



Narcotics Anony  
Narcóticos Anôni

IP n° 16-PB  
Para o  
recém-chegado



Narcotics Anonym  
Narcóticos Anônim

IP n° 7-PB  
Sou um  
adicto?

otics Anonymous  
óticos Anônimos



Narcotics Anonymous  
Narcóticos Anônimos

IP n° 11-PB

Apadrinhamento  
Revisado

# Guia Introdutório para Narcóticos Anônimos

Revisado

## Doze Passos de Narcóticos Anônimos

---

1. Admitimos que éramos impotentes perante a nossa adicção, que nossas vidas tinham se tornado incontroláveis.
2. Viemos a acreditar que um Poder maior do que nós poderia devolver-nos à sanidade.
3. Decidimos entregar nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de Deus, *da maneira como nós O compreendíamos*.
4. Fizemos um profundo e destemido inventário moral de nós mesmos.
5. Admitimos a Deus, a nós mesmos e a outro ser humano a natureza exata das nossas falhas.
6. Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.
7. Humildemente pedimos a Ele que removesse nossos defeitos.
8. Fizemos uma lista de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e nos dispusemos a fazer reparações a todas elas.
9. Fizemos reparações diretas a tais pessoas, sempre que possível, exceto quando fazê-lo pudesse prejudicá-las ou a outras.
10. Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.
11. Procuramos, através de prece e meditação, melhorar o nosso contato consciente com Deus, *da maneira como nós O compreendíamos*, rogando apenas o conhecimento da Sua vontade em relação a nós e o poder de realizar essa vontade.
12. Tendo experimentado um despertar espiritual, como resultado destes passos, procuramos levar esta mensagem a outros adictos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.

Guia  
Introdutório  
para  
Narcóticos  
Anônimos

Revisado

NARCOTICS ANONYMOUS  
WORLD SERVICES, INC.  
CHATSWORTH, CALIFORNIA

Os Doze Passos e as Doze Tradições reimpressos e adaptados com autorização de AA World Services, Inc.

Copyright 1996 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Todos os direitos reservados

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
Tel. (818) 773-9999  
Fax (818) 700-0700  
Website [www.na.org](http://www.na.org)

World Service Office–CANADA  
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE  
Brussels, Belgium  
Tel. +32/2/646-6012

World Service Office–IRAN  
Tehran, Iran  
[www.na-iran.org](http://www.na-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 978-1-55776-265-8      Portuguese (Brazil)      12/18

WSO Catalog Item No. PB1200

Os capítulos deste livro foram extraídos de outros materiais já publicados por Narcotics Anonymous World Services, Inc. Eles estão aqui reimpressos em sua íntegra. Os itens e suas respectivas datas de copyright são os seguintes: *Sou um adicto?* (1991); *Bem-vindo a Narcóticos Anônimos* (1993); *Para o recém-chegado* (1993); *Uma outra perspectiva* (1993); “Como funciona”, capítulo quatro do livro intitulado *Narcóticos Anônimos* (1993, 2015); *Autoaceitação* (1993); *Apadrinhamento, Revisado* (1991, 2005); *A experiência de um adicto com aceitação, fé e compromisso* (1995); *Só por hoje* (1991); *Manter-se limpo na rua* (1993); *Recuperação e recaída*, publicado separadamente como folheto (1991), também incluído em sua íntegra tanto no livreto intitulado *Narcóticos Anônimos* (2013) quanto no livro (1993, 2015) intitulado *Narcóticos Anônimos*.



# Índice

---

Sou um adicto? .....	1
Bem-vindo a Narcóticos Anônimos.....	10
Para o recém-chegado.....	16
Uma outra perspectiva .....	23
Como funciona .....	30
Autoaceitação .....	108
Apadrinhamento, Revisado .....	114
A experiência de um adicto .....	124
Só por hoje .....	130
Manter-se limpo na rua .....	135
Recuperação e recaída .....	144





## Sou um adicto?

---

*Só você pode responder a esta pergunta.*

Isto pode não ser fácil. Durante todo o tempo em que usamos drogas, quantas vezes dissemos “eu consigo controlar”. Mesmo que isto fosse verdade no princípio, não é mais agora. As drogas nos controlavam. Vivíamos para usar e usávamos para viver. Um adicto é simplesmente uma pessoa cuja vida é controlada pelas drogas.

Talvez você admita que tenha problema com drogas, mas não se considere um adicto. Todos nós temos ideias preconcebidas sobre o que é um adicto. Não há nada de vergonhoso em ser um adicto, desde que você comece a agir positivamente. Se você pode se identificar com nossos problemas talvez possa se identificar com a nossa solução. As perguntas que seguem foram escritas por adictos em recuperação em Narcóticos

Anônimos. Se você tem alguma dúvida quanto a ser ou não um adicto, dedique alguns momentos à leitura das perguntas abaixo e responda-as o mais honestamente possível.

1. Alguma vez você já usou drogas sozinho?      Sim       Não
2. Alguma vez você substituiu uma droga por outra, pensando que uma em particular era o problema?      Sim       Não
3. Alguma vez você manipulou ou mentiu ao médico para obter drogas que necessitam de receita?      Sim       Não
4. Você já roubou drogas ou roubou para conseguir drogas?      Sim       Não
5. Você usa regularmente uma droga quando acorda ou quando vai dormir?      Sim       Não
6. Você já usou uma droga para rebater os efeitos de outra?      Sim       Não

7. Você evita pessoas ou lugares que não aprovam o seu consumo de drogas?  
Sim  Não
8. Você já usou uma droga sem saber o que era ou quais eram seus efeitos?  
Sim  Não
9. Alguma vez o seu desempenho no trabalho ou na escola foi prejudicado pelo seu consumo de drogas?  
Sim  Não
10. Alguma vez você foi preso em consequência do seu uso de drogas?  
Sim  Não
11. Alguma vez mentiu sobre o que ou quanto você usava?  
Sim  Não
12. Você coloca a compra de drogas à frente das suas responsabilidades?  
Sim  Não
13. Você já tentou parar ou controlar seu uso de drogas?  
Sim  Não

14. Você já esteve na prisão, hospital ou centro de reabilitação devido a seu uso? Sim  Não
15. O uso de drogas interfere em seu sono ou alimentação? Sim  Não
16. A ideia de ficar sem drogas o assusta? Sim  Não
17. Você acha impossível viver sem drogas? Você acha impossível viver sem drogas? Sim  Não
18. Em algum momento você questionou sua sanidade? Sim  Não
19. O consumo de drogas está tornando sua vida infeliz em casa? Sim  Não
20. Você já pensou que não conseguiria se adequar ou se divertir sem drogas? Sim  Não
21. Você já se sentiu na defensiva, culpado ou envergonhado por seu uso de drogas? Sim  Não
22. Você pensa muito em drogas? Sim  Não

23. Você já teve medos irracionais ou indefiníveis? Sim  Não
24. O uso de drogas afetou seus relacionamentos sexuais? Sim  Não
25. Você já tomou drogas que não eram de sua preferência? Sim  Não
26. Alguma vez você usou drogas devido à dor emocional ou estresse? Sim  Não
27. Você já teve uma *overdose*? Sim  Não
28. Você continua usando, apesar das consequências negativas? Sim  Não
29. Você pensa que talvez possa ter problema com drogas? Sim  Não

“Sou um adicto? Esta é uma pergunta que só você pode responder. Descobriremos que todos nós respondemos “sim” a um número diferente de perguntas. O número de respostas positivas não é tão

importante quanto aquilo que sentíamos e a maneira como a adicção tinha afetado nossas vidas.

Algumas destas perguntas nem ao menos mencionam drogas. A adicção é uma doença traiçoeira que afeta todas as áreas de nossas vidas, mesmo aquelas que a princípio não parecem ter muito a ver com drogas. As diferentes drogas que usávamos não eram tão importantes quanto os motivos pelos quais usávamos ou o que elas faziam conosco.

Quando lemos estas perguntas pela primeira vez, assustou-nos pensar que poderíamos ser adictos. Alguns de nós tentaram livrar-se desses pensamentos dizendo:

“Ora, essas perguntas não fazem sentido.”

Ou

“Eu sou diferente. Eu sei que tomo drogas, mas não sou um adicto. O que tenho são problemas emocionais/familiares/profissionais.”

Ou

“Eu estou apenas passando por uma fase difícil.”

Ou

“Eu serei capaz de parar quando encontrar a pessoa certa/o trabalho certo, etc.!”

Se você é um adicto, precisa primeiro admitir que tem problema com drogas antes de fazer qualquer progresso no sentido da recuperação. Estas perguntas, quando respondidas honestamente, podem lhe mostrar como o uso de drogas tem tornado sua vida incontrolável. A adicção é uma doença que, sem a recuperação, termina em prisão, instituições e morte. Muitos de nós vieram para Narcóticos Anônimos porque as drogas haviam deixado de fazer o efeito que precisavam. A adicção leva nosso orgulho, autoestima, família, entes queridos e até mesmo nosso desejo de viver. Se você não chegou a esse ponto com sua adicção, não precisa chegar. Descobrimos que nosso inferno particular estava dentro de nós. Se você quer ajuda, pode encontrá-la na Irmandade de Narcóticos Anônimos.

“Estávamos buscando uma resposta, quando estendemos a mão e encontramos

Narcóticos Anônimos. Viemos à nossa primeira reunião de NA derrotados e não sabíamos o que esperar. Depois de assistirmos a uma ou várias reuniões, começamos a sentir que as pessoas se interessavam e queriam nos ajudar. Embora nossas mentes nos dissessem que não conseguiríamos, as pessoas na irmandade nos deram esperança, insistindo que poderíamos nos recuperar. [...] Entre outros companheiros adictos, compreendemos que não estávamos mais sozinhos. Recuperação é o que acontece nas nossas reuniões. Nossas vidas estão em jogo. Descobrimos que, ao colocarmos a recuperação em primeiro lugar, o programa funciona. Encaramos três realidades perturbadoras:

1. Somos impotentes perante a adicção e nossas vidas estão incontroláveis;
2. Embora não sejamos responsáveis por nossa doença, somos responsáveis pela nossa recuperação;



3. Não podemos mais culpar pessoas, lugares e coisas pela nossa adicção. Temos que encarar nossos problemas e nossos sentimentos.

A principal arma da recuperação é o adicto em recuperação.”<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>Texto Básico, *Narcóticos Anônimos*

## **Bem-vindo a Narcóticos Anônimos**

---

*Este folheto foi escrito para responder algumas das suas perguntas a respeito do Programa de Narcóticos Anônimos. Nossa mensagem é muito simples: encontramos uma maneira de viver sem usar drogas e estamos felizes em partilhá-la com qualquer pessoa que tenha problema com drogas.*

**B**em-vindo à sua primeira reunião de NA. NA oferece aos adictos uma maneira de viver livre de drogas. Se você não tem certeza se é um adicto, não se preocupe; apenas continue voltando às nossas reuniões. Você terá todo tempo necessário para se decidir.

Se você for como muitos de nós, quando assistiram sua primeira reunião de NA, você pode estar bem nervoso e pensando que todos na reunião estão prestando atenção em você. Neste caso, você não é o único. Muitos de nós sentiram o mesmo. Já foi dito que “se o seu

estômago está todo embrulhado, provavelmente você está no lugar certo". Frequentemente dizemos que ninguém chega a NA por engano. Pessoas não adictas não ficam se questionando se são adictas. Elas nem pensam nisso. Se você está se perguntando se é ou não um adicto, você pode ser um. Apenas se dê um tempo para nos escutar partilhar o que aconteceu conosco. Talvez você ouça algo que lhe soe familiar. Não importa se você usou ou não as mesmas drogas que os outros mencionam. Não é importante quais as drogas que você usou, aqui você é bem-vindo se você quiser parar de usar. A maioria dos adictos experimentam sentimentos muito semelhantes. E é focalizando nossas semelhanças, e não nossas diferenças, que ajudamos uns aos outros.

Você pode estar se sentindo assustado e sem esperança. Você pode pensar que este programa, como as outras coisas que você já tentou, não vai funcionar. Você também pode pensar que vai funcionar para outra pessoa, mas não para você, porque você sente que é diferente de nós. A maioria de nós se sentiu assim, quando

veio pela primeira vez a NA. De algum modo, sabíamos que não podíamos continuar usando drogas, mas não sabíamos como parar ou como nos mantermos limpos. Todos nós estávamos com medo de abrir mão de algo que tinha se tornado tão importante para nós. É um alívio descobrir que o único requisito para ser membro de NA é o *desejo* de parar de usar.

A princípio, a maioria de nós estava desconfiada e com medo de tentar uma nova maneira de agir. Só tínhamos certeza de que não estava mesmo dando certo da nossa velha maneira. E mesmo depois de ficarmos limpos, as coisas não mudaram imediatamente. Frequentemente, até nossas atividades comuns, como dirigir ou usar o telefone, pareceram assustadoras e estranhas, como se nós nos tivéssemos tornado alguém que não reconhecíamos. É aí que o companheirismo e o apoio de outros adictos limpos realmente ajudam. Começamos então a contar com os outros para renovar um sentido de confiança de que tão desesperadamente precisamos.

Você já pode estar pensando: “Sim, mas...” ou “Se...?”. Entretanto, mesmo se você tiver dúvidas, você pode seguir estas simples sugestões para começar: assista quantas reuniões de NA você puder e faça uma lista de números de telefone para usar regularmente, principalmente quando a vontade de usar drogas for forte. A tentação não se restringe aos dias e horários de reuniões. Estamos limpos hoje porque procuramos ajuda. O que nos ajudou pode ajudar você. Por isso, não tenha medo de ligar para outro adicto em recuperação.

A única maneira de não voltar à adicção ativa é não tomar aquela primeira droga. O mais natural para um adicto é usar drogas. Para nos abstermos de usar substâncias químicas que modificassem o ânimo e alterassem a mente, a maioria de nós teve que passar por drásticas mudanças físicas, mentais, emocionais e espirituais. Os Doze Passos de NA oferecem-nos uma maneira de mudar. Como alguém disse: “Provavelmente você pode ficar limpo apenas frequentando as reuniões. Mas se você quiser manter-se limpo e

vivenciar a recuperação, você precisará praticar os Doze Passos.” Isto está além do que nós podemos fazer sozinhos. Na Irmandade de NA, nós apoiamos uns aos outros em nossos esforços para aprender e praticar uma nova maneira de viver, que nos mantém saudáveis e livres das drogas.

Na sua primeira reunião você encontrará pessoas com diferentes períodos de tempo limpo. Você poderá ficar admirado como elas puderam continuar limpas por tanto tempo. Se você continuar frequentando reuniões de NA e se mantiver limpo, você virá a entender como funciona. Existe um respeito e carinho entre os adictos limpos, porque todos nós tivemos que superar a miséria da adicção. Amamos e apoiamos uns aos outros em nossa recuperação. O Programa de NA é composto por princípios espirituais que nos ajudam a continuarmos limpos. Nada lhe será exigido, mas você receberá muitas sugestões. Esta irmandade nos oferece a oportunidade de lhe dar o que nós encontramos: uma maneira limpa de

viver. Sabemos que temos que “dar para poder mantê-la”.

Então, bem-vindo! Estamos contentes que você conseguiu chegar aqui, e esperamos que decida ficar. É importante você saber que vai ouvir falar em Deus nas reuniões de NA. Nós nos referimos a um Poder maior do que nós, que torna possível o que parece impossível. Nós encontramos esse Poder aqui em NA, no programa, nas reuniões e nas pessoas. Este é o princípio espiritual que tem funcionado para vivermos livres das drogas um dia de cada vez; e quando um dia for tempo demais, então que sejam cinco minutos de cada vez. Juntos podemos fazer o que não podíamos fazer sozinhos. Nós o convidamos a usar nossa força e nossa esperança até que você tenha encontrado alguma em você mesmo. Chegará o momento em que você também possa querer partilhar com alguém o que lhe foi dado livremente.

**CONTINUE VOLTANDO –  
FUNCIONA!**

## Para o recém-chegado

---

NA é uma irmandade ou sociedade sem fins lucrativos, de homens e mulheres para quem as drogas se tornaram um problema maior. Somos adictos em recuperação que nos reunimos regularmente, para ajudarmos uns aos outros a nos mantermos limpos. Não há matrículas ou taxas. O único requisito para ser membro é o desejo de parar de usar.

Você não tem que estar limpo quando chegar aqui, mas depois da sua primeira reunião sugerimos que continue voltando, e que venha limpo. Não tem que esperar uma *overdose* ou prisão para receber a ajuda de NA; a adicção não é uma condição sem esperança da qual não há recuperação. É possível superar o desejo de usar drogas com a ajuda do Programa dos Doze Passos de Narcóticos Anônimos e do companheirismo de outros adictos em recuperação.



A adicção é uma doença que pode acontecer a qualquer um. Alguns de nós usavam drogas porque gostavam, enquanto outros usavam para reprimir os sentimentos que tinham. Outros sofriam de doenças físicas ou mentais e ficaram adictos à medicação prescrita durante o tratamento. Alguns de nós se juntavam de vez em quando à turma que usava drogas, só por estar na moda, e mais tarde descobriram que não podiam parar.

Muitos de nós tentavam superar a adicção e às vezes conseguiam um alívio temporário, mas que era geralmente seguido de um envolvimento ainda maior do que antes.

