradição trata das nossas relações com os de fora da Irmandade. Diz – nos como conduzir nossos esforços a nível público (Maiores detalhes e exemplos em Guia de Informação ao Público, Nova Revisão.). A nossa imagem pública consiste naquilo que temos a oferecer, uma maneira bem sucedida e comprovada de manter um estilo de vida sem drogas. Embora seja importante alcançar o maior número possível de pessoas, é imperativo à nossa proteção sermos cuidadosos quanto a anúncios, circulares e qualquer literatura que possa chegar às mãos do público.

A nossa atração é que somos sucessos em nosso pleno direito. Como grupos, oferecemos a recuperação. Descobrimos que o sucesso do nosso programa fala por si; esta é a nossa promoção.

Esta tradição diz – nos ainda que precisamos manter o anonimato pessoal a nível de imprensa, radio e filmes. É para proteger os membros e a reputação de Narcóticos Anônimos. Não revelamos os nossos sobrenomes nem aparecemos nos meios de comunicação como membros de Narcóticos Anônimos. Nenhum indivíduo, dentro ou fora da Irmandade, representa Narcóticos Anônimos.

## TRADIÇÃO DOZE

**“O anonimato é o alicerce de todas as nossas Tradições, lembrando-nos sempre de colocar princípios acima de personalidade.”**

Um dicionário define o anonimato como “estado de não levar um nome.” De acordo com a Tradição Doze, o “eu” transforma-se em “nós.” O

alicerce espiritual torna-se mais importante do que do que qualquer grupo ou indivíduo.

À medida que estreitamos os laços entre nós, ocorre o despertar da humildade. A humildade é um subproduto que nos permite crescer e desenvolver numa atmosfera de liberdade, e remove o medo de virmos a ser conhecidos como adictos pelos nossos empregadores, pelas nossas famílias ou nossos amigos. Portanto, tentamos aderir rigorosamente ao princípio de que “o que é dito nas reuniões fica nas reuniões.”

Do começo ao fim das nossas Tradições falamos em termos de “nós” e “nosso”, vez de eu “eu” e “meu.” Trabalhando juntos pelo nosso bem estar comum, alcançamos o verdadeiro espírito do anonimato.

Temos ouvido tantas vezes a expressão “princípios acima de personalidades,” que é como se fosse um clichê. Podemos discordar entre nós como indivíduos, mas o princípio espiritual do anonimato torna todos iguais como membros do grupo. Nenhum membro é mais ou menos do que qualquer outro. O impulso para ganho pessoal nas áreas do sexo, propriedade e posição social, que trouxe tanta dor no passado, cai por terra se aderimos ao princípio do anonimato. O anonimato é um dos elementos básicos da nossa recuperação e permeia as nossas Tradições e a nossa Irmandade. Protege-nos dos nossos próprios defeitos de caráter e torna impotentes as personalidades e as suas diferenças. Com o anonimato em ação, fica impossível personalidades se colocarem acima de princípios.

## CAPÍTULO SETE

# 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 ideia demasiado simplista. Depois de um membro ter tido algum envolvimento com a nossa Irmandade, numa 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 autoengano 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 os 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 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, tem livre escolha sobre seus pensamentos impulsivos e ações compulsivas. Atingiu um ponto que pode ser decisivo para 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 maior do que nós 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 ideias, e podemos nos cansar fisicamente com nossas novas atividades, mas sabemos que, se não as repetirmos, certamente voltaremos aos nossos velhos hábitos. Se não usarmos o que temos, 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 verdadeira 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 ideia nova numa mente fechada, tem que haver uma abertura. Como só nós mesmo 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 íntimo**

## **podem nos despertar a necessidade de uma vigorosa ação pessoal.**

Temos vistos adictos chegarem à nossa Irmandade, experimentarem o nosso programa e manterem-se limpos durante um período de tempo. Com o tempo, alguns adictos perderam o contato com outros adictos em recuperação e acabaram o contato com outros adictos em recuperação e acabaram voltando à adicção ativa. Esqueceram que é realmente a primeira droga que inicia o ciclo mortal novamente. Tentaram controlar, usar com moderação, ou usar apenas certas drogas. Nenhum destes métodos de controle funciona para adictos.

A recaída é uma realidade. Pode acontecer e realmente acontece. A experiência demonstra que, quem não trabalha nosso programa de recuperação, diariamente, pode recair. Vimos eles voltarem em busca de recuperação. Talvez tivessem estado limpos, durante anos, antes de recaírem. Se tiverem sorte o bastante de conseguir voltar, estão muito abalados, Eles nos dizem que a recaída foi mais horrível do que o uso anterior. Nunca vimos uma pessoa, que viva o Programa de Narcóticos Anônimos, recair.

As recaídas são frequentes fatais, Já fomos a enterros de pessoas queridas que morreram de uma recaída. Morreram de várias maneiras. Muitas vezes, vemos pessoas recaídas, perdidas, durante anos, vivendo na miséria. Aqueles que acabam em prisões ou instituições podem sobreviver e, talvez, sejam reagentados a NA. Em nossas vidas diárias, estamos sujeitos a quedas emocionais e espirituais, que nos tornam indefesos contra a recaída física com uso de drogas. Por ser adicção uma doença incurável, adictos estão sujeitos a recaídas.

Nunca somos forçados a recair. É nos dada uma escolha. A recaída nunca é acidental. A recaída é um sinal de que temos reservas para com o nosso programa. Começamos a negligenciar nosso programa e deixar brechas em nossas vidas diárias. Sem perceber as ciladas à nossa frente, tropeçamos cegamente na crença de que podemos conseguir por nós mesmos. Mais cedo ou mais tarde, caímos na ilusão de que as drogas tornam a vida mais fácil. Acreditamos que as drogas podem nos modificar,

e esquecemos o que elas podem fazer contra nós, estamos realmente em apuros. Se as ilusões de que podemos continuar a usar ou parar de usar sozinhos não forem estilhaçadas, estaremos certamente assinando a nossa própria sentença de morte. Por alguma razão, o descuido de nossos afazeres pessoais diminui a nossa autoestima e estabelece um padrão que se repete em todas as áreas das nossas vidas. Se começamos a evitar as nossas responsabilidades, faltando a reuniões, negligenciando o trabalho do Décimo Segundo Passo, ou não nos envolvendo, nosso programa para. Coisas deste tipo nos levam à recaída. Possivelmente, sentimos uma mudança acontecendo em nós. Nossa capacidade de manter a mente aberta desaparece. É possível que fiquemos com raiva ou ressentidos com tudo e com todos. Possivelmente, começamos a rejeitar as pessoas mais chegadas. Nós nos isolamos. Cansamos de nós mesmos em pouco tempo. Voltamos aos padrões de comportamento mais doentios, mesmo sem ter que usar drogas.

Quando um ressentimento ou qualquer outra reviravolta emocional ocorre, a falta da prática dos passos pode resultar numa recaída.

