



Narcotics Anonymous®

Narcóticos Anônimos

ATRÁS DAS GRADES



Copyright © 2020 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

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



Tradução de literatura aprovada pela Irmandade de NA.

Narcotics Anonymous, , , , e The NA Way
são marcas registradas de
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-244-5 Portuguese (Brazil) 2/20

WSO Catalog Item No. PB1601

Nota do editor: os parágrafos em negrito são experiências pessoais de membros da nossa Irmandade. Esses trechos das histórias pessoais foram editados em alguns casos para maior clareza, sem alterar seu conteúdo ou linguagem. Gostaríamos de agradecer aos membros de NA que nos escreveram da prisão, pois sem as suas palavras este livreto não teria sido possível.

Introdução

Este livreto simples, escrito por adictos em recuperação em Narcóticos Anônimos, é especificamente destinado a indivíduos que estão presos e podem ter um problema com drogas.

As páginas a seguir são o reflexo da experiência de recuperação da doença da adicção, tanto dentro quanto fora de instituições.

Pedimos que você se dê um tempo e leia *Atrás das grades* com mente aberta. Ele pode ajudá-lo a permanecer limpo e mudar a sua vida. Há esperança.

Atrás das grades

Aqueles de nós que estão se recuperando em Narcóticos Anônimos sabem que nossa vida de uso de drogas era uma prisão de segurança máxima por si só. Partilhamos nossos pensamentos, nossos sentimentos e nossas experiências, porque através da recuperação em NA descobrimos liberdade atrás das grades. Nossas experiências podem ser diferentes, mas se olharmos bem o bastante, poderemos descobrir que nossos sentimentos são parecidos. Começaremos a entender as experiências uns dos outros com a recuperação.

Minha história não é diferente da maioria. À medida que crescia, sempre fui desenvolvendo sentimentos de inadequação. Eu usava drogas para me sentir mais confiante e reprimir todos os sentimentos ruins que eu tinha. Tudo que disse que jamais faria eu fiz. Eu menti, enganei e roubei. Eu vinha sendo preso com certa frequência, até que finalmente acabei cumprindo uma pena.

Nosso uso de drogas pode começar em qualquer idade. Para nós, a progressão do uso termina em prisões, instituições ou morte. Quando olhamos de perto, descobrimos o que a adicção tinha feito em nossas vidas.

Tenho 41 anos e um longo histórico de prisões e instituições. Comecei aos dez anos em um reformatório

e minha formação se deu nesse sistema, do início ao fim. Comecei a usar drogas aos 15 anos, quando saí do reformatório e dediquei minha vida às drogas e ao crime. Meu maior motivo de orgulho era o de que eu conseguia controlar meu uso, e assim continuei usando durante 25 anos.

Nosso uso de drogas nos deu a ilusão de nos respeitarmos e sermos respeitados pelos outros. Dependíamos dos sentimentos de coragem, autoaceitação e autoestima que as drogas nos davam, apenas para mais tarde descobrir que nos sentíamos tão vazios quanto antes de usar. Assim como a doença da adicção afetou todas as áreas de nossas vidas, nós em NA sabemos que ela afeta todos os tipos de pessoas. Admitir que nosso uso está nos causando problemas é o começo da recuperação.

Como resultado direto da adicção ativa, eu me encontrei sem saída na prisão. Digo “me encontrei” porque, apesar de ter sido presa e condenada várias vezes, eu me sentia imune à lei. Ela se aplicava aos outros, não a mim. Eu era diferente, especial, uma mulher branca, culta e de uma família de classe média alta.

Entre o isolamento em uma cela solitária e a ala para criminosos psiquiátricos, algemada e acorrentada, eu sentia a dor de uma adicção ativa que eu não queria mais vivenciar. Eu passei a acreditar que a adicção não discrimina. Eu não sou diferente.

Desde o começo, muitos de nós estávamos fugindo. Alguns de nós passamos por abuso físico ou mental extremos. Alguns passaram por situações cruéis ou violentas que pareciam nunca ter fim. Não podíamos lidar com os sentimentos de desespero e sofrimento. Tentamos escapar da falta de esperança que sentíamos em nossas vidas. Fugimos para encontrar alívio, e pensamos tê-lo encontrado nas drogas e no tipo de vida que veio com o uso.

Quando fui presa pela primeira vez, eu estava no ponto a que todos os adictos chegam, que é o de viver para usar. Meus filhos haviam sido levados pelo Conselho Tutelar e estava na cadeia por matar meu marido a tiros. Embora eu estivesse em estado de choque, meu primeiro e único pensamento era como conseguir drogas na prisão.

Para alguns de nós, a vida na prisão não era diferente. A maioria de nós sofreu, de um jeito ou de outro, da doença da adicção ao longo de nossas vidas. Usamos drogas para lidar com a vida porque pensamos que essa era a única maneira de sobreviver. Para aqueles de nós que hoje estão em recuperação em NA, usar drogas deixou de ser uma solução e se tornou um grande problema. As drogas deixaram de funcionar. Colocamos as drogas acima de qualquer outra coisa. Isso era parte da insanidade da nossa adicção.

