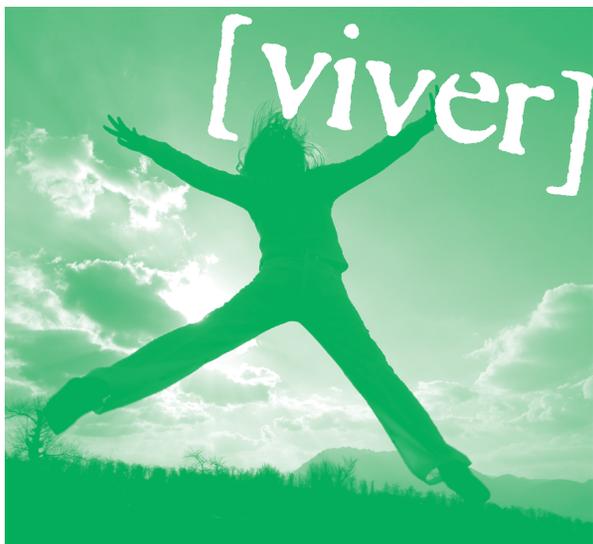


[De Jovens
ADICTOS
para Jovens
ADICTOS]





Este folheto foi desenvolvido por jovens membros de Narcóticos Anónimos que ficaram limpos e encontraram uma nova vida. Jovens adictos de todo o mundo, que falam diferentes línguas, estão a ficar e a manterem-se limpos em NA. Escrevemos isto para partilhar a nossa experiência de que vivendo a mensagem de NA, qualquer adicto, por mais jovem que seja, pode parar de consumir drogas, perder a vontade de consumi-las e encontrar um novo modo de vida.

Como jovens membros, a maioria de nós não veio a Narcóticos Anónimos procurar um novo modo de vida. Apenas estávamos cansados das vidas que levávamos. Desperdiçámos muito do nosso tempo a sentir raiva, solidão, mágoa ou assustados. Ficar pedrado parecia ser a única coisa que ajudava, mas rapidamente as drogas foram tornando a vida ainda mais difícil. Estávamos cansados da dor e da confusão, mas não queríamos aceitar que as drogas pioravam os nossos problemas. Quer pensássemos ou não que éramos adictos, a ideia de largar as drogas era difícil de conceber. E se pensávamos em parar, a ideia não durava muito tempo.

Se isto te parece familiar, poderás ser como nós. Este folheto é a nossa oportunidade de partilhar o que aprendemos: não éramos demasiado novos para ser adictos, nem éramos demasiado novos para ficarmos limpos. Parámos de consumir e estamos a descobrir um novo modo de vida. Poderás não ver membros jovens nas reuniões que frequentas, mas se te mantiveres limpo e continuares a vir, irás encontrar-nos.

Quando chegámos a Narcóticos Anónimos, vimos como os membros se tratavam uns aos outros. Vimos algo honesto e real. Ouvimos outros adictos partilhar

sobre não terem que consumir nunca mais. Ouvimos como outros adictos vão ultrapassando o medo, como vivem o programa de NA, e de como são livres de ter uma vida diferente. Outras pessoas na nossa vida pareciam tentar controlar-nos, mas os membros de NA apenas ofereceram a sua experiência, força e esperança. Disseram-nos que não teríamos de voltar a consumir, mesmo que tivéssemos vontade. Começámos a ter um sentimento de pertença.

Como nem sempre víamos outros jovens membros nas reuniões que frequentávamos, pensávamos se não seríamos demasiado novos para sermos adictos, ou demasiado jovens para ficarmos limpos. Com o apoio de outros membros, mantivemo-nos limpos e estabelecemos relações com pessoas de todas as idades em Narcóticos Anónimos. Podemos não ter consumido drogas durante muito tempo, mas aprendemos que a adicção vai muito além do nosso consumo de drogas. Quando chegámos a NA, era mais fácil relacionarmo-nos com pessoas com um passado semelhante ou que consumiam as mesmas drogas que nós. Consoante fomos conhecendo outros adictos, percebemos que experimentámos pensamentos e sentimentos semelhantes – não importa quão novo ou velho, ou de onde viemos.



Serei *Realmente* um Adicto?

Antes de chegarmos a NA, muitos de nós achávamos que o nosso consumo de drogas era uma fase normal, uma parte natural do nosso crescimento. Podemos ter tentado usar a nossa idade como desculpa, mas rapidamente tornou-se difícil negar que as drogas não nos facilitavam a vida. Podíamos demonstrar que não nos importávamos com nada, mas no fundo sabíamos que fazíamos mais sacrifícios do que queríamos pelas drogas.