O comportamento obsessivo é um denominador comum para pessoas adictas. Há momentos em que tentamos no preencher completamente até ficarmos satisfeitos, somente para descobrir que não existe maneira de nos satisfazer. Parte do nosso padrão adictivos é que nunca podemos conseguir o suficiente, sexo suficiente ou dinheiro suficiente, estaremos satisfeitos, e tudo estará bem. A teimosia ainda nos levar a tomar decisões baseadas em manipulação, ego, luxúria ou falso orgulho. Não gostamos de estar errados. Nossos egos nos dizem que podemos conseguir sozinhos, mas a solidão e a paranoia rapidamente voltam. Descobrimos que não podemos realmente seguir sozinhos; quando tentamos, as coisas pioram. Precisamos lembrar-nos de onde viemos e que a nossa doença ficará progressivamente pior, se nós usarmos. É aí que precisamos da Irmandade.

Não nos recuperamos da noite para o dia. Quando percebemos que tomamos uma má decisão ou que chegamos a uma conclusão ruim, nossa tendência é racionalizar. Frequentemente, chegamos a extremos com a

nossa tentativa auto-obsessiva de disfarçar nossos rastros. Esquecemos que hoje temos uma escolha. E ficamos ainda mais doentes.

Existe algo em nossas personalidades auto destrutivas que grita pelo fracasso. A maioria de nós sente que não merecemos ser bem sucedidos. Este é um tema comum entre adictos. A auto piedade é um dos defeitos mais destrutivos; ela nos esgotará toda energia positiva. Focalizamos qualquer coisa que não está indo da nossa maneira e ignoramos toda a beleza em nossas vidas. Sem nenhum real desejo de melhorar as nossas vidas, ou até mesmo de viver, apenas nos afundamos cada vez mais e mais. Alguns de nós nunca conseguem voltar.

Para sobreviver, temos que reaprender muitas coisas que esquecemos e desenvolver uma nova postura diante da vida. Isto é o que Narcóticos Anônimos abrange. São pessoas que se importam com adictos desesperados, morrendo, e que podem, a tempo, ensiná-los a viver sem drogas. Muitos de nós tiveram dificuldades ao chegar à Irmandade, porque não compreendiam que temos a doença da adicção. À vezes, vemos o nosso comportamento passado como parte de nós mesmos, e não como parte da nossa doença.

Damos o Primeiro Passo. Admitimos que somos impotentes perante a nossa adicção, que nossas vidas se tornaram incontroláveis. Lentamente as coisas melhoram, e começamos a reaver nossa confiança. Nosso ego nos diz que podemos conseguir sozinhos. As coisas estão melhorando e pensamos que não precisamos realmente deste programa. A petulância é um sinal vermelho. A solidão e a paranoia voltarão. Descobrimos que não podemos sozinhos; as coisas pioram. Damos o Primeiro Passo de verdade, desta vez interiormente. Haverá momentos, no entanto, em que sentiremos realmente vontade de usar. Queremos correr e nos sentimos péssimos. Precisamos lembrar-nos de onde viemos e que, desta vez, será pior. É neste momento que temos que fazer alguma coisa.

Quando esquecemos o esforço e o trabalho que tivemos para conseguir um período de liberdade em nossas vidas, logo vem a falta de gratidão, e a autodestruição começa novamente. Se não agimo logo, corremos o risco de uma recaída que ameaça a nossa própria existência.

Mantendo a nossa ilusão da realidade, em vez de usar as ferramentas do programa, retornaremos ao isolamento. A solidão nos matará por dentro e as drogas, que quase sempre vêm em seguida, podem completar o processo. Os sintomas e sentimentos que vivemos no final do uso voltarão mais fortes do que antes. Este impacto certamente nos destruirá, se não nos rendermos ao Programa de NA.

A recaída poder ser a força destrutiva que nos mata, ou a que nos leva a perceber quem e o quê realmente somos. A miséria decorrente do uso não vale a possível fuga temporária. Para nós, usar é morrer em todos os sentidos.

Uma das maiores barreiras em que tropeçamos, em recuperação, parece ser a colocação de expectativas não realistas em nós mesmos e nos outros. Relacionamentos pode ser uma área terrivelmente dolorosa. Tendemos a fantasiar e projetar o que acontecerá. Ficamos com raiva e ressentidos, se nossas fantasias não são realizadas. Esquecemos que somos impotentes perante outras pessoas. Os velhos pensamentos e sentimentos de solidão, desespero, desamparo e auto piedade começam a se apoderar de nós. Perdemos a consciência de todos os dados positivos, pensamentos em padrinhos, reuniões, literatura. Temos que manter a nossa recuperação em primeiro lugar e as nossas prioridades na sua ordem correta.

Podemos trabalhar estes sentimentos negativos, escrevendo sobre o que queremos, o que estamos pedindo, o que conseguimos, e partilhando com nosso padrinho/madrinha ou outra pessoa de confiança. Quando deixamos os outros compartilharem conosco a sua experiência, conseguimos ter esperança de que vai melhorar. Parece que ser impotente é uma barreira. Quando surge necessidade de admitirmos nossa impotência, podemos primeiro procurar maneiras de exercer poder sobre ela. Após esgotarmos estas maneiras, começamos a partilhar com os outros e encontramos esperança. Frequentando reuniões diariamente, vivendo um dia de cada vez e lendo literatura, parece que nossa atitude mental se encaminha para o positivo de novo. A boa vontade de tentar o que funcionou para os outros é vital. Mesmo quando sentimos que não

queremos frequentar reuniões, elas são uma fonte de força e esperança para nós.

É importante partilhar nossos sentimentos quando temos vontade de usar drogas. É impressionante como é comum os recém-chegados pensarem que é anormal um adicto a drogas querer usar. Quando somos tomados pela velha ânsia, pensamos que deve haver algo de errado conosco, e que as outras pessoas em Narcóticos Anônimos não poderiam compreender.

É importante lembrar que o desejo de usar passará. Não temos que usar nunca mais, independente de como nos sentimos. Todos os sentimentos acabarão passando.

A progressão da recuperação é uma jornada contínua e ascendente. Sem esforço, começamos a corrida decadente de novo. A progressão da doença é um processo constante, mesmo durante a abstinência.

Chegamos aqui impotentes, e o poder que procuramos vem através de outras pessoas em Narcóticos Anônimos, mas temos que nos esforçar por isso. Agora que estamos limpos e na Irmandade, precisamos nos manter entre os que nos conhecem bem. Precisamos uns dos outros. Narcóticos Anônimos é uma Irmandade de sobrevivência, e uma das suas vantagens é nos colocar regularmente em contato e intimidade com as pessoas que podem nos compreender melhor e ajudar na nossa recuperação. Boas ideias e boas intenções não ajudam se não as colocamos em ação. O esforço para receber ajuda é o começo de uma luta que nos libertará. Demolirá os muros que nos aprisionam. Um sintoma da nossa doença é a alienação, e a partilha honesta nos libertará para recuperação.

Somos gratos por termos sido tão bem recebidos nas reuniões, a ponto de nos sentirmos à vontade. Sem nos mantermos limpos e sem as reuniões, teríamos tido muito mais dificuldade com os passos. Qualquer uso de drogas interromperá o processo de recuperação.

Todos nós descobrimos que o sentimento que temos em ajudar os outros nos motiva a fazer o melhor de nossas próprias vidas. Aprendemos

a pedir ajuda quando estamos magoados, e a maioria de nós se sente assim de tempos em tempos. Descobrimos que a dor partilhada é dor diminuída. Os membros da Irmandade estão dispostos a ajudar o recaído e têm percepção e sugestões úteis a oferecer, quando pedidas. A recuperação encontrada em Narcóticos Anônimos tem que vir de dentro, e ninguém, a não ser para si próprio.