As circunstâncias realmente não importam. A adicção é uma doença progressiva como o diabetes. Somos alérgicos às drogas. Nosso fim é sempre o mesmo: prisões, instituições ou morte. Se a vida se tornou incontrollável e você quer viver sem a necessidade de usar drogas, nós descobrimos uma maneira. Aqui estão os Doze Passos de Narcóticos Anônimos que usamos diariamente para nos ajudar a superar nossa doença:

1. Admitimos que éramos impotentes perante a nossa adicção, que nossas vidas tinham se tornado incontroláveis.
2. Viemos a acreditar que um Poder maior do que nós poderia devolver-nos à sanidade.
3. Decidimos entregar nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de Deus, *da maneira como nós O compreendíamos.*
4. Fizemos um profundo e destemido inventário moral de nós mesmos.
5. Admitimos a Deus, a nós mesmos e a outro ser humano a natureza exata das nossas falhas.
6. Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.
7. Humildemente pedimos a Ele que removesse nossos defeitos.
8. Fizemos uma lista de todas as pessoas que tínhamos prejudicado, e nos dispusemo a fazer reparações a todas elas.

9. Fizemos reparações diretas a tais pessoas, sempre que possível, exceto quando fazê-lo pudesse prejudicá-las ou a outras.
10. Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.
11. Procuramos, através de prece e meditação, melhorar o nosso contato consciente com Deus, *da maneira como nós O compreendíamos*, rogando apenas o conhecimento da Sua vontade em relação a nós, e o poder de realizar essa vontade.
12. Tendo experimentado um despertar espiritual, como resultado destes passos, procuramos levar esta mensagem a outros adictos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.

A recuperação não termina simplesmente quando ficamos limpos. Quando nos abstemos de todas as drogas (e isto também se refere ao álcool e à maco-nha), encaramos sentimentos com os quais nunca tínhamos lidado com êxito.

Experimentamos até sentimentos que nunca éramos capazes de sentir no passado. Devemos estar dispostos a encarar novos e velhos sentimentos, à medida que eles aparecem.

Aprendemos a experimentar sentimentos e compreendemos que não nos podem prejudicar, se não agirmos em função deles. Em vez de agir, guiados por esses sentimentos, ligamos para um membro de NA, quando temos um sentimento que não conseguimos controlar. Partilhando, aprendemos a trabalhá-lo. Há muitas possibilidades de que alguém tenha tido uma experiência semelhante e possa assim partilhar o que funcionou. Lembre-se: um adicto sozinho está em má companhia!

Os Doze Passos, os novos amigos, padrinhos e madrinhas, todos nos ajudam a lidar com esses sentimentos. Em NA as nossas alegrias se multiplicam ao compartilharmos os bons dias; aliviaremos as nossas tristezas ao compartilharmos os maus dias. Pela primeira vez nas nossas vidas não precisamos vivenciar

nada sozinhos. Agora temos um grupo, podemos desenvolver uma relação com um Poder Superior que pode estar sempre conosco.

Sugerimos que você procure um padrinho ou uma madrinha assim que se familiarizar com os companheiros da sua área. É um privilégio ser convidado para apadrinhar um novo membro, portanto não hesite em pedi-lo a alguém. O apadrinhamento é uma experiência gratificante para ambos; todos estamos aqui para ajudar e para que nos ajudem. Nós, que estamos em recuperação, temos que partilhar com você o que aprendemos para manter nosso crescimento no Programa de NA e nossa habilidade de viver sem drogas.

Este programa oferece esperança. Tudo o que você precisa trazer consigo é o desejo de parar de usar e a disposição de experimentar essa nova maneira de viver.

Venha às reuniões, ouça com a mente aberta, pergunte, anote números de telefone e use-os. Mantenha-se limpo só por hoje.

Gostaríamos de lembrá-lo que este programa é *anônimo* e que o seu anonimato será mantido na mais estrita confidência. “Não estamos interessados no quê ou quanto você usou, quais eram os seus contatos, o que fez no passado, o quanto você tem ou deixa de ter; só nos interessa o que você quer fazer a respeito do seu problema e como podemos ajudar.”

## Uma outra perspectiva

---

Provavelmente existem tantas definições de adicção quanto maneiras de pensar, fundamentadas em pesquisas e experiências pessoais. Não admira que existam muitas áreas de honesta discordância nas definições que ouvimos. Algumas parecem adequar-se melhor aos fatos conhecidos e observados para certos grupos, do que para outros. Se pudermos aceitar isso como fato, então talvez se deva examinar outra perspectiva, na esperança de que se descubra um caminho mais básico para todas as adicções e mais eficaz no estabelecimento da comunicação entre nós todos. Se pudermos chegar a um maior acordo sobre *o que não é adicção*, então o que *ela é* talvez nos surja com maior clareza.

Talvez possamos concordar em alguns pontos principais.

## **1. Adicção não é liberdade**

A própria natureza da nossa doença e de seus sintomas observados acentuam esse fato. Nós, adictos, valorizamos muito a liberdade pessoal, talvez porque a queiramos tanto e a experimentemos tão pouco na progressão da nossa doença. Mesmo em períodos de abstinência, a liberdade é restrita. Nunca temos certeza se determinada atitude é baseada no desejo consciente de recuperação contínua ou numa vontade inconsciente de voltar a usar. Tentamos manipular pessoas e situações e controlar todas as nossas ações e, assim, nós destruimos a espontaneidade, uma característica integrante da liberdade. Não conseguimos compreender que a necessidade de controlar tem origem no medo de perder o controle. Esse medo, baseado em parte nos fracassos do passado e frustrações nas soluções das dificuldades da vida, nos impede de fazer escolhas significativas; escolhas estas que, se levadas avante, eliminariam o próprio medo que nos bloqueia.



## **2. Adicção não é crescimento pessoal**

As rotinas monótonas, imitativas, ritualísticas, compulsivas e obsessivas da adicção ativa nos tornam incapazes de pensar e agir de forma adequada e sensata. Crescimento pessoal é esforço criativo e comportamento consciente; pressupõe escolha, mudança e capacidade de encarar a vida como ela é.

## **3. Adicção não é boa vontade**

A adicção nos isola de pessoas, lugares e coisas que estejam fora do nosso próprio mundo — obter, usar e descobrir maneiras e meios de continuar o processo. Hostis, ressentidos, egocêntricos, egoístas, nós nos afastamos de todos os interesses externos, à medida que a nossa doença progride. Vivemos com medo e suspeita das próprias pessoas de quem temos que depender para nossas necessidades. Isso atinge todas as áreas de nossas vidas e qualquer coisa que não seja absolutamente familiar torna-se estranha e perigosa. Nosso mundo encolhe até o

isolamento. Essa pode muito bem ser a verdadeira natureza do nosso distúrbio.

Tudo que acima foi dito poderia resumir-se em que...

#### **4. Adicção não é uma maneira de viver**

O mundo doente, interesseiro, ego-centrado e fechado do adicto dificilmente se qualifica como uma maneira de viver. Na melhor das hipóteses, talvez seja uma maneira de sobreviver temporária. Mesmo nessa existência limitada, é um caminho de desespero, destruição e morte. Qualquer estilo de vida que busque realização espiritual parece exigir exatamente aquilo que falta na adicção: *liberdade, boa vontade, ação criativa e crescimento pessoal.*

Com liberdade, a vida é um processo que avança e se modifica com sentido. Olha-se para frente com expectativa razoável de melhor e mais rica realização dos nossos desejos e maior preenchimento do nosso eu individual. Essas são, naturalmente, algumas das manifestações do

progresso espiritual que resulta da prática diária dos Doze Passos de NA.

Boa vontade é uma ação que inclui outras pessoas além de nós mesmos – uma maneira de considerar os outros tão importantes nas suas vidas quanto nós na nossa. É difícil dizer se a boa vontade é a chave para a empatia, ou vice-versa. Se aceitarmos a empatia como a capacidade de nos vermos nos outros de forma compreensiva, sem perdermos nossa identidade, então reconhecemos uma igualdade. Se tivermos nos aceitado, como podemos rejeitar os outros? A afeição vem de enxergarmos as semelhanças. A intolerância resulta das diferenças que não queremos aceitar.

No crescimento pessoal, usamos tanto a liberdade quanto a boa vontade, em cooperação com os outros. Compreendemos que não podemos viver sozinhos; que o crescimento pessoal é também interpessoal. A fim de encontrar maior equilíbrio, examinamos valores pessoais, sociais e espirituais, bem como valores materiais. A maturidade parece exigir esse tipo de avaliação.

Na adicção ativa, insanidade, instituições e morte são os únicos finais. Na recuperação, através da ajuda de um Poder Superior e dos passos de NA, tudo é possível.

A ação criativa não é um procedimento misterioso, embora seja um trabalho interno na reconstrução ou reintegração das nossas personalidades fragmentadas e em desordem. Geralmente, significa apenas escutar aqueles pressentimentos e sentimentos intuitivos que pensamos poder ajudar os outros ou nós mesmos, e agir sobre eles espontaneamente. É aqui que muitos princípios básicos de ação se tornam evidentes. Somos então capazes de tomar decisões fundamentadas em princípios que têm valor real para nós.

O propósito dos Doze Passos de Narcóticos Anônimos torna-se claro, à medida que descobrimos que a dependência de um Poder Superior, tal como cada um de nós O compreende, nos traz autorespeito e autoconfiança. Sabemos que não somos nem superiores nem inferiores a ninguém; nosso verdadeiro valor está

em sermos nós mesmos. A liberdade com responsabilidade, conosco e com nossas ações, torna-se importantíssima em nossas vidas. Mantemos e expandimos essa liberdade pela prática diária – essa é a ação criativa que não tem fim. Boa vontade é, evidentemente, o início de todo crescimento espiritual. Conduz ao afeto e ao amor em todas as nossas ações. Essas três metas – *liberdade, ação criativa e boa vontade* – quando aplicadas ao serviço na irmandade, sem busca de recompensas pessoais, trazem consigo mudanças, cuja extensão não podemos prever ou controlar. Portanto, o serviço também é um Poder maior do que nós e tem um significado especial para todos.

**Minha gratidão fala...  
Quando eu me importo  
E quando compartilho  
Com os outros  
O caminho de NA**

## Como funciona

---

*Se você quer o que nós temos a oferecer e está disposto a fazer um esforço para obtê-lo, então está preparado para dar certos passos. Estes são os princípios que possibilitaram nossa recuperação:*

- 1. Admitimos que éramos impotentes perante a nossa adicção, que nossas vidas tinham se tornado incontroláveis.*
- 2. Viemos a acreditar que um Poder maior do que nós poderia devolver-nos à sanidade.*
- 3. Decidimos entregar nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de Deus, da maneira como nós O compreendíamos.*
- 4. Fizemos um profundo e destemido inventário moral de nós mesmos.*
- 5. Admitimos a Deus, a nós mesmos e a outro ser humano a natureza exata das nossas falhas.*
- 6. Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.*

7. *Humildemente pedimos a Ele que removesse nossos defeitos.*
8. *Fizemos uma lista de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e nos dispusemos a fazer reparações a todas elas.*
9. *Fizemos reparações diretas a tais pessoas, sempre que possível, exceto quando fazê-lo pudesse prejudicá-las ou a outras.*
10. *Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.*
11. *Procuramos, através de prece e meditação, melhorar o nosso contato consciente com Deus, da maneira como nós O compreendíamos, rogando apenas o conhecimento da Sua vontade em relação a nós e o poder de realizar essa vontade.*
12. *Tendo experimentado um despertar espiritual, como resultado destes passos, procuramos levar esta mensagem a outros adictos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.*

*Isto parece ser uma grande tarefa e não podemos fazer tudo de uma só vez. Não*

*nos tornamos adictos num dia, lembre-se – vá com calma.*

*Mais do que qualquer outra coisa, uma atitude de indiferença ou intolerância com os princípios espirituais irá derrotar nossa recuperação. Três destes princípios são indispensáveis: honestidade, mente aberta e boa vontade. Com estes princípios, estamos bem no caminho da recuperação.*

*Sentimos que nossa abordagem à doença da adicção é completamente realista, pois o valor terapêutico da ajuda de um adicto a outro não tem paralelo. Sentimos que o nosso método é prático, porque um adicto pode melhor compreender e ajudar outro adicto. Acreditamos que, quanto mais rapidamente encaramos nossos problemas na sociedade, no dia a dia, mais rapidamente nos tornamos membros aceitáveis, responsáveis e produtivos dessa sociedade.*

*A única maneira de não voltar à adicção ativa é não usar aquela primeira droga. Se você é como nós, então sabe que uma é demais e mil não bastam. Colocamos grande ênfase nisto, pois sabemos que, quando usamos qualquer tipo de droga, ou substituímos*



*uma por outra, liberamos nossa adicção novamente.*

*Pensar que o álcool é diferente das outras drogas fez muitos adictos recaírem. Antes de chegar a NA, muitos de nós encaravam o álcool separadamente, mas não podemos nos confundir: o álcool é uma droga. Somos pessoas com a doença da adicção e precisamos nos abster de todas as drogas para nos recuperarmos.*

Estas são algumas das perguntas que nós nos fizemos: Temos certeza de que queremos parar de usar? Compreendemos que, em longo prazo, não temos nenhum controle real sobre as drogas? Reconhecemos que não usávamos as drogas – elas nos usavam? Em diferentes épocas, sentimos que prisões e instituições controlavam nossas vidas? Aceitamos completamente o fato de que todas as nossas tentativas de parar de usar ou controlar nosso uso fracassaram? Sabemos que a nossa adicção nos transformou em alguém que não queríamos ser: pessoas desonestas, falsas, excessivamente teimosas, em desacordo conosco e com nossos semelhantes?

Acreditamos realmente que fracassamos como usuários de drogas?

Quando usávamos, a realidade se tornava tão dolorosa que preferíamos a inconsciência. Tentávamos evitar que os outros soubessem da nossa dor. Nós nos isolávamos e vivíamos nas prisões que construimos na solidão. Em desespero, buscamos ajuda em Narcóticos Anônimos. Chegamos a NA, física, mental e espiritualmente falidos. Sentimos dor por tanto tempo que estamos dispostos a fazer qualquer coisa para ficarmos limpos.

Nossa única esperança é seguir o exemplo daqueles que viveram o mesmo dilema e encontraram uma saída. Não importa quem somos, de onde viemos ou o que fizemos – somos aceitos em NA. Nossa adicção nos dá uma base comum para compreendermos uns aos outros.

Como resultado de frequentarmos algumas reuniões, começamos a sentir, finalmente, que pertencemos a algum lugar. Nestas reuniões, tomamos conhecimento dos Doze Passos de Narcóticos Anônimos. Aprendemos a trabalhar os

passos na ordem em que estão escritos e a usá-los diariamente. Os passos são a nossa solução. São nosso *kit* de sobrevivência. São a nossa defesa da adicção, que é uma doença mortal. Nossos passos são os princípios que possibilitam a nossa recuperação.

## **Passo Um**

*“Admitimos que éramos impotentes perante a nossa adicção, que nossas vidas tinham se tornado incontroláveis.”*

Não importa o que ou quanto nós usávamos. Em Narcóticos Anônimos, estar limpo tem que vir em primeiro lugar. Percebemos que não podemos usar drogas e viver. Quando admitimos nossa impotência e inabilidade para dirigir nossas próprias vidas, abrimos a porta da recuperação. Ninguém conseguia nos convencer de que éramos adictos. Essa é uma admissão que temos que fazer por nós mesmos. Quando alguns de nós ficam com dúvidas, nos perguntamos:

“Posso controlar meu uso, de qualquer forma, de substâncias químicas que alterem a mente ou o humor?”

A maioria dos adictos perceberá imediatamente que é impossível controlar. Seja qual for o resultado, descobrimos que não podemos controlar nosso uso por qualquer período de tempo.

Isto claramente sugeriria que um adicto não tem controle sobre as drogas. Impotência significa usar drogas contra a nossa vontade. Se não conseguimos parar de usar, como podemos dizer a nós mesmos que controlamos? Quando dizemos que “não temos escolha alguma”, expressamos a incapacidade de parar de usar, mesmo com a maior força de vontade e o desejo mais sincero. No entanto, nós temos uma escolha quando paramos de tentar justificar nosso uso.

Não chegamos a esta irmandade transbordantes de amor, honestidade, boa vontade e mente aberta. Chegamos a um ponto em que não podíamos mais continuar usando devido à dor física, mental e espiritual. Quando estávamos derrotados, ficamos prontos.

Nossa incapacidade de controlar o uso de drogas é um sintoma da doença da adicção. Não somos apenas impotentes perante as drogas, mas também perante a adicção. Precisamos admitir esse fato para nos recuperarmos. A adicção é uma doença física, mental e espiritual que afeta todas as áreas de nossas vidas.

O aspecto físico da nossa doença é o uso compulsivo de drogas: a incapacidade de parar uma vez que tenhamos começado. O aspecto mental da nossa doença é a obsessão ou o desejo esmagador que nos leva a usar, mesmo quando estamos destruindo nossas vidas. A parte espiritual da nossa doença é o total egocentrismo. Sentíamos que podíamos parar quando quiséssemos, apesar de todas as evidências em contrário. Negação, substituição, racionalização, justificação, desconfiança dos outros, culpa, vergonha, desleixo, degradação, isolamento e perda de controle são todos resultados da nossa doença. Nossa doença é progressiva, incurável e fatal. Para a maioria de nós, é um alívio

descobrir que temos uma doença, e não uma deficiência moral.

