



Narcotics Anonymous[®]

Narcóticos Anônimos

Prefácio

Este livreto é uma introdução à Irmandade de Narcóticos Anônimos e foi escrito para homens e mulheres que, como nós, sofrem de uma adicção a drogas que parece não ter solução. A adicção não tem cura, mas a recuperação é possível por meio de um programa de princípios espirituais simples. Este livreto não pretende ser exaustivo, ele contém os pontos essenciais que, através de nossa experiência pessoal e coletiva, sabemos serem necessários para nossa recuperação.

Oração da Serenidade

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

Quem é um adicto?

A maioria de nós não precisa pensar duas vezes sobre esta pergunta. *Nós sabemos!* Toda a nossa vida e nossos pensamentos estavam centrados em drogas, de uma forma ou de outra – obtendo, usando e encontrando maneiras e meios de conseguir mais. Vivíamos para usar e usávamos para viver. Resumindo, um adicto é um homem ou uma mulher cuja vida é controlada pelas drogas. Estamos nas garras de uma doença contínua e

progressiva, que termina sempre da mesma maneira: prisões, instituições e morte.

O que é o programa de Narcóticos Anônimos?

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. Este é um programa de total abstinência de todas as drogas. Há somente um requisito para ser membro, o desejo de parar de usar. Sugerimos que você mantenha a mente aberta e dê a si mesmo uma oportunidade. Nosso programa é um conjunto de princípios escritos de uma maneira tão simples que podemos segui-los nas nossas vidas diárias. O mais importante é que eles funcionam.

NA não tem subterfúgios. Não somos filiados a nenhuma outra organização, não temos matrícula nem taxas, não há compromissos escritos, nem promessas a fazer a ninguém. Não estamos ligados a nenhum grupo político, religioso ou policial e, em nenhum momento, estamos sob vigilância. Qualquer pessoa pode juntar-se a nós, independente da idade, raça, identidade sexual, crença, religião ou falta de religião.

Não estamos interessados no que ou quanto você usou, quais eram os seus contatos, no que fez no passado,

no quanto você tem ou deixa de ter; só nos interessa o que você quer fazer a respeito do seu problema e como podemos ajudar. O recém-chegado é a pessoa mais importante em qualquer reunião, porque só dando podemos manter o que temos. Aprendemos com nossa experiência coletiva que aqueles que continuam vindo regularmente às nossas reuniões mantêm-se limpos.

Por que estamos aqui?

Antes de chegar à Irmandade de NA, não podíamos controlar nossas próprias vidas. Não podíamos viver e apreciar a vida como outras pessoas. Tínhamos de ter algo diferente e pensávamos ter encontrado isso nas drogas. Colocávamos o uso de drogas acima do bem-estar de nossas famílias, esposas, maridos e filhos. Tínhamos de ter drogas a qualquer preço. Causávamos grandes danos a muitas pessoas, mas, principalmente, a nós mesmos. Devido à inabilidade de aceitar responsabilidades pessoais, estávamos na verdade criando nossos próprios problemas. Parecíamos incapazes de encarar a vida como ela é.

A maioria de nós percebeu que, em nossa adicção, estávamos lentamente cometendo suicídio; mas a adicção é um inimigo tão traiçoeiro da vida, que tínhamos perdido o poder de fazer qualquer coisa com relação a ela. Muitos de nós acabaram na prisão, ou procuraram ajuda através da medicina, religião e psiquiatria.

Nenhum destes métodos foi suficiente para nós. Nossa doença ressurgia ou continuava progredindo até que, em desespero, buscamos ajuda entre nós em Narcóticos Anônimos.

Depois de chegarmos a NA, descobrimos que somos pessoas doentes. Sofremos de uma doença da qual não se conhece a cura, mas que pode ser detida em algum ponto e a recuperação então é possível.

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 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 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.

O que posso fazer?

Comece o seu próprio programa dando o Passo Um do capítulo anterior, “Como funciona”. Quando admitimos plenamente no nosso íntimo que somos impotentes perante a nossa adicção, damos um grande passo na nossa recuperação. Muitos de nós tiveram algumas restrições neste ponto, então dê uma oportunidade a si mesmo e seja o mais profundo possível desde o início. Siga para o Passo Dois e assim por diante; à medida que você prosseguir, chegará à sua compreensão do programa. Se você estiver numa instituição de qualquer tipo e tiver parado de usar por agora, pode tentar, com a mente clara, esta maneira de viver.

Quando sair, continue o seu programa diário e entre em contato com um membro de NA. Faça isto por carta, telefone ou pessoalmente. Melhor ainda, venha às nossas reuniões. Aqui, certamente encontrará resposta para algumas das coisas que possam estar perturbando você agora.

O mesmo se aplica se você não estiver numa instituição. Pare de usar por hoje. A maioria de nós consegue fazer por oito ou doze horas o que parece impossível por um período maior de tempo. Se a obsessão ou com-

pulsão se tornar grande demais, fique sem usar cinco minutos de cada vez. Os minutos se transformarão em horas, as horas em dias e, assim, você quebrará o hábito e ganhará alguma paz de espírito. O verdadeiro milagre acontece quando você percebe que foi, de alguma maneira, libertado da necessidade das drogas. Você parou de usar e começou a viver.

As Doze Tradições de Narcóticos Anônimos

Só conservamos o que temos com vigilância. Assim como a liberdade do indivíduo vem dos Doze Passos, a liberdade coletiva tem origem nas nossas Tradições.

Tudo estará bem enquanto os laços que nos unem forem mais fortes do que aqueles que nos afastariam.

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.

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 incutir 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.

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.

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, Narcotics Anonymous.

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

Não existia NA há uns quinze anos, 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 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.

Histórias pessoais

As páginas seguintes, escritas por membros da Irmandade no Brasil e em comunidades onde se fala espanhol, são dedicadas às experiências de recuperação individual. Outras histórias de recuperação de membros de NA podem ser encontradas em nosso Texto Básico, Narcotics Anonymous.

A satisfação de fazer parte

Aos 40 anos, eu acreditava que a única possibilidade que me restava era a de morrer usando. O médico me dizia que, se eu não parasse de usar, morreria. Estava totalmente degradado física, moral e espiritualmente. Já tinha perdido o dinheiro, a empresa, o carro e tive que vender a casa de minha esposa, a única pessoa que me aturava, para pagar dívidas.

