



## Por Detrás das Grades

Tradução de literatura aprovada pela Irmandade de NA.

Copyright © 1992 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Todos os direitos reservados.

**Nota do Editor:** *Os parágrafos em letra cheia constituem as experiências pessoais de membros da nossa irmandade. Estes excertos de histórias pessoais foram, em alguns casos, editados para efeitos de clareza, mas não pelo seu conteúdo ou linguagem. Gostaríamos de agradecer aos membros de NA que nos escreveram da prisão, pois sem as suas palavras este folheto não teria sido possível.*

### Introdução

Este folheto, escrito por adictos em recuperação em Narcóticos Anónimos, destina-se especificamente a quem esteja detido numa prisão e possa ter um problema com drogas.

As páginas que se seguem reflectem a experiência de recuperação da doença da adicção, tanto dentro como fora de instituições.

Pedimos que dê a ti próprio uma oportunidade e leias *Por Detrás Das Grades* com uma mente aberta. Poderá ajudar-te a manteres-te limpo e a mudares a tua vida. Existe esperança.

### Por detrás das grades

Nós, que estamos em recuperação em Narcóticos Anónimos, sabemos que a nossa vida de uso de drogas era, só por si, uma prisão de máxima segurança. Partilhamos os nossos pensamentos, os nossos sentimentos, e as nossas experiências, pois através da recuperação em NA encontrámos liberdade por detrás das grades. As nossas experiências podem ser diferentes mas, se olharmos com atenção, podemos descobrir que os nossos sentimentos são semelhantes. Podemos começar a compreender a experiência que cada um de nós tem com a recuperação.

**A minha história não é muito diferente da maioria. Ao crescer, fui sempre fomentando sentimentos de inadequação. Usei drogas para ganhar confiança, ao mesmo tempo que elas anestesiavam quaisquer sentimentos desagradáveis que eu tivesse. Tudo aquilo que jurava que nunca faria, acabei por fazer. Menti, aldrabei, roubei. A polícia já começava a levar-me dentro com alguma regularidade, até que acabei por ir parar a uma prisão.**

O nosso uso de drogas pode começar com qualquer idade. Para nós, a progressão do uso termina em prisões, em hospitais, ou na morte. Quando olhámos com mais atenção, vimos aquilo que a adicção fizera às nossas vidas.

**Tenho 41 anos de idade, e um longo cadastro de prisões e instituições. Comecei aos dez anos num reformatório e fui avançando pelo sistema, sem falhas. Comecei a usar drogas aos quinze, quando saí do reformatório, e dediquei a minha vida às drogas e ao crime. O meu maior feito foi o de julgar que conseguia controlar-me, e isso fez-me continuar a usar durante 25 anos.**

O nosso uso de drogas dava-nos a ilusão de que nos respeitávamos a nós próprios e aos outros. Dependíamos dos sentimentos de coragem, de auto-aceitação e de auto-estima que as drogas nos

davam, apenas para descobrirmos depois que nos sentíamos tão vazios como antes de usarmos. Tal como atingiu todas as áreas das nossas vidas, sabemos que a doença da adicção atinge, de igual modo, todos os níveis da sociedade. A admissão de que o nosso uso está a causar-nos problemas é o início da recuperação.

**Como consequência directa da adicção activa, encontrei-me numa prisão, sem saída. Digo “encontrei-me” pois, apesar de inúmeras detenções e condenações, julgava-me imune à lei. Ela aplicava-se aos outros mas não a mim. Eu era especial e diferente, pois sou uma mulher com educação, e de uma família da classe média.**

**Entre o isolamento numa cela e o hospital psiquiátrico prisional, algemada, eu vivia na dor de uma adicção activa que não queria enfrentar. Vim a acreditar que a adicção não discrimina. Eu não sou diferente.**

Desde o princípio, muitos de nós fugiram. Alguns de nós tiveram a experiência do extremo abuso físico ou mental. Alguns de nós viveram situações violentas ou cruéis, que pareciam não ter fim. Não conseguíamos lidar com os sentimentos de desespero e de infelicidade. Tentámos fugir à falta de esperança que sentíamos nas nossas vidas. Fugimos para encontrar alívio, e julgávamos tê-lo encontrado nas drogas e na vida que acompanhava o seu uso.

**Quando vim parar à prisão pela primeira vez, estava no ponto a que todos os adictos chegam, o viver para as drogas. Os meus filhos tinham sido entregues à assistência social, e eu estava na prisão pela morte do meu marido num tiroteio. Embora estivesse num estado de choque, o meu primeiro e único pensamento foi o de como arranjar drogas na prisão.**

Para alguns de nós, a vida na prisão não foi diferente. A maioria de nós sofreu, ao longo da vida, de uma maneira ou de outra, a doença da adicção. Usámos drogas para lidar com a vida, pois achávamos que era a única maneira de sobrevivermos. Para aqueles de nós em recuperação em NA, o nosso uso de drogas deixara de ser uma solução e tornara-se, ele próprio, um grave problema. As drogas deixaram de funcionar. Colocámos as drogas à frente de tudo o resto. Isto era parte da insanidade da nossa adicção.

## **A insanidade da adicção**

A maioria de nós não conseguiu, durante muito tempo, ver a insanidade nas nossas vidas. À medida que a doença da adicção progredia, as coisas que fazíamos pelas drogas tornaram-se cada vez mais insanas. Magoámos e destruímos tudo aquilo que amávamos, e tínhamos de usar mais para nos escondermos dos nossos sentimentos.