Não somos responsáveis por nossa doença, mas somos responsáveis pela nossa recuperação. A maioria de nós tentou parar de usar por conta própria, mas éramos incapazes de viver com ou sem drogas. Eventualmente, percebemos que éramos impotentes perante a adicção.

Muitos de nós tentaram parar de usar por simples força de vontade, o que resultou numa solução temporária. Vimos que a força de vontade, sozinha, não funcionava por muito tempo. Tentamos inúmeros outros remédios, psiquiatras, hospitais, instituições de recuperação, novos romances, novas cidades, novos trabalhos. Tudo o que tentávamos, fracassava. Começamos a perceber que havíamos racionalizado verdadeiros absurdos para justificar a confusão que fizéramos das nossas vidas com drogas.

Até abrirmos mão de todas as nossas reservas, sejam elas quais forem, o alicerce de nossa recuperação está em perigo. As reservas nos roubam os benefícios que

este programa tem a oferecer. Livrando-nos de todas as reservas, nós nos rendemos. Então e somente então, podemos ser ajudados para nos recuperarmos da doença da adicção.

Agora a pergunta é: “Se somos impotentes, como Narcóticos Anônimos pode ajudar?” Começamos por pedir ajuda. O alicerce do nosso programa é a admissão de que nós, por nós mesmos, não temos poder sobre a adicção. Quando podemos aceitar este fato, completamos a primeira parte do Passo Um.

Uma segunda admissão precisa ser feita antes que nosso alicerce esteja completo. Se pararmos aqui, saberemos apenas meia verdade. Somos mestres em manipular a verdade. Dizemos por um lado: “Sim, sou impotente perante minha adicção”, e por outro lado: “Quando acertar minha vida, poderei lidar com as drogas”. Tais pensamentos e ações nos levaram de volta à adicção ativa. Nunca nos ocorreu perguntar: “Se não podemos controlar a adicção, como podemos controlar nossas vidas?” Nós nos sentíamos

péssimos sem as drogas, e nossas vidas estavam incontroláveis.

Incapacidade de se empregar, desleixo e destruição são facilmente identificados como características de uma vida incontrolável. Geralmente, nossas famílias estão desapontadas, confusas e frustradas com nossas ações e, muitas vezes, desertaram ou nos deserdaram. Nossas vidas não se tornam controláveis por conseguirmos um emprego, sermos aceitáveis socialmente e com o retorno aos familiares. Aceitação social não significa recuperação.

Descobrimos que não tínhamos escolha: ou mudávamos completamente nossas antigas maneiras de pensar, ou então voltávamos a usar. Quando damos o melhor de nós, funciona para nós como funcionou para outros. Quando não suportávamos mais nossas velhas maneiras, começamos a mudar. A partir deste ponto, começamos a ver que cada dia limpo é um dia bem-sucedido, não importa o que aconteça. A rendição significa que não temos mais que lutar. Aceitamos a nossa



adicação e a vida como ela é. Estamos dispostos a fazer o que for necessário para permanecermos limpos, até o que não gostamos de fazer.

Até darmos o Passo Um, estávamos repletos de medo e dúvidas. Muitos de nós sentiam-se perdidos e confusos. Nós nos sentíamos diferentes. Ao trabalharmos este passo, afirmamos a nossa rendição aos princípios de NA. Somente após a rendição, somos capazes de superar a alienação da adicção. A ajuda aos adictos só começa quando somos capazes de admitir a completa derrota. Pode ser assustador, mas é o alicerce sobre o qual construímos nossas vidas.

O Passo Um significa que não precisamos usar, e isto é uma grande liberdade. Demorou muito para que alguns de nós percebessem que suas vidas tinham se tornado incontrolláveis. Para outros, o descontrolo de suas vidas era a única coisa clara. Sabíamos, no fundo de nossos corações, que as drogas tinham o poder de nos transformar em alguém que não queríamos ser.

Estando limpos e trabalhando este passo, somos libertados dos nossos grilhões. Entretanto, nenhum dos passos trabalha por mágica. Não repetimos apenas os dizeres deste passo; aprendemos a vivê-los. Vemos por nós mesmos que o programa tem algo a nos oferecer.

Encontramos esperança. Podemos aprender a funcionar no mundo em que vivemos. Podemos encontrar sentido e propósito na vida e sermos resgatados da insanidade, depravação e morte.

Quando admitimos nossa impotência e incapacidade de administrar nossas próprias vidas, abrimos a porta para que um Poder maior do que nós nos ajude. Não é onde estávamos que conta, mas, para onde estamos indo.

## **Passo Dois**

*“Viemos a acreditar que um Poder maior do que nós poderia devolver-nos à sanidade.”*

O Segundo Passo é necessário se esperamos alcançar uma recuperação contínua. O Primeiro Passo deixa-nos a necessidade

de acreditarmos em algo que nos ajude com nossa impotência, inutilidade e desamparo.

O Primeiro Passo deixou um vazio em nossas vidas. Precisamos encontrar alguma coisa para preencher esse vazio. O propósito do Segundo Passo é esse.

Alguns de nós, a princípio, não levamos este passo a sério; passamos por ele com pouco interesse, para descobrirmos depois que os passos seguintes não funcionariam até que trabalhássemos o Passo Dois. Mesmo quando admitíamos precisar de ajuda para o nosso problema com drogas, muitos de nós não admitíamos a necessidade de fé e sanidade.

Temos uma doença: progressiva, incurável e fatal. De uma forma ou de outra, fomos lá e compramos a nossa destruição a prestações! Todos nós, do drogado que rouba bolsas na rua à doce velhinha que consegue arrancar receitas de dois ou três médicos, temos uma coisa em comum: buscamos nossa destruição de grama em grama, de comprimido em comprimido ou de garrafa em garrafa, até à morte.

Isto é pelo menos parte da insanidade da adicção. O preço pode parecer maior para o adicto que se prostitui por uma dose do que para o adicto que apenas mente para o médico. No fim, ambos pagam pela doença com suas vidas. Insanidade é repetir os mesmos erros, esperando resultados diferentes.

Quando chegam ao programa, muitos de nós percebem que voltaram a usar inúmeras vezes, mesmo sabendo que estavam destruindo suas vidas. Insanidade é usar drogas dia após dia, sabendo que o único resultado é a destruição física e mental. A insanidade mais óbvia da doença da adicção é a obsessão de usar drogas.

Pergunte a si mesmo: Acredito que seria insano pedir a alguém: “Por favor, me dê um ataque do coração ou um acidente fatal?” Se você concordar que isso seria insano, não deverá ter qualquer problema com o Segundo Passo.

Neste programa, a primeira coisa que fazemos é parar de usar drogas. Começamos, então, a sentir a dor de viver sem drogas ou algo que as substitua. A dor

nos força a buscar um Poder maior do que nós, que possa aliviar nossa obsessão de usar.

O processo de vir a acreditar é parecido para a maioria dos adictos. Faltava à maioria de nós um relacionamento prático com um Poder Superior. Começamos a desenvolver esse relacionamento, simplesmente admitindo a possibilidade de um Poder maior do que nós. A maioria de nós não tem dificuldade de admitir que a adicção tinha se tornado uma força destrutiva em nossas vidas. Nossos melhores esforços resultavam em destruição e desespero cada vez maiores. Chegamos a um ponto em que percebemos que precisávamos da ajuda de algum Poder maior do que nossa adicção. Nossa compreensão de um Poder Superior fica a nosso critério. Ninguém vai decidir por nós. Podemos escolher o grupo, o programa ou podemos chamá-lo de Deus. Os únicos critérios são que esse Poder seja amoroso, cuidadoso e maior do que nós. Não precisamos ser religiosos para aceitarmos essa ideia. O importante é

abrirmos nossas mentes para acreditar. Podemos ter dificuldades, mas, mantendo a mente aberta, cedo ou tarde, encontramos a ajuda necessária.

Falamos e ouvimos os outros. Vimos outras pessoas se recuperando e nos disseram o que estava funcionando para elas. Começamos a ver evidências de algum Poder que não podia ser explicado completamente. Diante dessa evidência, começamos a aceitar a existência de um Poder maior do que nós. Podemos utilizar esse Poder muito antes de compreendê-lo.

À medida que vemos coincidências e milagres acontecendo em nossas vidas, a aceitação se transforma em confiança. Viemos a nos sentir mais confortáveis com o nosso Poder Superior como fonte de força. Ao aprendermos a confiar nesse Poder, começamos a superar o nosso medo da vida.

O processo de vir a acreditar nos devolve à sanidade. A força para agir vem desta crença. Precisamos aceitar este passo para começarmos a trilhar o caminho da recuperação. Quando a nossa crença

estiver fortalecida, estaremos preparados para o Passo Três.

## **Passo Três**

*“Decidimos entregar nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de Deus, da maneira como nós O compreendíamos.”*

Como adictos, várias vezes entregamos nossa vontade e nossas vidas a um poder destrutivo. Nossa vontade e nossas vidas eram controladas pelas drogas. Fomos capturados pela necessidade de satisfação imediata que as drogas nos davam. Durante esse período, todo nosso ser – corpo, mente e espírito – estava dominado pelas drogas. Por algum tempo, isto nos deu prazer; depois, a euforia começou a desaparecer e vimos o lado horrível da adicção. Descobrimos que, quanto mais alto as nossas drogas nos levavam, mais para baixo elas nos deixavam depois. Encarávamos duas escolhas: ou sofriamos a dor da retirada das drogas ou usávamos mais.

Para todos nós, chegou o dia em que já não havia mais escolha: tínhamos que

usar. Com nossa vontade e nossas vidas entregues à nossa adicção, e em total desespero, procuramos outro caminho. Em Narcóticos Anônimos, decidimos entregar nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de Deus, da maneira como nós O compreendemos. Este é um passo gigantesco. Não precisamos ser religiosos; qualquer um pode dar este passo. Só é preciso boa vontade. Só é essencial abrimos a porta para um Poder maior do que nós.

Nosso conceito de Deus não vem de um dogma, mas daquilo em que nós acreditamos e que funciona para nós. Muitos de nós compreendem Deus, simplesmente, como sendo aquela força que nos mantém limpos. O direito a um Deus, da maneira que você compreende, é total e irrestrito. Por termos este direito, precisamos ser honestos a respeito da nossa crença, se quisermos crescer espiritualmente.

Descobrimos que tudo o que precisávamos fazer era tentar. Quando fizemos nossos melhores esforços, o programa funcionou para nós, como



havia funcionado para tantos outros. O Terceiro Passo não diz que “Entregamos nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de Deus”. Diz que “*Decidimos entregar nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de Deus, da maneira como nós O compreendíamos*”. Nós decidimos; não foram as drogas, nossas famílias, uma autoridade, um juiz, um terapeuta ou um médico. Fomos nós que decidimos! Pela primeira vez, desde aquela primeira onda, tomamos uma decisão por nós mesmos.

A palavra decisão implica ação. Esta decisão é baseada na fé. Precisamos apenas acreditar que o milagre que vemos acontecer nas vidas de adictos limpos pode acontecer a qualquer adicto que tenha o desejo de mudar. Percebemos apenas que existe uma força para o crescimento espiritual, que pode nos ajudar a sermos mais tolerantes, pacientes e úteis para ajudar os outros. Muitos de nós disseram: “Tome minha vontade e minha vida. Oriente-me na minha recuperação. Mostre-me como viver”. O alívio de “abrir mão e entregar a Deus” ajuda-nos

a desenvolver uma vida que vale a pena viver.

A rendição à vontade do nosso Poder Superior vai ficando mais fácil com a prática diária. Quando tentamos honestamente, funciona. Muitos de nós começam o dia com um simples pedido de orientação do seu Poder Superior.

Apesar de sabermos que a entrega funciona, podemos ainda tomar nossa vontade e nossa vida de volta. Podemos até ficar com raiva porque Deus o permite. Há momentos na nossa recuperação em que a decisão de pedir ajuda a Deus é a nossa maior fonte de força e coragem. Nunca é demais tomar esta decisão. Nós nos rendemos calmamente, e deixamos que o Deus, da maneira que compreendemos, cuide de nós.

A princípio, as nossas cabeças não paravam com perguntas: “O que vai acontecer quando eu entregar a minha vida? Ficarei perfeito?” Talvez tenhamos sido mais realistas do que isto. Alguns de nós tiveram que ir até um membro de NA experiente e perguntar: “Como é que foi

com você?” A resposta varia de membro para membro. A maioria de nós sente que as chaves deste passo são mente aberta, boa vontade e rendição.

Rendemos nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de um Poder maior do que nós. Se formos rigorosos e sinceros, perceberemos uma mudança para melhor. Nossos medos são diminuídos e a fé começa a crescer, à medida que aprendemos o verdadeiro significado da rendição. Não estamos mais lutando contra o medo, a raiva, a culpa, autopiedade ou depressão. Percebemos que o Poder que nos trouxe para este programa ainda está conosco, e continuará nos guiando se O deixarmos. Começamos lentamente a perder o medo paralisante da desesperança. A prova deste passo é a maneira como vivemos.

Passamos a apreciar a vida limpa e queremos mais das boas coisas que a Irmandade de NA tem para nós. Sabemos, agora, que não podemos parar no nosso programa espiritual; queremos tudo o que pudermos conseguir.

Agora, estamos prontos para a nossa primeira autoavaliação honesta, e começamos o Passo Quatro.

## **Passo Quatro**

*“Fizemos um profundo e destemido inventário moral de nós mesmos.”*

O propósito de um inventário moral profundo e destemido é arrumar a confusão e a contradição das nossas vidas, para que possamos descobrir quem realmente somos. Estamos começando uma nova maneira de viver e precisamos nos livrar da carga e das armadilhas que nos controlam e impedem nosso crescimento.

À medida que nos aproximamos deste passo, a maioria teme que haja um monstro em nosso interior que, se for libertado, irá nos destruir. Esse medo pode nos levar a adiar nosso inventário ou até nos impedir totalmente de dar este passo crucial. Descobrimos que medo é falta de fé e encontramos um Deus amoroso e pessoal a quem podemos recorrer. Não precisamos mais ter medo.

Fomos mestres em autoengano e racionalização. Escrevendo nosso inventário, podemos superar esses obstáculos. Um inventário escrito vai revelar partes do nosso subconsciente, que permanecem escondidas quando apenas pensamos ou falamos sobre quem somos. Depois de tudo escrito, é muito mais fácil ver e muito mais difícil negar nossa verdadeira natureza. A autoavaliação honesta é uma das chaves da nossa nova maneira de viver.

Vamos encarar os fatos: quando usávamos, não éramos honestos conosco. Começamos a ser honestos conosco, quando admitimos que a adicção nos derrotou e que precisamos de ajuda. Levou muito tempo para admitirmos que fomos derrotados. Descobrimos que não nos recuperamos física, mental e espiritualmente de um dia para o outro. O Passo Quatro vai nos ajudar na recuperação. A maioria de nós descobriu que não éramos nem tão terríveis, nem tão maravilhosos quanto imaginávamos. Ficamos surpresos por descobrir que temos coisas boas no nosso inventário.

Qualquer pessoa que esteja há algum tempo no programa e tenha trabalhado este passo vai dizer que o Quarto Passo foi um momento decisivo em sua vida.

Alguns de nós cometeram o erro de chegar ao Quarto Passo como se fosse uma confissão de como somos horríveis, como fomos pessoas más. Nesta nova maneira de viver, uma carga de sofrimento emocional pode ser perigosa. Esse não é o propósito do Quarto Passo. Estamos buscando nos livrar de uma vida de padrões velhos e inúteis. Damos o Quarto Passo para crescer e ganhar força e discernimento. Podemos abordar o Quarto Passo de várias maneiras.

Os Passos Um, Dois e Três são a preparação necessária para se ter fé e coragem de escrever um inventário destemido. É sugerido repassar os três primeiros passos, com um padrinho ou madrinha, antes de começar, para ficarmos à vontade com a nossa compreensão desses passos. Nós nos damos o privilégio de nos sentirmos bem com o que estamos fazendo. Estivemos dando voltas por muito tempo,

sem chegar a lugar nenhum. Começamos agora o Quarto Passo e abrimos mão do medo. Simplesmente escrevemos o melhor que podemos no momento.

Precisamos pôr um ponto final no passado, não nos prendermos a ele. Queremos encarar nosso passado, vê-lo como ele realmente foi e libertá-lo para podermos viver o hoje. Para a maioria de nós, o passado era um fantasma no armário. Temíamos abrir aquele armário, com medo do que o fantasma pudesse nos fazer. Não precisamos olhar para o passado sozinhos. Agora, nossas vontades e nossas vidas estão nas mãos do nosso Poder Superior.

Parecia impossível escrever um inventário detalhado e honesto. E era, enquanto estávamos trabalhando com as nossas próprias forças. Fazemos alguns momentos de silêncio antes de escrever e pedimos força para sermos destemidos e profundos.

No Passo Quatro, começamos a entrar em contato conosco. Escrevemos sobre as nossas dificuldades, tais como culpa,

vergonha, remorso, autopiedade, ressentimento, raiva, depressão, frustração, confusão, solidão, ansiedade, deslealdade, desesperança, fracasso, medo e negação.

Escrevemos sobre aquilo que nos incomoda aqui e agora. Temos a tendência de pensar negativamente e, escrevendo, temos a possibilidade de olhar mais positivamente para o que está acontecendo.