Tentei parar de usar de algumas maneiras, alguns tratamentos, mas não funcionaram. Depois de 27 anos de uso era muito difícil, as drogas faziam parte da minha vida. Todas as noites, quando o coração parecia sair do peito, prometia a Deus que, se sobrevivesse àquela noite, pela manhã não usaria mais. Promessas que sempre fazia e nunca cumpria, “quando ganhar dez reais, não uso mais” e quando ganhava dez reais usava por doze.

Continuei com terapias diferentes e não parava.

“Quando tiver um filho, paro de usar”, mas com a adicção o filho não chegava. Minha esposa ficou grávida, perdemos o menino e, cada vez pior, mais por baixo, mais a fundo, eu já roubava e enganava o quanto podia para manter minha adicção.

O médico me deu o telefone de Narcóticos Anônimos. Durante mais de duas semanas fiquei com ele no bolso. Ligava nos horários em que sabia que o escritório não estava aberto e continuava usando.

Certa manhã, em uma dessas ligações, uma moça me atendeu, funcionária do escritório e companheira. Ela me explicou do que se tratava Narcóticos Anônimos e me deu o endereço de uma reunião daquela noite.

Fui, mas não lembro de muita coisa. Sim, um companheiro me entregou um chaveiro branco com os dizeres “Bem-vindo” e sim, sei que houve identificação e sentimento de pertencer que me fizeram voltar. Levei vários meses para parar. Não conseguia ficar mais de 48 horas limpo, mas ninguém me mandou embora. Diziam “continue voltando”.

Eu sentava sozinho no fundo da sala e ficava sem falar, transpirando cocaína. Houve um momento em que descobri que estava sem usar por quatro dias, mas não podia sair de casa se não fosse para ir à reunião. Continuei assim durante quase os três primeiros meses. Recebia companheiros em casa, falava com meu padrinho, ia ao grupo, continuava limpo e comecei a servir.

Meu padrinho, envolvido no serviço, me disse que servir era muito importante para a recuperação. Deste modo, também me aproximei dele e comecei a servir o café em uma reunião. Fiz isso por seis meses. Acho que foi o primeiro serviço que terminei em muitos anos, pois nunca tinha terminado nada – ou abandonava ou me mandavam embora. Também descobri que podia fazer algo por mim, junto com os outros. E que tinha bastante o que aprender quando me disseram: “é simples, você só precisa mudar tudo”.

Então, comecei a entender que a doença que tenho, a adicção, não começou quando, aos doze ou treze anos de idade, tomei minha primeira droga. Comecei a me lembrar de quando era criança e em minha casa compravam frutas. Não comia só uma e, enquanto não acabasse com todas, não parava. Se tinha refrigerante, eu não parava de beber até que terminasse. Lembro que minha mãe dizia: “enquanto você não vê o fim, você não para”. E assim foi minha vida, tudo no limite, até o fundo, até o fim. Eu tinha orgulho de ser assim. Com as drogas foi a mesma coisa.

Um dia, não me lembro quando, não senti esse desejo e essa compulsão de sair para usar. Já tinha terminado o Primeiro Passo, que foi muito doloroso para mim, pois eu estava totalmente derrotado. Comecei a trabalhar o Segundo.

Com o tempo, consegui um emprego e a convivência com minha esposa melhorou. Voltei a me relacionar com a sociedade e me custava muito manter um trabalho. As responsabilidades da vida, que para qualquer um são comuns, para mim eram decisões de vida ou morte.

Continuei avançando no programa. Depois de muita negação, aceitei que existe um Poder Superior que me ama e me ajuda. Ufa! Que alívio! Não estou sozinho, meus companheiros e algo maior do que eu podem me devolver um pouco de sanidade.

Pouco antes de completar dois anos limpo, fomos chamados a uma vara de família para nos dizer que os

filhos que tanto queríamos nos esperavam. Então os conheci. Dois anos de trâmites e de ficar limpo tinham nos dado as crianças em adoção.

Emoção, alegria, medo, satisfação, mais medo, e agora – que faço? Um monte de sentimentos juntos, novamente o fantasma – e se eu não conseguir?

Como dar conta disso tudo? Como manter minhas responsabilidades, ser pai e viver sem drogas?

Já estava escrevendo o Terceiro Passo. Como foi difícil entregar minha vontade e minha vida a esse Poder Superior que eu tinha escolhido. Quanto me custou, quanto me custa.

“Você só precisa seguir adiante”, meu padrinho me disse. “Não use só por hoje e vai ver como as coisas clareiam”.

Foi então que entendi como funciona. Para poder continuar vivo, conseguir trabalho, casa e família, precisava primeiro parar de usar. Enquanto usei só perdi. Quando cheguei me disseram que “um adicto pode parar de usar, perder o desejo de usar e encontrar uma nova maneira de viver”.

Hoje, e só por hoje, continuo limpo, com minha esposa e vendo meus filhos crescerem. No serviço encontrei amigos, esperança, valores, dignidade, alegria e a satisfação de pertencer e poder fazer algo por mim e pela Irmandade, devolvendo um pouco desse amor incondicional que recebi quando cheguei.

Posso dizer que, graças ao programa e com esforço pessoal, encontrei esta nova maneira de viver, sem usar, como me disseram no começo.

Obrigado!

Continuemos voltando que funciona!

Uma brasileira cheia de tudo!

Narcóticos Anônimos me resgatou das profundezas do desespero e me devolveu a vida. Nasci no Rio de Janeiro e cresci no norte do Brasil, em uma família grande. Meu pai era distante, raivoso e cheio de moralismo, mas minha mãe era gentil e muito boa para nós. A vida era difícil, mas eu me sentia amada. Fomos ensinados a amar aos outros e a sermos responsáveis. Eu pensava em mim como uma pessoa especial.

Tinha dezessete anos quando fiquei bêbada pela primeira vez. Odiei o gosto, mas adorei o modo como me fez sentir. Foi como se as portas do universo tivessem sido abertas para mim. Em 1974, comecei a dançar com uma companhia folclórica no Brasil e fui apresentada à maconha por outro dançarino. Adorei aquela sensação: algo estava brilhando dentro de mim, me fazia sentir forte. Depois daquele primeiro, quis outro e mais outro. Quando íamos fumar, ele me levava para os bastidores do teatro e me dizia para não contar a ninguém. O segredo era excitante. A progressão para outras drogas veio rapidamente.

Estávamos viajando pela Europa e, mesmo sem falar as línguas, encontrávamos drogas. Fui me tornando cada vez mais dependente do uso. Fui convidada a ficar em Londres e me juntar a uma companhia de teatro brasileira. A maioria dos atores usava e eu me sentia em casa. Na peça, todos os atores ficavam nus no palco. Na primeira noite, fiquei bem doidona para conseguir tirar toda a minha roupa.