**Estás a ver, se eu estiver a rressacar, quero lá saber de ti ou das tuas coisas. Irei roubá-las, e irei magoar-te, e quero lá saber que tu sofras, pois eu preciso das minhas drogas. E quero lá saber se sou apanhado. Estou insano, e não há nada nem ninguém que possa impedir-me, pois, apesar de tudo, aquilo que eu estou a fazer a mim próprio é muitíssimo pior do que aquilo que tu me possas fazer.**

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

**Já tive ‘overdoses’ e fui declarado morto, só para acordar e insultar o homem que me salvara a vida. Magoei já inúmeras pessoas de variadas maneiras. Pus em**

**perigo a minha família; já odiei e planeei matar 'chuis' por tentarem proteger-me da sociedade. Passei por várias instituições, e ainda continuo numa.**

**Sei o que é acordar a ressacar, e estar controlado pela necessidade de usar. Sei o que é sentir o desejo de morrer. Já lá estive. Já me vi com cara de morto e a desejar está-lo, em dor, a ressacar, e tão impotente.**

Uma vez na prisão, vimos que as drogas não eram tão fáceis de arranjar como lá fora. Alguns de nós conseguiram manter-se afastados das drogas, ou foram a isso forçados pelas circunstâncias, por vezes durante longos períodos de tempo. O resultado no fim era sempre o mesmo: quando voltávamos a usar, mais tarde ou mais cedo, estávamos de novo no círculo vicioso da adicção. Nós em NA sabemos que não importava que drogas usávamos, ou em que quantidades. O que importa é aquilo que acontecia quando usávamos.

Dizíamos a nós próprios que as drogas tornavam a vida melhor, faziam o tempo passar mais depressa, e davam-nos a capacidade para lidar com as situações. Contudo, aprendemos que a doença da adicção vai muito mais fundo do que o uso das drogas. A adicção é uma doença física, espiritual e emocional que atinge todas as áreas das nossas vidas. Quando não estávamos a usar drogas, pensávamos em usá-las, onde arranjá-las, e a que preço.

Cada um de nós criou o seu próprio poço de insanidade, mas fosse qual fosse o seu ponto mais baixo, era sempre doloroso. Vimos que fossem quais fossem os sentimentos que experimentávamos, ou as situações que atravessávamos, era preciso olharmos mais de perto para nós próprios. Estas foram algumas das perguntas mais comuns que achámos úteis quando procurávamos respostas:

1. Será que a ideia de ficar sem drogas me deixa com a sensação de tragédia iminente, de medo?
2. Há quanto tempo é que as drogas não me provocam os efeitos desejados?
3. Quando não consigo arranjar drogas, fico a ressacar?
4. O uso e o obter de drogas foi alguma vez mais importante do que a minha saúde, a minha segurança, ou o meu bem-estar?
5. Alguma vez deixei de ter em consideração a minha vida ou a de outra pessoa, para conseguir arranjar e usar drogas?
6. No dia em que fui preso, estava a usar drogas ou a precisar de as arranjar?
7. Se não tenho um problema com drogas, porque é que não consigo parar de as usar ou de pensar nelas?
8. Alguma vez questioneei a minha própria sanidade?

À medida que respondíamos 'sim' a algumas destas perguntas e muitos de nós responderam 'sim' a ainda mais perguntas a evidência da nossa adicção era difícil de negar, e começámos a mudar a nossa atitude. Sabemos onde a adicção activa irá levar-nos. Talvez conseguíssemos encontrar um novo modo de vida através de NA.

## **Alívio**

Embora tenhamos tentado, nunca conseguimos encontrar alívio nas drogas. Quando o efeito passava, a dor ainda estava lá, sem que os problemas tivessem sido resolvidos. A adicção é uma doença progressiva e incurável, mas a recuperação é possível, através dos Doze Passos de Narcóticos Anónimos, e podemos aprender a viver sem drogas.

**Por vezes, deitado na minha cela, devido àquilo que sei agora ser a minha adicção, jurava que usar só uma vez mais não me voltaria a deitar abaixo, mas a verdade é que deitou. Já passei por um tratamento, e já estive preso. Cometi crimes que não faria se estivesse lúcido. Não posso mais ignorar o facto de que tenho um problema. Existe vida sem drogas e eu quero-a.**

Quando admitimos que temos um problema com drogas, abrimos a porta à recuperação. Se houver reuniões, vemos e escutamos outros adictos que vivem limpos e recuperam em Narcóticos Anónimos. A liberdade da adicção activa está ao alcance de todos os adictos, através dos Doze Passos de Narcóticos Anónimos.

**Há dias em que a minha cabeça me diz que não há mal nenhum em usar, especialmente se eu estiver emocionalmente em dor. Sentimentos tais como a vergonha, a culpa, a inadequação ou o medo, eram sempre o suficiente para se reiniciar todo o ciclo de loucura. Mas hoje o meu coração e os meus amigos no programa dizem-me que a dor toda irá passar, e que voltar a usar será a minha destruição. O milagre é que, se eu não usar drogas, o problema que eu enfrento torna-se mais fácil. A coisa triste na minha vida é eu nunca ter aprendido isso, pois apanhava ‘pedras’ em vez de enfrentar a vida tal como ela é.**

**Hoje tenho as minhas chaves próprias para a vida, e uma dessas chaves é o programa e a irmandade de NA. Esta é a chave principal na minha vida, pois estou a aprender a viver, a sentir, e a aceitar-me como sou. Hoje tenho a liberdade de cometer os meus próprios erros e de aprender com eles. Estou a ganhar uma liberdade que é melhor do que aquilo que qualquer droga conseguiria fazer por mim.**

Não podemos dizer a ninguém se ele ou ela é um adicto. Esta é uma decisão a que cada um tem de chegar por si. Podemos, contudo, dizer-te que somos adictos. Recuperamos e encontramos alívio através do programa de Narcóticos Anónimos.