A insanidade da adicção

Durante muito tempo, a maioria de nós não conseguiu ver a insanidade em nossas vidas. À medida que a doença da adicção progredia, as coisas que fizemos para conseguir drogas tornaram-se mais e mais insanas. Magoamos e destruimos tudo o que amávamos, e tínhamos que usar mais para nos esconder de nossos sentimentos.

Se eu estiver fissurado, não me importo com você ou suas coisas. Eu vou roubá-las, vou magoar você e não vou me importar se você sofrer, porque eu preciso da minha droga. Eu não me importo de ser pego. Eu sou insano, e não há nada que alguém possa dizer ou fazer para me impedir porque, no fim das contas, o que estou fazendo comigo mesmo é muito pior do que aquilo que você pode fazer a mim.

Os níveis de insanidade foram diferentes para cada um de nós, desde a insanidade que nos fez perder nossas famílias e nossa liberdade até a insanidade mais profunda ainda de não nos importarmos nem mesmo se iríamos viver ou morrer.

Já tive overdose e fui declarado morto, para depois acordar e xingar a pessoa que salvou minha vida. Mageei muita gente de muitas maneiras. Coloquei a vida das pessoas de minha família em perigo; já odiei e planejei matar policiais por tentarem me proteger da sociedade. Estive em várias instituições e ainda estou em uma.

Sei como é acordar mal e ser controlado pela vontade extrema de usar. Sei como é desejar estar morto. Eu já passei por isso. Eu já vi isso: parecer e desejar estar morto; sofrendo, com dor e totalmente impotente.

Uma vez na prisão, descobrimos que conseguir drogas não era tão fácil quanto do lado de fora. Alguns de nós conseguíamos, ou éramos forçados pelas circunstâncias, a ficar longe das drogas, algumas vezes por longos períodos de tempo. O resultado final era sempre o mesmo: quando começávamos a usar novamente, mais cedo ou mais tarde, estávamos mais uma vez de volta ao círculo vicioso da adicção. Nós em NA sabemos que não importa quais drogas usamos, ou a quantidade. O que importa é o que acontecia quando usávamos.

Dizíamos a nós mesmos que as drogas tornavam a vida melhor, faziam o tempo passar mais depressa e nos dava maior capacidade de lidar com as situações. No entanto, aprendemos que a doença da adicção vai muito além do uso de drogas. A adicção é uma doença física, espiritual e emocional que afeta todas as áreas de nossas vidas. Quando não estávamos usando drogas, estávamos pensando em usar, onde conseguir e quanto custaria.

Cada um de nós teve seu próprio nível de insanidade, mas qualquer que tenha sido nosso fundo de poço, foi sempre doloroso. Descobrimos que não importam os sentimentos que experimentamos ou as coisas pelas quais passamos, tivemos que olhar mais atentamente para nós mesmos. Estas são algumas das perguntas frequentes que descobrimos ser úteis quando buscávamos respostas:

1. A ideia de as drogas acabarem me causa um desespero aterrorizante – medo?
2. Há quanto tempo as drogas deixaram de causar os efeitos desejados?
3. Quando eu não conseguia drogas, ficava mal?
4. Usar ou conseguir drogas já foi mais importante do que a minha saúde, segurança ou meu bem-estar?
5. Não levei em consideração minha vida ou a de outra pessoa porque eu tinha que conseguir e usar drogas?
6. Eu estava usando ou sentindo necessidade de conseguir drogas no dia em que fui preso?
7. Se eu não tenho problemas com drogas, por que não consigo parar de usar ou de pensar em usar?
8. Já questionei minha própria sanidade?

À medida que respondíamos “sim” a algumas destas perguntas – e muitos de nós respondemos “sim” para ainda mais perguntas – era difícil negar a evidência da nossa adicção e começamos a mudar nossa atitude. Sabemos para onde a adicção ativa vai nos levar. Talvez possamos encontrar uma nova maneira de viver através de NA.

Alívio

Embora tenhamos procurado encontrar alívio nas drogas, nunca funcionou. Quando o efeito passava, a dor ainda estava lá e os problemas não haviam sido resolvidos. A adicção é uma doença progressiva. Embora ela não possa ser curada, a recuperação é possível através dos Doze Passos de Narcóticos Anônimos, e podemos aprender a viver livre das drogas.

Às vezes, deitado no colchão da minha cela, novamente pelo que agora conheço como minha adicção, jurava que usar só mais uma vez não me levaria de volta ao fundo de poço, mas levou. Já estive internado antes, e estive preso antes. Agindo por impulso, cometi crimes que jamais teria cometido se eu estivesse de cara limpa. Não posso mais ignorar o fato de que tenho um problema. Existe vida sem drogas, e eu a quero.

Quando admitimos ter um problema com drogas, abrimos a porta para a recuperação. Se há reuniões disponíveis, vemos e ouvimos outros adictos que estão vivendo limpos e se recuperando em Narcóticos Anônimos. A libertação da adicção ativa está ao alcance de todos os adictos através dos Dozes Passos de Narcóticos Anônimos.

Há dias em que minha mente me diz que não há problema em usar, especialmente se estou sofrendo emocionalmente. Sentimentos como vergonha, culpa, inadequação ou medo eram sempre suficientes para iniciar todo o ciclo de loucura novamente. Mas hoje meu coração e meus amigos no programa me dizem que toda a dor vai passar, e que usar de novo seria minha destruição. O milagre é que, se eu não usar drogas, o problema que estou enfrentando se torna mais fácil. O triste na minha vida é que eu nunca aprendi isso, porque eu ficava chapado em vez de enfrentar a vida como ela é.