Quando descobrimos NA, sentimos que talvez fôssemos demasiado novos para ficarmos limpos. Talvez pensássemos que a adicção era apenas uma coisa física e que os adictos teriam que consumir certos tipos de drogas durante longos períodos para se tornarem dependentes. Mas ouvimos, nas reuniões, que NA descreve que a adicção nos afeta principalmente de três maneiras: mente, corpo e espírito. O problema não era tanto o que as drogas nos faziam, mas sobretudo como estávamos a usá-las. As drogas não tinham que ser viciantes ou fisicamente adictivas para desenvolvermos um problema. O nosso consumo de drogas estava envolto em obsessão, compulsão e egocentrismo. Pensávamos obsessivamente em drogas e no estilo de vida que o consumo implicava. Consumíamos compulsivamente quando não queríamos ou dizíamos a nós próprios que não usaríamos, e, quando começávamos, não conseguíamos parar. Em total egocentrismo, sacrificámos tudo para nos sentirmos diferentes, mesmo que isso significasse magoar-nos a nós próprios e as pessoas que nos amavam. Na maioria das vezes, acabávamos a sentir ressentimento, raiva e medo.

Quando ouvi a leitura “um adicto é um homem ou mulher”, pensei se teria que ser adulto para atingir o fundo do poço e ficar limpo.

Convivemos com membros que partilharam esse tipo de sentimentos, mesmo que o seu uso de drogas tenha sido muito diferente do nosso. Percebemos que o tipo de drogas não importava. Não interessava se apenas consumíamos ao fim de semana ou antes, depois ou durante a escola. Perdemos o controlo do nosso consumo de drogas e fazíamos coisas das quais não nos orgulhámos para podermos continuar a consumir. Acabámos por nos sentirmos sozinhos e envergonhados. Para os adictos, o consumo de *qualquer* droga leva-nos ao mesmo descontrolo e desespero.

Só porque somos jovens não significa que a adicção seja menos mortal. Podemos tomar a decisão de nos mantermos limpos quando estivermos preparados. Quando ouvimos membros partilhar sobre atingir o fundo do poço, sabemos que o nosso fundo é onde quer que paremos de escavar. O único requisito para se ser membro é o desejo de parar de consumir, portanto, qualquer um que encontre NA, novo ou velho, pode ter a oportunidade de viver um novo modo de vida.

Apadrinhamento

O apadrinhamento ensina-nos a contar a alguém o que *realmente* se passa connosco. Aprendemos a revelar o que vai dentro de nós e começamos a aceitar sugestões e a pôr em prática os Doze Passos nas nossas vidas. A melhor qualidade num padrinho é que seja alguém em quem possamos confiar e que seja um exemplo daquilo que queremos nas nossas vidas. Trabalhar os passos com um padrinho pode ajudar-nos a lidar com as formas com que a adicção se manifesta nas nossas vidas. A obsessão e compulsão podem afetar a forma como lidamos com o sexo, a comida, o dinheiro, as relações, os videojogos, a Internet e inúmeras outras áreas. A adicção consegue distorcer qualquer comportamento ou sentimento, tornando-os numa substituição ao consumo de drogas.

Muitos de nós também sofreram depressão, ansiedade, raiva, automutilação e distúrbios alimentares. Um padrinho é muitas vezes a primeira pessoa em quem confiamos o suficiente para falar destes problemas. Quando nos abrimos, o nosso padrinho pode ajudar-nos a encontrar soluções.

Sexo, Drogas e...

Como jovens membros, lidar com a nossa sexualidade em recuperação pode ser difícil. A nossa experiência com sexo pode incluir qualquer coisa, desde a nossa orientação sexual a separações, gravidez, descontrolo, confusão e vergonha ou culpa de algo que fizemos ou que nos aconteceu. Em recuperação, ouviremos muitas opiniões e sugestões sobre sexo e relações. Por vezes não ouvimos o que os outros têm para nos dizer, mas podemos esforçar-nos por falar abertamente com o nosso padrinho e outros membros em quem confiamos. Às vezes os nossos sentimentos sobre sexo e relações fazem com que as drogas comecem a parecer novamente uma solução. Em vez disso, explicamos pelo que estamos a passar e pedimos orientação e suporte. A recuperação ajudar-nos-á a lidar com os nossos sentimentos de uma maneira mais objetiva. Quando partilhámos honestamente a nossa situação, somos um exemplo para os outros.

Era Menor de Idade

Caso as nossas decisões tenham que ser aprovadas por um pai, tutor ou outro adulto, é possível que não tenhamos sempre autorização para irmos a uma reunião de NA ou para realizar outras mudanças sugeridas pelo programa. No entanto, podemos sempre escolher mantermo-nos limpos. Pode levar algum tempo até sermos livres para viver da maneira que quisermos, mas podemos agarrar-nos à nossa decisão de nos mantermos em recuperação, mesmo quando é difícil. Quando podemos ir a reuniões, os membros dizem-nos que acreditam em nós e que podemos ficar em recuperação se nos mantivermos firmes, pedirmos ajuda e aceitarmos sugestões.

