

## Recuperação e Recaída

Muita gente considera recuperação apenas como uma questão de não consumir drogas. Acham que a recaída é um sinal de fracasso completo e os longos períodos de abstinência um sucesso total. Nós, em Narcóticos Anônimos, consideramos esta ideia demasiado simplista. Depois de um membro estar há algum tempo envolvido na nossa Irmandade, uma recaída pode constituir aquela experiência marcante que nos leva a uma aplicação mais rigorosa do programa. Do mesmo modo, vimos membros que não conseguem integrar-se na sociedade e desfrutarem em pleno a recuperação, apesar de se manterem abstinentes durante longos períodos, devido à sua desonestidade e capacidade de se enganar a si próprios. Contudo, a completa e contínua abstinência, juntamente com o envolvimento e identificação com outros adictos nas reuniões de NA, continua a ser a melhor base para o crescimento.

Embora todos os adictos sejam basicamente semelhantes, o grau da doença e o ritmo da recuperação diferem de indivíduo para indivíduo. Uma recaída pode, por vezes, estabelecer a base para uma completa liberdade. Outras vezes, só é possível alcançar-se essa liberdade através de uma vontade inflexível e obstinada de nos mantermos abstinentes, aconteça o que acontecer, até que a crise passe. Um adicto que, por algum meio, tenha conseguido, mesmo que só por algum tempo, perder o desejo de consumir e tenha a liberdade de escolha sobre os seus pensamentos impulsivos e as suas ações compulsivas atingiu um ponto de viragem que pode ser o fator decisivo para a sua recuperação. Nestes momentos, o sentimento de verdadeira independência e liberdade vacila. A possibilidade de sairmos do programa e de voltarmos a controlar as

nossas próprias vidas é algo que nos atrai, mas no fundo sabemos que aquilo que temos hoje é resultante da fé num Poder superior a nós mesmos e do ato de dar e receber ajuda dos outros em atos de empatia. Muitas vezes, em recuperação, os velhos fantasmas continuam a perseguir-nos. A vida pode voltar a ser monótona, aborrecida e sem sentido. Podemos cansar-nos mentalmente ao repetirmos as nossas novas ideias e podemos cansar-nos fisicamente com as nossas novas atividades, mas sabemos que, se não o fizermos, certamente voltaremos às nossas atitudes do passado. Receamos perder tudo se não aproveitarmos aquilo que temos. Estes momentos são muitas vezes os nossos períodos de maior crescimento. As nossas mentes e os nossos corpos parecem cansados de tudo, mas as forças dinâmicas da mudança ou de verdadeira conversão bem dentro de nós atuam para nos darem as soluções que irão alterar as nossas motivações internas e mudar as nossas vidas.

A recuperação vivida através dos Doze Passos é o nosso objetivo, não a mera abstinência física. Para melhorarmos, é necessário esforço e, como não há maneira de se incutir uma ideia nova numa mente fechada, uma abertura deve ser feita de alguma forma. Dado que somos os únicos que podem fazer isso, é necessário reconhecer dois dos nossos inimigos: a apatia e o adiamento. A nossa resistência à mudança está solidificada em nós e só uma espécie de explosão nuclear poderá trazer alguma alteração ou iniciar uma nova ação. Uma recaída, se lhe sobrevivermos, poderá ser o detonador do processo de demolição. Uma recaída e, por vezes, a consequente morte de alguém próximo, pode despertar-nos para a necessidade de uma vigorosa ação.

## Histórias Pessoais

*Narcóticos Anônimos cresceu bastante desde a sua criação em 1953. As pessoas que fundaram esta irmandade, e pelas quais nutrimos grande afeição, ensinaram-nos muito sobre adicção e recuperação. Seguidamente apresentamos o início da nossa história. A primeira parte foi escrita em 1965 por um dos nossos primeiros membros. Podemos encontrar estórias mais recentes de membros de NA, no nosso Texto Básico, Narcótico Anônimo.*

### É possível recuperar

Embora o velho ditado americano afirme que os “interesses políticos originam alianças improváveis”, a adicção torna-nos únicos. As nossas histórias pessoais podem variar em termos de padrão individual, mas, em última análise, todos nós temos a mesma coisa em comum: uma doença ou desordem que se chama adicção. Conhecemos bem as duas coisas que compõem a verdadeira adicção: a obsessão e a compulsão – aquela ideia fixa que nos leva sempre à nossa droga ou a um substituto, na procura do bem-estar e do conforto que em tempos sentimos.