Hoje eu tenho minhas próprias chaves para a minha vida, e uma delas é o Programa e a Irmandade de NA. Esta é a chave principal da minha vida, porque estou aprendendo a viver, sentir e a me aceitar como sou. Hoje tenho a liberdade de cometer meus próprios erros e beneficiar deles. Estou ganhando uma liberdade que é melhor do que aquilo que qualquer droga poderia fazer por mim.

Não podemos dizer a ninguém se é ou não um adicto. Essa é uma decisão que cada um de nós tem de tomar por si só. No entanto, podemos lhe dizer que somos adictos. Encontramos recuperação e alívio através do Programa de Narcóticos Anônimos.

Narcóticos Anônimos é para você?

Narcóticos Anônimos é um programa de recuperação para qualquer pessoa que tenha o desejo de parar de usar drogas.

Descobrimos que o valor de um adicto ajudando o outro não tem paralelo. Nós nos reunimos regularmente para ajudarmos uns aos outros a nos mantermos limpos e partilhar nossa mensagem de recuperação. Nossa mensagem é que qualquer adicto pode parar de usar drogas, perder o desejo de usar e encontrar uma nova maneira de viver. Nossa mensagem é de esperança, e a promessa de libertação da adicção ativa.

Eu estava certo de que morreria usando. Por muito tempo eu tentei parar, mas não conseguia. Meu único conselho para outros companheiros adictos é que experimentem a recuperação. Com certeza é muito mais produtiva e bem-sucedida do que qualquer coisa que eu tentei fazer sozinho.

Quando eu era novo no programa, costumava ouvir frases de pessoas que já estavam em NA há algum tempo, como “prisões, instituições e morte”. Quando eu pensei nos adictos que conhecia, percebi que todos acabaram mortos, presos ou internados. Essa expressão certamente me deu uma chance de ver como a minha vida havia se tornado descontrolada, e o quanto eu era impotente perante a minha adicção.

Nós não estamos associados a nenhuma outra organização, incluindo outras irmandades ou programas de doze passos, unidades de tratamento ou correccionais. Não contratamos conselheiros ou terapeutas profissionais. Nossa irmandade é livre, e partilhamos o que funciona para nós no dia a dia. Os Doze Passos de Narcóticos Anônimos são o alicerce do nosso programa de recuperação da doença da adicção.

Este programa me dá uma descrição detalhada do que eu tenho que estar disposto a fazer e me dá provas de que funciona. Eu posso ter o que quiser. Posso viver uma vida limpa hoje. Hoje eu tenho uma escolha, e essa escolha pode me libertar da escravidão das drogas.

Adictos procuram Narcóticos Anônimos em desespero, quando todo o resto deu errado. Nossas próprias maneiras não funcionam. Podemos até não ter um desejo evidente de parar de usar, mas sabemos que algo precisa mudar. Ouvir o que outros adictos em recuperação têm a dizer frequentemente nos ajuda a pensar de forma mais clara. Damos uma oportunidade a nós mesmos e à recuperação.

Os princípios espirituais de NA nos ajudam a lidar com a compulsão de usar e a obsessão do uso. A obsessão é o desejo incontrolável de usar drogas, apesar das possíveis consequências. Uma vez iniciado o uso, a compulsão é usar sem ter a capacidade de parar. O egocentrismo da nossa adicção ativa nos faz colocar o uso como a nossa principal prioridade.

O processo de trabalhar os Doze Passos nos permite mudar. Tornamo-nos capazes de decidir permanecer limpos. A obsessão por usar geralmente é removida. Ganhamos a capacidade de levar as outras pessoas em consideração, em vez de pensar somente em nós mesmos.

Eu não sou burro e nem durão. Eu sofro, como muitos, da doença da adicção. Eu não quero ser um adicto, e não quero ser um condenado. Quero viver, amar e compartilhar as coisas que eu recebo e aprender com pessoas que se importam. Eu quero o que este programa tem a me oferecer. Não posso voltar atrás e viver minha vida novamente, e isso dói. Sentado aqui na minha cela, eu sei que há pessoas lá fora seguindo meus passos, e isso enche meus olhos de lágrimas, porque sei a dor que estão sentindo.

Através da prática dos princípios do Programa de NA, aprendemos sobre nós mesmos. Alguns de nós têm dificuldade em aceitar que temos a doença da adicção. Sentimos que não pertencemos a lugar algum. Algo que ouvimos repetidamente nas reuniões é que adictos podem sentir-se únicos e diferentes. Às vezes, podemos nos sentir inseguros e distantes de todos. Aprendemos que não importa como nos sentimos, não estamos sozinhos. Encontramos força e apoio em Narcóticos Anônimos.

Reuniões

Existe uma variedade de motivos que nos trazem a Narcóticos Anônimos. Quaisquer que eles sejam, muitos de nós ouvem a mensagem de recuperação de NA em reuniões. Partilhamos nossa experiência, força e esperança por uma melhor maneira de viver, sem drogas. Recebendo o apoio de adictos em recuperação, nossas atitudes começam a mudar.