As qualidades também têm que ser consideradas, se quisermos ter uma visão mais correta e completa de nós mesmos. Isso é muito difícil para a maioria de nós, pois é difícil aceitar que temos boas qualidades. No entanto, todos nós temos qualidades, muitas delas recém-encontradas no programa, tais como estar limpo, ter mente aberta, consciência de Deus, honestidade com os outros, aceitação, ação positiva, partilhar, ter boa vontade, coragem, fé, carinho, gratidão, gentileza e generosidade. Nossos inventários geralmente incluem os relacionamentos.

Examinamos nossa atuação passada e nosso comportamento presente para ver o que queremos manter e o que queremos



descartar. Ninguém está nos forçando a desistir do nosso sofrimento. Este passo tem fama de ser difícil; mas na verdade, ele é bem simples.

Escrevemos nosso inventário sem pensar no Quinto Passo. Trabalhamos o Quarto Passo como se não existisse o Passo Cinco. Podemos escrever a sós ou perto de outras pessoas, como for mais confortável para nós. Podemos escrever muito ou pouco, o quanto for necessário. Alguém com experiência pode ajudar. O importante é escrevermos um inventário moral. Se a palavra moral nos incomodar, podemos chamá-lo de inventário positivo e negativo.

A maneira de escrever um inventário é escrevendo! Pensar a respeito do inventário, falar sobre ele, teorizar sobre o inventário, não vai torná-lo escrito. Nós nos sentamos com um caderno, pedimos orientação, pegamos a caneta e começamos a escrever. Qualquer coisa em que pensemos é material para o inventário. Quando percebemos o pouco que temos a perder e o quanto temos a ganhar, começamos este passo.

Um método prático é saber que poderemos escrever de menos, mas nunca escreveremos demais. O inventário vai se ajustar ao indivíduo. Talvez pareça difícil ou doloroso. Pode parecer impossível. Podemos temer que o contato com os nossos sentimentos vá detonar uma insuportável reação em cadeia de dor e pânico. Podemos querer evitar um inventário por medo de fracasso. Quando ignoramos nossos sentimentos, a tensão é demais para nós. O medo da ruína iminente é tão grande, que ultrapassa o nosso medo do fracasso.

O inventário torna-se um alívio, pois a dor de fazê-lo é menor do que a dor de não fazê-lo. Aprendemos que a dor pode ser um fator que motiva a recuperação. Portanto, torna-se inevitável encará-la. Todo tema de reuniões de passos parece ser o Quarto Passo ou fazer um inventário diário. Através do processo de inventário, somos capazes de lidar com todas as coisas que possam se acumular. Quanto mais vivemos o nosso programa, mais parece que Deus nos coloca em situações

onde surgem questões. Quando as questões surgem, escrevemos sobre elas. Começamos a apreciar a nossa recuperação, porque temos uma maneira de resolver a vergonha, a culpa ou o ressentimento.

O estresse aprisionado dentro de nós é libertado. Escrevendo, vamos abrir a tampa da nossa panela de pressão. Decidimos se queremos servir o que tem dentro, colocar a tampa de volta, ou jogar fora. Não precisamos mais nos cozinhar dentro dela.

Sentamos com papel e caneta e pedimos ajuda ao nosso Deus, para que nos revele os defeitos que estão nos causando dor e sofrimento. Rogamos pela coragem de sermos destemidos e profundos e para que o inventário possa nos ajudar a organizar nossas vidas. Quando rezamos e agimos, sempre melhora para nós.

Não seremos perfeitos. Se fôssemos perfeitos, não seríamos humanos. O importante é que façamos o nosso melhor. Usamos as ferramentas disponíveis e desenvolvemos a capacidade de sobreviver às nossas emoções. Não queremos perder

nada do que ganhamos; queremos continuar no programa. A nossa experiência mostra que nenhum inventário, por mais profundo e completo, terá qualquer efeito duradouro, se não for prontamente seguido de um Quinto Passo, igualmente completo.

## **Passo Cinco**

*“Admitimos a Deus, a nós mesmos e a outro ser humano a natureza exata das nossas falhas.”*

O Quinto Passo é a chave para a liberdade. Ele permite vivermos limpos no presente. Partilhando a natureza exata das nossas falhas, somos libertados para viver. Depois de darmos um Quarto Passo completo, lidamos com o conteúdo do nosso inventário. Dizem-nos que, se guardamos esses defeitos dentro de nós, eles nos levarão a usar de novo. O apego ao nosso passado acabaria por nos adoecer e nos impedir de fazer parte da nossa nova maneira de viver. Se não formos honestos, quando damos o Quinto Passo,

teremos os mesmos resultados negativos que a desonestidade nos trazia no passado.

O Passo Cinco sugere que admitamos a Deus, a nós mesmos e a outro ser humano a natureza exata das nossas falhas. Olhamos nossas falhas, examinamos nossos padrões de comportamento e começamos a ver os aspectos mais profundos da nossa doença. Agora, sentamos com outra pessoa e partilhamos o nosso inventário em voz alta.

Nosso Poder Superior estará conosco durante o nosso Quinto Passo. Receberemos ajuda e estaremos livres para encarar a nós mesmos e a outro ser humano. Parecia desnecessário admitir a natureza exata das nossas falhas ao nosso Poder Superior. "Deus já sabe isso tudo", racionalizamos. Embora Ele já o saiba, a admissão deve vir dos nossos próprios lábios, para que seja verdadeiramente efetiva. O Passo Cinco não é simplesmente a leitura do Passo Quatro.

Durante anos, evitamos ver como realmente éramos. Tínhamos vergonha de

nós mesmos e nos sentíamos isolados do resto do mundo. Agora que capturamos a parte vergonhosa do nosso passado, podemos varrê-la das nossas vidas, se a encararmos e admitirmos. Seria trágico escrever tudo e depois jogar numa gaveta. Esses defeitos crescem no escuro e morrem à luz da exposição.

Antes de virmos para Narcóticos Anônimos, sentíamos que ninguém podia compreender as coisas que tínhamos feito. Temíamos que se, alguma vez, revelássemos como éramos de fato, certamente seríamos rejeitados. A maioria dos adictos sente-se desconfortável com isto. Reconhecemos que não temos sido realistas sentindo-nos assim. Nossos companheiros com certeza nos compreendem.

Temos que escolher com cuidado a pessoa que vai ouvir o nosso Quinto Passo. Devemos ter certeza de que ela sabe o que estamos fazendo e o porquê. Apesar de não haver regra rígida quanto à pessoa que escolhemos, é importante confiarmos nela. Só tendo total confiança na integridade e discrição da pessoa, podemos nos dispor a fazer este passo completo.

Alguns de nós dão o Quinto Passo com um estranho, embora alguns de nós se sintam mais à vontade, escolhendo um membro de Narcóticos Anônimos. Sabemos que outro adicto tem menos tendência de nos julgar com malícia ou incompreensão.

Uma vez feita a escolha e a sós com essa pessoa, nós prosseguimos com o seu encorajamento. Queremos ser precisos, honestos e profundos, compreendendo que é uma questão de vida ou morte.

Alguns de nós tentaram esconder parte de seu passado, tentando encontrar uma maneira mais fácil de lidar com os sentimentos mais profundos. Podemos achar que já fizemos muito, escrevendo sobre o nosso passado. É um erro que não podemos permitir. Este passo vai expor nossos motivos e nossas ações. Não podemos esperar que essas coisas se revelem sozinhas. Finalmente, nossa vergonha é superada, e podemos evitar culpa futura.

Nós não procrastinamos. Temos que ser exatos. Queremos contar a verdade simples, nua e crua, o mais rápido possível. Há sempre o perigo de exagerarmos

nossas falhas. É igualmente perigoso minimizar ou racionalizar nosso papel em situações passadas. Apesar de tudo, ainda queremos parecer bons.

Os adictos tendem a levar vidas secretas. Durante muitos anos, encobrimos a nossa baixa autoestima escondendo-nos atrás de falsas imagens com as quais esperávamos enganar as pessoas. Infelizmente, enganamos a nós mesmos mais do que a qualquer outra pessoa. Embora muitas vezes parecêssemos atraentes e confiantes por fora, estávamos, na verdade, escondendo uma pessoa vacilante e insegura por dentro. Temos que abandonar as máscaras. Partilhamos o nosso inventário como ele está escrito, sem omitir nada. Continuamos abordando este passo, com honestidade e profundidade, até o fim. É um alívio enorme nos livrarmos de todos os segredos e partilharmos a carga do nosso passado.

À medida que partilhamos este passo, geralmente o ouvinte também vai partilhando um pouco da sua história. Descobrimos que não somos os únicos. Vemos, através da aceitação do nosso confidente,



que podemos ser aceitos como somos.

Talvez nunca nos lembremos de todos os nossos erros passados. Mas, podemos fazer o melhor e mais completo esforço. Começamos a experimentar verdadeiros sentimentos pessoais de natureza espiritual. Onde antes tínhamos teorias espirituais, começamos agora a despertar para a realidade espiritual. Este exame inicial de nós mesmos, geralmente, revela alguns padrões de comportamento que, particularmente, não apreciamos. Entretanto, encarando esses padrões e trazendo-os para fora, temos a possibilidade de lidar construtivamente com eles. Não podemos fazer estas mudanças sozinho. Precisaremos da ajuda de Deus, da maneira como nós O compreendemos, e da Irmandade de Narcóticos Anônimos.

## **Passo Seis**

*“Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.”*

**P**or que pedir algo, antes de estarmos prontos? Seria pedir problemas. Tantas e

tantas vezes adictos buscaram recompensas de um trabalho árduo, sem fazerem esforço. No Passo Seis, o que buscamos é a boa vontade. A sinceridade com que trabalhamos este passo será proporcional ao nosso desejo de mudar.

Queremos realmente nos livrar dos nossos ressentimentos, da nossa raiva e do nosso medo? Muitos de nós se apegam aos seus medos, dúvidas, autoaversão ou ódio porque há uma certa segurança distorcida na dor que nos é familiar. Parece mais seguro abraçar o que conhecemos do que abrir mão pelo desconhecido.

Abrir mão dos defeitos de caráter é algo que precisa ser feito de maneira decidida. Sofremos porque suas exigências nos enfraquecem. Descobrimos que não conseguimos escapar com arrogância do orgulho. Se não somos humildes, somos humilhados. Se somos gananciosos, descobrimos que nunca ficamos satisfeitos. Antes dos Passos Quatro e Cinco, podíamos ceder ao medo, à raiva, à desonestidade ou à autopiedade. Ceder agora

a esses defeitos de caráter obscurece a capacidade de pensar com lógica. O egoísmo torna-se uma corrente intolerável e destrutiva, que nos prende aos nossos maus hábitos. Nossos defeitos esgotam todo o nosso tempo e energia.

Examinamos o inventário do Quarto Passo e olhamos bem o que esses defeitos estão fazendo nas nossas vidas. Começamos a ansiar pela libertação desses defeitos. Rezamos ou ficamos dispostos, prontos e capazes de deixar que Deus remova esses traços destrutivos. Precisamos de uma mudança de personalidade se quisermos nos manter limpos. Queremos mudar.

Devemos abordar os antigos defeitos com a mente aberta. Estamos conscientes deles e, ainda assim, cometemos os mesmos erros e somos incapazes de abandonar os maus hábitos. Buscamos na Irmandade a vida que queremos para nós. Perguntamos aos nossos amigos: "Você conseguiu abrir mão dos defeitos?" Quase sem exceção a resposta é: "Conseguí, o melhor que pude". Quando vemos como os defeitos afetam nossas vidas e

os aceitamos, podemos abrir mão deles e prosseguir na nossa nova vida. Aprendemos que estamos crescendo, quando cometemos novos erros, em vez de repetir os velhos.

Quando trabalhamos o Passo Seis, é importante lembrar que somos humanos e não devemos colocar expectativas irreais em nós mesmos. Este é um passo de boa vontade. Boa vontade é o princípio espiritual do Passo Seis. O Passo Seis nos ajuda a caminhar numa direção espiritual. Por sermos humanos, nós nos desviaremos do caminho.

A rebeldia é um defeito de caráter que nos prejudica nesse ponto. Não precisamos perder a fé quando ficamos rebeldes. A rebeldia pode provocar indiferença ou intolerância, que poderão ser superadas com esforço persistente. Continuamos pedindo boa vontade. Podemos duvidar que Deus ache justo nos aliviar ou, talvez, achar que algo vá dar errado. Perguntamos a outro membro, que nos diz: “Você está exatamente onde deveria estar”. Mais uma vez, nos prontificamos a deixar

que nossos defeitos sejam removidos. Nós nos rendemos às simples sugestões que o programa oferece. Mesmo não estando inteiramente prontos, estamos caminhando na direção certa.

Fé, humildade e aceitação acabarão por substituir orgulho e rebeldia. Vimos a conhecer a nós mesmos. Descobrimos que estamos crescendo para uma consciência amadurecida. Começamos a nos sentir melhor à medida que a boa vontade se transforma em esperança. Talvez tenhamos, pela primeira vez, uma visão da nossa nova vida. Tendo isso em vista, colocamos nossa boa vontade em ação ao passarmos para o Passo Sete.

## **Passo Sete**

*“Humildemente pedimos a Ele que removesse nossos defeitos.”*

Os defeitos de caráter são as causas da dor e do sofrimento nas nossas vidas. Se contribuíssem para a nossa saúde e felicidade, não teríamos chegado a tal estado de desespero. Tivemos que ficar prontos para que Deus, da maneira como nós O

compreendíamos, removesse estes defeitos.

Decidindo que queríamos que Deus nos aliviasse dos aspectos inúteis ou destrutivos das nossas personalidades, chegamos ao Sétimo Passo. Não conseguíamos lidar sozinhos com as provações da vida. E só o percebemos, quando já havíamos feito das nossas vidas uma grande confusão. Ao admiti-lo, alcançamos um lampejo de humildade. Este é o ingrediente principal do Passo Sete. A humildade resulta de sermos mais honestos conosco. Temos praticado a honestidade desde o Passo Um. Aceitamos nossa adicção e impotência. Encontramos uma força além de nós e aprendemos a confiar nela. Examinamos nossas vidas e descobrimos quem somos realmente. Somos verdadeiramente humildes quando aceitamos e tentamos, honestamente, ser quem somos. Nenhum de nós é perfeitamente bom ou inteiramente mau. Somos pessoas com qualidades e dificuldades. E, acima de tudo, somos humanos.

A humildade é tão importante para nos mantermos limpos, como comer e beber

são importantes para a nossa sobrevivência. À medida que a nossa adicção progredia, dedicávamos a nossa energia a satisfazer nossos desejos materiais. Todas as outras necessidades estavam fora do nosso alcance. Queríamos sempre a satisfação dos nossos desejos básicos.

O Sétimo Passo é de ação, e chegou a hora de pedirmos a Deus ajuda e alívio. Temos que compreender que a nossa maneira de pensar não é a única; outras pessoas podem nos direcionar. Quando alguém nos aponta um defeito, a nossa primeira reação poderá ser defensiva. Temos que compreender que não somos perfeitos. Sempre haverá espaço para o crescimento. Se quisermos realmente ser livres, ouviremos atentamente o que os companheiros tiverem a nos dizer. Se os defeitos que descobrirmos forem reais, e tivermos oportunidade de nos livrarmos deles, certamente experimentaremos uma sensação de bem-estar.

Alguns vão querer dar este passo de joelhos. Alguns permanecerão em silêncio e outros demonstrarão uma intensa

boa vontade, por meio de um grande esforço emocional. A palavra humildade se aplica, pois nós nos aproximamos deste Poder maior do que nós, para Lhe pedirmos a liberdade de uma vida sem as limitações de nosso passado. Muitos de nós estão dispostos a trabalhar este passo sem reservas, na base da pura fé cega, pois estamos cansados do que temos feito e de como nos sentimos. Iremos até o fim com qualquer coisa que funcione.

Esta é a nossa estrada para o crescimento espiritual. Mudamos todos os dias. Aos poucos e com cuidado, saímos do isolamento e da solidão da adicção e entramos na corrente da vida. Este crescimento não é o resultado de um desejo, é resultado de ação e oração. O objetivo principal do Passo Sete é sair de nós mesmos e lutar para alcançar a vontade do nosso Poder Superior.

Se formos descuidados e não conseguirmos captar o significado espiritual deste passo, poderemos ter dificuldades e atçar velhos problemas. Um dos perigos é sermos excessivamente duros conosco.



Partilhar com outros adictos em recuperação ajuda a evitar que nos tornemos morbidamente sérios a nosso respeito. Aceitar os defeitos dos outros pode nos ajudar a nos tornarmos humildes e pode abrir o caminho para que os nossos próprios defeitos sejam aliviados. Muitas vezes, Deus se manifesta através daqueles que se importam com a recuperação, ajudando-nos a tomar conhecimento dos nossos defeitos.

Reparamos que a humildade tem um papel muito importante neste programa e na nossa nova maneira de viver. Fazemos o nosso inventário; prontificamo-nos a deixar que Deus remova nossos defeitos de caráter; humildemente pedimos a Ele que remova os nossos defeitos. Esta é a nossa estrada para o crescimento espiritual, e vamos querer continuar. Estamos prontos para o Passo Oito.