Na nossa doença, estamos lidando com um poder violento, destrutivo e maior que nós, que pode levar à recaída. Se tivermos recaído, é importante mantermos em mente que temos que voltar as reuniões o mais rápido possível. Se não, poderemos ter apenas meses, dias ou horas, até atingirmos um ponto em que não haja mais retorno. Nossa doença é tão traiçoeira que pode nos meter em situações impossíveis. Quando isso acontece, voltamos para o programa enquanto podermos se pudermos. Assim que usamos, estamos sob o controle da nossa doença.

Nunca poderemos nos recuperar completamente, não importa a quanto tempo estejamos limpos. A complacência é o inimigo de membros com substancial tempo limpo. Se permanecermos complacentes por muito tempo, o processo de recuperação cessa. A doença manifestará sintomas aparentes em nós. A negação retorna juntamente com obsessão e compulsão. Culpa, remorso, medo e orgulho tornam-se insuportáveis. Logo ficamos contra a parede. A negação e o Primeiro Passo entram em conflito na nossa mente. Se nos deixamos dominar pela obsessão de usar, estamos condenados. Só a aceitação completa e total do Primeiro Passo pode nos salvar. Temos que nos render totalmente ao programa.

A primeira coisa a fazer é se manter limpo. Isto faz com que as outras fases da recuperação sejam possíveis. Enquanto nos mantivermos limpos, aconteça o que acontecer, teremos maior vantagem sobre a nossa doença. Por isto somo gratos.

Muitos de nós ficam limpos num ambiente protegido, tal como um centro de reabilitação ou clinica de recuperação. Quando voltamos para o mundo, nós nos sentimos perdidos, confusos e vulneráveis. Indo às reuniões, com maior frequência possível, reduziremos o choque da mudança. As reuniões proporcionam um lugar seguro para se partilhar

com os outros. Começamos a viver o programa; aprendemos a aplicar princípios espirituais nas nossas vidas. Temos que usar o que aprendemos, ou perderemos numa recaída.

Muitos de nós não teriam tido para onde ir, se não tivessem confiado nos grupos e membros de NA. No início, nós nos sentíamos, ao mesmo tempo, cativados e intimidados pela irmandade. Já não nos sentíamos mais à vontade com nossos amigos que usavam, também não nos sentíamos ainda em casa nas reuniões. Começamos a perder nosso medo através da experiência de partilhar. Quanto mais partilhávamos, mais os nossos medos iam embora. Partilhamos por esta razão. O crescimento significa mudança. Manutenção espiritual significa recuperação contínua. O isolamento é perigoso para o crescimento espiritual.

Nós, que encontramos a Irmandade e começamos a viver os passos, desenvolvemos um relacionamento com os outros. Enquanto crescemos, aprendemos a superar a tendência de fugir e nos esconder de nós mesmos e dos nossos sentimentos. Sendo honestos com os nossos sentimentos, ajudamos os outros a se identificar conosco. Descobrimos que, quando nos comunicamos honestamente, alcançamos os outros. Honestidade exige prática, e nenhum de nós alega ser perfeito. Quando nos sentimos amarrados ou pressionados, precisamos de grande força emocional e espiritual para sermos honestos. Partilhando com outros, não nos sentimos isolados e sozinhos. Este processo é uma ação criativa do espírito.

Quando trabalhamos o programa, estamos vivendo os passos diariamente. Isto nos dá experiência, que ganhamos com o tempo, ajuda na nossa recuperação contínua. Temos que usar o que aprendemos ou perderemos, não importa há quanto tempo estejamos limpos. É nos mostrado que temos que ser honestos, ou usaremos novamente. Rezamos para ter boa vontade e humildade e, finalmente, somos honestos a respeito de nossos julgamentos errados ou más decisões. Reconhecemos a nossa responsabilidade perante as pessoas que prejudicamos, e fazemos quaisquer reparações que forem necessárias. Agora, fazemos parte da solução novamente. Estamos trabalhando o programa. Torna-se mais fácil



trabalhar o programa agora. Sabemos que os passos ajudam a prevenir a recaída.

Os recaídos também podem cair numa outra armadilha. Podemos duvidar que possamos parar de usar e nos mantermos limpos. Nunca conseguimos ficar limpos por nossa conta. Frustrados, gritamos: “Não consigo.” Nós nos castigamos quando voltamos para o programa. Imaginamos que nossos companheiros não respeitarão a coragem que tivemos em voltar. Aprendemos a ter o maior respeito por esta coragem. Aplaudimos com toda sinceridade. Não é vergonhoso recair – a vergonha está em não voltar. Temos que quebrar a ilusão de que podemos fazê-lo sozinhos.

Um outro tipo de recaída acontece quando voltar estar limpo não é prioridade. Ficarmos limpos tem que estar sempre em primeiro lugar. Há momentos em que todos nós vivenciamos dificuldades em nossa recuperação. As quedas emocionais provêm de não praticarmos o que aprendemos. Aqueles que conseguem atravessar estes momentos demonstram uma coragem que não é deles. Depois de passarmos por destes períodos, podemos prontamente concordar que é sempre mais escuro antes do amanhecer. Uma vez que passamos limpos por um momento difícil, ganhamos uma ferramenta de recuperação que podemos usar de novo e outra vez.

Se recairmos, podemos sentir culpa e vergonha. A nossa recaída é vergonhosa, mas não podemos livrar a cara e salvar nossa pele ao mesmo tempo. Descobrimos que é melhor voltarmos para programa o mais rápido possível. É melhor engolirmos o nosso orgulho do que morreremos ou ficarmos permanentemente insanos.

Descobrimos que é mais fácil nos mantermos limpos, enquanto mantivermos uma atitude agradecida por estarmos limpos. A melhor maneira de expressar gratidão é levar a mensagem da nossa experiência, força e esperança ao adicto que ainda sofre.

Viver o programa diariamente proporciona muitas experiências valiosas. Se formos apanhados pela obsessão de usar, a experiência nos

ensinou a ligar para um companheiro adicto em recuperação e chegar a uma reunião.

Os adictos que usam são pessoas egocêntricas, raivosas, assustadas e solitárias. Em recuperação, experimentamos o crescimento espiritual. Quando usávamos, éramos desonestos, interesseiros e estávamos frequentemente em instituições. O programa permite que nos tornemos membros produtivos e responsáveis da sociedade.

Quando começamos a funcionar em sociedade, a nossa liberdade criativa nos ajuda a ordenar nossas prioridades e fazer as coisas básicas primeiro. A prática diária do nosso Programa de Doze Passos nos permite mudar daquilo que éramos para pessoas guiadas por um Poder Superior. Com a ajuda do nosso padrinho, madrinha ou orientador espiritual, aprendemos gradualmente a confiar e a depender do nosso Poder Superior.