Quando a companhia voltou para o Brasil, fiquei em Londres. Gastei todo o meu dinheiro com drogas e terminei vivendo com outros adictos em uma casa invadida, roubando lojas para comer, fazendo danças em topless para conseguir dinheiro. Experimentei ácido com outro adicto – vou te contar, foi mais do que a gente esperava. Fiquei grávida e a decisão de abortar foi como decidir o que comer; não havia sentimentos (hoje, quando penso sobre isto, tenho muitos sentimentos). Dois dias depois do aborto, me apresentaram à cocaína – foi um caso de amor que durou mais de dez anos.

A companhia de dança estava ensaiando outro show e decidi voltar. Levei LSD comigo para vender. Foi uma loucura fazer isso, mas eu era tão arrogante que nem pensava nas consequências. No Brasil, comecei a traficar. Sabia que era perigoso, mas eu me sentia invencível.

Fui abordada por uma pessoa que disse que queria comprar e combinamos de nos encontrar. Era uma armação e a única razão para que eu esteja viva hoje é que mencionei o nome de um amigo que um deles

reconheceu. Quando foram embora, eu tremia, meu coração batia tão rápido que pensei que ia explodir. Um deles foi preso e alguém me disse que a polícia estava procurando uma mulher de cabelos vermelhos – era eu. Raspei a cabeça.

Engravidei novamente e fiz outro aborto. No Brasil, isso era muito difícil. Fui a um médico clandestino e peguei uma infecção. Estava com muita dor e tive que contar à minha mãe para que ela me levasse a um médico particular. Sabia que minha mãe estava sofrendo e que minhas irmãs estavam todas com raiva de mim. Minha família não sabia como lidar comigo. Eles não sabiam a extensão do que estava acontecendo, mas sabiam que era sério. Eu roubava minha família e meus amigos para conseguir drogas. Estava tão infeliz, era a imagem do desespero, negando, mentindo, fingindo que estava tudo bem. Tudo que eu fazia, fazia como se não houvesse amanhã. Eu era impotente.

No final da segunda turnê, fiquei em Londres de novo e encontrei o homem que se tornaria meu amor, meu marido e meu refém. Fui morar com ele. Eu estava tão contente que, por um tempo, não usei muito. Meu namorado me sustentava. Eu cuidava do apartamento, estudava inglês e costurava para arranjar dinheiro. Éramos felizes.

Fomos a uma festa louca – eles tinham de tudo. Naquela noite, meu namorado não conseguia me encontrar para ir para casa. Voltei dois dias depois com uma desculpa.

Comecei a usar cocaína novamente, fumar erva todo dia e me tornar cada vez mais uma pessoa na qual não se podia confiar. Meu namorado estava cuidando tão bem de mim e eu me comportava tão mal! Eu não conseguia perceber o que estava acontecendo, mas comecei a usar cada vez mais e a esconder isso dele.

Consegui um contrato para trabalhar como artista em Cannes, em Mônaco e em Nice. O show era à noite. Tudo que fazíamos durante o dia era ir à praia e usar. Eu ficava doida o tempo todo. Descobri a minha adicção ao jogo. Não conseguia parar até que tivesse perdido todo o dinheiro que tinha comigo, não tinha mais droga para usar.

Tive um caso. Eu me sentia culpada, mas eu era uma adicta querendo mais de qualquer coisa que estivesse disponível. Estava usando cocaína o tempo todo. Uma noite, cheirei tanto antes do show que não conseguia cantar; minha voz não saía e o meu nariz começou a sangrar. Tive que sair do palco. Isso tinha consequências para todo o grupo, mas eu não me importava. Quando o gerente veio falar comigo, eu o seduzi até que tudo ficou esquecido.

Em 1980, fui trabalhar no Caribe. Uma noite, depois do show, saí com um homem em um iate. Usamos muito. Ele desmaiou. Eu estava semiconsciente e sabia que alguma coisa estava errada. Parecia que o meu coração batia dentro da minha boca e o meu lado esquerdo estava paralisado. Pensei, bastante calma, “vou morrer”. Então

pensei, “eu não quero morrer” e, de alguma maneira, consegui sair da cabine. Percebi, para meu horror, que estávamos no meio do mar. Estava perdendo os sentidos. Fiquei realmente assustada. Pedi a Deus que não me deixasse morrer. Prometi que não usaria novamente. De alguma maneira, consegui abrir o chuveiro e a água fria ajudou a circulação a voltar. Quando retornei ao local onde estava hospedada, um dos músicos estava usando. Ele me ofereceu e aceitei. Eu era impotente e minha vida estava incontrolável.

Quando meu namorado me encontrou no aeroporto, ele não me reconheceu. Ele ficou horrorizado – me disse que eu parecia morta. Tinha perdido muito peso. Nos dois anos seguintes, fiz shows de fim de semana em cidades diferentes, levando minhas drogas comigo. Eu estava consciente da loucura: era como se o meu corpo estivesse retorcido, minhas mãos seguravam o copo com tanta força que ele poderia quebrar. Eu estava incontrolável, confusa e infeliz.

Meu namorado me pediu em casamento e fomos ao Brasil. Até mesmo no dia do meu casamento eu fiquei doidona. Fui capaz apenas de me manter de pé durante toda a cerimônia, para não envergonhar demais a ele ou à minha família. Meu último ano de uso foi um pesadelo. Parei de me apresentar e até de cuidar de mim mesma. Eu não me importava mais com o que as pessoas pensavam de mim. Ia até os traficantes e voltava para casa dias depois.

Fui chamada para fazer um trabalho temporário em Paris e pensei que uma mudança de ares me faria bem. Depois da apresentação, saí e até hoje aquela noite é um apagamento total. Quando voltei para Londres, estava usando um vestidinho justo de pele de leopardo, atraindo atenção para mim. Fui presa no aeroporto de Londres. Fiquei furiosa. Eu não sabia por que eles estavam me prendendo. Tinha um policial me dizendo o quanto as drogas faziam mal e, na minha cabeça, eu dizia “sim, sim...”. Esse foi o começo do final do meu uso. Era agosto de 1986.

Minha jornada de recuperação começou quando um amigo me levou a uma reunião de NA. Tínhamos usado juntos e ele tinha nove meses limpo. Estava muito doente, muito magra e não sabia se estava indo ou vindo. Meu marido me mandou para um centro de tratamento. Eu não me sentia humana. Era como se, no meu lugar, houvesse um enorme poço de arrogância, negação, ilusões, medo, dor e desespero. Era mais do que eu podia aguentar. Depois de ficar em tratamento por três meses, saí, acenando o meu dedo médio para todo mundo.