## **Passo Oito**

*“Fizemos uma lista de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e nos dispusemos a fazer reparações a todas elas.”*

O Passo Oito é o teste da nossa recém-encontrada humildade. Nosso objetivo é a libertação da culpa que temos carregado. Queremos olhar o mundo de frente, sem agressividade nem medo.

Estamos dispostos a fazer uma lista de todas as pessoas que prejudicamos, a fim de limpar o medo e a culpa que o passado ainda nos traz? Nossa experiência diz que, para que este passo possa surtir qualquer efeito, precisamos nos dispor.

O Oitavo Passo não é fácil; exige um novo tipo de honestidade sobre as nossas relações com os outros. O Oitavo Passo inicia o processo de perdão: perdoamos aos outros, possivelmente somos perdoados e, finalmente, nós nos perdoamos e aprendemos a viver no mundo. Quando chegamos a este passo, estamos prontos para compreender mais do que sermos compreendidos. Podemos viver e deixar viver mais facilmente, quando conhecemos as áreas em que devemos reparações. Parece difícil agora, mas, depois que o fizemos, perguntaremos por que não tínhamos feito isso há mais tempo.

Precisamos de honestidade autêntica antes de fazermos uma lista precisa. Na preparação para fazer a lista do Oitavo Passo, é importante que se defina o que é “prejudicar.” Uma definição de prejuízo é dano físico ou mental. Outra definição de prejudicar é causar dor, sofrimento ou perda. O prejuízo pode ser causado por algo que seja dito, feito ou deixado de fazer. Podemos ter prejudicado com palavras ou ações, intencionais ou não. O grau de prejuízo pode variar desde fazer com que alguém se sinta mentalmente desconfortável, até o dano físico ou mesmo a morte.

O Oitavo Passo nos apresenta um problema. Muitos de nós têm dificuldade de admitir que prejudicaram outras pessoas, pois nos julgamos vítimas da nossa adicção. É crucial evitar esta racionalização no Oitavo Passo. Temos que separar o que fizeram conosco daquilo que fizemos com os outros. Deixamos de lado as nossas justificativas e ideias de sermos vítimas. Frequentemente sentimos que só prejudicamos a nós mesmos, porém,

normalmente, nós nos colocamos em último lugar na lista, quando nos colocamos. Este passo constrói o caminho para reparar os destroços das nossas vidas.

Julgar os erros dos outros não nos tornará pessoas melhores. O que nos fará sentir melhor é limpar nossas vidas, aliviando a culpa. Ao escrevermos nossa lista, já não poderemos mais negar que tenhamos causado prejuízos. Admitimos que prejudicamos outras pessoas, direta ou indiretamente, através de alguma ação, mentira, promessa não cumprida ou negligência.

Fazemos a lista, ou a tiramos do nosso Quarto Passo, e adicionamos outras pessoas à medida que nos lembramos delas. Encaramos a lista com honestidade e examinamos abertamente os nossos erros, para nos tornarmos dispostos a fazer reparações.

Em alguns casos, podemos não conhecer as pessoas que prejudicamos. Quando usávamos, qualquer pessoa com quem entrássemos em contato corria o risco de sair prejudicada. Muitos membros

mencionam os seus pais, cônjuges, filhos, amigos, amantes, outros adictos, conhecidos ocasionais, colegas de trabalho, patrões, professores, senhorios e desconhecidos. Podemos nos incluir na lista, pois na nossa adicção ativa estávamos lentamente cometendo suicídio. Podemos também achar benéfico fazer uma lista separada das pessoas a quem devemos reparações financeiras.

Como em todos os passos, temos que ser profundos. A maioria de nós fica mais frequentemente aquém dos objetivos do que vai além deles. Ao mesmo tempo, não podemos adiar a finalização deste passo, só porque não temos certeza de que nossa lista esteja completa. Ela nunca será completa.

A dificuldade final em trabalhar o Oitavo Passo é separá-lo do Nono Passo. Projetar as reparações propriamente ditas pode ser o principal obstáculo, tanto para se fazer a lista, como para se dispor a fazer reparações. Trabalhamos este passo, como se não houvesse o Nono Passo. Se nos concentramos exatamente no que

diz o Oitavo Passo: fazer uma lista e nos dispor, nem sequer pensamos em fazer as reparações. O mais importante é que este passo nos ajuda a criar uma consciência de que estamos, aos poucos, ganhando novas atitudes em relação a nós mesmos e no trato com as outras pessoas.

Ouvindo atentamente a experiência de outros membros com este passo, poderemos nos livrar de qualquer confusão que possamos ter quanto a escrever a lista. Nossos padrinhos também poderão partilhar conosco como o Passo Oito funcionou para eles. Perguntando numa reunião, podemos ter o benefício da consciência de grupo.

O Oitavo Passo oferece uma grande mudança numa vida dominada pela culpa e pelo remorso. Nosso futuro é modificado porque não temos que evitar as pessoas que prejudicamos. Como resultado deste passo, recebemos uma nova liberdade que pode pôr fim ao isolamento. Quando percebemos a nossa necessidade de sermos perdoados, temos a tendência de perdoar mais. Pelo menos, sabemos

que não estamos mais intencionalmente tornando infeliz a vida dos outros.

O Oitavo Passo é um passo de ação. Como todos os passos, oferece benefícios imediatos. Agora, estamos livres para começar nossas reparações no Passo Nove.

## Passo Nove

*“Fizemos reparações diretas a tais pessoas, sempre que possível, exceto quando fazê-lo pudesse prejudicá-las ou a outras.”*

Este passo não deve ser evitado. Se assim fizermos, estaremos reservando, em nosso programa, um espaço para a recaída. Às vezes, o orgulho, o medo e a procrastinação parecem uma barreira intransponível; obstruem o caminho do progresso e do crescimento. O importante é partirmos para a ação, e estarmos prontos para aceitar as reações das pessoas que prejudicamos. Fazemos as reparações o melhor que podemos.

É essencial escolhermos o momento certo deste passo. Devemos fazer as reparações quando a oportunidade aparecer,

exceto quando fazê-lo possa causar mais prejuízo. Às vezes, não poderemos realmente fazer as reparações, por não ser possível nem prático. Em alguns casos, as reparações podem estar além das nossas possibilidades. Descobrimos que a boa vontade pode substituir a ação, quando não for possível entrar em contato com a pessoa que prejudicamos. Entretanto, jamais devemos deixar de entrar em contato com alguém por constrangimento, medo ou procrastinação.

Queremos nos livrar da nossa culpa, mas não queremos fazê-lo à custa de outra pessoa. Podemos correr o risco de envolver uma terceira pessoa ou algum companheiro dos tempos de ativa, que não queira ser exposto. Não temos o direito nem a necessidade de colocar outra pessoa em apuros. É necessário, frequentemente, receber orientação de outras pessoas nestes assuntos.

Recomendamos entregar nossos problemas legais a advogados, e nossos problemas financeiros ou médicos a profissionais. Aprender a viver bem é, em



parte, aprender a saber quando precisamos de ajuda.

Em alguns relacionamentos antigos, ainda pode existir um conflito não resolvido. Fazemos a nossa parte para resolver velhos conflitos através das reparações. Queremos nos afastar de mais antagonismos e de contínuos ressentimentos. Em muitos casos, só podemos procurar a pessoa e pedir-lhe, humildemente, que compreenda os nossos erros passados. Às vezes, será um motivo de alegria, quando velhos amigos ou parentes se mostrarem dispostos a abrir mão da sua amargura. Pode ser perigoso procurar alguém que ainda esteja magoado com os nossos desacertos. Pode ser necessário fazer reparações indiretas, quando as reparações diretas não forem seguras, ou puderem colocar em risco outras pessoas. Fazemos as nossas reparações o melhor que podemos. Tentamos lembrar que, ao fazermos as reparações, as fazemos para nós mesmos. Em vez de nos sentirmos culpados ou com remorsos, nós nos sentimos aliviados do nosso passado.

Aceitamos que foram as nossas ações que causaram a nossa atitude negativa. O Passo Nove ajuda-nos com a nossa culpa e ajuda os outros com a sua raiva. Às vezes, a única reparação que podemos fazer é nos mantermos limpos. Devemos isso a nós mesmos e às pessoas que amamos. Não estamos mais causando transtornos à sociedade por causa do nosso uso. Às vezes, a única maneira de fazermos reparações é contribuirmos para a sociedade. Agora estamos ajudando a nós mesmos e a outros adictos a se recuperarem. Esta é uma enorme reparação a toda a comunidade.

No processo da nossa recuperação, somos devolvidos à sanidade, e parte da sanidade é, de fato, o relacionamento com os outros. Com menos frequência, enxergamos as pessoas como uma ameaça à nossa segurança. A verdadeira segurança vai substituir a dor física e a confusão mental que vivemos no passado. Com humildade e paciência, procuramos as pessoas que prejudicamos. Muitas das pessoas que nos querem bem podem relutar em aceitar a realidade da nossa

recuperação. Temos que nos lembrar da dor que conheceram. Com o tempo, muitos milagres vão acontecer. Muitos de nós, que estiveram separados de suas famílias, conseguiram reatar relações com elas. Vai se tornando mais fácil para elas aceitar a nossa mudança. O tempo limpo fala por si. A paciência é uma parte importante da nossa recuperação. O amor incondicional que experimentamos vai rejuvenescer a nossa vontade de viver e, para cada atitude positiva da nossa parte, haverá uma oportunidade inesperada. Uma reparação exige muita coragem e fé, e o resultado é muito crescimento espiritual.

Estamos nos libertando dos destroços do nosso passado. Vamos querer manter a nossa casa em ordem praticando um contínuo inventário pessoal no Passo Dez.

## **Passo Dez**

*“Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.”*

O Passo Dez nos liberta dos destroços do nosso presente. Se não continuarmos

atentos aos nossos defeitos, eles poderão nos levar para um beco sem saída, de onde não conseguiremos escapar limpos.

Uma das primeiras coisas que aprendemos em Narcóticos Anônimos é: se usamos, perdemos. Da mesma forma, não sentiremos tanta dor, se pudermos evitar as coisas que nos causam dor. Continuar fazendo o inventário pessoal significa que criamos o hábito de olhar regularmente para nós mesmos, nossas ações, atitudes e relacionamentos.

Somos pessoas de hábitos, vulneráveis às nossas velhas maneiras de pensar e reagir. Às vezes, parece mais fácil continuar na velha rotina de autodestruição do que tentar um novo caminho, aparentemente perigoso. Não precisamos ficar presos em nossos velhos padrões. Hoje, temos uma escolha.

O Décimo Passo pode nos ajudar a corrigir nossos problemas com a vida e evitar que se repitam. Examinamos as nossas ações durante o dia. Alguns de nós escrevem sobre os seus sentimentos, explicando como nos sentimos e qual a

nossa parte nos problemas que possam ter acontecido. Prejudicamos alguém? Precisamos admitir que estávamos errados? Se encontramos dificuldades, fazemos um esforço para resolvê-las. Quando essas coisas ficam pendentes, elas acabam piorando.

Este passo pode ser uma defesa contra a velha insanidade. Podemos nos perguntar se estamos sendo arrastados para os velhos padrões de raiva, ressentimento ou medo. Nós nos sentimos encurralados? Estamos arranjando problemas? Estamos muito famintos, raivosos, solitários ou cansados? Estamos nos levando muito a sério? Estamos julgando nosso interior pela aparência exterior dos outros? Estamos sofrendo de algum problema físico? As respostas a essas perguntas podem nos ajudar a lidar com as dificuldades do momento. Não precisamos mais viver com a sensação de que temos um “bolo no estômago”. Muitas das nossas principais e maiores preocupações e dificuldades vêm da nossa inexperiência em viver sem drogas. Muitas vezes, quando

perguntamos a alguém com mais tempo de programa o que devemos fazer, ficamos surpresos com a simplicidade da resposta.

O Décimo Passo pode ser uma válvula de escape. Trabalhamos este passo enquanto os altos e baixos do dia ainda estão vivos na nossa mente. Listamos o que fizemos e tentamos não racionalizar as nossas ações. Isso pode ser feito por escrito no fim do dia. A primeira coisa que fazemos é parar! Depois, nós nos damos um tempo para nos permitirmos o privilégio de pensar. Examinamos as nossas ações, reações e motivos. Muitas vezes, descobrimos que estamos nos saindo melhor do que temos sentido. Isso nos permite examinar nossas ações e reconhecer o erro, antes que as coisas piorem. Precisamos evitar racionalizações. Admitimos prontamente os nossos erros e não os explicamos.

Trabalhamos este passo continuamente. Essa é uma ação preventiva. Quanto mais trabalharmos este passo, menos precisaremos da sua parte corretiva. Este

passo é uma grande ferramenta para evitar o remorso, antes de cairmos nele. Examinamos os nossos sentimentos, emoções, fantasias e ações. Olhando constantemente para nós mesmos, conseguimos evitar a repetição das ações que nos fazem sentir mal.

Precisamos deste passo, mesmo quando nos sentimos bem e quando as coisas estão dando certo. Os sentimentos bons são novos para nós e precisamos nutrí-los. Em situações de dificuldade, podemos tentar as coisas que funcionaram nos momentos bons. Temos o direito de nos sentirmos bem. Temos uma escolha. Os bons momentos também podem ser uma armadilha; corremos o perigo de esquecer que a nossa maior prioridade é nos mantermos limpos. Para nós, a recuperação não é só prazer.

Precisamos lembrar que todo mundo comete erros. Nunca seremos perfeitos. Mas podemos nos aceitar, utilizando o Passo Dez. Continuando o inventário pessoal, somos libertados, no aqui e agora, de nós mesmos e do passado. Não

justificamos mais a nossa existência. Este passo nos permite sermos nós mesmos.

## **Passo Onze**

*“Procuramos, através de prece e meditação, melhorar o nosso contato consciente com Deus, da maneira como nós O compreendíamos, rogando apenas o conhecimento da Sua vontade em relação a nós e o poder de realizar esta vontade.”*

Os primeiros dez passos prepararam o terreno para melhorarmos o nosso contato consciente com o Deus da nossa compreensão. Eles nos dão a base para alcançarmos as nossas metas positivas que, há muito, buscamos. Entrando nesta fase do nosso programa espiritual, através da prática dos dez passos anteriores, a maioria de nós acolhe de bom grado o exercício da prece e da meditação. Nosso estado espiritual é o alicerce de uma recuperação bem-sucedida, que oferece crescimento ilimitado.

Muitos de nós começam realmente a apreciar a recuperação, quando chegam ao Décimo Primeiro Passo. Neste passo,



nossas vidas adquirirem um significado mais profundo. Por meio da rendição, deixamos de controlar e ganhamos um poder muitíssimo maior.

A natureza da nossa crença irá determinar a maneira como oramos ou meditamos. Só precisamos da certeza de que temos um sistema de crença que funcione para nós. Os resultados contam na recuperação. Como já foi dito anteriormente, as nossas preces pareceram funcionar, assim que entramos no Programa de Narcóticos Anônimos e nos rendemos à nossa doença. O contato consciente, descrito neste passo, é o resultado direto da vivência dos passos. Usamos este passo para melhorar e manter o nosso estado espiritual.

Quando viemos para o programa pela primeira vez, recebemos a ajuda de um Poder maior do que nós. Isto se deu com a nossa rendição ao programa. O objetivo do Décimo Primeiro Passo é aumentar a nossa consciência desse Poder e melhorar a nossa capacidade de usá-la como fonte de força nas nossas novas vidas.

Quanto mais aprimoramos o nosso contato consciente com nosso Deus, através de prece e meditação, mais fácil fica dizer: "Seja feita a Sua vontade, não a minha". Podemos pedir a ajuda de Deus quando precisamos, e nossas vidas melhoram. Nem sempre as experiências dos outros com meditação e crenças religiosas individuais são adequadas para nós. O nosso programa não é religioso, é espiritual. Quando chegamos ao Décimo Primeiro Passo, identificamos e lidamos, pelo trabalho dos dez passos anteriores, com os defeitos de caráter que nos causavam problemas no passado. A imagem do tipo de pessoa que gostaríamos de ser é apenas um vislumbre da vontade de Deus para nós. Frequentemente a nossa perspectiva é tão limitada que só conseguimos ver nossas vontades e necessidades imediatas.

É fácil recairmos nas nossas velhas maneiras. Temos que aprender a manter as nossas vidas numa sólida base espiritual, para assegurarmos a continuidade do nosso crescimento e da nossa recuperação. Deus não vai nos impor a Sua

bondade, mas poderemos recebê-la, se pedirmos. Geralmente, sentimos uma diferença na hora, mas, só mais tarde, notamos a mudança em nossas vidas. Quando, finalmente, tiramos nossos motivos egoístas do caminho, começamos a descobrir uma paz que nunca imaginamos ser possível. A moralidade forçada não tem o mesmo poder que encontramos quando escolhemos uma vida espiritual. A maioria de nós reza, quando está sofrendo. Aprendemos que, se rezarmos com regularidade, não sentiremos dor com tanta frequência ou com tanta intensidade.