## **Narcóticos Anónimos será para ti?**

Narcóticos Anónimos é um programa de recuperação para quem tenha o desejo de parar de usar drogas. Achamos que o valor de um adicto a ajudar outro não tem paralelo. Reunimo-nos regularmente para nos ajudarmos a nos mantermos limpos, e para partilharmos a nossa mensagem de recuperação. A nossa mensagem é a de que qualquer adicto pode parar de usar drogas, perder o desejo de as usar, e encontrar um novo modo de vida. A nossa mensagem é uma de esperança, e a promessa de liberdade da adicção activa.

**Eu estava certo de que iria morrer a usar. Havia muito tempo que tentava parar, sem conseguir. O meu único conselho para outros adictos é o de que tentem a recuperação. É de certeza muito mais produtiva e bem-sucedida do que tudo aquilo que eu alguma vez tentei sozinho.**

**Quando eu era novo no programa, costumava ouvir frases de pessoas que já estavam havia algum tempo em NA, tais como “prisões, instituições, e morte”. Quando pensava nos adictos que conhecia, todos eles ou acabaram mortos, ou na prisão, ou em instituições. Isso deu-me a oportunidade de ver como a minha vida escapara ao meu contrôle, e quão impotente eu era perante a minha adicção.**

Não estamos ligados a nenhuma outra organização, incluindo outras irmandades de doze passos, outros programas, tratamentos ou instituições. Não contratamos conselheiros ou

terapeutas profissionais. Ser-se membro não custa dinheiro, e nós partilhamos aquilo que resulta para nós na vida diária. Os Doze Passos de Narcóticos Anónimos são a base do nosso programa de recuperação da doença da adicção.

**Este programa dá-me uma descrição pormenorizada daquilo que eu tenho de querer fazer, e dá-me a prova de que resulta. Posso ter aquilo que quero. Hoje posso viver uma vida limpa. Hoje tenho uma escolha, e essa escolha pode libertar-me da prisão das drogas.**

Os adictos procuram Narcóticos Anónimos em desespero, quando tudo o resto falhou. Os nossos métodos individuais não funcionam. Podemos até nem ter um claro desejo de parar de usar, mas sabemos que algo tem de mudar. Escutar aquilo que outros adictos em recuperação tenham para dizer ajuda-nos por vezes a pensar com maior clareza. Damos uma oportunidade a nós próprios e à recuperação.

Os princípios espirituais de NA ajudam-nos a lidar com a compulsão para usar e a obsessão com o usar. A obsessão é o desejo irreprimível de usar drogas, apesar das possíveis consequências. Uma vez iniciado o nosso uso, a compulsão é o usar sem a capacidade para se parar. O egocentrismo da nossa adicção activa faz com que coloquemos o usar como nossa primeira prioridade.

A prática dos Doze Passos permite-nos mudar. Começamos a ser capazes de fazer a escolha de nos mantermos limpos. A obsessão para usar é geralmente removida. Ganhamos a capacidade para nos preocuparmos com outras pessoas, em vez de pensarmos unicamente em nós próprios.

**Não sou estúpido e não sou um duro. Sofro, como tantos, da doença da adicção. Não quero ser um adicto, e não quero ser um cadastrado. Quero viver e amar e partilhar as coisas que aprendo com pessoas que se interessam. Quero aquilo que este programa tem para oferecer. Não posso voltar atrás e reviver a minha vida, e isso magoa. Aqui sentado na minha cela, sei que há lá fora pessoas a seguir os meus passos, e isso traz-me lágrimas aos olhos, pois conheço a dor que elas estão a sentir.**

Através da prática dos princípios do programa de NA, conhecemo-nos a nós próprios. Alguns de nós têm dificuldade em aceitar que temos a doença da adicção. Sentimos que não pertencemos a nenhum lado. Um pensamento que ouvimos, vezes sem conta, nas reuniões, é o de que adictos podem sentir-se únicos e diferentes. Por vezes podemos sentir-nos inseguros e à margem de toda a gente. Aprendemos que, não importa como nos sintamos, não estamos sozinhos. Encontramos força e apoio em Narcóticos Anónimos.

## **Reuniões**

São vários os motivos que nos trazem a Narcóticos Anónimos. Sejam quais forem, muitos de nós ouvem nas reuniões a mensagem de recuperação em NA. Partilhamos a nossa experiência, força e esperança numa vida melhor. Ao recebermos apoio de adictos em recuperação, as nossas atitudes começam a mudar.

