



Se estás em tratamento

Tradução de literatura aprovada pela Irmandade de NA.

Copyright © 1998 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Todos os direitos reservados

Este folheto é uma introdução ao processo de recuperação em Narcóticos Anónimos. Representa a experiência comum de adictos que estão hoje em recuperação em NA. Enquanto estiveres em tratamento poderás aprender algo acerca da doença da adicção e acerca dos Doze Passos de Narcóticos Anónimos. O tratamento pode ajudar-te a começares uma vida liberta de drogas. O apoio de outros adictos em recuperação e de um continuado programa de recuperação, que inclua os Doze Passos de Narcóticos Anónimos, podem ajudar-te a prosseguires a tua vida sem usares drogas. Neste folheto apresentamos algumas sugestões que podem ajudar-te quando terminares o tratamento e prosseguires a tua recuperação em Narcóticos Anónimos.

O Que é o Programa de Narcóticos Anónimos?

Narcóticos Anónimos é um programa de recuperação da doença da adicção. Este programa é para qualquer adicto que queira parar de usar drogas. Em Narcóticos Anónimos acreditamos que podemos ajudar-nos uns aos outros a mantermo-nos limpos, seguindo simples sugestões. Os Doze Passos e as Doze Tradições de NA são as nossas linhas orientadoras; contêm os princípios aos quais vamos buscar a nossa recuperação.

Por acreditarmos que um adicto pode melhor ajudar outro adicto, em Narcóticos Anónimos não existem conselheiros ou terapeutas profissionais. Não custa nada pertencer a NA. As reuniões de NA – onde adictos partilham a sua experiência, força e esperança – realizam-se regularmente. Esta é uma das formas através das quais nos apoiamos uns aos outros na recuperação.

A Recuperação em Narcóticos Anónimos

Narcóticos Anónimos é para qualquer adicto que queira recuperar da doença da adicção. Se estás neste momento em tratamento, poderás ter ido parar aí por uma outra razão qualquer que não fosse um desejo de parar de usar drogas. Qualquer que tenha sido o motivo inicial para teres entrado em tratamento, se quiseres deixar as drogas e prosseguir a tua recuperação, Narcóticos Anónimos é capaz de ser o lugar para ti.

Quando parámos de usar drogas, muitos de nós começámos a comparar-nos com outros adictos. Concentrámo-nos nas nossas diferenças em vez de nas nossas semelhanças. Ao olharmos apenas para as diferenças, foi fácil acharmos que talvez não pertencêssemos a NA.

A negação é um dos principais aspectos da doença da adicção. A negação impede-nos de ver toda a verdade acerca de nós próprios e da nossa doença. Sentir que somos diferentes de outros adictos é uma manifestação dessa negação. É bom que olhemos com honestidade para o desgoverno das nossas vidas, resultante do nosso uso de drogas, em particular para as nossas relações, os nossos empregos, as nossas condições de vida, e as nossas obrigações financeiras. Em vez de recordarmos os bons momentos que passámos com as drogas, tentamos lembrar-nos dos momentos em que talvez nos tenhamos interrogado: “O que é que eu estou aqui a fazer? Por que é que me sinto assim? Há quanto tempo é que as drogas já não batem como eu gostaria?”

Acabamos todos por enfrentar uma questão fundamental: “Será que quero parar de usar drogas?” Muitos de nós não conseguiram responder de imediato a esta pergunta. Todavia,

quando olhámos com honestidade e boa-vontade para o nosso passado, encontrámos muitas razões para parar de usar. A forma como responderes a esta pergunta poderá decidir o rumo da tua recuperação futura.

A doença da adicção é progressiva. A nossa experiência durante a adicção activa provou-nos isso. O uso continuado de drogas destrói-nos física, mental e espiritualmente. Acreditamos que, para adictos, o uso continuado de drogas leva a prisões, a instituições, e à morte. Se ultrapassarmos a negação, ficaremos com uma visão clara da destruição nas nossas vidas. Com isto em mente, podemos procurar soluções para os nossos problemas.

Aprendemos que somos impotentes perante a nossa adicção. O uso de drogas é um aspecto da doença da adicção, embora esta doença afecte todas as áreas das nossas vidas. Começamos a recuperar quando nos abstemos de todo o tipo de drogas. Admitir a nossa impotência constitui uma rendição, uma admissão de que não conhecemos a solução para os nossos problemas. A rendição começa quando nos prontificamos a considerar novas ideias. Podemos pedir ajuda e aceitá-la quando nos é dada.