## CAPÍTULO OITO

# NÓS REALMENTE NOS

# RECUPERAMOS

Embora “dois bicudos não se beijam,” 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 ideia 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 padrinho 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 enfrentaram o mesmo dilema quando chegamos ao fim da linha e descobrimos que não conseguimos mais funcionar como ser humano, com ou sem drogas. O que nos resta fazer? Parece haver apenas esta alternativa: ou continuar, da melhor maneira possível, até o amargo fim (prisão, instituição e morte), ou encontrar uma nova maneira de viver. Poucos adictos no passado chegaram a ter esta ultima opção. Os adictos de hoje são mais

**afortunado. 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 conhecido como Narcóticos Anônimos.**

**Não existia NA há uns quinze anos atrás (Escrito em 1965), quando a minha adicção me levou ao ponto de total impotência, inutilidade e prostração. Encontrei AA e, naquela Irmandade, conheci adictos que também achavam que o programa era a solução para seu problema. Mas nós sabíamos que muitos ainda estavam no caminho da desilusão, degradação e morte, pois não se identificavam com os alcoólicos de AA. Sua identificação dava-se apenas em relação aos sintomas aparentes e não ao 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 ao adicto encontraria desde o início toda a identificação necessária para se convencer de 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 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 encarasse seus problemas na vida cotidiana, mais rapidamente ele se tornaria um cidadão realmente produtivo. Mais cedo oi mais tarde, teremos que caminhar com as nossas próprias pernas e encarar a vida como ela é.**

**Porque não fazê-lo então desde o início?**

**Evidentemente, por causa disso, 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**

## **tolerado , nem pela sociedade nem pelo adicto. Nós nos recuperamos.**

A recuperação começa com a rendição. A partir daí, cada um de nós é lembrado de que um dia limpo é um dia ganho. Em Narcóticos Anônimos, as nossas atitudes, pensamentos e reações mudam. Vimos a perceber que não somos alienígenas e começamos a compreender e a aceitar quem somos.

A adicção tem existido desde que existem pessoas. Para nós, a adicção é a obsessão de usar as drogas que estão nos destruindo, seguida de uma compulsão que nos força a continuar. A total abstinência é o alicerce da nossa nova maneira de viver.

No passado, não havia esperança para o adicto. Em Narcóticos Anônimos, aprendemos a partilhar a solidão, a raiva e o medo que os adictos têm em comum e não podem controlar. Foram as nossas velhas ideias que nos meteram em encrenca. Não estávamos orientados para a realização pessoal; focalizávamos o vazio e a falta de sentido de tudo. Não conseguimos lidar com o sucesso, por isso o fracasso tornou-se uma maneira de viver. Em recuperação, os fracassos são apenas contrariedades temporárias, e não os elos de uma corrente inquebrável. Honestidade, mente aberta e boa vontade para mudar são atitudes novas que nos ajudam a admitir nossos erros e pedir ajuda. Já não somos mais forçados a agir contra a nossa verdadeira natureza, nem a fazer coisas que não queremos realmente fazer.

A maioria dos adictos resiste à recuperação, e o programa que partilhamos com eles interfere com seu uso. Se os recém-chegados nos disserem que podem continuar usando drogas sob qualquer forma, sem sofrerem efeitos doentios, podemos encarar o fato de duas maneiras. A primeira possibilidade é que eles não sejam adictos. A outra é de que a sua doença ainda tenha se tornado aparente para eles, e que ainda estejam negando a sua adicção. A adicção e a retirada das drogas distorcem o pensamento racional, e os recém-chegados geralmente focalizam mais diferenças do que as semelhanças. Procuram maneiras de

contestar a evidência da adicção ou de se desqualificarem para a recuperação.

Muitos de nós fizeram o mesmo no início, por isso, quando trabalhamos com os outros, tentamos não dizer ou fazer algo que possa dar-lhes desculpas para continuarem usando. Sabemos que a honestidade e a empatia são essenciais. A rendição total é a chave para a recuperação, e a total abstinência é a única coisa que funcionou para nós. Pela nossa experiência, nenhum adicto que tenha se rendido totalmente a este programa deixou de encontrar a recuperação.

Narcóticos Anônimos é um programa espiritual, não religioso. Qualquer adicto limpo é um milagre, e manter o milagre vivo é um processo contínuo de conscientização, rendição e crescimento. Para um adicto, não usar é um estado anormal. Aprendemos a viver limpos. Aprendemos a ser honestos conosco e a ver os dois lados de uma questão. É duro tomar decisões a princípio. Antes de ficarmos limpos, a maior parte das nossas ações eram guiadas por impulsos. Hoje, não estamos presos a este tipo de pensamento. Somos livres.

Na nossa recuperação, consideramos essencial aceitar a realidade. Quando conseguimos, não sentimos necessidade de usar drogas na tentativa de mudar a nossa percepção. Sem drogas, temos a chance de começar a funcionar como seres humanos úteis, aceitando-nos e aceitando o mundo exatamente como ele é. Aprendemos que os conflitos são parte da realidade, e aprendemos novas maneiras de resolvê-los, em vez de fugir deles. São parte do mundo real. Aprendemos a não nos envolver emocionalmente com os problemas. Lidamos com o que está ao nosso alcance e tentamos não forçar soluções. Aprendemos que, se uma solução não for prática, ela não é espiritual. No passado, transformávamos as situações simples em problemas; fazíamos tempestade em copo d'água. Foram as nossas grandes ideias que nos trouxeram aqui. Em recuperação, aprendemos a depender de um Poder maior do que nós. Não temos todas as respostas ou soluções, mas podemos aprender a viver sem as drogas. Podemos nos manter limpos e apreciar a vida, se nos lembrarmos de viver "Só por hoje".

Não somos responsáveis pela nossa doença, apenas pela nossa recuperação. À medida que começamos a aplicar o que aprendemos, nossas vidas começam a mudar para melhor. Buscamos a ajuda de adictos que estão desfrutando a vida livres da obsessão de usar drogas. Não precisamos compreender este programa para que ele funcione. Só temos que seguir as sugestões.

Conseguimos alívio através dos Doze Passos, que são essências para o processo de recuperação, pois são uma maneira nova e espiritual de viver, que nos permite participar na nossa própria recuperação.

Desde o primeiro dia, os Doze Passos tornam-se parte das nossas vidas. A princípio, podemos estar cheios de negatividade e só deixar o Primeiro Passo nos pegar. Mais tarde, o medo é menor e conseguimos usar estas ferramentas mais completamente e com maior vantagem. Percebemos que os velhos sentimentos e medos são sintomas da nossa doença. A verdadeira liberdade é possível agora.

À medida que nos recuperamos, ganhamos uma nova perspectiva de estarmos limpos. Apreciamos a sensação de liberdade e de libertação do desejo de usar. Descobrimos que todos os que nós encontramos acabam tendo algo a oferecer. Nós nos tornamos capazes de receber, assim como de dar. A vida pode se tornar uma nova aventura para nós. Passamos a conhecer felicidade, alegria e liberdade.

Não existe um modelo de adicto em recuperação. Quando as drogas se vão e o adicto trabalha o programa, acontecem coisas maravilhosas. Sonhos perdidos despertam e surgem novas possibilidades. A nossa boa vontade de crescer espiritualmente nos mantém esperançosos. Quando agimos de acordo com os passos, o resultado é uma mudança na nossa personalidade. Nossas ações são importantes. Deixamos os resultados com o nosso Poder Superior.

A recuperação torna-se um processo de aproximação; perdemos o medo de tocar e de sermos tocados. Aprendemos que um simples abraço amigo pode fazer toda a diferença do mundo, quando nos sentimos sozinhos. Experimentamos o verdadeiro amor e a verdadeira amizade.



