



Em Tempos de Doença

Tradução de literatura aprovada pela Irmandade de NA.

Copyright © 1996 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Todos os direitos reservados.

Estar em recuperação não significa que estejamos livres de termos de viver a vida tal como ela é. Em Narcóticos Anônimos podemos aprender a aceitar a realidade da vida, que por vezes traz consigo doenças ou ferimentos graves. Aprendemos em NA que podemos aplicar princípios espirituais para nos ajudarem a atravessar esses tempos difíceis. Quando admitimos a nossa impotência, podemos aceitar a nossa doença e qualquer tratamento médico que seja necessário. Admitirmos que somos também impotentes perante os sentimentos que atravessamos quando estamos doentes, poderá ajudar-nos.

As doenças ou os ferimentos graves provocam uma ansiedade que pode colocar-nos em risco de recaída. Muitas vezes precisamos ainda mais do programa de NA quando somos confrontados com uma doença. Podemos preparar-nos para esses períodos de tensão dando o nosso melhor em cada dia, de forma a estabelecer uma base sólida em recuperação. Os passos que dermos hoje irão ser-nos úteis quando precisarmos deles.

A aceitação da doença constitui um processo no qual geralmente sentimos negação, conflito, raiva, perda, rendição e aceitação. É reconfortante sabermos que essas etapas são uma parte normal deste processo. A aceitação de algo não significa obrigatoriamente que gostemos do que aconteça – podemos não gostar de algo e mesmo assim aceitá-lo.

“Consegui ficar limpo apesar da dor agonizante. Perguntava a Deus, “Porquê eu?” Faltava-me fé, aceitação e esperança. Durante esse primeiro ano limitei-me a sofrer e mantive-me limpo pela graça de Deus. Por volta do meu segundo ano em recuperação comecei a aplicar o princípio da rendição à minha doença e a desenvolver uma relação mais próxima com o meu Poder Superior.

Há muitos dias em que eu desejaria que as coisas fossem diferentes. Às vezes ainda pergunto, “Porquê eu?”. Sei agora que posso viver com uma doença crónica e não voltar à adicção activa. Por vezes ainda penso em termos de “se apenas...”, e outros adictos identificam-se comigo. Mesmo assim, todos os dias agradeço a Deus pela dádiva de NA, pela minha vida e pelo amor que tenho como resultado deste programa de recuperação.”

É importante partilharmos sobre a nossa doença com outros adictos em recuperação. Se nos for possível, vamos a mais reuniões do que habitualmente. Se estivermos incapacitados de ir a reuniões, podemos pedir que as reuniões sejam trazidas a nós. O apoio dos outros é crucial quando estamos doentes.

A nossa experiência em recuperação mostra-nos que temos uma escolha: podemos encarar qualquer experiência como uma crise, ou como uma oportunidade de crescimento espiritual. Neste sentido, doenças e ferimentos graves não diferem em nada de outras experiências na vida. Embora possa parecer mais difícil manter o trabalho diário de recuperação quando estamos em sofrimento, as nossas soluções são as mesmas na doença que quando gozamos de saúde. Podemos manter a nossa recuperação em tempos de doença praticando consistentemente um programa espiritual.

Informar os nossos médicos

Se não formos honestos sobre a nossa adicção, será difícil para qualquer médico providenciar-nos os cuidados de saúde adequados. É essencial que os nossos médicos saibam que somos adictos em recuperação. Poderá ser necessário falar-lhes um pouco da adicção como a entendemos. Mais importante ainda, é tornar bem claro que escolhemos não tomar medicamentos a não ser que seja absolutamente necessário. A nossa honestidade ajudará os nossos médicos a avaliarem correctamente as nossas necessidades.

“Uma afilhada minha tinha marcada uma importante intervenção cirúrgica. Sentia vergonha, e tinha medo que o pessoal hospitalar a tratasse de maneira diferente se lhes dissesse que era adicta. Em vez de perder a vergonha, ela estava disposta a pôr a sua recuperação em risco. Graças a Deus, partilhou comigo esses sentimentos. Ajudei-a a ver que era importante ultrapassar o medo e informar a equipa médica da sua adicção. Escolheu ser honesta com o seu médico. O resultado foi que a sua recuperação se fortaleceu em vez de ser posta em risco.”

