



## O apadrinhamento, Revisto

Tradução de literatura aprovada pela Irmandade de NA.

Copyright © 1994, 2005 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Todos os direitos reservados.

Uma das primeiras sugestões que ouvimos quando começamos a frequentar as reuniões de NA é a de arranjar um padrinho. Como recém chegados podemos não perceber qual o significado desta sugestão. O que é um Padrinho? O que devemos fazer para o encontrar e como devemos usá-lo? Este folheto tem como objectivo ser uma breve introdução ao Apadrinhamento.

O nosso Texto Básico diz-nos que “O coração de NA bate quando dois adictos partilham a sua recuperação”, e o apadrinhamento é simplesmente isso, um adicto ajudando a outro adicto. O apadrinhamento é uma relação de afinidade espiritual e de entreajuda, que ajuda tanto o padrinho como o afilhado. É uma relação de dois sentidos.

### QUEM é um padrinho?

Apadrinhamento é uma relação pessoal e privada que pode ter significados diferentes para pessoas diferentes. Este folheto propõe que um padrinho em NA seja um membro de Narcóticos Anónimos, que vive o nosso programa de recuperação e que está disposto a construir uma relação especial de apoio e de igualdade connosco. A maior parte dos membros pensa no padrinho como alguém que nos pode ajudar, agora e mais tarde, a trabalhar os Doze Passos, às vezes as Doze Tradições e os Doze Conceitos. Um padrinho ou madrinha não é necessariamente um amigo, mas talvez alguém a quem nos conseguimos expor. Podemos partilhar coisas com o nosso padrinho sobre as quais podemos não nos sentir à vontade para partilhar numa reunião.

**A** relação com o meu padrinho tem sido a chave para conseguir confiar em outras pessoas, e trabalhar os passos. Partilhei com o meu padrinho todo o desgoverno que foi a minha vida, e ele partilhou comigo as situações iguais porque passou. Ele começou a ensinar-me como viver sem usar drogas.

### O QUE faz um padrinho?

Os padrinhos partilham a sua força, fé e esperança com os afilhados. Alguns descrevem os seus padrinhos como pessoas carinhosas e humanas, com quem podem contar para os ouvir e apoiar, haja o que houver. Outros valorizam a objectividade e desprendimento que um padrinho oferece, confiando na sua opinião honesta e directa, mesmo quando essa é difícil de aceitar. Outros há que procuram o padrinho para que os guie através dos Doze Passos.

**U**ma vez alguém perguntou: “Porque preciso de um padrinho?” O padrinho respondeu: “Bem, é muito difícil ser o próprio a reconhecer a auto-ilusão... por si só.”

O apadrinhamento funciona pela mesma razão que NA funciona – porque adictos em recuperação partilham os mesmos interesses, na adicção como na recuperação e, muitas das vezes, conseguem criar empatia uns pelos outros. O papel de um padrinho, não é o de advogado, de banqueiro, de pai, de conselheiro matrimonial ou de assistente social. Nem um padrinho é um terapeuta que oferece conselhos profissionais. Um padrinho é simplesmente um outro adicto em recuperação, disposto a partilhar a sua caminhada através dos Doze Passos.

Ao partilhar as nossas preocupações e dúvidas com os padrinhos, por vezes eles partilham connosco as suas próprias experiências. Outras vezes poderão sugerir a leitura ou a realização de trabalhos escritos, ou mesmo tentar responder às nossas perguntas acerca do programa. Quando somos novos em NA, um padrinho pode ajudar-nos a perceber o que eventualmente nos confunde em relação ao programa, desde a linguagem de NA, ao formato das reuniões, à estrutura de serviço, até ao significado dos princípios de NA e de um despertar espiritual.

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

Uma das sugestões é manter um contacto regular com o padrinho. Para além do telefonema podemos combinar encontrar-nos em reuniões. Alguns padrinhos irão dizer-nos com que regularidade gostariam que os contactássemos, enquanto que outros não estabelecem este tipo de requisitos. Se não conseguirmos encontrar um padrinho que more perto de nós, podemos recorrer às novas tecnologias ou ao correio para mantermos o contacto. Independentemente da forma como contactamos o nosso padrinho, o importante é que sejamos honestos e o escutemos com uma mente aberta.

**E**u confio na madrinha para que ela me dê uma orientação geral e me dê uma nova perspectiva das coisas. Mais que não seja, ela é um importante ponto de referência para mim. Às vezes basta-me falar em voz alta com outra pessoa para ver as coisas de uma forma diferente.

Às vezes a ideia de sermos um peso para os nossos padrinhos ou a ideia de que eles vão querer algo em troca preocupa-nos e leva-nos a hesitar em contactá-los. Mas a verdade é que o padrinho beneficia tanto quanto nós da relação de apadrinhamento. No nosso programa acreditamos que só mantemos o que temos se o partilharmos com os outros; ao recorrer aos nossos padrinhos, na verdade ajudamo-los a manterem-se limpos e em recuperação.