Tendo ficado em abstinência por três meses e tendo ido a reuniões de NA, mesmo relutante, era claro que, para mim, o uso tinha acabado. Mas eu tinha que ter certeza. Tudo o que eu ouvi nas reuniões era verdade: minha rápida e devastadora recaída me deixou com sentimentos que eu não conseguia compreender e voltei

para o tratamento. Foi tão difícil voltar, mas sou grata por ter encontrado coragem e por ter sido determinada a ficar e a realmente olhar para a doença que queria me ver morta. A dor emocional era intensa e houve momentos em tratamento em que pensei que ia morrer, mas o amor e carinho de outros adictos me ajudaram a seguir adiante e a viver um dia de cada vez. Às vezes eu só conseguia um minuto de cada vez e tudo bem.

A rendição me permitiu voltar, devagarzinho, a me sentir humana novamente. Reconheci que estava morta por dentro. Estava física, espiritual e mentalmente doente. Decidi parar de lutar e deixar as pessoas entrarem e, pouco a pouco, fui restaurada à sanidade. Fui para uma casa de apoio para mulheres. Meu primeiro pensamento foi “odeio mulheres!” Mandei esse pensamento para longe e funcionou (eu faço muito isso). Comecei a olhar para a minha raiva, para os sentimentos de autopiedade e para a negação sobre o que eu fiz quando usava. Confiando no processo, usando o programa, sendo ajudada e ajudando os outros, comecei a ver que eu tinha compaixão e que me importava com os outros.

Quando fiz os Passos Um, Dois e Três pela primeira vez, foi como acender a luz. Comecei a acordar todas as manhãs com esse novo sentimento dentro de mim – eu tinha esperança. Escrever o meu Quarto Passo foi, definitivamente, um ponto de virada. Pude encarar todo o lixo e começar a reconhecer o que havia de bom em mim. Percebi que podia nutrir isso e me tornar uma

pessoa melhor. Havia muito trabalho a fazer, mas não tinha medo de abrir mão, de crescer e de ir adiante!

Passar pelo meu Quinto Passo partilhando com outro ser humano a verdadeira natureza dos meus erros foi a coisa que fiz que mais me deu humildade. No dia que fiz meu Quinto Passo estava chovendo, o céu estava encoberto com nuvens escuras. Depois, saí para dar uma volta na praia. Estava muito frio e eu estava chorando. Quando olhei para cima, tinha um traço de azul no céu e o sol brilhou por um minuto, para mim, isso foi o meu Poder Superior me dizendo que eu ia ficar bem. Eu me senti feliz, foi um despertar espiritual...

Narcóticos Anônimos está na minha vida. Permitiu-me ver, sentir, ser eu mesma e conquistar coisas grandes ao longo dos anos. Eu não poderia estar onde estou hoje se não tivesse praticado prece e meditação. Meu Poder Superior é amoroso, gentil e é verdadeiramente meu amigo. Aprendi a aceitar a vida como ela é; não como eu queria que ela fosse. Trabalhar os passos ainda é o propósito primordial da minha vida. Eu adoro ir a reuniões e crescer. Gosto de conversar com outros adictos e sempre tenho tempo para o recém-chegado.

A recuperação me deu a oportunidade de me tornar mãe, uma das coisas mais maravilhosas que já me aconteceram. A vida não é perfeita. Quando minha filha tinha três anos, ela foi diagnosticada autista. Ao longo dos anos, tem sido um verdadeiro desafio. Ela é adorável e conseguimos nos divertir juntas, mas às vezes ela é im-

possível de se conviver. Tenho a sorte de ter um marido que me apoia em todos os sentidos. Estamos casados há vinte anos. Quando não consigo lidar com as coisas, ele assume. Minha filha está com dezesseis agora e temos um filho que tem treze. O programa me ajuda a lidar com minha vida e seus desafios. Hoje, acredito que tudo vai ficar bem. Tenho alguns dias muito difíceis, mas tenho ferramentas que me ajudam a ver o caminho.

Quando cheguei à recuperação, eu estava emocional e espiritualmente morta. Era como se estivesse num buraco profundo e escuro. Não conseguia ver nada, nenhuma esperança, só desespero. Indo às reuniões e partilhando como estava sendo, as coisas começaram a fazer sentido. Aprendi com as experiências dos outros. Tendo a boa vontade de me calar e ouvir, servir, tendo a coragem de sair do meu ambiente seguro, eu mudei. Antes que pudesse perceber, estava fora daquele buraco de vez, com grandes perspectivas para a minha vida. Pratico os Doze Passos diariamente e sou grata, pois hoje consigo admitir quando estou errada. Posso aprender com meus erros. Não sou mais tão dura comigo mesma.

Tenho dezoito anos limpa. Minha jornada de recuperação é cheia de acontecimentos maravilhosos. Amo minha vida, minha madrinha e minhas afilhadas. Eu tenho o meu próprio negócio. Se alguém me dissesse, quando entrei em recuperação, que eu seria capaz de gerir meu próprio negócio, pensaria que estavam brincando. NA também me ajudou a voltar a cantar. Fui convidada a

partilhar em uma convenção e, quando terminei, todos pediram para que eu cantasse. Eu não sabia o que fazer, mas eles continuavam a gritar, “canta, canta” e, para minha surpresa, comecei a cantar e adorei! Obrigada, NA. Com a ajuda dos Passos, um Poder maior do que eu, o amadrinhamento e o serviço, posso enxergar o meu potencial. Eu me encontrei.

Viver em liberdade

Sou uma adicta em recuperação muito agradecida. Hoje posso me apresentar assim e não sinto vergonha. Aprendi que aceitação é um fator muito importante no começo da recuperação, já que o processo de aceitação da adição não foi de um dia para outro, como meu consumo.

Nasci num lar com muitos problemas, onde todos usavam. Álcool e drogas eram parte importante do âmbito familiar. Meu pai e o mais velho de meus oito irmãos se envolveram no trabalho de levar adiante uma empresa, deixando a família de lado. Passávamos muitos dias sem vê-los e morando todos na mesma casa. Nosso pai era ausente. Quando não trabalhava, estava com seus amigos bebendo, com isso chegava muito tarde, de madrugada, para brigar com minha mãe. Ela era uma mulher obediente, acostumada a aguentar tudo o que acontecia em casa, sem caráter para pôr fim a tudo isso. Todos adoecemos; só havia gritos, brigas, discórdia, falta de comunicação e de confiança.