Os nossos médicos são responsáveis pelos nossos cuidados médicos, mas nós somos responsáveis pela nossa recuperação. Temos o direito de participar informando-os das nossas necessidades e procurando saber quais as opções ao nosso alcance.

Medicamentos em recuperação

Narcóticos Anónimos não tem opinião sobre questões alheias, incluindo questões de saúde. Preocupamo-nos apenas com a recuperação da doença da adicção. Embora a nossa recuperação se torne mais complicada quando sofremos de uma doença ou ferimentos graves, isso não é motivo para nos afastarmos da recuperação.

A responsabilidade final por tomar decisões médicas pertence a cada indivíduo. No entanto, se escolhermos aceitá-las, haverá ao nosso alcance muito apoio para nos ajudar a tomar essas decisões. Podemos, por exemplo, praticar os Doze Passos, manter um contacto frequente com o nosso padrinho ou madrinha, escrever sobre os nossos sentimentos e motivações, e partilhar em reuniões. Com o apoio de outros em Narcóticos Anónimos, encontramos a força de que precisamos para tomar decisões saudáveis para a nossa recuperação.

O uso de medicamentos em recuperação é muitas vezes controverso. É sempre bom lembrarmo-nos de que o Texto Básico recomenda a consulta de profissionais no que diz respeito a problemas médicos. Quando nos lembramos de que o único requisito para se ser membro é o desejo de parar de usar, podemos, enquanto membros, deixar de julgar os outros. O tempo de limpeza é um assunto para cada um de nós resolver individualmente com o nosso padrinho ou madrinha, e com o nosso Poder Superior. Uma atitude de julgamento da nossa parte poderá prejudicar grandemente outro adicto.

“Eu era uma pessoa que acreditava que, se usasse qualquer coisa, fosse qual fosse a razão, isso seria considerado uma recaída. Até ser confrontado com esta situação na minha própria recuperação, nunca me ocorrera que pudesse vir a ter de tomar medicamentos. Lembro-me de ir a reuniões e ter pessoas a perguntarem-me se eu tinha recaído e a dizerem-me para pedir um porta-chaves de um dia. Isso magoou-me e assustou-me muito. Senti-me rejeitado e muito sozinho porque ninguém parecia compreender que eu precisava de força e de esperança.”

Quando alguém que conhecemos tenha estado a tomar medicamentos que lhe são receitados, podemos dar o nosso apoio e partilhar a nossa experiência, força e esperança. Cumprimos o nosso propósito primordial apoiando a recuperação de outro adicto com uma atitude de carinho, amor e preocupação.

O poder da doença da adicção não pode ser subestimado. Independentemente de forma como trabalhamos o nosso programa mental e espiritual de recuperação, podemos reagir aos medicamentos tal como quando usávamos drogas. Não interessa que medicamentos sejam, ou se era ou não a nossa droga de escolha. Qualquer medicamento pode libertar a ânsia e a compulsão que nos perseguiram quando estávamos a usar. A nossa experiência mostra-nos que não há nenhuma droga que não contenha riscos para nós.

“O meu corpo não estabelece a distinção entre tomar medicamentos necessários contra a dor e o abuso de drogas. Hoje tenho de ser honesto comigo próprio e pedir ajuda ao meu Poder Superior. Cada vez que me são receitados medicamentos contra a dor, examino os meus motivos para os tomar. Estarei a tomar o medicamento para ficar pedrado? Estarei a imaginar ou a aumentar esta dor? Este medicamento será necessário agora? Se for necessário, posso proteger-me com o meu padrinho, amigos em recuperação, família e pessoal médico, para que não seja eu a controlar a medicação. Eu serei provavelmente a pior pessoa para regular ou controlar a ingestão de qualquer droga.”

Assim como podemos encarar a doença como uma oportunidade para justificar o uso de drogas, podemos também partir para o outro extremo. Por vezes insistimos teimosamente em que sabemos mais do que o médico, recusando todo e qualquer medicamento e ignorando problemas que exigem atenção. Ignorar problemas de saúde devido ao medo ou orgulho pode, de facto, piorar a nossa situação.