Eu vi e ouvi aquelas lindas palavras do Texto Básico de *Narcóticos Anônimos* naquela noite. Naquela reunião, fui arrebatado por sentimentos que nunca havia vivenciado na minha vida. Alguém havia escrito um livro sobre mim sem sequer me conhecer. Outras pessoas tinham os mesmos problemas que eu, mas eu era egocêntrico demais para enxergar isso. Naquela noite, NA me disse que eu tinha uma chance de ser feliz e viver uma vida livre das drogas, e realmente me divertir. NA disse-me que havia um jeito de reparar os danos que causei a mim e aos outros, que eu podia aprender a me amar ajudando outras pessoas a manterem-se limpas.

O apoio e a força que recebemos através da frequência de reuniões pode não estar sempre disponível para nós. Independente da disponibilidade de reuniões, praticamos os princípios contidos nos Doze Passos de NA o melhor que podemos. Muitos de nós experimentam a recuperação e imediatamente encontram alívio da doença da adicção. Outros tentam e talvez possam recair, mas temos uma coisa em comum: continuamos voltando.

Juntei-me àqueles em recuperação sentindo muita dor. Eu gostaria de dizer que quis a recuperação logo no começo, mas não quis. Foi apenas mais um golpe que tentei dar. Senti-me bem-vindo nas reuniões de NA e sabia que era o meu lugar. Eu sempre me adaptei bem às outras pessoas, mas me sentia diferente delas. Conseguia me adaptar às situações como um camaleão, mudando de cor de acordo com o ambiente. Mas em NA, eu não senti necessidade de fazer isso. Outra coisa que me atraiu às reuniões foi que as pessoas me

convidavam a voltar. Isso não acontecia com frequência na minha adicção ativa. As pessoas em NA me amaram até que eu pudesse me amar.

Ser membro de Narcóticos Anônimos não é condicional. Pela primeira vez, somos aceitos simplesmente porque somos adictos, não apesar do fato de sermos adictos. Sentimos amor e aceitação nas reuniões. Depois de participar de uma reunião, vamos embora nos sentindo melhor. Ganhamos esperança e informação prática de outros membros para nos ajudar a viver limpos.

Durante os três meses em que estive preso, eu fui a todas as reuniões. Eles tinham o que eu queria: paz. Eu queria aproveitar a minha vida, não apodrecer em uma cela de prisão. Quando fui solto, achei que estava curado, mas tudo mudou antes que eu pudesse perceber. Eu estava preso nas teias da adicção mais uma vez, não me importando comigo ou com os outros. Em um mês, eu violei minha condicional e estava de volta à prisão. Fui condenado a uma pena de três anos. Isso foi há oito meses.

Recaída

Podemos descobrir que muitos de nossos velhos comportamentos estão voltando. Nossas atitudes podem ser influenciadas pelo isolamento, solidão, ressentimento e descontentamento. Podemos dizer a nós mesmos que podemos lidar com isso. Todos os pensamentos de impotência são esquecidos. Alguns morrem tentando provar que podem lidar com seu uso de drogas.

Depois que eu fugi da reunião, fui usar. Eu não queria pensar nas consequências das minhas ações; eu só não queria sentir. Eu queria escapar de tudo à minha volta, meu sofrimento, minha solidão, e não funcionou para mim. Quando eu voltei da minha viagem eu ainda estava na minha cela, me sentindo ainda mais sozinho e me odiando mais.

A recaída é a volta ao uso de drogas depois de um período de abstinência. É uma questão séria para todos os adictos. Alguns morrem, e outros nunca mais voltam à recuperação, continuando a usar em sofrimento e desesperança. Quanto mais tempo continuar usando, pior a adicção se torna. Quando escolhemos voltar a usar, não começamos de novo ou continuamos de onde paramos. A doença não apenas se torna pior como perdemos a capacidade de usar na ignorância, pois NA nos mostrou uma melhor maneira de viver.

Toda a insanidade começou de novo. Eu estava mentindo, roubando de toda e qualquer pessoa, inclusive minha família, porque era mais fácil mentir para elas. Eu não tinha respeito por ninguém, nem por mim mesmo. Não tinha sentimentos, pensamentos e nem consideração por ninguém. Eu odiava a mim e aos outros, a menos que pudesse usá-los para ter festas ou drogas.

NA é um programa de ação. É o que fazemos que conta, não o que falamos, pensamos ou temos intenção de fazer. Com os Doze Passos de Narcóticos Anônimos, frequência nas reuniões, contato com outros adictos em recuperação e não usando, podemos nos manter limpos e começar a nos recuperar.

Outro preso e eu costumávamos ir às escondidas para as celas um do outro e conversar depois das reuniões, mesmo depois de eu ter usado. Falávamos sobre o que teríamos de fazer para não voltar à prisão, porque ambos sabíamos que iríamos acabar voltando se continuássemos usando e cometendo crimes. Não sabíamos se NA era a resposta, mas sabíamos que nosso comportamento nos traria de volta. Meu amigo usou e morreu no dia em que foi solto. Eu tive sorte, pois estou me recuperando em NA hoje.

Adictos que recaem são tão bem-vindos nas reuniões de NA quanto qualquer outro recém-chegado. A adicção é uma doença, não um problema moral. Com o retorno à abstinência das

drogas, a doença da adicção é detida, e a recuperação é possível através de trabalhar os Doze Passos de Narcóticos Anônimos.