Quando eu era muito pequena, um senhor me tocou nas partes íntimas. Eu não era capaz de contar para minha mãe o que tinha acontecido. Tornei-me uma menina tímida e tinha medo de todas as pessoas adultas, tanto que quando chegavam tias e tios, me escondia debaixo das camas e atrás das cortinas. Não queria enfrentar o mundo, não gostava de mim e me sentia menor que todos. Cresci com esse sentimento e uma autoestima muito baixa.

Minha irmã mais velha já havia começado a usar e tinha muitos amigos que a buscavam e a convidavam para sair. Minha mãe encontrava sua droga e se somavam mais brigas às que já havia.

No colégio eu era muito distante, sentia que não estava presente nas aulas, só naquelas que gostava. Minha vida foi como se outra pessoa a tivesse vivido, sentia não estar presente nos acontecimentos da minha vida. Isolava-me cada vez mais.

Minhas irmãs tinham seus amigos e eu escutava por detrás das portas e das paredes o que falavam com seus namorados e amigos, porque eu era incapaz de conversar com alguém do sexo oposto, não sabia o que dizer. Eu queria ser como minhas irmãs, foi assim que comecei a usar drogas e a beber álcool, sempre com medo. Porém, no final, via que era disso que eu precisava para ser alguém. Além disso, meu pai, desde muito pequenas, nos dava álcool para que aprendêssemos a beber e assim os

homens não nos faziam dano. Senti um poder que antes nunca tinha experimentado.

Mudei de cidade quando tinha 16 anos e foi nesse momento que me senti totalmente liberada. Ninguém me conhecia. Meus pais e suas brigas tinham ficado para trás. Eu era outra pessoa e então começou meu uso pesado. Eu tinha que manter essa personalidade atrativa, audaciosa, extrovertida diante de meus novos amigos. Então o que podia fazer era continuar usando. Envolvi-me com pessoas do meio artístico, modelos e atrizes. Era um meio muito pesado, mas eu estava à altura de todos, sentia-me orgulhosa de mim mesma pela primeira vez.

Quando retornava de férias à minha cidade natal, meus amigos e conhecidos não acreditavam que eu era a mesma pessoa. Todos ficaram encantados com a minha nova personalidade.

Ao terminar meus estudos no ensino médio, decidi ir contra meu pai e ficar estudando na capital. Não queria regressar àquele inferno chamado lar. E cada dia me envolvia mais no mundo das drogas. Morava sozinha num apartamento, tinha muitos amigos, era aceita socialmente. Tive muitas relações curtas e sem compromisso, todas giravam em torno do uso.

Apesar disso, continuei cursando uma universidade. Assistia às aulas com uma garrafa de álcool na minha bolsa e sem dormir por vários dias. Assim se passaram seis anos da minha vida entre uso, festas e universidade. Graduei-me com honras e isso fazia que a cada dia me

sentisse melhor. Que problemas haveria se possuía tudo o que sempre tinha desejado?

Meus pais se separaram e acredito que foi o melhor. Eu pensava, “por que não o tinham feito antes, em vez de continuar se aguentando e nós aguentando esse caos de vida?” Daí em diante o ambiente da casa piorou. Minha mãe usava com nossos amigos e as festas duravam até vários dias seguidos. Não havia controle de nada.

Cada vez mais, vivia muita coisa desagradável. Tive muitas relações caóticas e dia após dia submergia num mundo mais obscuro, cheio de culpa e vergonha, assim usava mais para esquecer e não sentir a dor que tudo isso me provocava. Meus encontros eram com homens casados, assim me livrava do compromisso de uma relação. Era incapaz de dizer não. Era uma pessoa que me deixava levar por todos. Não tinha critério para nada, não sabia do que eu gostava, não sabia o que queria da vida. Minha vida era incontrolável, definitivamente!

Regressei à minha cidade natal e comecei a trabalhar em uma empresa, o que me ocupava muito tempo. O horário era muito apertado. Entre isso e as festas, terminei numa clínica com overdose e estressada. Porém, falava que estava ali porque tinha comido alguma coisa que me fez mal. Naquele momento, comecei a sentir todos os estragos do uso. Foi quando comecei a buscar ajuda entre psicólogos e psiquiatras; entrava nas livrarias para encontrar informação que me esclarecesse o

que estava me acontecendo, fui até às bruxas, mas não encontrava alívio.

Nesta busca, cheguei a um psicólogo que entendia sobre adicção e me encaminhou para os grupos. Comecei a assistir às reuniões, mas não eram para mim. Eu pensava que não tinha problemas de adicção, só estava passando por um mau momento. Quem na realidade tinha problemas era minha irmã mais velha. Assim que lhe passei a mensagem, que havia uns grupos que ela poderia frequentar para se recuperar da sua adicção, imediatamente ela se integrou às reuniões. Fiquei alguns meses frequentando reuniões nos grupos sem me identificar. Só ia e falava que não sabia se era adicta, mas nesses grupos tinha algo para mim, ainda que não soubesse o que era. Minha irmã me convidava para ir aos grupos e eu dizia: “mas eu não tenho problemas”.

Fiquei um ano sem usar e sem programa. Foi a pior época da minha vida. Passei pela retirada das drogas sozinha, fechada na minha casa, porque não me atrevia a sair para a rua, com medo de usar. Meus amigos me convidavam para sair e eu não ia. Não tinha um apoio, nem ninguém que me dissesse o que estava me acontecendo. Nesses momentos, apareceram todos meus medos e angústias. Entrei numa depressão muito forte. Não havia poder humano que me ajudasse, então decidi regressar aos grupos. Agarrei-me à literatura. Comecei a pedir a qualquer poder superior que me ajudasse a sair dessa e a me sentir bem.

Festejei meu primeiro ano limpa no grupo. Mudei-me para a capital novamente, mas agora com outro plano: o da recuperação. Encontrei um grupo que me recebeu com muito amor. Os companheiros me ensinaram o que era trabalhar o programa. Comecei a prestar serviço para deixar a timidez e descobrir o sentido de pertencer, de que tanto falavam e que eu nunca tinha sentido, nem sequer quando usava.

Estou muito agradecida a um companheiro em especial, por não aceitar ser meu padrinho. Já que meu pedido ia por outro caminho, ele me ensinou a me valorizar, a recuperar minha dignidade, a me dar conta de que eu tinha muito para oferecer e que tinha valor como pessoa.