Sabemos que somos impotentes perante uma doença incurável, progressiva e fatal. Se não for detida, irá piorar até morrermos. Não podemos lidar com a obsessão e a compulsão. A única alternativa é parar de usar e começar a aprender a viver. Quando estamos dispostos a seguir este curso de ação e aproveitar a ajuda disponível, toda uma nova vida se torna possível. Desta maneira, nós nos recuperamos.

Hoje, seguros no amor da irmandade, podemos finalmente olhar outro ser humano nos olhos e ser gratos pelo que somos.

## CAPÍTULO NOVE

# **SÓ POR HOJE – VIVER O PROGRAMA**

**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 terei 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.

Admitimos que nossas vidas têm sido incontroláveis, mas, às vezes, temos dificuldade em admitir que precisamos de ajuda. A nossa própria teimosia traz muitos problemas na nossa recuperação. Queremos e exigimos que as coisas corram sempre à nossa maneira. Deveríamos saber, pela nossa experiência passada, que a nossa maneira de fazer as coisas não funcionou. O princípio da rendição nos conduz a uma maneira de viver em que buscamos nossa força num Poder Superior proporciona a ajuda de que precisamos. Como adictos, temos dificuldades com a aceitação, que é essencial à nossa recuperação. Quando nos recusamos a praticar a aceitação, ainda estamos, de fato, negando nossa fé num Poder Superior. Preocupação é falta de fé.

A rendição da nossa vontade põe-nos em contato com um Poder Superior, que preenche o vazio dentro de nós, que nada podia preencher. Aprendemos a confiar na ajuda de Deus diariamente. Viver só por hoje alivia a carga do passado e o medo do futuro. Aprendemos a tomar as atitudes necessárias, e a deixar os resultados nas mãos do nosso Poder Superior.

O Programa de Narcóticos Anônimos é espiritual. Sugerimos enfaticamente que os membros façam uma tentativa de encontrar um Poder Superior, da maneira que compreendam. Alguns de nós têm experiência espirituais profundas, de natureza dramática e inspirada. Para outros, o despertar é mais sutil. Nós nos recuperamos numa atmosfera de aceitação e de respeito pelas crenças de cada um. Tentamos evitar o autoengano da arrogância e da auto justificação. À medida que desenvolvemos a fé nas nossas vidas cotidianas, descobrimos que o nosso Poder Superior nos dá a força e a orientação que precisamos.

Cada um de nós é livre para desenvolver o seu próprio conceito de Poder Superior. Muitos de nós estavam desconfiados e céticos devido às desilusões com a religião. Quando éramos novos na Irmandade, desagradava-nos ouvir falar em Deus nas reuniões. Até buscarmos as nossas próprias respostas nesta área, estivemos presos às ideias acumuladas no passado. Os agnósticos e os ateus, muitas vezes, começam simplesmente falando com “o que quer que seja”. Existe um espírito, ou energia, que pode ser sentido, mas reuniões. Às vezes, este é o primeiro conceito que o recém chegado tem de um Poder Superior. As ideias do passado são frequentemente incompletas e insatisfatórias. Tudo o que conhecemos está sujeito à revisão, especialmente o que sabemos sobre a verdade. Reavaliamos as nossas velhas ideias, a fim de conhecermos as novas ideias que levam a uma nova maneira de viver. Reconhecemos que somos humanos com uma doença física,, mental e espiritual. Quando aceitamos que a nossa adicção causou o nosso próprio inferno e que existe um poder disponível para nos ajudar, começamos a fazer progressos na solução dos nossos problemas.

A falta de manutenção diária pode aparecer de várias maneiras. Através de um esforço de mente aberta, começamos a confiar no

relacionamento diário com Deus, da maneira como nós O compreendemos. A maioria de nós pede ao nosso Poder Superior, a cada dia, que nos ajude a nos mantermos limpos e, a cada noite, agradecemos a dádiva da recuperação. À medida que ficamos mais a vontade com nossas vidas, muitos de nós recaem na complacência espiritual e, arriscando a recaída, encontram-se no mesmo horror e perda de sentido dos quais recebemos apenas uma libertação diária. Esperamos que, neste ponto, a nossa dor nos motive a renovar a nossa manutenção espiritual diária. Uma maneira de continuarmos em contato consciente, especialmente nos momentos difíceis, é fazer uma lista das coisas pelas quais somos gratos.

Muitos de nós descobriram que momentos de silêncio, reservados para nós mesmos, ajudam-nos a entrar em contato consciente com o nosso Poder Superior. Tranquilizando a mente, a meditação consegue nos trazer a calma e serenidade. Podemos acalmar mente em qualquer lugar, a qualquer hora, de qualquer jeito, a critério de cada um.

Nosso Poder Superior está acessível a todo o momento. Recebemos orientação, quando pedimos conhecimento da vontade de Deus em relação a nós. Gradualmente, à medida que nos centramos mais em Deus do que em nós mesmos, o nosso desespero se transforma em esperança. A mudança também envolve essa grande fonte de medo, o desconhecido. O nosso Poder Superior é a fonte de coragem que precisamos para encarar este medo.

Algumas coisas temos que aceitar, outras podemos modificar. A sabedoria para perceber a diferença vem com o crescimento no nosso programa espiritual. Se mantivermos diariamente a nossa condição espiritual, será mais fácil lidarmos com a dor e com a confusão. Esta é a estabilidade emocional de que tanto precisamos. Com ajuda do nosso Poder Superior, não teremos que usar nunca mais.

Qualquer adicto limpo é um milagre. Mantemos o milagre vivo em contínua recuperação através de atitudes positivas. Se, após algum tempo, sentirmos dificuldade com a nossa recuperação, é porque,

provavelmente, paramos de fazer alguma das coisas que nos ajudaram nas fases iniciais da recuperação.

Os três princípios básicos são: honestidade, boa vontade e mente aberta. É COMO (How (como), original em inglês, são iniciais de honestidade, mente aberta e boa vontade), o nosso programa funciona. A honestidade inicial que expressamos é o desejo de parar de usar. Em seguida, admitimos honestamente a nossa impotência e o fato de nossas vidas estarem incontroláveis.

A honestidade rigorosa é a ferramenta mais importante que temos para aprender a viver no hoje. Embora seja difícil de praticar, a honestidade é extremamente recompensadora. A honestidade é o antídoto para nosso pensamento doentio. A nossa fé recém-descoberta funciona como alicerce firme para termos coragem no futuro.

O que sabíamos da vida, antes de chegarmos a NA, quase nunca nos matou. Controlando as nossas vidas, viemos parar no Programa de Narcóticos Anônimos. Viemos para NA sabendo muito pouco sobre como ser feliz e apreciar a vida. Uma ideia nova não pode ser enxertada numa mente fechada. A mente aberta permite-nos ouvir algo que possa salvar nossas vidas. Permite-nos ouvir pontos de vista diferentes e tirar nossas próprias conclusões. A mente aberta conduz ao próprio discernimento, o qual nos escapou a vida toda. É o princípio que nos permite participar numa discussão sem precipitar conclusões ou predeterminar o que é certo e errado. Não precisamos mais nos fazer de tolos, defendendo virtudes inexistentes. Aprendemos que é normal não termos todas as respostas, pois, assim podemos ser ensinados e aprender a viver a nossa nova vida com sucesso.