**Naquela noite vi e escutei as maravilhosas palavras do Texto Básico de Narcóticos Anónimos. Experimentei sentimentos naquela reunião que nunca experimentara antes na minha vida. Alguém escrevera um livro sobre mim, sem que eu sequer soubesse. Havia outras pessoas com os mesmos problemas que eu, mas eu era demasiado egocêntrico para ver isso. NA disse-me, nessa noite, que eu tinha uma oportunidade de ser feliz e de viver uma vida sem drogas, e de facto gozá-la. NA disse-me que havia uma maneira de reparar os**

**estragos que eu fizera a mim próprio e a outros. Disse-me que eu podia aprender a gostar de mim próprio ajudando outros a manterem-se limpos.**

O apoio e a força que se obtêm através da ida a reuniões podem por vezes não estar ao nosso alcance. Não obstante as reuniões disponíveis, praticamos o melhor possível os princípios contidos nos Doze Passos de NA. Muitos de nós tentam a recuperação e encontram alívio imediato da doença da adicção. Outros tentam e podem recair, mas temos uma coisa em comum: acabamos por voltar.

**Juntei-me às fileiras da recuperação no meio de alguma dor. Gostaria de poder dizer que quis logo recuperação, mas na verdade não foi assim. Foi mais um golpe que tentei dar. Senti-me bem-vindo nas reuniões, e sabia também que pertencia. Dei-me sempre bem com outros, mas sentia-me sempre à parte. Conseguia moldar-me às situações como um camaleão, mudando as minhas cores de acordo com o ambiente. Mas em NA não senti necessidade de fazer isso. Uma outra coisa que me atraiu às reuniões foi que as pessoas convidavam-me a voltar. Isto não aconteceu muitas vezes na minha adicção activa. As pessoas em NA gostaram de mim até eu conseguir gostar de mim próprio.**

Não existem condições para se ser membro de Narcóticos Anónimos. Pela primeira vez somos aceites simplesmente porque somos adictos, e não apesar do facto de sermos adictos. Sentimos amor e aceitação nas reuniões. Depois de assistirmos a uma reunião, vamos embora a sentirmo-nos melhor. Ganhamos esperança e informações práticas de outros membros que nos ajudam a vivermos limpos.

**Ao longo de três meses, durante a minha detenção, fui a todas as reuniões. Havia lá aquilo que eu queria: paz. Eu queria gozar a minha vida, e não apodrecer nalguma cela de prisão. Quando fui liberto, julgava que estava curado, mas tudo mudou antes de eu dar por isso. Vi-me mais uma vez envolvido na teia da adicção, sem me preocupar comigo ou com os outros. Num só mês violei a minha liberdade condicional e fui parar de volta à cadeia. Fui condenado a três anos de prisão. Isso foi há oito meses atrás.**

## **Recaída**

Podemos ver muito do nosso velho comportamento a voltar. As nossas atitudes podem ser influenciadas pelo isolamento, pela solidão, por ressentimentos, por um qualquer descontentamento. Podemos dizer a nós próprios que conseguimos controlar a situação. Esquecemo-nos de quaisquer pensamentos de impotência. Alguns morrem a tentar provar que conseguem controlar o uso de drogas.

**Depois de fugir da reunião, fui apanhar uma 'pedra'. Não queria pensar nas consequências das minhas acções; não queria era sentir. Queria fugir do que me rodeava, da minha infelicidade, da minha solidão, e não consegui. Acabei por acordar na minha cela, sentindo-me mais só e odiando-me ainda mais.**

A recaída é o voltar a usar drogas depois de um período de abstinência. Esta é uma questão séria para todos os adictos. Alguns morrem, e outros nunca mais conseguem voltar a recuperar, continuando a usar em dor e desespero. Quanto mais se prolongar o uso, pior se tornará a adicção. Quando escolhemos voltar a usar, não é como começarmos do princípio ou retomarmos onde havíamos parado. Não só a doença da adicção piora, como perdemos também a capacidade para usarmos em ignorância, pois NA mostrou-nos uma melhor forma de vida.

**A insanidade voltou toda à superfície. Recomecei a mentir e a roubar de tudo e de todos, incluindo da minha família, pois a eles era mais fácil mentir. Não tinha respeito nenhum por ninguém, nem por mim próprio. Não tinha sentimentos, pensamentos, ou preocupações por ninguém. Detestava-me, e aos outros, a não ser que pudesse aproveitar-me deles para festas ou para drogas.**

NA é um programa de acção. O que conta é aquilo que fazemos, não aquilo que dizemos, ou que pensamos, ou que pretendemos fazer. Com os Doze Passos de Narcóticos Anónimos, indo às reuniões, contactando outros adictos em recuperação, e não usando, podemos manter-nos limpos e começar a recuperar.

**Um outro detido e eu encontrávamo-nos depois das reuniões para falar, mesmo se eu tivesse usado. Falávamos daquilo que teríamos de fazer para não voltar à cadeia, pois ambos sabíamos que voltaríamos se usássemos e cometéssemos crimes. Não sabíamos se NA seria a resposta, mas ambos sabíamos que os nossos hábitos levar-nos-iam de volta. O meu amigo usou e morreu no dia em que foi libertado. Eu tive sorte, pois estou hoje a recuperar em NA.**

Os adictos que recaem são tão bem-vindos às reuniões de NA como qualquer outro recém-chegado. A adicção é uma doença, não um problema moral. Com um regresso à abstinência de drogas, a doença da adicção é controlada, e a recuperação é possível através da prática dos Doze Passos de Narcóticos Anónimos.

## **Recuperação**

Precisamos de um guia que nos ajude a mudar as nossas vidas. Compreendemos que nada podia mudar o facto de que estávamos na prisão, mas podemos começar a mudar-nos a nós mesmos, deitando abaixo as grades dentro de nós.