## **COMO arranjamos um padrinho?**

Para arranjar um padrinho, tudo o que temos a fazer é pedir. Apesar de ser simples, pode não ser fácil. Muitos de nós tem medo de pedir a alguém para ser o seu padrinho. Durante a nossa adicção activa, se calhar aprendemos a não confiar em ninguém, e a ideia de pedir a alguém que nos escute e nos ajude, poderá parecer estranha e assustadora. No entanto, a grande maioria de nós descreve o apadrinhamento como uma parte crucial da sua recuperação. Pode até ser que, quando ganhamos coragem para pedir a alguém, a resposta seja não. Se isso acontecer temos que ser persistentes, ter fé e tentar não interpretar a decisão da pessoa como uma questão pessoal. As razões que levam alguém a recusar o nosso pedido muito provavelmente nada tem a ver connosco: podem ter vidas muito ocupadas, ou muitos afilhados, ou poderão estar a passar por uma fase difícil das suas vidas. Temos de reafirmar a nossa fé e pedir a uma outra pessoa.

**Q**uando escolhi o meu padrinho fi-lo com se estivesse numa entrevista. Fazemos uma boa equipa? Quais são as tuas expectativas e quais são as minhas? Procurei alguém com mente aberta e com quem me sentisse bem a falar.

O melhor local para se encontrar um padrinho é nas reuniões de NA. Outros locais para procurar um padrinho são os eventos de NA, tais como as reuniões de serviço e convenções. Na procura de um padrinho muitos dos membros de NA tentam encontrar alguém que os ensine a confiar, alguém compreensivo e que trabalhe activamente o programa. A maior parte dos adictos, especialmente os mais novos em NA, consideram importante encontrar um padrinho que tenha mais tempo de recuperação do que eles.

Uma boa regra é a de procurar alguém com experiências parecidas, que se possa identificar com as nossas dificuldades e conquistas. Para muitos, procurar alguém do mesmo sexo, torna a relação mais segura e a empatia mais fácil. Outras há que não consideram o género como

factor decisivo. Somos livres de escolher o nosso próprio padrinho ou madrinha. É fortemente sugerido, no entanto, evitar envolvermo-nos numa relação de apadrinhamento que possa levar a uma atracção sexual. Essa atracção poderá tirar-nos da essência do apadrinhamento, e interferir com a nossa capacidade de partilhar honestamente um com o outro.

**Q**uando parei de usar drogas, sentia-me insegura, sozinha e disposta a fazer o que fosse preciso em troca de algum conforto e companhia. A minha tendência natural era a de satisfazer esses desejos e não a de concentrar-me no que era necessário fazer para construir as bases da minha recuperação. Dou graças a Deus pela integridade dos adictos que me apoiaram e não se aproveitaram de mim nos primeiros tempos da minha recuperação.

Por vezes alguns dos nossos membros questionam se não seria bom ter mais do que um padrinho. Mesmo que alguns adictos escolham seguir por este caminho, devem ser avisados, elucidados sobre as desvantagens de ter mais de um padrinho, ou seja, poder leva-los à tentação de serem manipuladores de forma a obter as respostas e orientação que querem receber.

### **QUANDO deveremos ter um padrinho?**

A maioria dos membros acha importante ter um padrinho o mais rapidamente possível, enquanto que outros defendem que é crucial ter algum tempo para olhar à volta e tomar uma decisão com base na informação recolhida. Assistir a muitas reuniões ajuda-nos a definir com quem nos sentimos bem, em quem podemos confiar. Enquanto procuramos um padrinho, se alguém se oferecer, não temos que dizer que sim. Há que ter em atenção que o facto de termos tido um padrinho no início de recuperação que nos tenha ajudado, não significa que mais tarde ele seja capaz de satisfazer as nossas necessidades e somos, pois, livres de mudar de padrinho.

**E**u comparei o tempo em que procurei um padrinho com uma situação de afogamento. Precisava desse salva-vidas/padrinho imediatamente!

Quando somos novos no programa, precisamos de ir ao encontro de outros adictos para receber ajuda e apoio. Nunca é demasiado cedo para pedir e usar números de telefone e começar a partilhar com outros adictos em recuperação. O nosso programa funciona por causa da ajuda que podemos oferecer uns aos outros. Não mais precisamos viver em isolamento, e começamos a sentir-nos parte de algo maior que nós mesmos. O apadrinhamento ajuda-nos a ver que, ao chegar a NA, nós chegamos finalmente a casa.

Podes ter perguntas sobre o apadrinhamento que este IP não foi capaz de responder. Apesar de não haver respostas “certas” ou “erradas” para as tuas perguntas – a experiência da nossa irmandade varia de comunidade para comunidade e de membro para membro – existe um livro sobre o apadrinhamento que aborda variadíssimas questões relacionadas com o apadrinhamento de forma aprofundada.

### **Contactos:**

---

---

---

---