Porém, mente aberta sem boa vontade não nos levará a lugar nenhum. Temos que estar disposto a fazer o que for necessário para nos recuperarmos. Nunca se sabe quando chegará o momento em que precisaremos usar todo esforço e energia que temos, só para nos mantermos limpos.

Honestidade, mente aberta e boa vontade trabalham lado a lado. A falta de um destes princípios no nosso programa pessoal pode nos levar a

recaída e, certamente, tornará, a recuperação difícil e dolorosa, quando poderia ser simples. Este programa é parte vital da nossa vida diária. Se não fosse este programa, a maioria de nós estaria morta ou em instituições. A nossa perspectiva se modifica de um solitário para um membro. Salientamos a importância de arrumarmos a casa, pois isto nos traz alívio. Confiamos ao nosso Poder Superior a força para atender nossas necessidades.

Uma maneira de praticarmos os princípios de COMO funciona é fazermos um inventário diário. Ele nos permite avaliar nosso crescimento diário. Não devemos esquecer as nossas qualidades, enquanto nos esforçamos para eliminar nossos defeitos. O velho autoengano e o egocentrismo podem ser substituídos por princípios espirituais.

O primeiro passo para encararmos a vida é nos mantermos limpos. Quando praticamos a aceitação, nossas vidas simplificam-se. Quando surgem problemas, esperamos estar bem equipados com as ferramentas do programa. Temos que, honestamente, render nosso próprio egocentrismo e autodestruição. No passado, acreditávamos que o desespero nos daria força para sobreviver. Hoje, aceitamos a responsabilidade pelos nossos problemas, e vemos que somos igualmente responsáveis pelas nossas soluções.

Como adictos em recuperação, começamos a conhecer a gratidão. À medida que os nossos defeitos vão sendo removidos, ficamos livres para nos tornarmos tudo que podemos. Emergimos como indivíduos novos, com uma consciência de nós mesmos e a capacidade de ocupar nosso lugar no mundo.

Ao vivermos os passos,, começamos abrir mão da auto obsessão. Pedimos a um Poder Superior que remova o nosso medo de encarar a nós mesmos e à vida. Nós nos redefinimos, trabalhando os passos e usando as ferramentas da recuperação. Nós nos enxergamos de forma diferente. Nossas personalidades mudam. Nós nos tornamos pessoas afetivas e capazes de responder adequadamente à vida. Colocamos a vida espiritual em primeiro lugar e aprendemos a usar de paciência, tolerância e humildade nas nossas atividades diárias.

Existem outras pessoas que nos ajudam a desenvolver um atitude de amor e confiança nas nossas vidas; exigimos menos e damos mais. Demoramos mais para ficarmos com raiva e perdoamos com mais rapidez. Aprendemos sobre o amor que recebemos na nossa Irmandade. Começamos a nos sentir capazes de sermos amados, um sentimento completamente estranho aos nossos velhos seres egocêntricos.

O ego costumava nos controlar de varias maneiras sutis. A raiva é a nossa reação à nossa realidade presente. Os ressentimentos são o reviver constante de experiências passadas e o medo é a nossa resposta ao futuro. Precisamos nos dispor a deixar que Deus remova estes defeitos que oprimem o nosso crescimento espiritual.

As novas ideias tornam-se acessíveis a nós, quando partilhamos a nossa experiência de vida. Praticando rigorosamente as poucas e simples orientações deste capítulo, nós nos recuperamos diariamente. Os princípios do programa moldam as nossas personalidades.

Saímos do isolamento da nossa adicção e encontramos uma Irmandade de pessoas com laço comum da recuperação. NA é como um bote salva-vidas num mar de isolamento, desesperança e caos destrutivo. Nossa fé, força e esperança vêm de pessoas partilhando a sua recuperação e da nossa relação com um Deus da nossa própria compreensão. A princípio, parece embaraçoso partilhar sentimentos. Parte da dor da adicção é não podermos compartilhar. Se nos encontramos numa situação difícil ou sentirmos a chegada de problemas, ligamos para alguém ou vamos a uma reunião. Aprendemos a procurar ajudar antes de tomarmos decisões difíceis. Sendo humildes e pedindo ajuda, podemos atravessar os momentos mais duros. Eu não posso, nós podemos! Desta maneira, encontramos a força necessária. Formamos um laço comum, quando partilhamos nossos recursos mentais e espirituais.

Partilhar, em reuniões regulares e individualmente, com adictos em recuperação ajuda nos mantermos limpos. Frequentando reuniões, lembramos como é ser um recém-chegado e a natureza progressiva da nossa doença. A frequência ao nosso grupo no proporciona o encorajamento das pessoas que passamos a conhecer. Reforça a nossa

recuperação e nos ajuda no nosso dia-a-dia. Quando contamos nossa própria história com honestidade, alguém poderá se identificar conosco. Servir às necessidades dos nossos membros e tornar a nossa mensagem acessível dá-nos um sentimento de alegria. O serviço nos oferece a oportunidades de crescimento, que tocam todas as áreas de nossas vidas. A nossa experiência em recuperação pode ajuda-lo a lidar com os problemas – o que funcionou nós poderá também funcionar para eles. A maioria dos adictos é capaz de aceitar este tipo de partilha, mesmo nos primeiros dias. Os momentos em que estamos juntos, e depois das reuniões, são boas oportunidades para partilharmos coisas que não chegamos a falar durante a reunião. Também é um bom momento para falarmos individualmente com nossos padrinhos ou madrinhas. Vão surgir coisas que precisamos ouvir, e vão se tornar claras para nós.

Partilhando com recém-chegados a experiência da nossa recuperação, nós nos ajudamos a permanecermos limpos. Partilhamos com os outros bem estar e encorajamento. Hoje, temos pessoas nas nossas vidas que nos apoiam. Quando saímos do nosso egocentrismo, ganhamos uma melhor perspectiva da vida. Pedindo ajuda, podemos mudar. Às vezes, é arriscado partilhar mas, quando ficamos vulneráveis, podemos crescer.

Alguns chegarão a Narcóticos Anônimos tentando ainda usar as pessoas para ajuda-los a continuar com o seu hábito. Sua mente fechada é uma barreira para a mudança. O espírito de mente aberta, juntamente com a admissão de impotência, e a chave que irá abrir a porta da recuperação. Se alguém com problema de drogas vier a nós em busca de recuperação e tiver boa vontade, partilhamos com prazer a maneira como nos mantemos limpos.

Desenvolvemos a autoestima ao ajudarmos os outros a encontrarem uma nova maneira de viver. Podemos aprender a apreciar o que temos, quando avaliamos honestamente. Começamos a sentir que valemos a pena, sendo membros de NA. Podemos levar as dádivas da recuperação para onde formos. Os Doze Passos de Narcóticos Anônimos são um processo de recuperação progressivo, implantado nas nossas vidas diárias. A recuperação contínua depende da nossa relação com um Deus



amoroso, que se importa conosco e que fará por nós o que achamos impossível fazermos sozinhos.

Em recuperação, cada um de nós chega à sua própria compreensão do programa. Se temos dificuldades, confiamos na orientação dos nossos grupos, dos nossos padrinhos e madrinhas e do nosso Poder Superior. Assim, a recuperação que encontramos em Narcóticos Anônimos vem dentro e de fora.