“Quando eu tinha cerca de ano e meio limpo sofri o meu primeiro ataque de uma doença recorrente. O meu padrinho disse-me para não me armar em mártir e ir consultar o meu médico, que sabe que eu sou um adicto em recuperação. Não o ouvi e o resultado foi que estive hospitalizado cinco dias, em tracção e sob forte medicação. Se tivesse seguido a sugestão do meu padrinho, teria tomado medicamentos muito mais fracos e por um período de tempo muito mais curto.”

Os medicamentos de venda livre podem também representar para nós uma ameaça bem real. Embora algumas dessas drogas estejam classificadas como “não narcóticas”, podem alterar o comportamento. É importante que ponderemos o seu uso tão cuidadosamente como o de quaisquer outros medicamentos. Qualquer medicamento, exija ou não receita, pode potencialmente ser abusado.

Por vezes podem ser utilizados métodos alternativos de tratamento. Muitos desses métodos requerem poucos ou nenhuns medicamentos, ou um uso de medicamentos que não alterem o nosso humor ou o nosso pensamento. Esta é outra forma de nos responsabilizarmos pela nossa recuperação, mesmo quando estivermos doentes. Alguns membros de NA partilham terem-se sentido espiritualmente fortalecidos ao explorarem e utilizarem essas alternativas.

Ao vivermos o programa de Narcóticos Anónimos, as nossas vidas encontram consistência. Podemos também aplicar o programa para nos ajudar a encontrar o equilíbrio quando estamos doentes. Partilharmos abertamente com o nosso médico e o nosso padrinho ou madrinha, apoiarmo-nos num Poder Superior e praticarmos os Doze Passos, são formas que nos ajudam a encontrar um equilíbrio apropriado e com que nos sintamos confortáveis.

Cuidados de emergência

Por vezes há necessidade de cuidados de emergência. Nessas ocasiões temos muitas vezes de tomar decisões rápidas. Seria fácil racionalizar ou justificar o uso de medicamentos que podem não ser necessários. Se possível, seria uma boa ideia termos connosco outro adicto para nos

apoiar nessas situações difíceis. Apoiarmo-nos nos outros poderá aliviar o medo e os pensamentos irracionais que poderão invadir-nos quando encararmos uma emergência sozinhos. Em momentos destes, o isolamento é muitas vezes perigoso para os adictos.

“Embora eu julgasse estar só, não estava – porque rezei. Telefonei depois ao meu padrinho, que veio ter comigo às urgências. Fui observado e foi-me proposta uma medicação. Expliquei ao médico a minha adicção e perguntei se poria a minha vida em risco se não tomasse a medicação. Com a ajuda do meu padrinho pude tomar uma decisão informada.”

A presença de um amigo de confiança e a fé num Poder Superior têm um valor inestimável numa situação de emergência. A força que ganhamos com estes apoios pode ajudar-nos a tomar decisões que fortalecerão a nossa recuperação, em vez de nos colocar em perigo. Mesmo numa emergência podemos sempre aplicar o nosso programa de recuperação.

Doenças crónicas e terminais em recuperação

Alguns membros podem ter de encarar o diagnóstico de uma doença crónica ou terminal. É natural que esta notícia seja recebida com medo, desespero ou raiva. A dúvida e o sentimento de desespero podem eclipsar a nossa fé, tão dificilmente adquirida, num Poder Superior. Verificámos, no entanto, que é possível prosseguirmos a nossa recuperação enquanto nos debatemos com uma doença crónica ou terminal.

“Quando ouvi o meu diagnóstico senti todo um leque de emoções. “Não é justo; já tenho a doença da adicção. Com quanto terá uma pessoa que lidar?” Nessa altura zanguei-me com o meu Poder Superior, assustado com a ideia de que tinha ficado limpo apenas para morrer. Ao mesmo tempo sentia-me culpado – como se não tivesse o direito de sentir todas estas coisas. Sentia-me como se estivesse a choramingar quando devia estar grato por a situação não ser pior do que era.”

É normal que sintamos alterações de humor e de sentimentos como resultado de uma doença. Deixamo-nos sentir exactamente o que sentimos e procuramos formas de lidar com esses sentimentos, e não de fugir deles. Podemos encarar a nossa doença como uma praga, ou podemos vivê-la de uma forma positiva, que resultará em nosso benefício. Mais uma vez encontramos-nos numa das situações da vida em que a nossa atitude terá um papel muito importante para sermos bem sucedidos a ultrapassar a tempestade. De facto, a nossa sobrevivência e a nossa recuperação dependem da nossa abordagem mental e espiritual da situação.