Fora de Narcóticos Anônimos, existem incontáveis grupos diferentes que praticam meditação. Quase todos esses grupos estão ligados a uma determinada religião ou filosofia. O endosso de qualquer destes métodos seria uma violação das nossas tradições e uma restrição ao direito individual de ter um Deus da sua compreensão. A meditação permite que nos desenvolvamos espiritualmente da nossa própria maneira. Algumas das coisas que não funcionavam para nós no passado

poderão funcionar hoje. Temos um novo olhar a cada dia, com a mente aberta. Sabemos que, se rogarmos a vontade de Deus, receberemos o que for melhor para nós, independente do que pensamos. Este conhecimento é baseado na nossa crença e na nossa experiência como adictos em recuperação.

Orar é comunicar nossas preocupações a um Poder maior do que nós. Às vezes, quando rezamos, acontece uma coisa impressionante: encontramos os meios, maneiras e energias para realizarmos tarefas que estão muito além das nossas capacidades. Alcançamos a força ilimitada que nos proporcionam a oração diária e a rendição, enquanto mantivermos a fé e a renovarmos.

Para alguns, oração é pedir a ajuda de Deus; meditação é escutar a resposta de Deus. Aprendemos a ser cuidadosos ao rezar por coisas específicas. Rezamos para que Deus nos mostre a Sua vontade, e para que nos ajude a realizá-la. Em alguns casos, a Sua vontade é tão óbvia que temos pouca dificuldade em vê-la.

Em outros, estamos tão egocêntricos que só aceitaremos a vontade de Deus após muita luta e rendição. Se rogamos a Deus que remova quaisquer influências que nos distraiam, a qualidade das nossas preces geralmente melhora e sentimos a diferença. A prece exige prática, e devemos nos lembrar que as pessoas habilidosas não nascem com as suas habilidades. Foi preciso muito esforço da parte delas para desenvolvê-las. Através da prece, buscamos o contato consciente com nosso Deus. Na meditação, alcançamos esse contato, e o Décimo Primeiro Passo nos ajuda a mantê-lo.

Podemos ter sido expostos a muitas religiões e disciplinas meditativas antes de chegarmos a Narcóticos Anônimos. Alguns de nós estavam devastados e totalmente confusos por causa destas práticas. Estávamos certos de que era vontade de Deus que usássemos drogas para alcançarmos uma consciência mais elevada. Muitos de nós se encontravam em estados muito estranhos como resultado destas práticas. Nunca suspeitamos

que os efeitos prejudiciais da nossa adicção fossem a raiz da nossa dificuldade e seguíamos, até o fim, qualquer caminho que oferecesse esperança.

Nos momentos tranquilos de meditação, a vontade de Deus pode tornar-se evidente para nós. Acalmarmos a mente, através da meditação, traz uma paz interior que nos põe em contato com o Deus dentro de nós. Uma premissa básica da meditação é que é difícil, se não impossível, alcançar um contato consciente, a não ser que a mente esteja sossegada. Para que haja progresso, a comum sucessão interminável de pensamentos tem de parar. Por isso, a nossa prática preliminar será sossegar a mente e deixar os pensamentos que brotam morrerem naturalmente. Deixamos nossos pensamentos para trás à medida que a meditação do Décimo Primeiro passo se torna uma realidade para nós.

O equilíbrio emocional é um dos primeiros resultados da meditação, e a nossa experiência confirma isso. Alguns de nós chegaram ao programa quebrados e se

aguentaram por um tempo, só para encontrarem Deus ou a salvação em algum tipo de culto religioso. É fácil flutuarmos porta a fora numa nuvem de fervor religioso e esquecermos que somos adictos com uma doença incurável.

Dizem que, para a meditação ter algum valor, os resultados deverão ser sentidos nas nossas vidas cotidianas. Este fato está implícito no Décimo Primeiro Passo: "... Sua vontade em relação a nós e o poder de realizar essa vontade". Para aqueles de nós que não rezam, a meditação é a única maneira de trabalhar este passo.

Rezamos porque nos traz paz e devolve nossa confiança e coragem. Ajuda-nos a viver uma vida livre do medo e da desconfiança. Quando removemos os nossos motivos egoístas, e rogamos por orientação, descobrimos sentimentos de paz e serenidade. Começamos a vivenciar uma consciência e uma empatia com as outras pessoas, o que não era possível antes de trabalharmos este passo.

À medida que buscamos o nosso contato pessoal com Deus, começamos a

desabrochar como uma flor ao sol. Começamos a ver que o amor de Deus esteve sempre presente, apenas esperando que nós o aceitássemos. Fazemos o trabalho de base e aceitamos o que nos tem sido dado livremente a cada dia. Descobrimos que ficamos mais à vontade com a ideia de confiar em Deus.

Quando chegamos pela primeira vez ao programa, costumamos pedir muitas coisas que parecem ser vontades e necessidades importantes. À medida que crescemos espiritualmente e encontramos um Poder maior do que nós, começamos a perceber que, enquanto as nossas necessidades espirituais forem satisfeitas, os nossos problemas existenciais estarão reduzidos a um nível confortável. Quando esquecemos onde reside a nossa verdadeira força, rapidamente ficamos sujeitos aos mesmos padrões de pensamento e ação que nos trouxeram para o programa. Acabamos redefinindo as nossas crenças e a nossa compreensão até o ponto de enxergar que a nossa maior necessidade é o conhecimento da vontade de Deus em relação a nós e a força para realizá-la.



Conseguimos deixar de lado algumas das nossas preferências pessoais, pois aprendemos que a vontade de Deus em relação a nós consiste nas coisas que mais valorizamos. A vontade de Deus para nós torna-se a nossa própria e verdadeira vontade. Isto acontece de uma maneira intuitiva, que não pode ser adequadamente explicada em palavras.

Começamos a sentir vontade de deixar que os outros sejam quem são, sem precisarmos julgá-los. Perdemos a urgência de controlar as coisas. No princípio, não podíamos compreender a aceitação; hoje, podemos.

Sabemos que Deus nos deu tudo aquilo de que precisamos para o nosso bem-estar espiritual, independente do que o dia nos traz. É certo admitirmos a nossa impotência, pois Deus é suficientemente poderoso para nos ajudar a nos mantermos limpos e a desfrutarmos o progresso espiritual. Deus está nos ajudando a arrumar a casa.

Começamos a perceber mais claramente o que é real. Através do contato constante com o nosso Poder Superior,

as respostas que buscamos vêm até nós. Ganhamos a capacidade de fazer o que não conseguíamos. Respeitamos as crenças dos outros. Nós o encorajamos a procurar força e orientação de acordo com a sua crença.

Somos gratos a este passo, pois começamos a ter o que é melhor para nós. Às vezes, rezávamos de acordo com as nossas vontades, e éramos encurralados por elas. Podíamos rezar e conseguir uma coisa, e depois ter que rezar pela sua remoção, porque não éramos capazes de lidar com ela.

Esperamos que, tendo aprendido o poder da oração e a responsabilidade que ela traz consigo, possamos usar o Décimo Primeiro Passo como uma diretriz do nosso programa diário.

Começamos a rogar apenas a vontade de Deus em relação a nós. Desta maneira, alcançamos apenas aquilo com que somos capazes de lidar. Somos capazes de corresponder e de lidar com isso, pois Deus nos ajuda a nos prepararmos. Alguns de nós simplesmente usam a palavra para agradecer a graça de Deus.

Com uma atitude de rendição e

humildade, retomamos este passo, repetidamente, para recebermos a dádiva do conhecimento e da força do Deus da nossa compreensão. O Décimo Passo limpa os erros do presente, para que possamos trabalhar o Décimo Primeiro Passo. Sem este passo, seria improvável que pudéssemos experimentar um despertar espiritual, praticar princípios espirituais nas nossas vidas ou levar uma mensagem capaz de atrair outras pessoas para a recuperação. Existe um princípio espiritual de dar aquilo que nos foi dado em Narcóticos Anônimos, para podermos mantê-lo. Ao ajudarmos os outros a se manterem limpos, desfrutamos o benefício da riqueza espiritual que encontramos. Temos que dar livremente e com gratidão o que nos foi dado livremente e com gratidão.

## **Passo Doze**

*“Tendo experimentado um despertar espiritual, como resultado destes passos, procuramos levar esta mensagem a outros adictos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.”*

Vimos para Narcóticos Anônimos como resultado dos destroços do nosso passado. A última coisa que esperávamos era um despertar do espírito. Queríamos apenas que a dor parasse.

Os passos conduzem a um despertar de natureza espiritual. As mudanças nas nossas vidas são evidências desse despertar. Essas mudanças nos tornam mais capazes de viver segundo princípios espirituais, e de levar a nossa mensagem de recuperação e esperança ao adicto que ainda sofre. Entretanto, a mensagem não tem sentido se não a vivermos. À medida que a vivemos, nossas vidas e ações dão à mensagem mais significado do que palavras e literatura jamais conseguiriam.

A ideia de um despertar espiritual toma muitas formas diversas nas diferentes personalidades que encontramos na Irmandade. Mas todo despertar espiritual tem alguns aspectos em comum. Os elementos comuns incluem o fim da solidão e um sentido de direção nas nossas vidas. Muitos de nós acreditam que

um despertar espiritual não tem sentido, se não for acompanhado por uma crescente paz de espírito e interesse pelos outros. Para mantermos a paz de espírito, nós nos esforçamos para viver no aqui e agora.

Aqueles de nós que trabalharam estes passos o melhor que puderam receberam muitos benefícios. Acreditamos que nossos benefícios são resultado direto de viver este programa.

Quando, pela primeira vez, começamos a apreciar o alívio de nossa adicção, corremos o risco de assumir novamente o controle das nossas vidas. Esquecemos a agonia e a dor que conhecemos. Nossa doença controlava as nossas vidas, quando estávamos usando. Ela está pronta e aguardando para assumir o controle de novo. Rapidamente esquecemos que todos os nossos esforços passados, para controlarmos nossas vidas, falharam.

A esta altura, a maioria de nós percebemos que a única maneira de mantermos o que nos foi dado é partilhando esta nova dádiva de viver com o adicto que ainda

sofre. Esta é a melhor proteção contra uma recaída na existência traiçoeira do uso. Chamamos a isso levar a mensagem e nós o fazemos de diversas maneiras.

No Décimo Segundo Passo, praticamos os princípios espirituais de dar a mensagem de recuperação de NA para poder mantê-la. Um membro, mesmo com um só dia na Irmandade de NA, pode levar a mensagem de que o programa funciona.

Quando partilhamos com alguém novo, podemos pedir ao nosso Poder Superior para sermos usados como instrumento espiritual. Não nos colocamos como deuses. Quando partilhamos com uma nova pessoa, muitas vezes pedimos a ajuda de outro adicto em recuperação. É um privilégio atender a um pedido de ajuda. Nós, que já estivemos no abismo do desespero, nos sentimos afortunados por ajudar outros a encontrarem recuperação.

Ajudamos os novos a aprender os princípios de Narcóticos Anônimos. Tentamos fazer com que eles se sintam bem-vindos e os ajudamos a aprender o que

o programa tem a oferecer. Partilhamos nossa experiência, força e esperança. Quando possível, acompanhamos recém-chegados a uma reunião.

O trabalho desse serviço abnegado é o próprio princípio do Passo Doze. Recebemos nossa recuperação do Deus da nossa compreensão. Agora, nos colocamos à Sua disposição, como Sua ferramenta, para partilhar a recuperação com aqueles que a procuram. A maioria de nós aprende que só podemos levar nossa mensagem a alguém que esteja pedindo ajuda. Às vezes, o poder do exemplo é a única mensagem necessária, para que o adicto que ainda sofre estenda a mão. Um adicto pode estar sofrendo, mas não estar disposto a pedir ajuda. Podemos nos colocar à disposição dessas pessoas e, quando elas pedirem ajuda, alguém estará lá.

Aprender a ajudar os outros é um benefício do Programa de Narcóticos Anônimos. É impressionante como o trabalho dos Doze Passos nos afasta da humilhação e do desespero, e nos conduz para agirmos como instrumentos do

nosso Poder Superior. A habilidade de ajudar um companheiro adicto, quando ninguém mais consegue, nos é dada. Vemos isso acontecer, entre nós, todos os dias. Esta virada milagrosa é a evidência de um despertar espiritual. Partilhamos nossa experiência pessoal, como aconteceu conosco. A tentação de dar conselhos é grande, mas, quando fazemos isso, perdemos o respeito dos recém-chegados. Isso prejudica a nossa mensagem. A mensagem simples e honesta de recuperação da adicção soa verdadeira.

Frequentamos as reuniões e nos fazemos visíveis e dispostos a servir à Irmandade. Damos livremente e com gratidão o nosso tempo, serviço e o que encontramos na irmandade. O serviço de que falamos em Narcóticos Anônimos é o propósito primordial dos nossos grupos. Serviço é levar a mensagem ao adicto que ainda sofre. Quanto mais prontamente nós mergulhamos e trabalhamos, mais rico será o nosso despertar espiritual.

A primeira forma de levar a mensagem fala por si só. As pessoas nos veem na rua



e lembram-se de nós como errantes, solitários e assustados. Repararam que o medo está deixando nossas faces. Elas nos veem reviver gradualmente.

Uma vez encontrando o caminho de NA, o tédio e a complacência não têm lugar na nossa nova vida. Mantendo-nos limpos, começamos a praticar princípios espirituais como esperança, rendição, aceitação, honestidade, mente aberta, boa vontade, fé, tolerância, paciência, humildade, amor incondicional, partilha e carinho. À medida que a nossa recuperação progride, os princípios espirituais tocam todas as áreas das nossas vidas porque, simplesmente, tentamos viver este programa aqui e agora.

Encontramos alegria, quando começamos a aprender como viver pelos princípios de recuperação. É a alegria de ver uma pessoa limpa há dois dias dizer a outra, com um dia limpo, que “um adicto sozinho está em má companhia”. É a alegria de ver alguém que estava lutando para conseguir, de repente, enquanto tenta ajudar outro adicto a ficar limpo, poder

encontrar as palavras certas para levar a mensagem de recuperação.

Sentimos que nossas vidas passaram a valer a pena. Espiritualmente revigorados, estamos contentes por estarmos vivos. Quando usávamos, nossas vidas tornaram-se um exercício de sobrevivência. Agora, estamos vivendo muito mais do que sobrevivendo. Compreendendo que a base é nos mantermos limpos, podemos apreciar a vida. Gostamos de estar limpos e ficamos felizes em levar a mensagem de recuperação ao adicto que ainda sofre. Ir às reuniões realmente funciona.

A prática de princípios espirituais no nosso dia a dia nos conduz a uma nova autoimagem. Honestidade, humildade e mente aberta ajudam-nos a tratar as pessoas de maneira justa. Nossas decisões passam a ser equilibradas com a tolerância. Aprendemos a nos respeitar.

As lições que aprendemos em nossa recuperação são, às vezes, amargas e dolorosas. Ajudando os outros, encontramos a recompensa do autorrespeito, pois temos a possibilidade de partilhar

essas lições com outros membros de Narcóticos Anônimos. Não podemos negar a outros adictos sua dor, mas podemos levar a mensagem de esperança que nos foi dada por companheiros adictos em recuperação. Partilhamos os princípios da recuperação, como eles funcionaram em nossas vidas. Deus nos ajuda, quando ajudamos uns aos outros. A vida passa a ter um novo significado, uma nova alegria. Sentimos que vale a pena vivê-la. Somos renovados espiritualmente e estamos contentes por estarmos vivos. Um aspecto do nosso despertar espiritual surge através da nova compreensão do nosso Poder Superior, a qual desenvolvemos, compartilhando a recuperação de outro adicto.

Sim, somos uma visão de esperança. Somos exemplos de que o programa funciona. A felicidade que temos em viver limpos atrai o adicto que ainda sofre.

Nós nos recuperamos para uma vida limpa e feliz. Bem-vindo a NA. Os passos não terminam aqui. Os passos são um novo começo!

# Autoaceitação

---

## O problema

Falta de autoaceitação é um problema para muitos adictos em recuperação. Este defeito sutil é difícil de identificar e muitas vezes passa despercebido. Muitos de nós acreditavam que o uso de drogas era seu único problema, negando o fato de que suas vidas tinham se tornado incontroláveis. Esta negação pode continuar nos incomodando mesmo depois que paramos de usar drogas. Muitos dos problemas por que passamos na continuidade da recuperação têm sua origem na nossa incapacidade de nos aceitarmos num nível mais profundo. Podemos até nem perceber que este desconforto é a fonte do nosso problema, porque frequentemente ele se manifesta de outras maneiras. Podemos sentir que estamos ficando irritáveis, julgadores, descontentes, deprimidos ou confusos. Podemos nos perceber procurando mudar fatores circunstanciais na tentativa de satisfazer

a inquietação íntima que sentimos. Em situações como estas, nossa experiência tem demonstrado que é melhor procurar dentro de nós a fonte do nosso descontentamento. Descobrimos frequentemente que somos críticos severos de nós mesmos, mergulhando em autoaversão e autorejeição.

Antes de chegar a NA, muitos de nós passaram a vida inteira em autorejeição. Nós nos detestávamos e tentávamos de todas as maneiras nos transformar em outra pessoa. Queríamos ser qualquer um, menos nós mesmos. Incapazes de nos aceitarmos, tentávamos obter a aceitação dos outros. Queríamos que as outras pessoas nos dessem o amor e a aceitação que não conseguíamos dar a nós mesmos. Mas nosso amor e nossa amizade eram sempre condicionais. Faríamos qualquer coisa por qualquer um, apenas para ganhar sua aceitação e aprovação, e ficávamos ressentidos com os que não reagiam como queríamos.