Não só viemos um dia de cada vez, como também de momento em momento. Quando paramos de viver aqui e agora, nossos problemas são aumentados exageradamente. A paciência não é o nosso forte. Por isso, precisamos dos nossos slogans e dos nossos amigos de NA, para nos lembrarem de vivermos o programa 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 terei 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.

## CAPÍTULO DEZ

# MAIS SERÁ REVELADO

À medida que a nossa recuperação foi progredindo, nós nos tornamos, cada vez mais, conscientes de nós mesmos e do mundo à nossa volta. Nossas necessidades e vontades, nossas qualidades e deficiências foram-nos reveladas. Viemos a compreender que não tínhamos poder de modificar o mundo externo, que só podíamos modificar a nós mesmos. O Programa de Narcóticos Anônimos oferece, através de princípios espirituais, a oportunidade de aliviarmos a dor de viver.

Tivemos muita sorte de termos este programa. Antes, muito poucos Reconheciam que a adicção era uma doença. A recuperação era apenas um sonho.

As vidas responsáveis, produtivas e livres de droga de milhares de membros ilustram a eficácia do nosso programa. Hoje, a recuperação é uma realidade para nós. Com o trabalho dos passos, estamos reconstruindo as nossas personalidades fragmentadas. Narcóticos Anônimos é um ambiente saudável para o crescimento. Como irmandade, amamos e estimamos uns aos outros, apoiando juntos a nossa nova maneira de viver.

À medida que vamos crescendo, começamos a compreender a humildade como a aceitação das nossas qualidades e deficiências. O que mais queremos é nos sentirmos bem conosco. Hoje, temos verdadeiros sentimentos de amor, alegria, esperança, tristeza, excitação. Não são os velhos sentimentos induzidos por drogas.

Às vezes, descobrimos que fomos apanhados por velhas ideias, mesmo já com algum tempo no programa. As coisas básicas são sempre importantes para recuperação. Precisamos evitar velhos padrões de pensamento, tanto as velhas ideias como a tendência para complacência. Não podemos ficar complacentes, pois a nossa doença nos acompanha vinte e quatro horas por dia. Nós nos isolaremos, se nos sentirmos superiores ou inferiores praticando estes princípios. Estaremos rumando

em direção a sérios problemas, se nos sentirmos separados dos outros adictos. O afastamento da atmosfera de recuperação e do espírito de prestar serviço aos outros atrasa o nosso crescimento espiritual. A complacência priva-nos da boa vontade, do amor e da compaixão.

Senão estivermos dispostos a ouvir os outros, estaremos negando a necessidade de melhorar. Aprendemos a ser flexíveis e a admitir quando os outros estão certos, e nós errados. À medida que coisas novas vão sendo reveladas, nós nos sentimos renovados. Precisamos manter a mente aberta e a disposição de fazer aquela coisa a mais, de ir mais a uma reunião, ficar no telefone por mais um minuto, e de ajudar um recém – chegado a manter-se limpo por mais um dia. Este esforço a mais é vital para nossa recuperação.

Começamos a nos conhecer pela primeira vez. Experimentamos sensações novas: amar, ser amado, saber que as pessoas se importam conosco, e sentir interesse e compaixão pelos outros. Damos por nós fazendo coisas que nunca pensamos fazer, e esgotando de fazê-las. Cometemos erros, e aceitamos e aprendemos com eles. Experimentamos o fracasso e aprendemos a ter sucesso. Muitas vezes, temos que encarar algum tipo de crise na nossa recuperação, como a morte de um ente querido, dificuldades financeiras, ou um divórcio. São realidades da vida que não se vão só porque estamos limpos. Alguns de nós, mesmo depois de anos em recuperação, ficam sem emprego, sem casa ou sem dinheiro. Alimentamos o pensamento de que estava valendo a pena ficarmos limpos e os velhos pensamentos incitam a auto piedade, o ressentimento e a raiva. Não importa o quão dolorosas as tragédias da vida possam ser para nós, uma coisa é certa: não temos que usar, aconteça o que acontecer!

Este é um programa de total abstinência. Há situações, no entanto, como em casos de problemas de saúde que impliquem operações cirúrgicas e/ou graves lesões físicas, em que uma medicação pode ser válida. Isto não representa uma autorização para usar. Para nós, não existe uso seguro de drogas. Nossos corpos não conhecem a diferença entre drogas para dor, prescrita por um médico, as drogas que nós mesmos prescrevemos para ficarmos doidões. Como adictos, a nossa capacidade

de autoengano estará no seu auge numa situação dessas. Muitas vezes, nossas mentes fabricarão um pouco de dor a mais, como desculpa para usarmos. A entrega ao nosso Poder Superior e o apoio do nosso padrinho ou madrinha e dos companheiros pode evitar que nos tornemos os nossos piores inimigos. Ficar só, nesses momentos, daria a nossa doença a oportunidade de assumir. Partilhando honestamente, podemos dissipar nossos medos de recaída.

Doenças graves ou operações cirúrgicas podem representar um problema especial para nós. Os médicos devem ter conhecimento específico da nossa adicção. Lembre-se de que somos nós, e não os médicos, os maiores responsáveis pela nossa recuperação e pelas nossas decisões. Para minimizar os perigos, devemos considerar algumas opções específicas, como anestesia local, evitar a nossa droga de escolha, parar de usar enquanto ainda temos dores, e passar alguns dias a mais no hospital no caso de ter sintomas de retirada.

Qualquer dor que sentimos passará. Através de prece, meditação e partilhando, deixamos de pensar no nosso desconforto e temos a força para manter as nossas prioridades na ordem correta. É imprescindível mantermos, se possível, companheiros de NA por perto. É incrível como as nossas mentes retornam às velhas maneiras de pensar. É surpreendente a intensidade de dor que podemos suportar sem medicação. No entanto, neste programa de total abstinência, não precisamos nos sentir culpados depois de termos tomado, para uma dor física extrema, uma quantidade mínima de medicação prescrita por um profissional informado.

Em recuperação, crescemos através da dor e, muitas vezes, descobrimos que uma crise é uma dádiva, uma oportunidade de experimentarmos o crescimento vivendo limpos. Antes da recuperação, éramos incapazes de sequer conceber o pensamento de que problemas poderiam trazer-nos dádivas. Pode ser dádiva de encontrar forças dentro de nós ou reconquistar o sentimento de auto – respeito que havíamos perdido.

Crescimento espiritual, amor e compaixão são potencialmente latentes até que os partilhemos com um companheiro adicto. Quando

damos amor incondicional na Irmandade, nós nos tornamos mais amorosos e, partilhando o crescimento espiritual, nós nos tornamos espiritualizados.

Levando esta mensagem a outro adicto, somos lembrados do nosso começo. Tendo tido oportunidade de relembrar velhos sentimentos e comportamentos, somos capazes de ver nosso próprio crescimento pessoal e espiritual. Ao respondermos às perguntas de outra pessoa, nosso próprio pensamento torna-se mais claro. Os membros mais novos são uma fonte de constante de esperança, sempre nos lembrando do que o programa funciona. Quando trabalhamos com os recém – chegados, temos a oportunidade de viver os conhecimentos que adquirimos, mantendo-nos limpos.

