



A experiência de um adicto com aceitação, fé e compromisso

Tradução de literatura aprovada pela Irmandade de NA.

Copyright © 1995 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Todos os direitos reservados.

Quando vim para o programa de NA havia identificado meu problema — tinha o desejo de parar de usar, mas não sabia como. Devido à natureza da adicção, toda minha personalidade estava voltada para conseguir, usar e encontrar maneiras e meios de conseguir mais. Todos os traços de minha personalidade reforçavam esta auto-obsessão. Totalmente egocêntrico, tentava dirigir minha vida manipulando pessoas e situações para meu proveito. Tinha perdido todo o controle. A obsessão forçava-me a usar drogas repetidas vezes, contra minha própria vontade, sabendo que era autodestrutivo e contra o meu instinto básico de sobrevivência. Insano e me sentindo desesperadamente desamparado, desisti de lutar e aceitei que era um adicto — que estava totalmente incontrolável e que era impotente perante a doença. Minha força de vontade não podia mudar meu corpo doente que compulsivamente exigia mais drogas. Meu autocontrole não conseguia modificar minha mente adoecida, obcecada pela idéia de usar alteradores do ânimo para fugir da realidade. Nem mesmo meus ideais mais elevados podiam mudar meu espírito doente — dissimulado, manipulador e totalmente egoísta. Tão logo fui capaz de aceitar a realidade da minha fraqueza, não precisei mais usar drogas. Esta aceitação de minha condição — minha impotência perante a adicção e perda de controle sobre a minha vida era a chave para a minha recuperação.

Em NA, com a ajuda dos adictos em recuperação, eu me abstive de usar drogas um minuto, uma hora, um dia de cada vez. Ainda queria estar drogado. A vida sem as drogas parecia intolerável. Parar de usar drogas me deixou ainda mais desesperado do que antes e para lidar com estes sentimentos minha mente dizia para usar drogas novamente. A aceitação de minha impotência e do descontrole da minha vida fizeram com que eu necessitasse de um poder mais forte do que minha doença para mudar minha natureza autodestrutiva. As pessoas que conheci nas reuniões diziam-me que tinham encontrado no programa de NA, um poder maior que sua adicção. Essas pessoas estavam limpas há meses ou anos e nem mesmo queriam usar mais. Diziam-me que eu também conseguiria perder o desejo de usar drogas vivendo o programa de NA. Eu não tinha outra escolha senão acreditar nelas. Já havia tentado médicos, psiquiatras, hospitais, clínicas para doentes mentais, mudanças de empregos, casamentos, divórcios; tudo tinha falhado. Parecia não haver esperança, mas em NA eu a encontrei. Conheci adictos se recuperando de sua doença. Comecei a acreditar que poderia aprender a viver sem as drogas. Em NA encontrei a fé de que precisava para começar a mudar.

Nesta altura já tinha parado de usar drogas e, sem muita convicção, pensava que podia continuar na abstinência. Ainda pensava e sentia como um adicto, apenas não usava drogas. Minha personalidade e caráter continuavam os mesmos de sempre. Tudo em mim reforçava minha autodestruição. Precisava mudar ou poderia voltar a usar drogas outra vez. Havia aceitado minha condição e acreditava que poderia me recuperar. Para fazer isto, tive que me comprometer totalmente com os princípios espirituais do programa de NA.

Com a ajuda de meu padrinho, decidi entregar minha vida e minha vontade a Deus, como eu compreendo Deus. Esta decisão exige uma aceitação contínua, fé sempre crescente e um compromisso diário com a recuperação. A decisão de entregar minha vida e vontade a Deus exigia que olhasse para mim e realmente tentasse mudar minha maneira de lidar com a realidade. Esta entrega trouxe honestidade para minha vida. É assim que o programa de NA funciona para mim: aceito minha doença, desenvolvo a fé de que o Programa pode me mudar e me comprometo com os princípios espirituais de recuperação.

Agora preciso agir. Se eu não mudar ficarei infeliz e voltarei a usar drogas. As ações sugeridas pelo programa de NA podem mudar minha personalidade e caráter. Avalio minha vida com sinceridade, escrevo o que tenho feito e como tenho me sentido. Revelo-me totalmente ao meu Deus e a outro ser humano, contando todos os meus medos, raivas e ressentimentos mais secretos. Ao fazer isso, o passado deixa de controlar minha vida e sou libertado para viver meus ideais de hoje. Começo a me comportar de modo diferente, e estou pronto para ser transformado por meu Deus na pessoa que Ele quer que eu seja.

Comecei a construir uma razoável auto-imagem, baseada na realidade, ao pedir que fossem removidos os meus defeitos de caráter.

Ao reparar os danos que causei a outras pessoas, aprendi como perdoar a mim e aos outros.

Regularmente, revejo meu comportamento e corrijo meus erros, logo que possível. Continuamente, estou desenvolvendo e expandindo a confiança e a fé nos princípios espirituais. Dou aos outros, partilhando sobre mim mesmo, e sobre nosso programa, tentando viver os princípios que aprendi.

Estes Doze Passos têm me permitido parar de usar, tirando-me o desejo de usar e me dando uma nova maneira de viver.