Os Doze Passos de Narcóticos Anónimos são os guias que utilizamos para nos mudarmos a nós mesmos. Acreditamos que a mudança exige que tenhamos vontade de praticar os passos, que estejamos abertos a novas ideias, e que sejamos o mais honestos que pudermos. A experiência diz-nos que quando começamos a praticar os passos, acabamos por desenvolver novas atitudes. Sem drogas nas nossas vidas, os nossos pensamentos tornam-se mais claros, e compreendemos que estamos a iniciar a construção de um novo modo de vida.

**Eu fazia os possíveis e os impossíveis para conseguir as drogas de que precisava. Mas hoje tudo é diferente para mim. Hoje não estou a usar. Na Irmandade de Narcóticos Anónimos consegui encontrar um propósito para existir sem o uso de drogas e, mais importante, um novo modo de existir sem drogas – os Doze Passos. Descubro, neste programa, que se tentar aplicar os Doze Passos na minha vida, o melhor que puder, tudo correrá pelo melhor – talvez nem sempre quando eu queira, mas quando Deus quiser. Muitas vezes nem sei porque é que as coisas acontecem. Não tento descobrir as causas; sei apenas que resulta para mim, e estou grato por isso.**

À medida que praticamos os passos, as nossas reacções e os nossos sentimentos mudam. Começamos a atrair outras pessoas às nossas vidas. Começamos a deixar que os outros se aproximem, em vez de os afastarmos. Aprendemos a confiar, e a que confiem em nós. Não mais precisamos de esconder quem somos, por receio de sermos rejeitados. A sensação de vazio, que todos os adictos conhecem, começa a deixar-nos.

**Estava limpo havia cerca de nove meses quando me pediram para partilhar numa reunião, e eu estava aterrorizado. Sabia que tinha de defender aquilo que andava a fazer. Mais uma vez Deus levou-me nos braços nessa noite, e fiquei muito surpreendido com a reacção dos meus companheiros de prisão. Vi que as coisas estavam a acontecer tal como era suposto, e quando Deus queria.**

**A minha mulher ficou grávida do meu vizinho e deixou de me visitar. Recebi uma carta do tribunal dizendo que não me seria concedida liberdade condicional dados os meus antecedentes.**

**Tudo isto aconteceu durante um espaço de tempo muito curto e eu estava prestes a explodir por dentro. Sei agora que foi a graça de Deus, os meus amigos, o meu padrinho, e aquelas reuniões de NA, que me ajudaram naquela fase. Eu queria muito usar. Mas lembrava-me sempre de uma frase do Texto Básico que dizia, “Não importa o quê, não uses, e terás assim uma vantagem sobre a tua doença”.**

**Aqueles terríveis sentimentos de medo, de desespero, de raiva e de ressentimento, foram sendo lentamente substituídos, dentro de mim, por esperança, por fé no meu Poder Superior, por compreensão, e por aceitação.**

Muitos de nós acreditam que confiamos num Poder superior a nós mesmos para nos ajudar a nos mantermos limpos. Quando compreendemos que encontramos um Poder que pode libertar-nos da vontade e da obsessão de usar, tornamo-nos mais dispostos a confiar nesse Poder Superior. Podemos escolher chamar a este Poder “Deus”, mas a escolha é nossa.

**Tenho de acreditar num Poder superior a mim mesmo, e confiar em que esse Poder me devolva à sanidade. Não consigo lidar com a minha vida, sou impotente, por isso tenho de entregar a minha vontade a este Poder Superior. Tenho de aplicar todos os Doze Passos de Narcóticos Anónimos na minha vida, e Deus tem de me ajudar. Não o consigo sozinho. É preciso muita boa-vontade para pedir a Deus que me ajude a praticar estes Doze Passos.**

Os Doze Passos são um programa de vida. A nossa experiência demonstra que os passos irão ajudar-nos a lidar com qualquer situação. A nossa capacidade para aplicar os Doze Passos no nosso dia-a-dia surge devagar. Descobrimos que à medida que desenvolvemos a força necessária para viver a vida tal como ela é, os princípios que praticamos nas nossas vidas diárias permitem-nos enfrentar os momentos de medo ou de dor.

**Cumpri 5 anos de prisão e mantive-me limpo. A vida lá dentro era dura. Eu tinha muita fé em que Deus me ajudaria. Li toda a literatura de NA que conseguia arranjar. Fui a reuniões de NA quando elas se realizavam. Foi bastante difícil para mim deixar que os outros soubessem o que eu sentia, e deixar que soubessem como eu estava a praticar os passos. Estive muito tempo na prisão, e houve reuniões que tiveram de encerrar por falta de apoio. Pratiquei os passos o melhor que pude.**

**Admiti que era impotente perante a minha adicção, e que havia perdido o domínio sobre a minha vida. Isso era mais do que evidente para mim: bastava-me olhar à minha volta e ver os portões fechados. Nessa altura vim a acreditar que havia um Poder superior a mim mesmo que podia devolver-me 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 recém-chegados, seria a de que a nossa vida não tem de ser a mesma de antes. Todos nós temos a doença da adicção, todos nós fazemos coisas de que não nos orgulhamos, mas temos a oportunidade de ultrapassar isso tudo.

As experiências em recuperação são por vezes novas, estranhas, e assustadoras. A atracção dos amigos e dos hábitos do antigamente é por vezes forte. Parece até que seria mais fácil voltar a usar, mas usar não é a resposta para adictos. Encontrámos um novo modo de vida que é melhor do que tudo aquilo que alguma vez conhecemos. Mesmo que experimentemos dificuldades, não estamos dispostos a voltar à vida que tínhamos antes.