Foi a primeira vez que comecei a pensar assim de mim. Não foi um caminho fácil. Também me abstive de relações sexuais e de entrar em relacionamentos. Não estava preparada. Entendi que primeiro precisava me conhecer, gostar de mim mesma, saber o que queria e lutar por isso.

Consegui um padrinho e comecei a trabalhar os passos, sentindo a dor da doença e do uso. Porém, pela primeira vez, vi a esperança que me oferecia o programa de Narcóticos Anônimos e os companheiros com algum tempo limpo.

Depois de alguns anos em recuperação, minha meta tornou-se conseguir um namorado e pedia muito por isto. Minha solidão se intensificou ao parar de usar. Preenchi o vazio com o afeto dos companheiros, o amor de meu

Poder Superior e o serviço em NA. Entretanto, sempre havia a necessidade de um companheiro. Queria uma oportunidade na vida para mudar o que eu pensava sobre o casamento, a família, a fidelidade, a comunicação e tudo o que eu não tive na minha casa. Queria experimentar isso na minha vida pessoal.

Meus companheiros de grupo me falaram que aconteceria. Aprendi a esperar que se manifestasse a vontade do meu Poder Superior e, no momento que menos esperava, em outra cidade passando férias, conheci um companheiro de grupo que hoje é o meu marido. Formamos uma bonita relação da qual nasceu um filho.

Com meu pai, tive a oportunidade de estabelecer uma relação sem ressentimentos e aceitando as coisas do modo como tinham acontecido. Entendi que ele tinha feito as coisas da melhor maneira possível. Morreu limpo no ano passado. Tive a sorte de estar com ele até o último momento me ensinando e me ajudando a enfrentar um dos meus grandes medos: a morte.

Minha vida continua ao lado de minha mãe e de minhas irmãs, às quais devo muito, já que sem o apoio e o amor delas não teria podido sobreviver a essa vida que tínhamos.

Minha prioridade continua sendo me manter limpa, viver o programa e devolver à irmandade de NA o que ela já me deu. Continuo prestando serviço no grupo, na área e na região. Colaboro ativamente no colégio do meu filho. Sou uma esposa afetuosa e trabalho por meu

casamento, para manter, só por hoje, esse matrimônio. Aplicar os Passos à nossa vida e as Tradições à nossa relação nos ajuda a ficar livres de qualquer sintoma da doença. Seja pelos nossos defeitos de caráter, seja por nossa falta de controle diante das situações da vida.

Frequentamos regularmente o grupo, porque NA é parte importante das nossas vidas. Hoje em dia, não me troco por ninguém. Não sinto inveja nem desejo o que os outros têm. Hoje, não devo nada a ninguém. Tenho um passado limpo e vivo agradecida pelo que sou e pelo que tenho. Graças a Narcóticos Anônimos sou uma pessoa livre e feliz.

Nova maneira de viver

Meu nome realmente não importa; minha história, porém, pode ser a de muitas outras mulheres. Eu me casei aos 18 anos com a única ideia de sair da casa de meus pais. O homem com quem me casei era muito jovem também. Com 28 anos de idade, dez anos de casamento e dois filhos, conheci as drogas e, claro, nunca acreditei que me tornaria uma adicta. Hoje posso dizer que o descontrole em minha vida foi o fator determinante para que eu conhecesse as drogas. O homem com quem traí meu marido me apresentou ao mundo da adicção. No início, meu uso se limitava às vezes em que estava com ele, mas em pouco tempo comecei a roubar suas drogas e depois a comprar para meu próprio consumo. Eu me divorciei um ano depois de começar a usar drogas, o que me deu

a oportunidade de usar com mais liberdade e também de continuar caindo mais e mais nas garras da doença.

Minha vida se tornou um inferno constante: usar e aparentar que não usava. Inventava doenças para justificar meu uso e também culpava a tudo e a todos por minha adicção. Parei de me arrumar. Não saía para trabalhar e o dinheiro era escasso. Meus filhos continuavam pagando pelas consequências da minha doença. Na verdade, eu não sabia que era uma doença. Pensava que era uma drogada e que não tinha salvação. Fiz muitas coisas tentando parar de usar, sem nunca conseguir. A vergonha, a culpa e a dor de ver minha vida destruída, sem poder consertá-la, me levaram a tentar suicídio duas vezes, também sem nunca conseguir. Só queria evitar que meus filhos soubessem que eu me drogava.

Depois de dez longos e dolorosos anos pude pedir ajuda e minha família me levou a um centro de reabilitação. Ao chegar ali, tive um pouco de fé e esperança porque acreditava que talvez pudessem me ajudar, mas minhas esperanças desapareceram quando me deram um livro de *Alcoólicos Anônimos*. Perdi a fé, pois não conseguia me identificar. Eu não usava essa substância! Algumas semanas depois, chegaram alguns companheiros de *Narcóticos Anônimos* e, ao escutar o painel de apresentação, senti pela primeira vez a presença de um Poder Superior trabalhando em mim.

Eu me identifiquei com tudo o que diziam. Ouvia falarem de suas experiências e acreditei que falavam de mim. Toda a fé e a esperança que eles me transmitiram

foram muito importantes. Ali soube que a recuperação também podia ser para mim. Tive fé.

Ao sair desse centro ingressei em um grupo de Narcóticos Anônimos e, ainda que não tenha sido fácil, tomei a decisão de seguir este programa. Não usei drogas e aprendi a utilizar todas as ferramentas que estavam ao meu alcance. Eu não queria perder o que me ofereciam e tinha muita necessidade de me manter limpa. Minha presença diária nas reuniões, o apoio incondicional da minha madrinha no trabalho de Passos e principalmente no serviço à Irmandade, têm me ajudado a me manter limpa e a crescer espiritualmente.

Hoje minha vida mudou. Mesmo não tendo sido fácil, sei que tive crescimento emocional e espiritual porque tenho confiança e fé. Pratico os Doze Passos à maneira de NA e também levei para minha vida as Doze Tradições de NA. Vou às minhas reuniões com regularidade e continuo agradecendo, com o serviço, por essa nova maneira de viver de Narcóticos Anônimos.

Nessa nova maneira de viver, há lugar para sentir e viver, com perdas e ganhos, com risos e choros. O futuro não me preocupa e o passado me ajuda a ajudar.

Obrigada, NA.

Qualquer adicto pode

Desde muito pequeno eu me sentia incompleto. Comecei a roubar moedas da bolsa da minha mãe e a

ingerir drogas com cerca de dez anos de idade. O uso foi aumentando e as idas às carteiras dos meus pais também.