Recuperação

Precisamos de uma orientação que nos ajude a mudar nossas vidas. Percebemos que nada poderia mudar o fato de estarmos presos, mas podemos começar a mudar a nós mesmos, derrubando os muros dentro de nós.

Os Doze Passos de Narcóticos Anônimos são os princípios orientadores que usamos para mudar. Acreditamos que a mudança requer que estejamos dispostos a trabalhar os Passos, estar abertos a novas ideias e ser tão honestos quanto pudermos no momento. Nossa experiência nos diz que quando começamos a trabalhar os Passos, geralmente desenvolvemos novas atitudes. Sem as drogas em nossas vidas, nossos pensamentos se tornam mais claros, e percebemos que estamos começando a construir uma nova maneira de viver.

Eu fiz de tudo para conseguir as drogas de que precisava. Mas hoje, é diferente para mim. Hoje, eu não estou usando. Na Irmandade de Narcóticos Anônimos, eu pude encontrar uma razão para existir sem o uso de drogas, e o mais importante, uma nova maneira de existir sem drogas – os Doze Passos. Neste programa eu percebo que, se aplicar os Doze Passos o melhor que puder no meu dia a dia, as coisas acontecerão da melhor maneira possível – talvez não exatamente quando eu quero, mas no tempo de Deus. Muitas vezes eu nem mesmo sei por que elas acontecem, elas simplesmente acontecem. Eu não fico questionando, apenas sei que funciona para mim, e sou grato por isso.

À medida que trabalhamos os Passos, nossas reações e sentimentos mudam. Começamos a atrair outras pessoas para nossas vidas. Começamos a permitir que as pessoas se aproximem de nós, ao invés de afastá-las. Aprendemos a confiar e a ser confiáveis. Não temos mais que esconder quem somos por medo

de sermos rejeitados. A sensação de vazio que todos os adictos conhecem começa a desaparecer.

Eu estava limpo há cerca de nove meses quando fui convidado para partilhar em uma reunião e fiquei apavorado. Eu sabia que tinha de me posicionar sobre o que estava fazendo e o que estava me tornando, ou colocaria tudo em risco. Mais uma vez, Deus me conduziu naquela noite, e fiquei muito surpreso com a reação dos meus companheiros de prisão. Eu percebi que as coisas estavam acontecendo como deviam acontecer, e no tempo de Deus, não no meu.

Minha esposa engravidou do meu vizinho e parou de me visitar. Eu recebi uma carta do tribunal dizendo que não me seria concedida liberdade condicional durante toda a minha pena devido aos meus antecedentes.

Tudo isso aconteceu em um espaço de tempo muito curto e eu estava prestes a explodir por dentro. Agora sei que foi a graça de Deus, meus amigos, meu padrinho¹ e aquelas reuniões de NA que me ajudaram a atravessar aquele período. Eu queria muito usar, mas sempre me lembrava de uma frase no Texto Básico que dizia: “Aconteça o que acontecer, não use e você terá vantagem sobre a sua doença”.

Aqueles sentimentos terríveis de medo, desesperança, raiva e ressentimento foram lentamente substituídos por esperança, fé em meu Poder Superior, compreensão e aceitação.

Muitos de nós acreditamos que dependemos de um Poder maior do que nós para nos ajudar a viver limpos. Quando percebemos que encontramos um Poder que pode nos libertar do uso e da obsessão de usar, tornamo-nos mais dispostos a confiar nesse Poder Superior. Podemos escolher chamar esse Poder de “Deus”, mas a escolha é nossa.

¹Para mais informações sobre este tópico importante, consulte o IP n°11, *Apadrinhamento revisado*.

Eu tenho que acreditar em um Poder maior do que eu, e confiar nesse Poder para me devolver à sanidade. Eu não posso administrar minha vida, sou impotente, então tenho que entregar minha vontade a esse Poder Superior. Tenho de aplicar todos os Doze Passos de Narcóticos Anônimos na minha vida, e Deus tem que me ajudar. Sozinho eu não consigo. Eu posso andar pelo pátio desta instituição, mas é preciso mais coragem para pedir a Deus que me ajude a praticar estes Doze Passos.

Os Doze Passos são um programa para viver. Nossa experiência nos mostra que os Passos nos ajudarão a lidar com qualquer situação. Nossa capacidade de aplicar os Doze Passos diariamente vem lentamente. Descobrimos que à medida que vamos desenvolvendo a força necessária para viver a vida como ela é, os princípios que usamos em nosso dia a dia nos permitem enfrentar momentos de medo ou de dor.

Puxei cinco anos de prisão e mantive-me limpo. A vida nas galerias era difícil. Eu tinha muita fé que Deus cuidaria de mim. Eu lia toda literatura de NA que pudesse conseguir. Eu ia às reuniões quando elas foram realizadas. Deixar outras pessoas saberem o que eu estava sentindo, e deixá-las saber como eu estava trabalhando os Passos foi muito difícil para mim. Eu fiquei preso por muito tempo, e houve reuniões que fecharam por falta de apoio. Eu trabalhei os Passos o melhor que pude.