“Foi-me difícil render e admitir que era impotente perante a minha adicção. Ao render-me, tornei-me responsável pelas minhas acções. Eu costumava culpar os outros pelos meus problemas. Aprendi que precisava de aceitar responsabilidades se quisesse manter-me limpo e recuperar. Por ter admitido a minha impotência, sabia que precisava da ajuda que os membros de NA tinham para me dar. Precisava de ter a boa-vontade para fazer as coisas necessárias para recuperar.”

É-nos ensinado que somos responsáveis pela nossa recuperação. Isso significa que temos de pôr algo em acção. Ninguém vai fazê-lo por nós. Precisamos de aprender a tomar conta de nós mesmos.

Sugerimos, se for possível, que assistas a reuniões de Narcóticos Anónimos enquanto estiveres em tratamento. Fala com outros adictos nas reuniões e põe-lhes questões. Os amigos que fizeres agora farão parte da tua estrutura de apoio quando acabares o tratamento. Também sugerimos que, enquanto estiveres em tratamento, aproveites para ler a literatura de Narcóticos Anónimos que estiver à tua disposição. Durante o tratamento poderás ter a oportunidade de assistir a reuniões de NA no exterior. Troca números de telefone com os membros que conheceres nessas reuniões. Irás desenvolver uma estrutura de apoio com outros adictos em recuperação. Ao familiarizares-te com NA e ao conheceres outros membros, a transição do tratamento para a vida real será mais fácil.

Depois do Tratamento

Quando se termina um tratamento, muitos adictos sentem-se submersos por emoções conflituosas, a mais saliente das quais poderá ser o medo de voltar à adicção activa. O regresso à família, ao trabalho, aos amigos, pode originar sentimentos de incerteza, de culpa, ou de inadequação. Sem o efeito analgésico das drogas, viver a vida tal como ela é pode ser uma experiência intimidante. Podemos sentir dúvidas quando enfrentamos novas situações em recuperação. Encorajamos-te a fazeres perguntas e a partilhares os teus sentimentos com membros de Narcóticos Anónimos. A maioria de nós já passou por sentimentos e situações semelhantes no início de recuperação.

“Quando cheguei ao fim do tratamento, senti-me só e com medo. Ia deixar um local seguro. Como é que iria manter-me limpo? Um membro de Narcóticos Anónimos sugeriu que eu fosse a uma reunião de NA assim que deixasse o tratamento. Disse-me que eu não mais precisaria de me sentir só se não o quisesse. Sugeriu que na reunião eu falasse dos meus sentimentos e arranjasse números de telefone. Partilhou comigo sobre como também se sentiu assim quando acabou o seu

tratamento. Ao falar com ele, não me senti tão só. Alguns dos meus medos acerca do fim do tratamento desapareceram depois de partilhar com este adicto.”

Alguns adictos que acabam o tratamento sentem-se demasiado confiantes em conseguirem manter-se limpos sozinhos. Não é invulgar um adicto desenvolver um sentimento falso de segurança no ambiente estruturado de um tratamento. Uma atitude de excessiva confiança pode, todavia, ser perigosa. Pensar que “não preciso da ajuda de ninguém” costuma levar a uma recaída, um regresso à adicção activa. Reconhecermos a nossa vulnerabilidade ajuda-nos a ganhar a boa-vontade necessária para prepararmos a nossa saída. Encorajamos-te a teres um plano de acção antes de deixares o tratamento. Aqui estão algumas sugestões que resultaram connosco:

- Toma a decisão de que não vais usar drogas hoje, aconteça o que acontecer.
- Contacta alguns membros de Narcóticos Anónimos e avisa-os do dia em que vais deixar o tratamento.
- Compromete-te a ires a uma reunião nesse dia. Partilha na reunião que és recém-chegado.
- Apresenta-te e fala com membros de NA antes e depois da reunião.