Em momentos como estes é essencial que renovemos o nosso compromisso para com a recuperação em Narcóticos Anónimos. Ao renovarmos o nosso compromisso de entregar a nossa vontade e a nossa vida aos cuidados do nosso Poder Superior, abrimos uma via que permite que esse Poder funcione na nossa vida. A prece e a meditação são importantes na procura do melhor caminho através da nossa doença.

Procurarmos outros que vivam com uma doença crónica ou terminal ajuda-nos a ver que não estamos sós. Darmos o nosso apoio e partilharmos a nossa experiência com outros pode ajudar-nos a evitar a auto-obsessão que está no centro da nossa doença.

“Não há palavras que descrevam a minha gratidão para com alguns adictos e para com o meu padrinho. Não deixaram que eu me isolasse ou mergulhasse em autopiedade. Os telefonemas e as visitas diárias, levarem-me a reuniões, porem almofadas e cobertores nos seus carros para que eu pudesse viajar confortavelmente são apenas algumas das formas em que se manifestou a sua bondade.”

Nunca é de menos sublinhar a importância da continuação do nosso envolvimento com a Irmandade. Embora alguns adictos se assustem com doenças crónicas ou terminais, haverá sempre membros com cujo calor e disponibilidade emocional podemos contar. Se depararmos com medo ou incompreensão noutros membros, podemos usar isso como uma oportunidade para partilhar com eles sobre a nossa doença ou simplesmente reconhecer os seus sentimentos de medo. Podemos dizer-lhes que qualquer apoio que possam dar seria bem-vindo.

Embora nem todos sejamos directamente afectados por uma doença crónica, a maioria de nós sabe de alguém que sofre de uma doença grave. Talvez nos ajude lembrarmo-nos de que o Texto Básico diz que “A separação da atmosfera de recuperação e do espírito de serviço atrasa o nosso crescimento espiritual.” Como membros de NA em recuperação, é nossa responsabilidade dar o apoio e o amor incondicional de que os nossos membros gravemente doentes tão desesperadamente necessitam.

“Nos últimos meses sentia que não fazia nunca o suficiente, que não estava a compensar o meu amigo pelo que me tinha dado. Atormentavam-me sentimentos de culpa. Julgava que não era um bom amigo. Partilhei isso com amigos e em reuniões e, ao manter-me aberto à mensagem de recuperação, percebi que estava a dar o meu melhor e que o meu esforço era o suficiente.”

Pessoas que estejam próximas de alguém que sofra de uma doença crónica, seja um amigo, um companheiro, ou um padrinho ou madrinha, podem dar por si a lidar com sentimentos de desespero, de medo, de inadequação e de tristeza. Todos esses sentimentos são normais quando alguém de quem gostamos está doente.

O sentimento mais doloroso é talvez o da perda antecipada de alguém que amamos. Nessas alturas precisamos de nos lembrar de que aquele que amamos está a *viver* com uma doença. Ao colocar o ênfase na vida, podemos apreciar o dia, em vez de nos privarmos de viver o precioso presente, e mantermo-nos livres da preocupação do que o futuro pode trazer.

“Um afilhado meu, com quase dez anos de tempo limpo em NA, telefonou-me a dar-me uma má notícia. Os médicos diziam que ele sofria de uma doença incurável que o mataria dentro de dois meses. No entanto, viveu ainda dois anos e continuou a praticar o programa de recuperação. A sua coragem foi uma fonte de inspiração para todos nós e deixou muita saudade. O seu exemplo ao viver os princípios de NA nunca será esquecido.”

Trabalhar os passos é vital para nos conduzir à aceitação. Através deste processo, preparamo-nos para lidar com a realidade da doença com toda a força espiritual e toda a esperança que a nossa recuperação nos possa dar. Aprendemos gradualmente a possibilitar as mudanças no nosso corpo, na nossa mente e no nosso espírito.