Fui um estudante com boas notas nos primeiros anos. Meus pais trabalhavam e estudavam ao mesmo tempo e tinham muito pouco tempo para estar conosco. Minha companhia eram minha avó e três tios que passavam o tempo usando drogas e metidos em problemas o tempo todo. Já para mim, o que eu gostava era dos filmes de *cowboys*. Sonhava em ser como eles.

À medida que o tempo passava, o uso de drogas aumentava e continuei, cada vez mais, a me apropriar do que não era meu. A fantasia reinava em minha vida, como o desejo de fazer tudo o que me proibiam. Rapidamente meu aproveitamento escolar foi a zero e comecei a participar de tudo que era proibido.

Sou um líder nato para o bem ou para o mal e, nesses momentos, para tudo o que esteja fora da lei. Comecei a pensar que ficaria rico e terminei sendo meu maior consumidor. Usar começou a ser uma obrigação e eu não percebia o que estava me acontecendo. Entrei para o exército pensando que uma mudança geográfica me transformaria. Além disso, eu tinha muitos problemas com dívidas e com a justiça. Eu me senti discriminado, por isso me rebelei contra todos, desertando e caindo num consumo de drogas ainda maior. Conheci em primeira mão o que é tentar parar com o uso e não conseguir.

Logo conheci o que pensei ser minha salvação: o tráfico, em todas as suas escalas. Isso piorou minha situação,

pois me vi obrigado a continuar ou morrer. Voltei para o exército com outra identidade. Esse retorno durou pouco tempo, já que o uso de drogas me consumia a passos gigantes. Gerei dois filhos, que abandonei, e trocava de relações como quem troca de roupa íntima. Comecei a entrar e a sair da prisão.

Eu me disfarçava constantemente para não ser reconhecido. Assim que fugi novamente, comecei a viver em uma subcultura de adorações e vícios, assim como de negócios obscuros. Em pouco tempo me tornei paranoico e perdi a memória, comecei a vagar pelas ruas. Não tenho muitas lembranças disso. O que nunca esquecerei é aquele ser humano que me levou a mensagem e me falou que era possível viver sem drogas. Ele me levou para sua casa, me ofereceu um banho e me convidou a assistir a uma reunião. Nunca pensei que isso acordaria meu espírito e num despertar espiritual me entreguei às autoridades.

Mesmo não conseguindo parar de usar, minha qualidade de vida mudou. Consegui um trabalho e, assim, tive a oportunidade de voltar ao meu país de origem. Cheguei ao meu país e nunca imaginei o que me esperava. Ao enfrentar a justiça, as autoridades federais me prenderam e me declarei culpado de todos os crimes de que me acusavam. Foi um grande alívio não precisar me esconder mais por trás de falsas identidades. Ainda que a liberdade condicional a que fui sentenciado exigisse que eu fosse a um programa de controle de abuso de

substâncias, encontrei uma maneira de continuar usando e permanecer em liberdade. Enfrentaria uma grande condenação caso minha liberdade condicional fosse revogada e ainda assim não parava de usar drogas. Consegui novos empregos e, quando estava no topo do aparente êxito como traficante, acabei num hospital psiquiátrico.

O subcomitê de Hospitais e Instituições levava a mensagem a este hospital e um adicto em recuperação que participou parecia estar contando minha história. Quando terminou a reunião o abordei e comentei que na sua partilha ele tinha descrito minha vida. Ele sorriu e me falou num tom amável e com um forte abraço: “você não está mais sozinho, nós já passamos pelas mesmas coisas. Eu estava falando de mim”. Ele se comprometeu a me ajudar e me acompanhou pelos primeiros seis meses da minha recuperação; manhã, tarde e noite. Depois de um tempo, consegui um padrinho. A vontade de usar tinha desaparecido.

Desde então, tenho prestado serviços e estado disposto a dar o que recebi de graça. No dia de hoje estou livre de qualquer substância, próximo de completar dez anos em recuperação.

Meu processo criminal se solucionou e sou produtivo na sociedade. Os Passos de Narcóticos Anônimos, o apadrinhamento e meu Poder Superior me proporcionaram uma nova experiência de vida e liberdade. O maior milagre que aconteceu na minha vida é saber que papel represento em todos os seus aspectos. Me aceito

como sou e estou disposto a fazer parte da solução e não do problema. Estou diante de você em atitude de agradecimento, levando ao seu conhecimento que um adicto, qualquer adicto, pode parar de usar drogas e a recuperação então é possível.

NA, este tesouro tão precioso que me devolveu a vida

Esta não é uma história espetacular na qual acontecem coisas extraordinárias, nem tem feitos especiais. É a história de um adicto a drogas que um dia se sentiu quebrado, afundado, sem esperanças e que, graças a um Poder Superior, encontrou Narcóticos Anônimos.

Comecei a usar drogas quando tinha apenas quinze anos. Lembro como era quando menino, já queria ser diferente. Não estava contente comigo mesmo. Aparentava ser uma pessoa simpática, agradável e generosa com os outros. Tratava de agradar a todos. Mas, no fundo do meu ser, eu tinha a certeza de que era o pior e de que não valia nada.

Por essa falta de aceitação caí nas garras das drogas. Desde a infância sempre busquei algo para fugir de mim mesmo. No começo foram os esportes (futsal, tênis de mesa, bilhar, etc.), depois os estudos, os jogos de azar, logo os relacionamentos e, no fim de tudo, as drogas. Com elas, descobri a melhor maneira de fugir. Com as drogas, meu único problema era achar que eu precisava

usar todos os dias. Com elas, todos os outros problemas desapareciam.

Assim transcorreu minha vida durante muitos anos. Usei todo tipo de drogas, tanto lícitas quanto ilícitas. No começo – por que não dizer – tive prazer com elas. Isso mudaria rápido. Chegou o momento em que não era eu quem as consumia, eram as drogas que iam me consumindo. Consumiram a mim, consumiram minha família, meu trabalho, meus amigos e, sobretudo, destruíram minha dignidade. Elas me transformaram em uma pessoa egocêntrica, intolerante, mentirosa, ladra. Definitivamente me transformaram em uma pessoa que tenho certeza que eu não queria ser.

Durante meus últimos anos de uso, carregado por minha família, não parei de vagar de um lugar para outro, buscando algo com que pudesse deter minha compulsão por drogas e com o que refazer minha vida. Passei por centros de tratamento, tanto internos como ambulatoriais, médicos, psicólogos, psiquiatras e uma vez até me levaram a um vidente. Porém, eu não queria parar e continuei usando durante vários anos ainda.