Como não conseguíamos nos aceitar, esperávamos que os outros nos rejeitassem. Não deixávamos que ninguém se

aproximasse, com medo de que, se nos conhecessem realmente, também fossem nos odiar. Para nos protegermos da nossa vulnerabilidade, rejeitávamos os outros antes que tivessem oportunidade de nos rejeitarem.

## **Os Doze Passos são a solução**

Hoje, o primeiro passo em direção à autoaceitação é a aceitação da nossa adicção. Temos que aceitar a nossa doença e todos os problemas que ela nos traz, antes de podermos nos aceitar como seres humanos.

O próximo passo que precisamos dar em direção à auto aceitação é acreditar num Poder maior do que nós, que pode nos devolver à sanidade. Não precisamos acreditar no conceito de Poder Superior de ninguém. Mas precisamos acreditar num conceito que funcione para nós. Uma compreensão espiritual da autoaceitação é saber que é normal sentirmos dor, que erramos, e que não somos perfeitos.

A aplicação dos Doze Passos da recuperação é o meio mais eficaz para se alcançar a autoaceitação. Agora que viemos

a acreditar num Poder maior do que nós, podemos depender da Sua força para nos dar coragem para examinarmos honestamente nossos defeitos e nossas qualidades. Embora isso às vezes seja doloroso e não pareça conduzir à autoaceitação, precisamos entrar em contato com nossos sentimentos. Queremos construir uma base sólida de recuperação, por isso precisamos examinar nossas ações e motivações, e começar a modificar o que é inaceitável.

Nossos defeitos fazem parte de nós e só serão removidos quando praticarmos viver o Programa de NA. Nossas qualidades são dádivas do nosso Poder Superior e, à medida que aprendemos a utilizá-las plenamente, a nossa autoaceitação aumenta e nossas vidas melhoram.

Às vezes caímos no melodrama de querer ser o que pensamos que deveríamos ser. Podemos nos sentir dominados por nossa autopiedade e orgulho. Mas renovando nossa fé num Poder Superior, recebemos a esperança, coragem e força para crescer.

Autoaceitação proporciona equilíbrio na nossa recuperação. Não temos mais que buscar a aprovação dos outros, porque estamos satisfeitos em sermos nós mesmos. Somos livres para enfatizar com gratidão as nossas qualidades, para nos afastar com humildade dos nossos defeitos e nos tornarmos o melhor que pudermos como adictos em recuperação. Aceitar a nós mesmos como somos significa que estamos bem, que não somos perfeitos, mas que podemos melhorar. Lembramos que temos a doença da adicção, e que leva muito tempo para alcançar a autoaceitação num nível profundo. Por pior que nossas vidas tenham se tornado, somos sempre aceitos na Irmandade de Narcóticos Anônimos.

Aceitando-nos como somos, resolvemos o problema da expectativa da perfeição humana. Quando nós nos aceitamos, podemos aceitar os outros em nossas vidas, incondicionalmente, provavelmente pela primeira vez. Nossas amizades tornam-se profundas e sentimos o calor e



o carinho de adictos partilhando a recuperação e uma vida nova.

**Deus, conceda-me serenidade  
para aceitar as coisas  
que não posso modificar,  
coragem para modificar  
aquelas que posso,  
e sabedoria para reconhecer  
a diferença.**

## **Apadrinhamento, Revisado**

Uma das primeiras sugestões que ouvimos quando começamos a frequentar as reuniões de NA é buscar apadrinhamento. Como recém-chegados, podemos não entender o que isso significa. O que é um padrinho? Como encontramos um padrinho ou madrinha e lidamos com essa relação? Onde encontrar? A proposta deste folheto é servir como uma breve introdução ao tema.

Nosso Texto Básico diz que “o coração de NA pulsa quando dois adictos compartilham a sua recuperação”, e apadrinhamento é, simplesmente, um adicto ajudando outro adicto. Essa via de mão dupla é uma relação amorosa, espiritual e de identificação, que ajuda tanto padrinhos e madrinhas quanto afilhados e afilhadas.

### **QUEM é o padrinho ou a madrinha?**

O apadrinhamento é uma relação pessoal e privada que tem significados

diferentes para pessoas diferentes. Neste folheto, padrinho ou madrinha de NA é um membro de Narcóticos Anônimos, que vive nosso programa de recuperação, disposto a construir conosco uma relação especial, de apoio. A maioria de nós vê a madrinha ou o padrinho, antes de mais nada, como alguém que pode nos ajudar a trabalhar os Passos de NA e, ocasionalmente, as Doze Tradições e os Doze Conceitos. Não é necessariamente um amigo, mas pode ser uma pessoa em quem confiamos. E com quem podemos partilhar coisas sobre as quais não nos sentiríamos à vontade em uma reunião.

“Meu relacionamento com meu padrinho foi a chave para começar a confiar em outras pessoas e trabalhar os passos. Eu partilhei com meu padrinho a total confusão que era a minha vida, e ele partilhou que havia passado pelas mesmas situações. Ele começou a me ensinar como viver sem usar drogas.”

## **O QUE faz o padrinho ou a madrinha?**

Padrinhos e madrinhas partilham suas experiências, forças e esperanças com

seus afilhados e afilhadas. Alguns descrevem suas madrinhas ou padrinhos como pessoas amorosas e empáticas, com quem podem contar para ouvi-los e apoiá-los, aconteça o que acontecer. Outros valorizam a objetividade e desprendimento que podem oferecer, apoiando-se em suas sugestões diretas e honestas, mesmo sendo difíceis de aceitar. Outros ainda procuram o padrinho ou madrinha principalmente para receber orientação através dos Doze Passos.

“Alguém uma vez perguntou: “Por que eu preciso de um padrinho?” O padrinho respondeu: “Bem, é muito difícil perceber o autoengano... sozinho.”

O apadrinhamento funciona pela mesma razão que NA funciona — porque em recuperação os membros compartilham laços comuns de adicção e recuperação e, em muitos casos, sentem uma identificação mútua. A função do padrinho ou madrinha não é a de consultor legal, banqueiro, pai ou mãe, conselheiro matrimonial ou assistente social. Também não é terapeuta, oferecendo qualquer tipo

de conselho profissional. A madrinha ou padrinho é simplesmente outro adicto em recuperação com a boa vontade de compartilhar sua jornada através dos Doze Passos.

Quando partilhamos nossas preocupações e perguntas com nossos padrinhos ou madrinhas, algumas vezes eles irão partilhar suas próprias experiências. Outras vezes, eles podem sugerir tarefas escritas ou leituras, ou tentar responder nossas questões sobre o programa. Quando somos novos em NA, um padrinho ou uma madrinha pode nos ajudar a entender aspectos do programa que nos parecem confusos: desde a linguagem de NA, o formato de reuniões e a estrutura de serviço, até o significado dos princípios da Irmandade e a natureza do despertar espiritual.

## **O QUE faz um afilhado ou afilhada?**

Uma sugestão é manter contato regular com nosso padrinho ou madrinha. Além de telefonar, podemos combinar

encontros nas reuniões. Algumas madrinhas e padrinhos nos dirão com que frequência desejam ser contatados. Outros não estabelecem esse tipo de exigência. Se não conseguirmos encontrar apadrinhamento perto de nós, podemos nos valer da tecnologia ou dos correios para manter contato. Não importa como nos comunicamos com nosso padrinho ou madrinha, o importante é sermos honestos e ouvirmos com a mente aberta.

“Confio na minha madrinha para me dar uma orientação geral e uma nova perspectiva. No mínimo, ela é uma importante caixa de ressonância. Algumas vezes, basta dizer algo alto e em bom tom a alguém para ver as coisas de modo diferente.”

Podemos temer ser um peso para nossos padrinhos ou madrinhas e hesitar entrar em contato com eles, ou podemos acreditar que esperam alguma retribuição de nós. Mas a verdade é que eles se beneficiam do relacionamento tanto quanto nós. Em nosso programa, acreditamos que só podemos manter o que temos quando partilhamos uns com os

outros; recorrendo aos nossos padrinhos ou madrinhas, na verdade os ajudamos a permanecer limpos e em recuperação.

## **COMO conseguir um padrinho ou madrinha?**

Para conseguir apadrinhamento basta pedir. Mas apesar de isto ser simples, pode não ser fácil. Muitos de nós temos medo de pedir a alguém para ser nosso padrinho ou madrinha. Na adicção ativa, podemos ter aprendido a não confiar em ninguém e a ideia de pedir que uma pessoa nos anos ouça e nos ajude pode parecer estranha e assustadora. Mesmo assim, a maioria de nossos membros descreve o apadrinhamento como parte crucial de sua recuperação. Algumas vezes, finalmente tomamos coragem, apenas para ouvir alguém nos dizer não. Se isso acontecer, precisamos ser persistentes, ter fé, e tentar não encarar a recusa como pessoal. As razões que levam uma pessoa a recusar provavelmente não têm nada a ver conosco: ela pode estar com a vida muito ocupada, ter muitos afilhados, ou

pode estar passando por algum momento muito difícil. Precisamos reafirmar nossa fé e pedir a outra pessoa.

“Quando escolhi meu padrinho eu encarei como se fosse uma entrevista. Nós combinamos? Quais são suas expectativas e quais são as minhas? Eu procurei alguém com mente aberta, com quem eu me sentisse confortável para falar.”

O melhor lugar para procurar um padrinho ou madrinha é uma reunião de NA. Ou ainda em reuniões de serviço e convenções. Ao buscar apadrinhamento, a maioria dos membros procura alguém em quem possa aprender a confiar, com quem pareça ter identificação e que seja ativo no programa. A maioria dos membros, particularmente aqueles que são novos em NA, consideram importante encontrar um padrinho ou madrinha que tenha mais tempo limpo que eles mesmos.

Uma boa dica é procurar alguém com experiências semelhantes, que possa se identificar com nossas lutas e realizações. Para a maioria, ser apadrinhado por uma



pessoa do mesmo sexo facilita a identificação e ajuda a nos sentirmos seguros no relacionamento. Alguns acham que o gênero não precisa ser o fator decisivo. Somos livres para escolher nosso próprio padrinho ou madrinha. No entanto, é fortemente sugerido que evitemos entrar em uma relação de apadrinhamento que possa levar à atração sexual. Tal situação pode desviar-nos do propósito do apadrinhamento, interferindo em nossa habilidade de partilhar honestamente um com o outro.

“Quando fiquei limpa, estava insegura, solitária e querendo fazer qualquer coisa para ter algum conforto e companhia. Minha tendência natural era satisfazer esses desejos e não focar o que era necessário para construir os alicerces da minha recuperação. Agradeço a Deus pela integridade daqueles companheiros que me apoiaram e não se aproveitaram de mim nos primeiros dias da minha recuperação.”

Alguns companheiros se perguntam se é correto ser apadrinhado por mais de uma pessoa. Embora alguns escolham

esse caminho, a maioria dos adictos são cautelosos quanto a isso, alertando que ter mais de um padrinho pode induzi-los à manipulação para obter as respostas ou orientações que gostariam de ouvir.

## **QUANDO devemos buscar uma madrinha ou um padrinho?**

A maioria dos companheiros considera importante buscar apadrinhamento o mais cedo possível, enquanto outros esclarecem que é crucial dedicar algum tempo procurando para tomar uma decisão fundamentada. Ir a muitas reuniões nos ajuda a determinar com quem nos sentimos confortáveis e em quem podemos aprender a confiar. Enquanto estamos procurando um padrinho ou madrinha, se alguém se oferecer, não precisamos dizer sim. É bom lembrar que, se conseguirmos um padrinho ou madrinha para nos ajudar no princípio de nossa recuperação, somos livres para mudar mais tarde se essa pessoa não corresponder a nossas necessidades.

“Eu comparo o tempo que se leva para conseguir um padrinho a um afogamento.

Eu precisava desse padrinho salva-vidas imediatamente!”

Quando somos novos no programa, precisamos encontrar outros adictos para buscar ajuda e apoio. Nunca é cedo demais para pedir números de telefone, usá-los e começar a partilhar com outros companheiros em recuperação. Nosso programa funciona graças à ajuda que podemos oferecer uns aos outros. Não precisamos mais viver isolados e começamos a nos sentir parte de algo maior que nós mesmos. O apadrinhamento nos ajuda a ver que, ao chegarmos a NA, finalmente estamos em casa.

Você pode ter perguntas sobre apadrinhamento que este IP não respondeu. Embora possa não haver respostas “certas” ou “erradas” para suas perguntas — a experiência de nossa irmandade varia de uma comunidade para outra e de um membro para outro — nós temos o livro sobre apadrinhamento que aborda mais profundamente vários assuntos relacionados ao tema.

## **A experiência de um adicto com aceitação, fé e compromisso**

---

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 me permitiram parar de usar, tirando-me o desejo de usar e me dando uma nova maneira de viver.

## Só por hoje

---

Diga para você mesmo:

*Só por hoje meus pensamentos estarão concentrados na minha recuperação, em viver e apreciar a vida sem drogas.*

*Só por hoje terei fé em alguém de NA, que acredita em mim e quer ajudar na minha recuperação.*

*Só por hoje terei um programa. Tentarei segui-lo o melhor que puder.*

*Só por hoje tentarei conseguir uma melhor perspectiva da minha vida através de NA.*

*Só por hoje não terei medo, pensarei nos meus novos companheiros, pessoas que não estão usando drogas e que encontraram uma nova maneira de viver. Enquanto eu seguir este caminho, não terei nada a temer.*

Quando viemos para o Programa de Narcóticos Anônimos, decidimos entregar nossas vidas aos cuidados de um

Poder Superior. Esta rendição alivia a carga do passado e o medo do futuro. Agora temos a perspectiva adequada da dádiva do dia de hoje. Aceitamos e apreciamos a vida como ela se apresenta agora. Quando nos recusamos a aceitar a realidade do hoje, estamos negando nossa fé em nosso Poder Superior. Isto só pode nos trazer mais sofrimento.

Aprendemos que o hoje é uma dádiva sem qualquer garantia. Com isto em mente, a insignificância do passado e do futuro e a importância de nossas ações hoje tornam-se reais para nós. Isto simplifica nossas vidas.

Quando focalizamos nossos pensamentos no hoje, o pesadelo das drogas desaparece, ofuscado pelo amanhecer de uma nova realidade. Descobrimos que, quando estamos com problemas, podemos confiar nossos sentimentos a outro adicto em recuperação. Partilhando o nosso passado com outros adictos, descobrimos que não somos os únicos e que temos muito em comum. Nosso Poder Superior também trabalha através de nós quando

partilhamos com outros membros de NA os acontecimentos e atribulações do nosso dia, ou quando permitimos que eles partilhem os deles conosco.

Não precisamos ter medo se hoje estamos limpos, próximos do nosso Poder Superior e dos nossos amigos de NA. Deus perdoou nossos erros do passado e o amanhã ainda não chegou. A meditação e um inventário pessoal nos ajudarão a ganhar serenidade e orientação para este dia. Dedicamos alguns momentos de nossa rotina diária agradecendo a Deus, como nós O compreendemos, por nos dar a capacidade de lidar com o dia de hoje.

“Só por hoje” se aplica a todas as áreas de nossas vidas, não apenas à abstinência das drogas. Temos que lidar com a realidade um dia de cada vez. Muitos de nós sentimos que Deus só espera de nós as coisas que somos capazes de fazer hoje.

Trabalhar o programa dos Doze Passos de NA deu-nos uma nova visão de nossas vidas. Hoje não precisamos mais inventar desculpas sobre quem somos. Nosso contato diário com um Poder Superior

preenche o vazio dentro de nós, que nunca conseguíamos preencher. Encontramos plenitude em viver o dia de hoje. Com nosso Poder Superior nos guiando, perdemos o desejo de usar drogas. Hoje a perfeição não é mais nossa meta, podemos conseguir adequação.

É importante lembrar que qualquer adicto que consegue ficar limpo por um dia é um milagre. Frequentar reuniões, trabalhar os passos, meditar diariamente e conversar com pessoas do programa, são práticas que usamos para nos mantermos espiritualmente saudáveis. É possível viver uma vida responsável.

Podemos substituir solidão e medo pelo amor da Irmandade e pela segurança de uma nova maneira de viver. Nunca mais precisamos ficar sozinhos. Jamais imaginamos a possibilidade de fazer tantos amigos verdadeiros, como fizemos na Irmandade. Autopiedade e ressentimentos são substituídos por tolerância e fé. Recebemos a liberdade, a serenidade e a felicidade que tão desesperadamente procurávamos.

Muitas coisas acontecem em um dia, tanto negativas quanto positivas. Se não nos damos tempo para apreciar ambas, podemos estar perdendo o que nos ajudaria a crescer. Nossos princípios de vida nos guiarão na nossa recuperação, sempre que os praticarmos. Achamos necessária essa prática constante em nosso dia a dia.

## **Manter-se limpo na rua**

---

Muitos de nós tiveram o primeiro contato com a mensagem de recuperação de Narcóticos Anônimos enquanto estavam num hospital ou em algum tipo de instituição. A transição desses lugares para o mundo exterior não é fácil em quaisquer circunstâncias, especialmente quando somos desafiados pelas mudanças que a recuperação traz. O início da recuperação foi difícil para muitos de nós. Pode ser bastante assustador encarar a perspectiva de uma vida sem drogas. Mas aqueles de nós que superaram os primeiros dias encontraram uma vida digna de se viver. Este folheto é oferecido como uma mensagem de esperança para quem está num hospital ou outra instituição, você também pode se recuperar e viver livremente. Muitos de nós estiveram onde você está hoje. Tentamos outros meios e muitos de nós recaíram, alguns para

nunca mais terem outra oportunidade de recuperação. Escrevemos este folheto para partilhar com você o que nós descobrimos que funciona.