“Lembro-me de ir à minha primeira reunião de NA no hospital. Estava demasiado paranóica para abrir a boca, por isso limitei-me a ouvir. Ouvi adictos partilharem sobre o uso de drogas e a recuperação. Alguns deles usaram como eu. Comecei a acreditar naquilo que diziam sobre a sua recuperação. Quando deixei o centro de tratamento, fui imediatamente a uma reunião. Hoje, ainda sigo o programa de recuperação contido no Pequeno Livro Branco. Este programa de recuperação resulta para mim, e eu gosto dos resultados. Eu sempre quis sentir-me assim. O alívio que as drogas já não conseguiam dar-me está hoje ao meu dispor no programa de Narcóticos Anónimos.”

Prosseguindo a Transição

Se seguiste algumas das sugestões indicadas acima, começaste a construir bem a tua estrutura de apoio. Agora poderás fazer planos para a continuação da tua recuperação. Primeiro, vai ao maior número de reuniões que puderes, e escolhe as reuniões a que queres ir com regularidade. Alguns membros vão a uma reunião todos os dias durante os seus primeiros noventa dias depois de saírem de tratamento. Usa os números de telefone que te deram e liga para membros da Irmandade de NA. Essas são algumas das coisas que nos ajudaram a mantermo-nos limpos.

O apadrinhamento é uma prática que reflecte a nossa crença no valor da ajuda de um adicto a outro. Um padrinho ou madrinha é um adicto em recuperação que pode ajudar-nos a aprender acerca dos Doze Passos de Narcóticos Anónimos. Os nossos padrinhos ou madrinhas costumam dar-nos o tipo de carinho e atenção individual de que necessitamos para aprender a mantermo-nos limpos e a vivermos sem drogas. Poderás encontrar um padrinho ou madrinha ao escutares com atenção os adictos que partilham nas reuniões e ao perguntares a ti próprio quem é que tem o tipo de recuperação que desejaras. Se ainda não tiveres um padrinho ou madrinha, recomendamos que arranjes um o mais depressa possível.

“O apadrinhamento é importante. Comprometi-me a falar com uma adicta todos os dias. Partilhava com ela sobre os meus sentimentos e tentava ser honesta. Ela ajudou-me a trabalhar os Doze Passos. Graças a esta relação com a minha madrinha, recebi muito mais do que estava à espera. Ela estava lá durante os momentos de alegria, quando eu me descobria a mim própria. E estava lá quando a minha dor emocional me cortava a respiração. Ela parecia estar sempre a dizer:

“Tenta viver no dia de hoje; as coisas vão melhorar.” Nas reuniões a que íamos juntas, ela sentava-se ao meu lado.”

Se tiveres um padrinho ou madrinha, fala-lhe com regularidade e combinem encontrar-se. Embora um padrinho ou madrinha possa dar-te imenso apoio e orientação na tua recuperação, não é ele ou ela quem vai manter-te limpo. Não deixamos de ser nós os responsáveis pela nossa recuperação pessoal.

Experiências do Princípio de Recuperação

As nossas experiências são variadas no princípio da recuperação. Alguns membros gozaram este período. Outros recordam-no como tendo sido doloroso e confuso, com mudanças imprevisíveis de um extremo para o outro. Não importa o que aconteça na nossa recuperação, ou como possamos sentir-nos, sabemos que usar drogas não vai melhorar nada.

Quando falamos sobre nós próprios e partilhamos os nossos sentimentos, identificamo-nos com outros adictos em recuperação. É importante que partilhemos os nossos sentimentos e a nossa experiência. Se não dissermos a alguém como nos sentimos, ninguém irá poder ajudar-nos. Quando fazemos perguntas a outros membros de NA, estamos a criar a oportunidade para que partilhem a sua experiência. O programa de Narcóticos Anónimos ajuda-nos a ajudarmo-nos a nós mesmos em recuperação.

“Depois da reunião, houve membros de NA que partilharam comigo as suas experiências. Nessa reunião fiz amizade que ainda mantenho hoje. Estou a aprender um novo modo de viver a vida sem usar drogas. Aprendi que tenho de facto uma doença chamada adicção e que sou impotente perante a minha adicção. Só por hoje, não preciso de usar drogas. Aprendi que haverá membros de NA que me ajudarão a atravessar qualquer situação. Aprendi que se não for usar drogas, a minha vida vai melhorar. Mais importante ainda, aprendi, ao trabalhar os Doze Passos de NA, como praticar princípios espirituais. Hoje sei que juntos podemos recuperar.”

