

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 auto-engano 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 depen-

dermos 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 anos¹, 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. 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 socieda-

¹ Escrito em 1965.

de 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.

Copyright © 1991 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Todos os direitos reservados

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
T +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 978-1-55776-133-0 Portuguese (Brazil) 11/16

WSO Catalog Item No. PB-3106



Narcotics Anonymous®
Narcóticos Anônimos

IP nº 6-PB

Recuperação e recaída

Reimpresso do Livro Branco
Narcóticos Anônimos