Se você tem a possibilidade de frequentar reuniões, enquanto estiver numa instituição, você já pode começar a desenvolver bons hábitos a partir de agora. Chegue cedo e fique até tarde nas reuniões. Comece a estabelecer contato com adictos em recuperação o mais rápido possível. Se houver membros de outros grupos de NA assistindo às suas reuniões, peça seus números de telefone e use-os. Usar esses números de telefone, a princípio, pode parecer estranho ou até mesmo tolo. Mas como o isolamento é o núcleo da doença da adicção, este primeiro telefonema é um grande passo à frente. Não é necessário esperar que se desenvolva um problema maior para ligar para alguém de NA. A maioria dos companheiros está mais do que disposta a ajudar de todas as maneiras possíveis. É também uma boa oportunidade para combinar um encontro com um membro



de NA assim que você sair. Se você já conhecer algumas das pessoas que encontrará nas reuniões, quando sair, isso ajudará você a se sentir parte da Irmandade de NA. Não podemos nos dar ao luxo de estarmos ou de nos sentirmos alienados.

Manter-se limpo na rua significa agir. Quando você sair, vá a uma reunião logo no primeiro dia. É importante criar o hábito da frequência regular. A confusão e a excitação de estar “acabando de sair” fez com que alguns de nós pensassem em tirar umas férias de suas responsabilidades, antes de se estabelecerem nas atividades cotidianas. Este tipo de racionalização levou muitos de nós a voltarem a usar. A adicção é uma doença que não tira férias em sua progressão. Se não for detida, ela só piora. O que nós fazemos por nossa recuperação hoje não garante nossa recuperação amanhã. É um erro presumir que só a boa intenção de se aproximar de NA depois de um tempo será suficiente. Temos que apoiar nossas intenções com ação, quanto mais cedo melhor.

Se você for morar em outra cidade depois que sair, peça aos membros de NA uma lista de reuniões e o número do telefone de NA na sua nova área. Eles poderão ajudá-lo a entrar em contato com grupos e companheiros de NA no lugar onde você irá morar. Você também pode obter informações sobre reuniões em outras partes do mundo, escrevendo para:

World Service Office

(Escritório de Serviços Mundiais)

PO Box (Caixa Postal) 9999

Van Nuys, CA 91409 USA

O apadrinhamento é uma parte vital do Programa de recuperação de NA. É um dos principais canais para os recém-chegados aproveitarem a experiência de membros de NA que estão vivendo o programa. Padrinhos e madrinhas podem combinar um interesse verdadeiro pelo nosso bem-estar e a experiência compartilhada da adicção, com sólido conhecimento da recuperação em NA. Descobrimos que funciona melhor se você escolher um padrinho/madrinha do mesmo sexo que o seu. Escolha um padrinho

ou madrinha, mesmo que temporário, o mais rápido possível. O padrinho ou madrinha ajudam você a trabalhar os Doze Passos e Doze Tradições de Narcóticos Anônimos. O padrinho/madrinha também pode apresentá-lo a outros membros de NA, levá-lo a reuniões e ajudá-lo a se sentir mais à vontade em recuperação. O nosso folheto *Apadrinhamento* contém mais informações sobre o assunto.

Para receber os benefícios do Programa de NA, temos que trabalhar os Doze Passos. Junto com a frequência regular de reuniões, os passos são a base do nosso programa de recuperação da adicção. Descobrimos que, trabalhando os passos na sua ordem, e retrabalhando-os continuamente, nós evitamos recair na adicção ativa e na miséria que ela traz.

Existe uma variedade de literatura de recuperação de NA disponível. O Livreto Branco e o nosso Texto Básico, *Narcóticos Anônimos*, contêm princípios de recuperação na nossa irmandade. Familiarize-se com o programa através da nossa literatura. A leitura sobre recuperação é uma

parte importante do nosso programa, especialmente quando não houver uma reunião ou outro membro de NA disponível. Muitos de nós descobriram que a leitura diária da literatura de NA ajuda a manter uma atitude positiva e o foco na recuperação.

Quando você começar a ir às reuniões, envolva-se com os grupos que você frequentar. Esvaziar cinzeiros, ajudar na arrumação, fazer café, limpar a sala após a reunião — todas estas tarefas precisam ser feitas para que o grupo funcione. Mostre que você está disposto a ajudar e torne-se parte do seu grupo. Assumir tais responsabilidades é uma parte necessária da recuperação e ajuda a neutralizar os sentimentos de alienação que podem nos assaltar. Esses compromissos, por menores que possam parecer, podem ajudar a manter a frequência às reuniões quando o *desejo* de assistir a uma reunião for menor do que a *necessidade*.

Nunca é cedo demais para determinar seu próprio programa diário de ação. Agir diariamente é a nossa maneira de

assumir a responsabilidade pela nossa recuperação. Ao invés de pegar aquela primeira droga, fazemos o seguinte:

- Não use, haja o que houver
- Vá a uma reunião de NA
- Peça ao seu Poder Superior para mantê-lo limpo hoje
- Ligue para seu padrinho/madrinha
- Leia a literatura de NA
- Fale com outros adictos em recuperação
- Trabalhe os Doze Passos de Narcóticos Anônimos

Já falamos sobre algumas coisas que devemos fazer para nos mantermos limpos. Deveríamos também falar sobre algumas coisas que devemos evitar. Nas reuniões de NA, frequentemente ouvimos que temos que mudar a nossa antiga maneira de viver. Isto significa que não usamos drogas, haja o que houver! Descobrimos também que não temos condições de frequentar bares ou casas noturnas, ou de nos relacionar com pessoas que usam drogas. Quando nos

permitimos aproximar de velhos conhecidos e lugares, estamos nos preparando para recair. Em relação à doença da adicção, somos impotentes. Estas pessoas e lugares nunca nos ajudaram a nos mantermos limpos. Seria tolice pensar que as coisas pudessem ser diferentes agora.

Para um adicto, nada substituí o companheirismo de pessoas ativamente engajadas na recuperação. É importante dar um tempo a nós mesmos e uma chance à nossa recuperação. Temos muitos novos amigos nos esperando em Narcóticos Anônimos e um mundo de novas experiências diante de nós.

Alguns de nós tiveram que ajustar suas expectativas de encontrar um mundo completamente diferente ao sair. Narcóticos Anônimos não pode milagrosamente mudar o mundo à nossa volta. Mas nos oferece esperança, liberdade e uma maneira diferente de viver no mundo, modificando a nós mesmos. Podemos nos deparar com situações que não estejam diferentes do que eram antes, mas, através do Programa de Narcóticos

Anônimos, podemos modificar a maneira como reagimos a elas. Modificando-nos, modificamos nossas vidas.

Queremos que você saiba que é bem-vindo a Narcóticos Anônimos. NA tem ajudado centenas de milhares de adictos a viverem limpos, a aceitarem a vida como ela é, e a desenvolverem uma vida que realmente vale a pena viver.

## Recuperação e recaída

---

Muita gente pensa que a recuperação é apenas uma questão de não usar drogas. Consideram a recaída um sinal de fracasso completo e os longos períodos de abstinência um sinal de completo sucesso. Nós do programa de recuperação de Narcóticos Anônimos achamos que essa percepção é demasiado simplista. Depois de um membro ter tido algum envolvimento com nossa Irmandade, uma recaída pode ser uma experiência impressionante que provoca uma aplicação mais rigorosa do programa. Da mesma forma, observamos alguns membros que se mantêm abstinentes durante longos períodos, mas cuja desonestidade e autoengano os impedem de desfrutar a plena recuperação e a aceitação na sociedade. A melhor base para o crescimento, no entanto, ainda é a completa e contínua abstinência, e a estreita integração e identificação com outros adictos nos grupos de NA.



Embora todos os adictos sejam basicamente do mesmo tipo, o grau da doença e o ritmo da recuperação diferem de indivíduo para indivíduo. Às vezes, uma recaída pode estabelecer a base para a completa liberdade. Outras vezes, só é possível alcançar essa liberdade através de uma vontade inflexível e obstinada de manter a abstinência, aconteça o que acontecer, até passar a crise. Um adicto que por qualquer meio consegue perder, pelo menos por um tempo, a necessidade ou o desejo de usar e tem livre escolha sobre seus pensamentos impulsivos e ações compulsivas, atingiu um ponto que pode ser decisivo para sua recuperação. Às vezes, esse é o ponto crítico da sensação de verdadeira independência e liberdade. A possibilidade de sairmos sozinhos e de voltarmos a conduzir nossas próprias vidas é algo que nos atrai, mas parece que sabemos que o que temos hoje é resultado de dependermos de um Poder maior do que nós, e do fato de darmos e recebermos ajuda de outros em atos de empatia. Muitas vezes, em nossa recuperação, os

velhos fantasmas ainda nos assombram. A vida pode voltar a ser monótona, desinteressante e sem sentido. Podemos nos cansar mentalmente de repetir nossas novas ideias e podemos nos cansar fisicamente com nossas novas atividades, mas sabemos que, se não as repetirmos, certamente voltaremos às nossas velhas práticas. Suspeitamos que, se não usarmos o que temos, provavelmente o perderemos. Frequentemente, essas ocasiões são os períodos de maior crescimento para nós. Nossas mentes e corpos parecem cansados de tudo; mesmo assim, as forças dinâmicas da verdadeira mudança, bem dentro de nós, podem estar agindo para nos dar as respostas que alteram nossas motivações internas e mudam nossas vidas.

A nossa meta é a recuperação através da vivência dos Doze Passos, não a mera abstinência física. Aprimorar-se requer esforço e, como não há maneira de se inculcar uma ideia nova numa mente fechada, tem que haver uma abertura de alguma forma. Como só nós mesmos

podemos fazer isso, precisamos reconhecer dois dos nossos inimigos inerentes: a apatia e a procrastinação. Nossa resistência à mudança parece arraigada e somente uma explosão nuclear provocará alguma mudança ou iniciará um novo curso de ação. Se sobrevivermos a ela, a recaída poderá representar o detonador do processo de demolição. Uma recaída de alguém próximo, às vezes seguida de morte, pode nos despertar à necessidade de vigorosa ação pessoal.

## **Histórias pessoais**

*Narcóticos Anônimos cresceu bastante desde a sua criação em 1953. Os primeiros membros desta irmandade, pelos quais nutrimos grande afeição, nos ensinaram muito sobre adicção e recuperação. Apresentamos o início da nossa história. A primeira parte foi escrita em 1965 por um dos nossos primeiros membros. Histórias mais recentes de membros de NA podem ser encontradas em nosso Texto Básico, Narcóticos Anônimos.*

## **Nós realmente nos recuperamos**

Embora “dois bicudos não se beijem”, como diz o ditado, foi a adicção que nos uniu. Nossas histórias pessoais podem variar no padrão individual, mas no fundo todos temos a mesma coisa em comum. Essa doença ou distúrbio em comum é a adicção. Conhecemos bem as duas características da verdadeira adicção: obsessão e compulsão. A obsessão é aquela ideia fixa que nos leva sempre de volta à nossa droga de preferência ou a algum substituto, na procura do bem-estar e do conforto que um dia experimentamos.

A compulsão existe quando iniciamos o processo com um pico, um comprimido ou um drinque e não conseguimos mais parar apenas com a própria força de vontade. Devido à nossa sensibilidade física às drogas, estamos completamente nas garras de um poder destrutivo maior do que nós.

Todos nós enfrentamos o mesmo dilema quando chegamos ao fim da linha e descobrimos que não conseguimos mais

funcionar como seres humanos, com ou sem drogas. O que nos resta fazer? Parece haver apenas esta alternativa: ou continuar, da melhor maneira possível, até o amargo fim (prisão, instituição ou morte), ou encontrar uma nova maneira de viver. Poucos adictos no passado chegaram a ter esta última opção. Os adictos de hoje são mais afortunados. Pela primeira vez em toda a história humana, um caminho simples vem sendo seguido por muitos adictos e encontrasse ao alcance de todos. Trata-se de um programa espiritual simples – não religioso – conhecido como Narcóticos Anônimos.

Não existia NA há uns quinze anos<sup>2</sup>, quando a minha adicção me levou ao ponto de total impotência, inutilidade e rendição. Encontrei AA e conheci nessa irmandade adictos que também achavam que o programa era a solução para o seu problema. Mas sabíamos que muitos ainda estavam no caminho da desilusão, degradação e morte, pois eram incapazes de se identificar com os alcoólicos de AA.

---

<sup>2</sup> Escrito em 1965.

Sua identificação dava-se apenas em relação aos sintomas aparentes e não no nível mais profundo das emoções ou dos sentimentos, onde a empatia torna-se uma terapia saudável para todos os adictos. Em julho de 1953, formamos o que ficou conhecido como Narcóticos Anônimos, com vários outros adictos e alguns membros de AA, que tinham muita fé em nós e no programa. Sentimos que agora o adicto encontraria desde o início toda a identificação necessária para se convencer de que podia manter-se limpo, através do exemplo de outros adictos que vinham se recuperando há vários anos.

Com o passar do tempo, ficou provado que isto foi realmente necessário. Essa linguagem sem palavras do reconhecimento, da crença e da fé, chamada empatia, criou uma atmosfera na qual podíamos sentir o tempo, tocar a realidade e reconhecer os valores espirituais que há muito estavam perdidos para muitos de nós. Em nosso programa, estamos crescendo em números e em força. Nunca antes tantos adictos limpos por

sua própria escolha e livres na sociedade puderam reunir-se, onde quer que fosse, para manterem a sua recuperação em total liberdade criativa.

Havia até adictos que diziam que o que tínhamos planejado não era viável. Acreditávamos na divulgação de uma lista de reuniões, sem nos escondermos mais como outros grupos. Acreditávamos que nosso método era diferente de todos os outros tentados antes pelos que defendiam um longo afastamento da sociedade. Sentíamos que, quanto mais cedo o adicto encarasse seus problemas na vida diária, mais rapidamente ele se tornaria um cidadão realmente produtivo. Mais cedo ou mais tarde, teremos que caminhar com as nossas próprias pernas e encarar a vida como ela é. Por que não fazer isso desde o início?

Evidentemente, por causa disso, muitos recaíram e outros se perderam completamente, entretanto, muitos permaneceram e outros voltaram após a recaída. O importante é o fato de haver muitos de nossos membros com longos períodos de

total abstinência e em melhores condições de ajudar os recém-chegados. Sua atitude, baseada nos valores espirituais de nossos passos e tradições, é a força dinâmica que traz crescimento e unidade ao programa. Agora, chegou a hora em que sabemos que a velha mentira “uma vez um drogado, sempre um drogado” não será mais tolerada, nem pela sociedade nem pelo adicto. Nós nos recuperamos.





## Doze Tradições de Narcóticos Anônimos

---

1. O nosso bem-estar comum deve vir em primeiro lugar; a recuperação individual depende da unidade de NA.
2. Para o nosso propósito comum existe apenas uma autoridade – um Deus amoroso que pode se expressar na nossa consciência de grupo. Nossos líderes são apenas servidores de confiança, eles não governam.
3. O único requisito para ser membro é o desejo de parar de usar.
4. Cada grupo deve ser autônomo, exceto em assuntos que afetem outros grupos ou NA como um todo.
5. Cada grupo tem apenas um propósito primordial – levar a mensagem ao adicto que ainda sofre.
6. Um grupo de NA nunca deverá endossar, financiar ou emprestar o nome de NA a nenhuma sociedade relacionada ou empreendimento alheio, para evitar que problemas de dinheiro, propriedade ou prestígio nos desviem do nosso propósito primordial.
7. Todo grupo de NA deverá ser totalmente autossustentado, recusando contribuições de fora.
8. Narcóticos Anônimos deverá manter-se sempre não profissional, mas nossos centros de serviço podem contratar trabalhadores especializados.
9. NA nunca deverá organizar-se como tal; mas podemos criar quadros ou comitês de serviço diretamente responsáveis perante aqueles a quem servem.
10. Narcóticos Anônimos não tem opinião sobre questões de fora; portanto o nome de NA nunca deverá aparecer em controvérsias públicas.
11. Nossa política de relações públicas baseia-se na atração, não em promoção; na imprensa, rádio e filmes precisamos sempre manter o anonimato pessoal.
12. O anonimato é o alicerce espiritual de todas as nossas Tradições, lembrando-nos sempre de colocar princípios acima de personalidades.



Narcotics Anonymous  
Narcóticos Anônimos

IP nº 19-PB

Autoaceitação



Narcotics Anonymous  
Narcóticos Anônimos

IP nº 5-PB

Uma outra  
perspectiva



Narcotics Anonymous  
Narcóticos Anônimos

IP nº 22-PB

Bem-vindo a  
Narcóticos  
Anônimos

Este folheto foi escrito para responder algumas das suas perguntas a respeito do Programa de Narcóticos Anônimos. Nossa mensagem é muito simples: encontramos uma maneira de viver sem usar drogas e estamos felizes em compartilhá-la com qualquer pessoa que tenha problema

Portuguese (Brazil)