**Foi difícil encarar a minha possível morte de uma doença terminal. Houve alturas em que nada que me dissessem ajudava. Por fim compreendi que tenho apenas o dia de hoje. E hoje tenho saúde. Não obstante as desilusões da vida, prefiro acreditar nela. A todos os seres humanos só é dado um dia, ou um momento, de cada vez, para viver. Eu não sou diferente das outras pessoas.**

**Ao me conhecer realmente a mim próprio, comecei a trabalhar naquelas áreas de que não gostava, tal como a inveja, o ciúme, o orgulho, o ódio, e a vingança. Não é como se eu fosse uma pessoa má que quisesse ser boa; compreendi que aquelas emoções faziam sentir-me mal, e que estava desnecessariamente a gastar uma grande quantidade de energia.**

**Quando essas emoções surgiam dentro de mim, compreendi que havia algo errado. O meu Poder Superior, com que começara a falar nos meus primeiros dias de recuperação, foi para quem me virei. Eu reconhecia o que estava a acontecer, e admitia-o. Geralmente os sentimentos desapareciam. Outras vezes não, mas à medida que o tempo passava, aprendi acerca da disciplina e como utilizar as minhas qualidades. Vim a acreditar que a disciplina, a responsabilidade, e a criatividade, são também um caminho para a minha liberdade.**

Enquanto não usarmos, temos uma oportunidade de viver um novo modo de vida, dentro ou fora da prisão. O programa de NA não nos promete que a vida se tornará fácil, e que tudo irá correr como nós queremos. Aprendemos que há uma diferença entre necessidades e exigências. O nosso Poder Superior vai sempre ao encontro das nossas necessidades espirituais. Embora ainda estejamos por detrás das grades, precisamos de desenvolver novas amizades, relacionando-nos com aqueles que estão limpos e a aprender sobre recuperação através dos princípios de Narcóticos Anónimos. Através da prática dos Doze Passos, ganhamos serenidade, não importa qual a situação vivida.

**Uma a uma, trouxe de volta as pessoas na minha vida que eu tanto amava. Mais tarde, quando chegou a altura devida na minha recuperação, comecei a fazer reparações, e senti-me mais aliviado. Sinto felicidade e paz como nunca senti. Tenho um objectivo; sei que Deus tem um plano para mim. Sei que enquanto tiver fé num Deus amantíssimo, e enquanto aplicar os passos de NA na minha vida, estarei no caminho da recuperação. Os meus sonhos são hoje diferentes; são a realidade.**

Sentimentos de alegria, de paz, de contentamento, são dons da recuperação, à medida que crescemos e mudamos, com a prática dos Doze Passos de Narcóticos Anónimos. Conseguimos

aceitar os desapontamentos e as frustrações como fazendo parte da vida do dia-a-dia. Embora a recuperação possa não ser fácil para nós, é um caminho que vale a pena. Seja o que for que tenhamos feito no passado, não precisamos de voltar a fazê-lo. Mais importante ainda, não mais precisamos de voltar a usar.

## **Libertação**

Aqueles de nós que encontraram a recuperação na prisão sabem que nos sentimos vulneráveis quando somos libertados. Confrontados com os sentimentos de insegurança e de medo que a nossa libertação por vezes provoca, a tentação para voltar a usar pode ser enorme. É esta a altura em que precisamos do apoio da irmandade.

**Da primeira vez que pude ter liberdade condicional, rejeitei-a. Achava que não estava pronto para encarar a vida lá fora e manter-me limpo. Mais tarde, decidiram dar-me nova oportunidade, e eu sentia-me aterrorizado. Agora que eu não tinha aquelas grades à minha volta, e as pessoas olhavam para mim, construí grades dentro de mim. Estava confrontado com o facto de ir lá para fora e ficar sozinho. Esses sentimentos eram-me verdadeiramente assustadores.**

A nossa experiência demonstra que, quer na prisão, quer cá fora, não importa para onde vamos, não estamos curados da doença da adicção. As acções que se tomam para iniciar a recuperação na prisão são as mesmas que adictos em recuperação praticam fora dela. A nossa primeira prioridade é mantermo-nos limpos.

**Usei depois de ir a algumas reuniões, ainda na prisão, mas aprendi. O programa de NA começou a funcionar para mim quando eu ainda estava detido, e tem continuado a funcionar para mim cá fora.**

Os primeiros dias depois da libertação são críticos para a manutenção da nossa recuperação. Não podemos dar-nos ao luxo de estarmos ao pé de pessoas que usam drogas. Precisamos de ir a reuniões e de nos rodearmos de adictos em recuperação.

**Devido à adicção, eu perdera a custódia do meu filho. A minha família abandonara-me e eu sentia-me completamente só. Dois dias depois de ser libertada condicionalmente, fui usar. Usei durante quinze dias, cometi novos crimes, e acabei por me encontrar num parque com uma faca na garganta. Eu não vivera tudo isso, incluindo a prisão, para morrer. Nunca me ofereceram tantas drogas como durante os noventa dias da minha liberdade condicional. Houve alturas em que julguei que estava a perder o juízo. Com fé cega acabei por seguir as sugestões.**

**Pus-me de joelhos; eu fizera coisas piores pelas drogas, por isso estava disposta a fazer isto para viver. Por fim, após sessenta dias, usei o telefone para falar com membros de NA. Estava com um medo de morte. Ia tornar-me vulnerável. Teria de falar com alguém que não conhecia. Eu antes só utilizava o telefone para ver quem tinha dinheiro ou onde havia drogas.**

