



Recuperação e recaída

Reimpresso do Livro Branco *Narcóticos Anónimos*

Tradução de literatura aprovada pela Irmandade de NA.

Copyright © 1994 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Todos os direitos reservados.

Há muita gente que considera a recuperação apenas como uma questão de não usar drogas. Achem que a recaída é um sinal de fracasso completo e os longos períodos de abstinência um sucesso total. Nós no programa de recuperação de Narcóticos Anónimos consideramos esta ideia demasiado simplista. Depois de um membro se envolver em NA, uma recaída pode ser uma experiência forte que provoca uma aplicação mais rigorosa do programa. Do mesmo modo, há alguns membros que se mantêm abstinentes durante longos períodos, embora a sua desonestidade os impeça de desfrutarem completamente da recuperação e da aceitação da sociedade. Contudo, a completa e contínua abstinência, trabalhando juntos e identificando-nos com outros adictos nas reuniões de NA, é ainda a melhor base para o crescimento.

Embora os adictos sejam todos basicamente do mesmo tipo, o grau da doença e o ritmo da recuperação diferem de indivíduo para indivíduo. Por vezes uma recaída pode 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 limpos, aconteça o que acontecer, até que a crise passe. Um adicto que consiga superar, por qualquer modo e pelo menos por um tempo, a necessidade ou o desejo de usar, conseguindo controlar os seus pensamentos impulsivos e as suas acções compulsivas, atingiu um ponto que pode ser decisivo para a sua recuperação. Às vezes é esse o ponto crítico da sensação de verdadeira independência e liberdade. A possibilidade de sairmos do programa e de voltarmos a controlar as nossas próprias vidas é algo que nos atrai, mas a verdade é que aquilo que temos hoje é resultado da fé num Poder superior a nós mesmos e do acto de dar e receber ajuda dos outros com empatia. Muitas vezes em recuperação os velhos fantasmas ainda nos perseguem. 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 actividades, mas sabemos que se não fizermos assim voltaremos certamente às nossas atitudes do passado. Tememos que se não aproveitarmos aquilo que temos perderemos tudo. São quase sempre essas as alturas de maior crescimento para nós. As nossas mentes e os nossos corpos parecem cansados de tudo, mas as forças dinâmicas da mudança, bem dentro de nós, actuam para nos darem as soluções que irão alterar as nossas motivações internas e mudar as nossas vidas.

Através dos Doze Passos o nosso objectivo é a recuperação, não apenas a abstinência física. Essa recuperação exige esforço e, como não há maneira de se incutir uma ideia nova numa mente fechada, terá de haver uma porta a abrir-se. Já que só nós mesmos poderemos fazer isso, é necessário reconhecermos dois dos nossos inimigos: a apatia e o adiar as coisas. A nossa resistência à mudança parece bem firme dentro de nós e só uma explosão nuclear iniciará um outro curso de acção. Se sobrevivermos a ela, a recaída poderá representar o detonador para o processo de demolição. Uma recaída, ou às vezes a morte de alguém conhecido, pode despertar-nos para a necessidade de uma vigorosa acção da nossa parte.

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.

É possível recuperar

Embora possa parecer estranho, foi de facto a adicção que nos uniu. As nossas histórias pessoais podem variar em termos de padrão individual, mas temos todos a mesma coisa em comum. Essa doença comum é a adicção. Conhecemos bem as duas coisas que constituem a verdadeira adicção: a obsessão e a compulsão. A obsessão é 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.

A compulsão existe quando, uma vez iniciado o processo com um charro, um comprimido ou um copo, não conseguimos parar apenas 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 não conseguimos mais funcionar como um ser humano, seja com ou sem drogas, enfrentamos todos o mesmo dilema: que nos resta fazer? Parece haver poucas alternativas: ou continuar, da melhor maneira possível, até ao trágico fim (prisão, hospital, ou morte), ou encontrar um novo modo de vida. No passado poucos adictos chegaram a ter esta última hipótese. Hoje temos mais sorte. Pela primeira vez na história, um método simples tem sido comprovado na vida de muitos adictos e encontra-se ao alcance de todos. 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 frustração, há cerca de quinze anos atrás, não havia NA. Descobri AA e nessa irmandade encontrei adictos que também achavam que esse programa era a solução para o seu problema. Contudo, sabíamos que muitos estavam ainda no caminho da desilusão, da degradação e da 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 numa terapia para todos os adictos. Com outros adictos e alguns membros de AA, que tinham muita fé em nós e no programa, formámos, em Julho de 1953, aquilo que ficou conhecido como Narcóticos Anônimos. Achámos que, assim, 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 em recuperação havia 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, criava uma atmosfera na qual podíamos sentir o tempo, tocar na realidade e reconhecer os valores espirituais havia muito perdidos para a maioria de nós. No nosso programa de recuperação estamos a crescer e a tornar-nos mais fortes. Nunca antes tantos adictos que pararam de usar, por sua própria escolha e por livre associação, puderam encontrar-se onde quer que fosse para manterem a sua recuperação em total liberdade criativa.

Havia mesmo alguns adictos que diziam que não iria ser possível fazermos as coisas do modo que tínhamos planeado. Acreditávamos em reuniões abertamente programadas, sem nos escondermos como 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. Achávamos que quanto mais cedo o adicto pudesse enfrentar os seus problemas na vida quotidiana, tanto mais rapidamente ele se tornaria num cidadão realmente produtivo. Mais

cedo ou mais tarde teremos de nos aguentar nas nossas próprias pernas e enfrentar a vida pela frente. Porque não fazê-lo então desde o início?

É evidente que por causa disto muitos recaíram e outros perderam-se completamente. Mas muitos permaneceram e outros voltaram após a recaída. O importante é o facto de 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 passos e das tradições, é a força dinâmica que faz o nosso programa crescer e ter unidade. A velha mentira, “Uma vez drogado, drogado sempre”, não será mais tolerada, nem pela sociedade nem pelo adicto. É possível recuperar.