Eu admiti que era impotente perante a minha adicção e que minha vida havia se tornado incontrolável. Isso era realmente evidente para mim: tudo que precisava fazer era olhar à minha volta e ver os portões trancados. Naquela altura vim a acreditar que havia um Poder maior que eu que poderia me devolver à sanidade. Eu sabia que não queria usar. Sabia que havia uma vida melhor para mim, e na maioria dos dias isso era o suficiente.

Se eu pudesse partilhar uma mensagem com os recém-chegados, seria que suas vidas não têm de ser como eram antes. Todos nós temos a doença da adicção, todos nós fazemos coisas das quais não nos orgulhamos, mas temos a oportunidade de superar isso.

As experiências em recuperação são frequentemente novas, estranhas e assustadoras. Algumas vezes é difícil resistir aos amigos e hábitos antigos. Parece que seria mais fácil voltar ao uso, mas usar não é a resposta para os adictos. Encontramos uma nova maneira de viver que é melhor do que qualquer coisa que já conhecemos. Embora passemos por dificuldades, não estamos dispostos a voltar para a vida que tivemos antes de ficarmos limpos.

Considerar minha possível morte por uma doença terminal foi duro. Algumas vezes nada que as pessoas dissessem me ajudou. No final das contas, percebi que eu só tinha o dia de hoje de qualquer forma. Hoje, eu sou saudável. Apesar das decepções pelas quais passamos, prefiro acreditar na vida. Para todos os seres humanos, é dado somente um dia, ou um momento a cada vez, para viver. Eu não sou diferente das outras pessoas.

Passando a me conhecer e saber quem eu realmente sou, comecei a trabalhar as áreas da minha vida das quais eu não gostava, como o ciúme, a inveja, o orgulho, o ódio e a vingança. Não é como se eu fosse uma pessoa má querendo se tornar boa; eu percebi que essas emoções me deixavam mal e que eu estava desperdiçando muita energia que eu não podia.

Quando essas emoções surgiram dentro de mim, percebi que algo estava errado. Eu me virei ao Poder Superior com que havia começado a falar no começo da minha recuperação. Quando essas emoções surgiam, eu reconhecia que algo estava acontecendo e o admitia. Geralmente, esses sentimentos dentro de mim iam embora.

Outras vezes eles não iam, mas com o passar do tempo eu aprendi sobre disciplina e usar minhas qualidades. Vim a acreditar que, para mim, disciplina, responsabilidade e criatividade também são meios para a liberdade.

Contanto que não usemos, temos uma oportunidade de experimentar uma nova maneira de viver, dentro ou fora da prisão. O Programa de NA não promete que a vida se tornará fácil e que tudo acontecerá de nosso jeito. Aprendemos que há uma diferença entre necessidades e vontades. Nosso Poder Superior sempre atende às nossas necessidades espirituais. Apesar de ainda estarmos atrás das grades, precisamos fazer novas amizades, identificando-nos com outros que estão limpos e que estão aprendendo sobre recuperação através dos princípios de Narcóticos Anônimos. Através de trabalhar os Doze Passos, ganhamos serenidade, apesar de qualquer situação que estejamos vivenciando.

Uma a uma, eu trouxe as pessoas que eu tanto amava de volta à minha vida. Mais tarde, quando chegou a hora na minha recuperação, comecei a fazer reparações, e me senti mais aliviado. Sinto felicidade e paz como nunca senti antes. Tenho um propósito; eu sei que Deus tem um plano para mim. Eu sei que enquanto tiver fé em um Deus amoroso e aplicar os Passos em minha vida em NA, estarei no caminho da recuperação. Hoje, meus sonhos são diferentes; eles são realidade.

Sentimentos de alegria, paz e contentamento são dádivas da recuperação, à medida que mudamos com o trabalho dos Doze Passos de Narcóticos Anônimos. Somos capazes de aceitar as decepções e frustrações como partes da vida cotidiana. Embora a recuperação possa não ser fácil para nós, é uma jornada que vale a pena. O que quer que tenhamos feito no passado, não temos que fazer de novo. E o mais importante, não temos que usar nunca mais.

Soltura

Aqueles de nós que encontraram a recuperação na prisão sabem que, ao sermos soltos, estamos vulneráveis. Confrontados pelos sentimentos de insegurança e medo que a nossa libertação da prisão geralmente traz, a tentação de voltar a usar pode ser avassaladora. Esse é o momento em que precisamos do apoio da Irmandade.

Na primeira vez que tive condições de conseguir liberdade condicional, eu a rejeitei. Eu senti que não estava pronto para encarar o lado de fora e permanecer limpo. Mais tarde, a justiça decidiu que me daria uma chance, e eu fiquei apavorado. Agora que não tinha mais aqueles muros à minha volta e as pessoas me encarando, eu havia construído muros dentro de mim. Estava confrontado com o fato de ir lá fora e ficar sozinho. Eram sentimentos realmente assustadores para mim.

Nossa experiência mostra que, quer estejamos na prisão ou do lado de fora, não importa para onde vamos, não estamos curados da doença da adicção. As ações que tomamos para começar nossa recuperação enquanto estamos presos são as mesmas ações que adictos em recuperação praticam do lado de fora. Nossa principal prioridade é nos mantermos limpos.