Compulsão – uma vez iniciado o processo com uma dose, um comprimido ou um copo, não conseguimos parar só com a nossa força de vontade. Devido à nossa sensibilidade física às drogas, ficamos completamente à mercê de um poder destrutivo superior a nós.

Quando, no fim do caminho, descobrimos que já não conseguimos funcionar como um ser humano, seja com ou sem drogas, enfrentamos todos o mesmo dilema: o que nos resta fazer? Parece haver a seguinte alternativa: continuar, da melhor maneira possível, até ao trágico fim – prisões, hospitais ou morte – ou encontrar um novo modo

de vida. No passado, poucos adictos tiveram esta última hipótese. Hoje, temos mais sorte. Pela primeira vez na história da humanidade, um método simples tem vindo a comprovar-se nas vidas de muitos adictos. Está disponível para todos nós. Trata-se de um simples programa espiritual – não religioso – conhecido como Narcóticos Anônimos.

Quando a minha adicção me levou ao ponto de total impotência, inutilidade e rendição, há cerca de 15 anos\*, não existia NA. Descobri os AA e nessa Irmandade encontrei adictos que também achavam que esse programa era a solução para o seu problema. Contudo, sabíamos que muitos continuavam a recair no caminho da desilusão, degradação e morte, pois não conseguiam identificar-se com os alcoólicos de AA. A sua identificação dava-se apenas em relação aos sintomas aparentes e não ao nível profundo das emoções ou dos sentimentos, onde a empatia se torna uma terapia curativa para todos os adictos. Com outros adictos e alguns membros de AA que tinham muita fé em nós e no programa, formamos, em julho de 1953, aquilo que ficou conhecido como Narcóticos Anônimos. Acreditamos que agora o adicto podia encontrar, desde o início, toda a identificação necessária para se convencer de que podia manter-se limpo, através do exemplo de outros que se encontravam em recuperação há vários anos.

Com o passar dos anos, provou-se ser verdade ser esta a principal necessidade. Esse reconhecimento através de uma linguagem sem palavras, crença e fé, a que chamamos empatia, criava uma atmosfera na qual podíamos sentir o tempo, tocar na realidade e reconhecer os valores espirituais há muito perdidos para a maioria de nós. No nosso programa de recuperação, estamos a crescer em número e em força. Nunca houve

\* Escrito em 1965

tantos adictos limpos que, por sua própria escolha e por livre associação, tenham podido encontrar-se onde quisessem para manter a sua recuperação em total liberdade criativa.

Alguns adictos diziam que não seria possível fazermos as coisas do modo que tínhamos planeado. Acreditávamos em reuniões abertamente programadas – sem nos escondermos como faziam outros grupos. Acreditávamos que isto era diferente de todos os outros métodos que tinham sido tentados por aqueles que defendiam um longo afastamento da sociedade. Acreditávamos que, quanto mais cedo o adicto pudesse enfrentar os seus problemas na vida quotidiana, mais rapidamente se tornaria um cidadão realmente produtivo. Mais cedo ou mais tarde, teremos de caminhar pelas nossas próprias pernas e enfrentar a vida tal como ela é; então, porque não fazê-lo desde o início?

É evidente que, por causa disto, muitos recaíram e muitos se perderam completamente. No entanto, muitos permaneceram e outros voltaram após a recaída. O importante é haver muitos entre nós com longos períodos de total abstinência e em condições de ajudar os recém-chegados. A sua atitude, baseada nos valores espirituais dos nossos passos e tradições, é a força dinâmica que tem trazido crescimento e unidade ao nosso programa. Sabemos agora que chegou o momento em que a velha e gasta mentira “Uma vez drogado, drogado sempre” não mais será tolerada, nem pela sociedade nem pelo próprio adicto. É possível recuperar.



**Narcotics Anonymous®**  
**Narcóticos Anónimos**

IP N° 6-PO

# Recuperação e Recaída

Reimpresso do Livro Branco  
*Narcóticos Anónimos*

Copyright © 1994 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Todos os direitos reservados

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: [www.na.org](http://www.na.org)

World Service Office–CANADA  
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE  
Brussels, Belgium  
T +32/2/646 6012

World Service Office–IRAN  
Tehran, Iran  
[www.wso-iran.org](http://www.wso-iran.org)



Tradução de literatura aprovada pela  
Irmandade de NA.

Narcotics Anonymous, , , , e The NA Way

são marcas registradas de

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781557760685

Portuguese

9/22

WSO Catalog Item No. PO3106