**Em muitas reuniões, durante esses primeiros noventa dias, gritei que queria usar. Numa reunião, agarrei-me literalmente à mesa, para que não saísse para ir usar. “Deixa-te ficar, isto vai melhorar,” era uma frase que não parava de girar à volta na minha cabeça. Os membros de NA não paravam de me dizer para eu voltar. Dentro de mim, eu ansiava por poder aguentar uma conversa, por poder**

**sorrir, e rir. Havia anos que eu não sabia o que isso era. Partilhei como me sentia, e agarrei-me aos membros desta irmandade. Eu tinha de mudar completamente. Não fazia ideia de como mudar, e isso assustava-me. A mudança está nos nossos Doze Passos. Por isso, aos sessenta dias limpa, fiz de uma reunião de passos o meu grupo-base.**

As reuniões são uma fonte de esperança, de apoio, de orientação, e de irmandade. Qualquer adicto é bem-vindo a uma reunião de NA. Sentimos a aceitação e o interesse que existem numa sala de reuniões. A frequência regular é indispensável desde o princípio. Precisamos de deixar os membros conhecerem-nos, e deixar que eles saibam que precisamos de ajuda. Ninguém poderá ajudar se não souber que existe um problema.

**Naquela primeira semana fui trabalhar e isolei-me no meu apartamento. Falava ao telefone com algumas pessoas em NA na minha cidade. Partilhei com elas como me sentia desesperado e assustado. Não conseguia compreender todos esses sentimentos que estava a atravessar, e eu estava limpo. Disseram-me que eu precisava de uma reunião. Precisava de pessoas em recuperação na minha vida. Precisava de estar de novo nas salas de Narcóticos Anónimos.**

Muitos de nós não faziam ideia do que esperar, vivendo sem o uso de drogas. À medida que partilhamos com adictos em recuperação, os nossos problemas e receios diminuem. A nossa esperança, a libertação da doença da adicção, cresce à medida que praticávamos os Doze Passos de Narcóticos Anónimos. Encontrámos uma vida que vale a pena viver e que excede largamente tudo aquilo que alguma vez imaginámos para nós próprios.

**Por vezes julgava que seria preciso um bastão de dinamite para derrubar as paredes que eu construira dentro de mim. Tem me levado algum tempo, mas acho que já consegui deitar bastantes delas abaixo. Comecei por não usar drogas, por ir a reuniões, e por arranjar um padrinho para me ajudar com os passos e a aplicá-los na minha nova vida cá fora.**

Algumas acções que temos achado úteis, para ajudar na transição entre a prisão e a vida lá fora, são:

1. Não uses, seja por que razão for.
2. Vai a uma reunião de NA no primeiro dia lá fora; frequenta as reuniões regularmente.
3. Arranja e fala com um padrinho (ou madrinha); fala com outros adictos em recuperação.
4. Lê literatura de NA.
5. Arranja números de telefone de outros membros de NA.
6. Pratica os Doze Passos de Narcóticos Anónimos.
7. Mais uma vez... não uses, seja por que razão for.

*Quando, no fim do caminho, descobrimos que não conseguimos mais funcionar como um ser humano, seja com ou sem drogas, enfrentamos todos o mesmo dilema: que nos resta fazer? Parece haver poucas alternativas: ou continuar, da melhor maneira possível, até ao trágico fim (prisão, hospital, ou morte), ou encontrar um novo modo de vida. No passado poucos adictos chegaram a ter esta última hipótese. Hoje temos mais sorte. Pela primeira vez na história, um método simples tem sido comprovado na vida de muitos adictos e encontra-se ao alcance de todos. Trata-se de um simples programa espiritual, não-religioso, conhecido como Narcóticos Anónimos. 2*

## **Literatura de NA que podes querer ler:**

**NARCÓTICOS ANÓNIMOS** – Originalmente publicado nos EUA em 1983, este livro é mais conhecido como o Texto Básico para a recuperação da adicção. Nas suas páginas, muitos adictos partilham a sua experiência, força, e esperança, relativamente à doença da adicção e à sua recuperação através do programa de NA. Contém e desenvolve os capítulos do Pequeno Livro Branco de NA, e inclui um capítulo adicional, “Mais Será Revelado”.

**PEQUENO LIVRO BRANCO DE NA** – O Pequeno Livro Branco de NA foi a primeira peça de literatura escrita pela Irmandade de Narcóticos Anónimos. Contém uma descrição concisa do programa de NA, incluindo toda a informação contida nos folhetos N° 1 e N° 6.

**RECUPERAÇÃO E RECAÍDA (IP #6)** – Tirado do Pequeno Livro Branco, este folheto discute os sinais de aviso de uma recaída, bem como as acções que os adictos podem tomar para a evitar.

**SEREI UM ADICTO? (IP #7)** – As perguntas estão feitas para ajudar o indivíduo a tomar uma decisão pessoal. As perguntas incidem sobre os sintomas óbvios de comportamento, até às mais subtis mudanças de personalidade que acompanham a doença da adicção. A leitura deste folheto pode ajudar-te a encarares a adicção com honestidade. Pode dar-te esperança, pois oferece a solução do programa de NA.