Eu usei depois de ir para algumas reuniões enquanto estava na prisão, mas eu aprendi. O Programa de NA começou a funcionar para mim enquanto eu ainda estava preso, e continuou funcionando para mim na rua.

Os primeiros dias após a libertação são cruciais para nossa recuperação contínua. Não podemos nos permitir estar entre pessoas que estão usando drogas. Precisamos ir às reuniões e nos rodear de adictos em recuperação.

Devido à adicção, eu perdi a guarda do meu filho. Minha família tinha me abandonado e me senti completamente sozinho. Dois dias depois de passar para o regime semiaberto, eu usei. Usei por quinze dias,

cometi novos crimes e fui parar em um parque com uma faca na minha garganta. Eu não havia passado por tudo aquilo, incluindo a prisão, para morrer. Nunca tinham me oferecido tantas drogas como naqueles 90 dias no regime semiaberto. Houve vezes em que eu pensei estar enlouquecendo. Eu segui as sugestões sem questionar.

Eu me ajoelhei – havia feito coisas piores para ter drogas, então estava disposto a fazer isso para viver. Finalmente, depois de 60 dias, eu telefonei para membros de NA fora da cadeia. Eu estava apavorado. Eu estaria vulnerável. Teria que falar com alguém que eu não conhecia. Antes, eu só havia usado o telefone para descobrir quem tinha dinheiro ou onde estavam as drogas.

Em muitas das reuniões naqueles primeiros 90 dias, eu partilhei aos gritos sobre a minha vontade de ficar chapado. Em uma reunião, eu literalmente me agarrei à mesa para não ter que fugir de lá e usar. A frase “fique aqui, vai passar” martelava na minha cabeça. Membros de NA me diziam para voltar. Por dentro, eu desejava poder conversar, sorrir e rir. Não fazia isso há anos, se é que alguma vez os fiz. Eu partilhei sobre como me sentia e me agarrei aos membros desta irmandade. Eu precisava mudar completamente. Eu não fazia ideia de como mudar, e isso me assustava. A mudança está em nossos Doze Passos, então, aos sessenta dias limpo, fiz de uma reunião de passos o meu grupo de escolha.

As reuniões são uma fonte de esperança, apoio, orientação e irmandade. Qualquer adicto é bem-vindo em uma reunião de NA. Podemos sentir a aceitação e o interesse em uma sala de reuniões. A frequência regular é indispensável desde o começo. Precisamos deixar que os membros nos conheçam, e deixá-los saber que precisamos de ajuda. Ninguém poderá nos ajudar se não souberem que existe um problema.

Na primeira semana, fui trabalhar e me isolei em meu apartamento. Estava falando ao telefone com algumas pessoas do programa. Partilhei com elas o quanto me sentia desesperado e assustado. Eu não conseguia entender todos aqueles sentimentos, e eu estava limpo. Elas disseram que eu precisava de uma reunião. Eu precisava de pessoas em recuperação na minha vida. Precisava estar nas salas de Narcóticos Anônimos novamente.

Muitos de nós não tinham ideia do que esperar, vivendo sem o uso de drogas. À medida que partilhamos com outros adictos em recuperação, nossos problemas e medos diminuem. Nossa esperança, a libertação da doença da adicção, cresceu à medida que trabalhamos os Doze Passos de Narcóticos Anônimos. Encontramos uma vida que vale a pena ser vivida e que era melhor do que qualquer coisa que já tivéssemos imaginado para nós.

Às vezes eu achava que seria preciso dinamite para destruir as barreiras que eu havia construído dentro de mim. Levou algum tempo, mas eu acredito que derrubei muitas delas. Eu comecei não usando drogas, indo às reuniões e conseguindo um padrinho para me ajudar com os Passos e a aplicá-los à minha nova vida do lado de fora.

Algumas ações que descobrimos ser úteis para ajudar na transição da prisão para o lado de fora são:

- Não use, haja o que houver.
- Vá a uma reunião de NA no seu primeiro dia do lado de fora; frequente reuniões regularmente.
- Consiga um padrinho ou madrinha e ligue para ele (ou ela); converse com outros adictos em recuperação.
- Leia literatura de NA.
- Pegue números de telefone de outros membros de NA.
- Trabalhe os Doze Passos de Narcóticos Anônimos.
- Novamente, não use, haja o que houver.

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 encontra-se ao alcance de todos. Trata-se de um programa espiritual simples – não religioso – conhecido como Narcóticos Anônimos².

Outras literaturas de NA que você pode querer ler

Narcóticos Anônimos

Originalmente publicado em 1983, essa publicação é mais conhecida como o Texto Básico para a recuperação da adicção. Em suas páginas, muitos adictos partilham sua experiência, força e esperança sobre a doença da adicção e sua recuperação através do Programa de NA. Ele engloba e se baseia nos capítulos do Livro Branco de NA, e inclui um capítulo adicional, “Mais será revelado”. As experiências pessoais de muitos adictos em recuperação ao redor do mundo também estão incluídas para ajudar novos membros a se identificar e ter esperança de uma vida melhor.

Livreto Branco de NA

O Livreto Branco de NA foi a primeira literatura escrita pela Irmandade de Narcóticos Anônimos. Contém uma breve descrição do Programa de NA, incluindo toda a informação contida nos folhetos n° 1 e n° 6.