Aprendemos a valorizar o respeito dos outros. Agrada-nos que as pessoas possam contar conosco. Pela primeira vez nas nossas vidas, podemos ser solicitados para cargos de responsabilidade em organizações comunitárias fora de NA. Nossas opiniões são procuradas e respeitadas por não adictos em outras áreas distintas da adicção ou recuperação. Conseguimos apreciar nossas famílias de uma nova maneira e ser valioso para eles, não mais um fardo ou embaraço. Hoje, eles podem se orgulhar de nós. Nossos interesses individuais podem se ampliar e incluir questões sociais ou mesmo políticas. Passatempos e diversões dão – nos um novo prazer. É uma sensação boa sabermos que além de sermos adictos em recuperação, também temos valor como seres humanos.

O reforço recebido pelo apadrinhamento não tem limites. Passamos anos sugando os outros, de todas as maneiras concebíveis. Não existem palavras para descrever o sentimento de consciência espiritual que recebemos quando damos algo, por menor que seja, a outra pessoa.

Somos os olhos e ouvidos uns dos outros. Quando fazemos algo de errado, os nossos companheiros adictos ajudam, mostrando-nos o que não conseguimos enxergar. Às vezes, somos apanhados pelas velhas ideias. Precisamos rever constantemente os nossos sentimentos e pensamentos, se quisermos prosseguir com entusiasmo e crescer espiritualmente. Este entusiasmo ajudará a nossa contínua recuperação.

Hoje, temos a liberdade de escolha. À medida que praticamos os programas o melhor que pudermos, a obsessão por nós mesmos é removida. Grande parte de nossa solidão e do nosso medo é substituída pelo amor e pela segurança da Irmandade. Ajudar um adicto que sofre é uma das melhores experiências que a vida tem a oferecer. Estamos dispostos a ajudar. Passamos por experiências semelhantes e compreendemos os companheiros adictos como ninguém. Oferecemos esperança, pois sabemos que uma vida melhor é realidade para nós, e damos amor porque ele também nos foi dado livremente. Novas fronteiras se abrem para nós, à medida que aprendemos a amar. O amor pode ser o fluxo de energia vital de uma pessoa para outra. Quando nos interessamos, partilhamos e rezamos pelos outros, tornamos - nos parte deles. Através da empatia, permitimos que outros adictos se tornem parte de nós.

Ao fazermos isto,, passamos por uma experiência espiritual vital e somos modificados. A nível prático, as mudanças ocorrem porque o que é apropriado para uma fase da recuperação pode não ser em outra. Constantemente abrimos mão do que não o seu proposito, deixamos que Deus nos guie através da fase presente, com aquilo que funciona aqui e agora.

Ao confiarmos mais em Deus e ao ganharmos mais respeito próprio, percebemos que não precisamos nos sentir superiores ou inferiores a ninguém. Nosso verdadeiro valor reside em sermos nós mesmos. Nossos egos, antes tão grandes e dominados, agora, ficam em segundo planos, pois estamos em harmonia com um Deus amoroso. Descobrimos que vivemos vidas mais ricas, felizes e plenas, quando perdemos a teimosia.

Somo capazes de tomar decisões acertadas e com amor. Baseadas em princípios e ideias que têm real valor em nossas vidas. Moldando nossos pensamentos com ideias espirituais, somos libertados para sermos quem nós queremos ser. O que temíamos, podemos, agora, superar com a nossa dependência de um Deus amoroso. A fé tomou o lugar do medo e nos libertou de nós mesmos.

Em recuperação, também nos esforçamos por sentir gratidão. Sentimos gratidão pela contínua consciência de Deus. Sempre que nos confrontamos com uma dificuldade que achamos que não conseguimos resolver, pedimos a Deus que faça por nós o que não podemos fazer.

O despertar espiritual é um processo contínuo. Experimentamos uma visão mais ampla da realidade, à medida que crescemos espiritualmente. A chave para melhor consciência é abriremos nossas mentes a novas experiências físicas e espirituais. À medida que crescemos espiritualmente, vamos nos sintonizando com os nossos sentimentos e nosso propósito na vida.

Quando nos amamos, somos capazes de amar verdadeiramente os outros. Este é um despertar espiritual que resulta de se viver este programa. De repente, ousamos nos interessar e amar!

As funções mentais e emocionais mais elevadas, como a consciência e a capacidade de amar, foram fortemente afetadas pelo nosso uso de drogas. Nossa habilidade de viver foi reduzida ao nível animal. Nosso espírito estava em pedaços. Tínhamos perdido a capacidade de nos sentirmos humanos. Parece exagero, mas muitos de nós estivemos neste estado.

Com o tempo, através da recuperação, os nossos sonhos tornam-se realidade. Não queremos dizer que nos tornamos necessariamente ricos ou famosos. Mas, percebendo a vontade do nosso Poder Superior, os sonhos se realizam mesmo, em recuperação.

Um dos contínuos milagres da recuperação é nos tornarmos membros produtivos e responsáveis da sociedade. Precisamos pisar com cuidado nas áreas que exponham a experiência que possam inflar nosso ego, prestígio e manipulação, com os quais possamos ter dificuldade em lidar. Descobrimos que a maneira de continuarmos a ser membros produtivos e responsáveis da sociedade é colocarmos a nossa recuperação em primeiro lugar. NA pode sobreviver sem nós, mas nós não podemos sobreviver sem NA.



Vivendo só por hoje, não temos meios de saber o que vai acontecer conosco. Frequentemente, nós nos surpreendemos com o modo como as coisas se desenrolam conosco. Estamos nos recuperando aqui e agora, e o futuro é uma jornada emocionante. Se tivéssemos feito uma lista de expectativas, quando chegamos ao programa, teríamos nos enganado. Problemas de vida desesperados tiveram um desfecho alegre. A nossa doença foi detida e, agora, tudo é possível.

As nossas mentes vão se abrindo, cada vez mais, as novas ideias em todas as áreas de nossas vidas. Escutando atentamente, ouvimos coisas que funcionam para nós. Esta capacidade de ouvir é uma dádiva, e cresce, à medida que crescemos espiritualmente. A vida assume um novo significado quando nos abrimos a esta dádiva. Para podermos receber, temos que estar dispostos a dar.

Em recuperação, nossas noções de diversão se modificam. Agora, somos livres para apreciar as coisas simples da vida, como o companheirismo e a harmonia com a natureza. Agora, somos livres para desenvolver uma nova compreensão da vida. Quando olhamos para trás, somos gratos pela nossa nova vida. É tão diferente dos acontecimentos que nos trouxeram aqui.

Quando usávamos, pensávamos que nos divertíamos e que os que não usavam eram privados desse divertimento. A espiritualidade permite-nos viver a vida em sua plenitude, sentindo gratidão por sermos quem somos e pelo que fizemos na vida. Desde o começo da nossa recuperação, descobrimos que a alegria não vem das coisas materiais, vem de dentro de nós. Descobrimos que quando perdemos a auto-obsessão, somos capazes de compreender o que significa ser feliz, alegre e livre. É uma alegria indescritível partilhar do fundo do coração; não precisamos mais mentir para ganharmos aceitação.

Narcóticos Anônimos oferece a adictos um programa de recuperação, que é mais do que apenas uma vida sem drogas. Esta maneira de viver não é só melhor do que o inferno em que vivíamos, melhor do que qualquer vida que tenhamos conhecido.

Encontramos uma saída, e vemos que funciona com os outros. A cada dia, mais será revelado.