Assim que tivermos parado de usar drogas, precisamos de aprender a viver a vida sem elas. Precisamos de aprender como recuperar em todas as áreas das nossas vidas. Podemos viver confortavelmente com nós mesmos, sem drogas, aplicando os Doze Passos de Narcóticos Anónimos no nosso programa de recuperação. Podemos libertar-nos da adicção activa ao praticarmos consistentemente aquilo que resultou para outros adictos em recuperação. Ao trabalharmos os passos, mudamos e crescemos. A recuperação da adicção activa pode prosseguir desde que continuemos dispostos a praticar aquilo que aprendemos.

“Quando estava num centro de tratamento, fui apresentado ao programa de recuperação de Narcóticos Anónimos. Tive de começar no Primeiro Passo e admitir a minha impotência. À medida que as drogas saíam do meu sistema, apercebia-me do desgoverno da minha vida. Descobri que não podia mais culpar os outros pelas minhas dificuldades. Embora ainda seja uma criança no programa de NA, tem havido mudanças incríveis nos meus pensamentos, sentimentos, atitudes, e no meu comportamento. Comecei a ajudar outros. Descobri, mal tinha saído do centro, que podia partilhar a minha recuperação com alguém que ainda estivesse em tratamento. Aprendi a partilhar a fim de manter aquilo que tinha, ao servir os outros. Ao trabalhar os passos, comecei a dar em vez de receber. Senti alívio à medida que os meus medos e ressentimentos diminuía. Comecei a partilhar com outros adictos quem eu realmente era. Este programa salvou-me a vida.”

Liberdade

Centenas de milhares de adictos mantêm-se limpos em Narcóticos Anónimos por todo o mundo. Também tu podes recuperar em NA. Queremos que saibas que és bem-vindo a NA.

Esperamos que, tal como nós, te libertes da adicção activa. É possível recuperarmos para viver uma vida cheia de propósito, de direcção, e de alegria.

Diz para ti:

SÓ POR HOJE vou concentrar-me na minha recuperação, vivendo e gozando a vida sem usar drogas.

SÓ POR HOJE vou confiar em alguém de NA que acredite em mim e queira ajudar-me na minha recuperação.

SÓ POR HOJE vou ter um programa. Vou tentar segui-lo o melhor que possa.

SÓ POR HOJE, através de NA, vou tentar compreender melhor a minha vida.

SÓ POR HOJE não vou ter medo, vou pensar nas minhas novas amizades, pessoas que não estão a usar e que encontraram um novo modo de vida. Enquanto seguir este caminho, não terei nada a recear.

OUTRA LITERATURA DE NA QUE PODERÁS QUERER LER

NARCÓTICOS ANÓNIMOS – Originalmente publicado em 1983, este livro é conhecido como o Texto Básico para a recuperação da adicção. Nas suas páginas, muitos adictos partilham a sua experiência, força e esperança relativas à doença da adicção, e a sua recuperação através do programa de NA.

PEQUENO LIVRO BRANCO DE NA – O Pequeno Livro Branco de NA foi a primeira peça de literatura escrita pela Irmandade de Narcóticos Anónimos. Contém uma descrição concisa do programa de NA.

SEREI UM ADICTO? (IP #7) – Este folheto contém uma lista de perguntas que poderão ajudar-te individualmente a tomares esta decisão pessoal. A leitura deste folheto poderá ajudar-te a encarares honestamente a adicção e dar-te esperança, pois ele oferece a solução do programa de NA.

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

APADRINHAMENTO (IP #11) – O apadrinhamento é um instrumento vital para a recuperação. Este folheto introdutório ajuda-nos a compreender o apadrinhamento, especialmente para os novos membros. O folheto concentra-se em algumas questões, tais como, “O que é um padrinho ou madrinha?” e “Como é que se arranja um padrinho ou madrinha?”.

OS JOVENS E A RECUPERAÇÃO (IP #13) – A mensagem deste folheto é a de que a recuperação é possível para todos os adictos, não importa a idade ou o tempo de consumo de drogas. Sublinha que todo o adicto acaba eventualmente num mesmo ponto de desespero total, mas que não é necessário chegar-se lá – podemos iniciar a recuperação ainda cedo.