Recuperação e recaída (IP n° 6)

Um trecho do Livreto Branco, esse folheto aborda os primeiros sinais de recaída, bem como as ações que os adictos podem tomar para evitar recair.

Sou um adicto? (IP n° 7)

As perguntas são feitas para ajudar as pessoas a tomar essa decisão pessoal. Elas variam do foco nos sintomas comportamentais óbvios até mudanças de personalidade mais sutis que

² Trecho retirado do Livreto Branco, *Narcóticos Anônimos*.

acompanham a doença da adicção. A leitura desse folheto pode ajudá-lo a encarar a adicção honestamente. Pode dá-lo esperança, porque oferece a solução do Programa de NA.

Só por hoje (IP nº 8)

Há cinco pensamentos positivos apresentados nesse folheto para ajudar adictos em recuperação a cada dia. Ideais para serem lidos diariamente, esses pensamentos dão aos adictos uma perspectiva de uma vida limpa para encarar cada novo dia. O restante do folheto desenvolve o princípio de viver “só por hoje”, encorajando adictos a confiar em um Poder Superior e trabalhar o Programa de NA diariamente.

Apadrinhamento, Revisado (IP nº 11)

O apadrinhamento é uma ferramenta vital para a recuperação. Esse folheto introdutório ajuda a fornecer uma compreensão do apadrinhamento, especialmente para novos membros. O folheto aborda algumas questões, incluindo: “O que é um padrinho?” e “Como conseguir um padrinho?” Também inclui uma seção final, “Como ser um padrinho”.

De jovens adictos, para jovens adictos (IP nº 13)

A mensagem desse folheto é que a recuperação é possível para todos os adictos, independente da sua idade ou do tempo que usou drogas. Enfatiza que todos os adictos acabam chegando ao mesmo ponto de total desespero, mas isso não é necessário – podemos começar a nos recuperar imediatamente! Inclui seções sobre o fundo de poço, tomar uma decisão, pressão de amigos e problemas familiares, vivendo só por hoje, e uma mensagem de esperança.

Para o recém-chegado (IP nº 16)

Esse folheto informativo descreve como Narcóticos Anônimos lida com a doença da adicção que é compartilhada por todos os membros de NA. Apresenta os Doze Passos, o programa para a recuperação. Informações sobre como reconhecer e experimentar os sentimentos estão inclusas, bem como sugestões de como utilizar um padrinho e novos amigos na Irmandade de NA. Todas essas ferramentas ajudam adictos a começar e manter sua recuperação.

Autoaceitação (IP n° 19)

A primeira metade deste folheto, “O problema”, aborda aspectos de uma vida incontrollável, incluindo a não aceitação de nós mesmos e dos outros. A segunda metade do folheto, “Os Doze Passos são a solução”, descreve o processo que permite que adictos em recuperação apliquem os Doze Passos a todas as áreas de suas vidas para ganhar aceitação de si mesmos e dos outros.

Bem-vindo a Narcóticos Anônimos (IP n° 22)

Este folheto foi escrito para responder perguntas geralmente feitas por pessoas que assistem sua primeira reunião de NA. Sua mensagem é simples: “Descobrimos uma maneira de viver sem usar drogas, e ficamos felizes em compartilhá-la com qualquer pessoa para quem as drogas são um problema”.

Manter-se limpo na rua (IP n° 23)

Esse folheto é destinado aos adictos em recuperação que estão voltando à sociedade, saindo de uma instituição de tratamento ou correcional. Descreve o básico necessário para continuar a recuperação no período de transição. Trata de assuntos como o envolvimento com a recuperação em NA dentro de uma instituição, como fazer os primeiros contatos com membros de NA, como encontrar e escolher um padrinho ou madrinha, e como se envolver no serviço. Uma ferramenta muito valiosa para aqueles que estão em hospitais ou instituições e estão interessados em desenvolver um programa pessoal de ação diária.

Para os pais ou responsáveis dos adictos de NA (IP n° 27)

Esse folheto destina-se a informar sobre o que NA é e como funciona. É particularmente relevante para os responsáveis de jovens envolvidos em Narcóticos Anônimos.

Reaching Out

Reaching Out é um informativo publicado pelos Serviços Mundiais de NA (Narcotics Anonymous World Services, NAWS). Destina-se a atender às necessidades de adictos em instituições, bem como os subcomitês de H&I da Irmandade.

Se você tem interesse em receber essa publicação ou gostaria de nos escrever contando sua experiência em recuperação no programa de Narcóticos Anônimos, o endereço é: *Reaching Out*, c/o World Service Office, PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409 USA.

Revista “The NA Way”

A revista *The NA Way* é o periódico internacional trimestral da Irmandade de NA. É publicado em inglês, farsi, francês, alemão, português e espanhol. A revista contém artigos sobre recuperação, experiência no serviço, humor, opiniões e editoriais. Para receber, acesse www.na.org ou escreva para o NAWs.

ORAÇÃO DA SERENIDADE

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

Os Doze Passos de Narcóticos Anônimos

1. Admitimos que éramos impotentes perante a nossa adicção, que nossas vidas tinham se tornado incontrolláveis.
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 remove-se todos esses defeitos de caráter.
7. Humildemente pedimos a Ele que remove-se 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.