**SÓ POR HOJE (IP #8)** – Há cinco pensamentos positivos apresentados neste folheto, para em cada dia ajudarem adictos em recuperação. Ideais para serem lidos diariamente, estes pensamentos dão aos adictos a perspectiva de uma vida limpa, com vista a encararem cada novo dia. O resto do folheto desenvolve o princípio de viver “só por hoje”, encorajando os adictos a confiarem num Poder Superior e a praticarem o programa de NA numa base diária.

**O APADRINHAMENTO (IP #11)** – O apadrinhamento é um instrumento vital para a recuperação. Este folheto introdutório ajuda a dar uma compreensão do apadrinhamento, especialmente para os novos membros. O folheto responde a algumas perguntas, incluindo, “O que é um padrinho (ou madrinha)?” e “Como é que se arranja um padrinho?” Inclui também a secção “Como Ser Um Padrinho.”

**OS JOVENS E A RECUPERAÇÃO (IP #13)** – A mensagem deste folheto é a de que a recuperação é possível para todos os adictos, não importa a sua idade ou período de uso de drogas. Sublinha o facto de todos os adictos acabarem eventualmente no mesmo ponto de total desespero, embora tal não seja necessário – podemos iniciar a recuperação de imediato! Inclui secções sobre o chegar-se ao fundo do poço, tomar-se uma decisão, a pressão dos amigos e problemas familiares, viver-se por hoje, e uma mensagem de esperança.

**PARA O RECÉM-CHEGADO (IP #16)** – Este folheto informativo descreve como Narcóticos Anónimos lida com a doença da adicção, que é partilhada por todos os membros de NA. Apresenta os Doze Passos, o programa de recuperação. Inclui informação sobre como reconhecer e experimentar sentimentos, bem como sugestões de utilizar um padrinho e os novos amigos da Irmandade de NA. Todos estes instrumentos ajudam adictos a iniciarem e a manterem a sua recuperação.

**A AUTO-ACEITAÇÃO (IP #19)** – A primeira metade deste folheto, “O Problema”, discute aspectos de uma vida descontrolada, incluindo a não-aceitação de nós próprios e dos outros. A segunda metade do folheto, “Os Doze Passos São A Solução”, descreve o processo que permite aos adictos em recuperação aplicarem os Doze Passos em todas as áreas das suas vidas, a fim de ganharem a aceitação de si próprios e dos outros.

**BEM-VINDO A NARCÓTICOS ANÓNIMOS (IP #22)** – Este folheto foi escrito para responder a perguntas por vezes colocadas por pessoas que assistem à sua primeira reunião de NA. A sua mensagem é simples: “Encontrámos um modo de vida sem usar drogas, e queremos partilhá-lo com qualquer pessoa para quem as drogas sejam um problema”.

**CONTINUAR LIMPO LÁ FORA (IP #23)** – Este folheto dirige-se àqueles adictos em

recuperação que estão a reintegrar-se na sociedade, saídos de uma instituição de tratamento ou correcional. Descreve as bases necessárias para se prosseguir a recuperação, enquanto num período de transição. Fala de questões como o envolvimento em recuperação em NA, quando ainda numa instituição, como se fazer os primeiros contactos com membros de NA, como encontrar e escolher um padrinho, e como se envolver em serviço pessoal. É um instrumento altamente valioso para quem esteja num hospital ou instituição e queira desenvolver um programa pessoal de acção diária.

### **Algumas publicações periódicas que podes querer ler:**

“REACHING OUT” (em inglês) – Publicado pela Conferência Mundial de Serviços de NA, destina-se a adictos em instituições, bem como às comissões de H&I (Hospitais e Instituições) da irmandade. Se estiveres interessado em que esta publicação te seja enviada, ou quiseres escrever-nos acerca da tua experiência em recuperação, através do programa de Narcóticos Anónimos, o endereço é: “*Reaching Out*”, c/o World Service Office, PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, Estados Unidos da América.

A REVISTA “THE NA WAY” – A revista “*The NA Way*” é o periódico internacional da Irmandade de NA. É publicada trimestralmente em inglês, francês, alemão, português e espanhol. A revista contém artigos sobre temas e eventos de interesse geral para os membros de NA, bem como partilhas de recuperação, experiências de serviço, humor, opiniões e editoriais, bem como o calendário de eventos futuros. Para fazeres parte da lista de assinantes, contacta o Escritório Mundial de Serviço (World Service Office).

### **Os Doze Passos de Narcóticos Anónimos**

1. Admitimos que éramos impotentes perante a nossa adicção, que tínhamos perdido o domínio sobre as nossas vidas.
2. Viemos a acreditar que um Poder superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade.
3. Decidimos entregar a nossa vontade e as nossas vidas aos cuidados de Deus *na forma em que O concebíamos*.
4. Fizemos um minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.
5. Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano a natureza exacta das nossas falhas.
6. Prontificámo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de carácter.
7. Humildemente rogámos a Ele que nos livrasse das nossas imperfeições.
8. Fizemos uma relação de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e dispusemo-nos a reparar os danos a elas causados.
9. Fizemos reparações directas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-las significasse prejudicar essas pessoas ou outras.
10. Continuámos a fazer um inventário pessoal e quando estávamos errados admitimo-lo prontamente.
11. Procurámos, através da prece e da meditação, melhorar o nosso contacto consciente com Deus *na forma em que O concebíamos*, rogando apenas pelo conhecimento da Sua vontade em relação a nós e pelas forças para realizar essa vontade.
12. Tendo experimentado um despertar espiritual graças a estes passos, procurámos transmitir esta mensagem a outros adictos e praticar estes princípios em todas as nossas actividades.