Aprendemos que podemos lidar com doenças ou ferimentos graves se seguirmos as sugestões simples dadas neste folheto. Construir uma base sólida na nossa recuperação dá-nos uma grande vantagem. Podemos sobreviver aos altos e baixos da vida ao aplicarmos princípios espirituais todos os dias.

Sugestões a seguir quando confrontados com uma doença

Vários dos nossos membros acharam que as seguintes sugestões eram úteis para lidarem com o impacto da doença na sua recuperação.

- Vai a tantas reuniões de NA quanto possível.
- Trabalha estreitamente com o teu padrinho ou madrinha.
- Lê literatura de NA.

- Procura outros membros de NA. Pede apoio.
- Escreve sobre os teus sentimentos.
- Pratica os Doze Passos e as Doze Tradições.
- Reza e medita.
- Partilha os teus pensamentos e sentimentos honesta e abertamente.
- Identifica-te como adicto em recuperação aos profissionais de saúde.
- Fala com o teu médico ou farmacêutico antes de tomares medicamentos de venda livre.
- Arranja um membro de NA para te acompanhar durante uma operação ou outro tratamento médico que envolva drogas.
- Avalia honestamente o teu estado de saúde e explora alternativas aos medicamentos.
- Prossegue no teu caminho de recuperação em Narcóticos Anónimos.

OUTRA LITERATURA QUE PODERÁS QUERER LER

RECUPERAÇÃO E RECAÍDA (IP #6) – Extraído do “Pequeno Livro Branco”, este folheto trata dos primeiros sinais de aviso de recaída, assim como aquilo que os adictos podem fazer para evitar uma recaída.

SÓ POR HOJE (IP #8) – Este folheto apresenta cinco pensamentos positivos para ajudar adictos em recuperação. Ideais para uma leitura diária, estes pensamentos proporcionam aos adictos a perspectiva de uma vida limpa para encarar cada novo dia. O resto deste folheto desenvolve o princípio de viver só por hoje, encorajando os adictos a confiar num Poder Superior e a praticar diariamente o programa de NA.

O APADRINHAMENTO (IP #11) – O apadrinhamento é um instrumento vital para a recuperação. Este folheto introdutório ajuda a entender o que é o apadrinhamento, especialmente para os novos membros. Este folheto trata também de algumas questões, tais como; “O que é um padrinho/madrinha?” e “Como é que se arranja um padrinho/madrinha?”

A AUTO-ACEITAÇÃO (IP #19) – A primeira metade deste folheto, “O problema”, discute aspectos de uma vida desgovernada, incluindo a falta de aceitação de nós próprios ou outros. A segunda parte do folheto, “Os Doze Passos são a solução”, esboça o processo que permite a adictos em recuperação aplicarem os Doze Passos em todas as áreas das suas vidas para que possam conseguir a aceitação de si próprios e dos outros.

MAIS SERÁ REVELADO (TEXTO BÁSICO, Capítulo 10) – Este capítulo contém vários tópicos relacionados com a recuperação. Entre eles, a discussão do uso de medicamentos em recuperação.

Os Doze Passos de Narcóticos Anónimos

1. Admitimos que éramos impotentes perante a nossa adicção, que tínhamos perdido o domínio sobre as nossas vidas.
2. Viemos a acreditar que um Poder superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade.
3. Decidimos entregar a nossa vontade e as nossas vidas aos cuidados de Deus *na forma em que O concebíamos*.
4. Fizemos um minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.
5. Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano a natureza exacta das nossas falhas.
6. Prontificámo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de carácter.
7. Humildemente rogámos a Ele que nos livrasse das nossas imperfeições.
8. Fizemos uma relação de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e dispusemo-nos a reparar os danos a elas causados.
9. Fizemos reparações directas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-las significasse prejudicar essas pessoas ou outras.
10. Continuámos a fazer um inventário pessoal e quando estávamos errados admitimo-lo prontamente.
11. Procurámos, através da prece e da meditação, melhorar o nosso contacto consciente com Deus *na forma em que O concebíamos*, rogando apenas pelo conhecimento da Sua vontade em relação a nós e pelas forças para realizar essa vontade.
12. Tendo experimentado um despertar espiritual graças a estes passos, procurámos transmitir esta mensagem a outros adictos e praticar estes princípios em todas as nossas actividades.

As Doze Tradições de Narcóticos Anónimos

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

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