Um dia, meu irmão mais velho me disse que conhecia um grupo de ajuda mútua em uma cidade próxima, no qual, como único requisito para ingressar, me pediriam que tivesse o desejo de parar de usar. Ali, pela primeira vez, não me exigiriam que não usasse e pensei: “esse é o meu lugar, depois de tudo, lá sei que poderei continuar usando drogas”. Comecei a assistir às reuniões de

Narcóticos Anônimos, mas continuei usando. Ainda não tinha chegado minha hora.

O que é certo é que, a partir da minha chegada a NA, tudo mudou. Aprendi que tinha uma doença e que se eu quisesse me recuperar, teria que parar de usar. Aprendi que havia outros que estavam conseguindo e que eu também poderia tentar.

Nesse momento da minha vida, as drogas só me causavam sofrimento. Queria parar, mas não conseguia. Depois de muitas atribulações em minha vida, tive quatro tentativas de suicídio. Já não me sentia bem com as drogas e nem sem elas. Descobri que não sabia viver e que, ou encontrava outra maneira de viver, ou morreria. Isso pode parecer um exagero ou uma mentira, mas qualquer adicto que tenha chegado a esse ponto sabe que não minto nem exagero, é verdade. Estava quebrado por dentro e por fora. Não sabia o que fazer. Entretanto, sim, graças ao Poder Superior, sabia o que fazer. Podia me unir àquela turma de vencedores que eu tinha conhecido, aqueles companheiros que já não usavam, que estavam aprendendo a viver sem drogas e que, apesar de tudo, sorriam e, graças a Deus, meu Poder Superior, decidi me unir a eles. Ingressei na Irmandade de NA e comecei a assistir a todas reuniões que podia. Descobri que sim, podia me recuperar e que sim, é possível perder a obsessão por usar.

Desde o primeiro dia e, a respeito disso não tenho dúvidas de que se trata de uma dádiva, descobri também

que existem milhões de adictos por todo o mundo que sofrem e que não conhecem o programa de Narcóticos Anônimos. Descobri que tenho a obrigação de partilhar este presente com eles e que, se quero conservar esta maneira de viver recém-aprendida, devo colocar este tesouro à disposição desses adictos que, como eu, sofrem e não encontram uma saída para sua obsessão pelas drogas.

Desde então já tenho vários anos limpo. Assisto a três ou quatro reuniões semanais e escrevo regularmente meus Passos. Partilho com meu padrinho, de quem gosto muito. Também faço parte do comitê de Hospitais e Instituições de minha área, faço serviços em minha região e estou sempre disposto a levar a mensagem a qualquer adicto que a queira receber.

Encontrei uma nova maneira de viver. Minha vida agora tem sentido. Descobri a liberdade e, principalmente, conheci a mim mesmo. Finalmente quero viver. Não é tão bom como parecia ser, nem tão ruim como eu acreditava que seria. Sou um ser humano que se sente útil e que tem um Poder Superior, que um dia me trouxe a NA para aprender a viver sem drogas, a levar a mensagem e a ser feliz.

Escolher uma vida espiritual

Desde menino, eu era tímido e me sentia diferente. Tinha muita dificuldade em me integrar à minha turma do colégio e a outros grupos. Na escola, logo tive problemas com disciplina nas matérias que não me interessavam.

Meus pais tentaram várias vezes separar-se nas discussões e brigas que tinham, eu não sabia o que fazer. Sofria por não saber como fazer para que voltasse a harmonia entre os dois, de quem gosto muito.

Na adolescência descobri, através de minha mãe, os problemas que meu pai tinha com o álcool. Então, graças à minha mãe, meu pai caiu do pedestal onde eu o tinha. Até então, ele era como um deus para mim. Gostava muito dele. Flagrei minha mãe em uma tentativa de suicídio e me senti terrivelmente ameaçado no momento em que meu pai soube do fato porque, em vez de me ajudar, ele se aborreceu e tentou me convencer que isso era uma ameaça contra ele.

Nessa época, larguei as boas atividades que tinha e comecei a jogar compulsivamente. Roubava o dinheiro que me faltava para jogar, muitas vezes do meu pai. Entrei em obsessão sexual e ficava travado se me interessava por alguma mulher. Duas vezes em minha adolescência fui estuprado e nunca falei disso a ninguém. Decidi esquecer e fingir que nunca tinha acontecido. Sentia-me sujo e culpado, pensava que era homossexual e não queria sê-lo.

Consegui enterrar essas experiências e esquecer-las muito bem. Lembrei-me delas pela primeira vez em meu Quarto Passo. Precisava de muita ajuda e isso era difícil para mim. Era traumático. Hoje acredito que, se não tivesse ficado tão claro, por má experiência, que minha vida depende deste programa e que era a última oportunidade, eu o teria abandonado.

As drogas eram, no início, uma grande libertação, mas pouco a pouco me aprisionaram e se voltaram contra mim. Eu tinha feito grandes negócios drogado e acreditava que era um dos afortunados da vida, conseguia dinheiro, mulheres, admiração e sucesso em grande escala, eu me sentia bem, era o campeão, o melhor e acreditava nisso.

Fracassei três vezes na minha vida. Tive que fazer todas aquelas coisas que, se tivessem me perguntado primeiro se eu as faria, teria dito que não, entretanto, também tive que fazer o que fosse por uma dose. Minha vida então já não era bonita e nem cheia de sucesso. Era puro desespero e loucura. Cheguei a desejar a morte e tentei suicídio.

Em nossas reuniões aprendi a viver só por hoje, a trabalhar o programa mesmo que me doa e a fazer o que precisar fazer. Tenho servido a Irmandade e aprendido a praticar os princípios espirituais. O mais importante de tudo isso para mim, entretanto, é que posso levar minha vida e crescer, me sinto livre e posso mudar. Escolhi uma vida espiritual e me sinto feliz de estar hoje junto com vencedores. Deixei de viver de planos e expectativas que só me fizeram sofrer e me sentir um fracassado. Hoje posso escolher e dizer “não”. Tenho todo o apoio. Graças aos maravilhosos companheiros e ao meu padrinho, posso conseguir fazer tudo isso. Hoje tenho fé e confiança em minha vida, meu futuro e nas pessoas que me rodeiam. Os Passos me ajudam a me aceitar. Eles me levam a me conhecer e a me amar. Sinto muita gratidão por NA e queria dizer aos que duvidam: funciona!

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

Copyright © 2013 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 978-1-55776-027-2

Portuguese (Brazil)

12/13

WSO Catalog Item No. PB-1500