As Pessoas na Minha Vida Continuaram a Consumir Drogas

Quando ficamos limpos, outros adictos em recuperação poderão dizer-nos para abandonar “antigos amigos, locais e formas de diversão”, mas por vezes não temos essa escolha. Não podemos afastar pessoas da nossa vida se vivermos com elas, formos para a escola com elas ou estivermos presos com elas. É possível que os nossos amigos e família consumam à nossa frente. Isto torna difícil concentrarmo-nos na recuperação.

Sabemos que não teremos de consumir novamente, mas é difícil deixar de pensar em drogas se as virmos diariamente nas nossas vidas. Se tivermos tentações de voltar a consumir drogas, devemos falar com pessoas de NA. Caso não seja possível, podemos ler literatura de NA, escrever num diário, empenharmo-nos em contactar um Poder Superior ou falar com amigos ou familiares que não consumam. A questão é mantermo-

-nos em recuperação seja como for. Os pensamentos de consumo vêm e vão, mas perdem força quando pedimos ajuda.

Fiquei bastante entusiasmado com a recuperação, depois da minha primeira reunião de NA. Mas tinha que voltar para casa à noite e estar com a minha família. Eles fizeram uma festa até tarde. Fechei-me no meu quarto, mas o barulho e os cheiros entravam na mesma.

Um Programa Espiritual, Não Religioso

Os nossos pais ou tutores podem exigir-nos que nos mantenhamos envolvidos com a sua religião até termos idade suficiente para escolhermos por nós próprios. Poderão questionar se NA nos ensinará algo que contrarie a sua crença religiosa ou se seremos pressionados para nos envolvermos noutra religião. Podemos relembrar que NA não está em competição ou em conflito com a religião nem nos teremos que tornar religiosos para nos mantermos limpos. Os Doze Passos encorajam-nos a entrar em contacto com as nossas próprias crenças. Podemos dizer aos nossos pais que Narcóticos Anónimos não defende nem se opõe a qualquer religião. Simplesmente poderemos ter que respeitar os desejos dos nossos pais até podermos decidir por nós próprios.





Eu Era o Único Membro Jovem de NA

Alguns de nós sentimos um tipo de solidão diferente por sermos o único membro jovem de NA, no sítio em que vivemos. Podemos juntar-nos a outros membros depois das reuniões, mas por vezes, só nos apetece estar com pessoas da nossa idade. Poderá ser muito duro lidar com o facto de nos sentirmos diferentes ou únicos quando somos a pessoa mais nova do grupo. Podemos procurar oportunidades de viajar para eventos de NA, onde poderemos encontrar adictos em recuperação da nossa idade. Há jovens a ficarem e a manterem-se limpos em todo o mundo. Também podemos comunicar com membros jovens de NA de outros sítios, através das tecnologias e da Internet. Grupos de chat relacionados com recuperação, listas de emails e redes sociais tornam possível mantermo-nos em contacto com membros de todo o mundo. Isto não substitui as reuniões da vida real, mas dá-nos a oportunidade de nos relacionarmos com outros membros jovens sobre as nossas experiências de ficarmos limpos.

A minha primeira convenção foi um importante ponto de viragem para mim. Conheci membros jovens do mundo inteiro. Quando fui a outra convenção, meses depois, algumas pessoas que vinham de lugares distantes ainda se lembravam do meu nome. Percebi que fazia realmente parte de NA.

Quando nos mantemos limpos, temos a oportunidade de ser um jovem adicto que pode dar as boas-vindas a outros jovens nas nossas reuniões e dizer-lhes o que nós também já precisamos de saber: que não há problema em ser-se jovem em NA. Dizemos-lhes que NA funciona, mesmo sendo jovem. Somos a prova viva disso—mantemo-nos limpos um dia de cada vez.

Recaída

Como jovens em recuperação, poderemos ter amigos em NA que voltam a consumir assim que se livram dos problemas. Dói ver pessoas abandonar NA, principalmente pessoas de quem nos tornamos próximos. A recuperação fez tanto por nós que não gostamos nada de imaginar o sofrimento dos nossos amigos quando os vemos na adicção ativa. Por muito que queiramos, não se pode atuar sobre a vontade dos outros para que parem de consumir. Apenas tentamos ser um exemplo vivo do que a recuperação tem para oferecer. Partilhamos livremente o que nos foi dado. Alguns adictos não quererão o que nós temos. Partilhamos a nossa esperança para que saibam onde encontrá-la, quando estiverem preparados para tentar algo diferente. Podemos lembrar que a nossa literatura diz “Uma recaída pode por vezes estabelecer a base para uma completa liberdade”. Mantemo-nos próximos de pessoas que estão limpas há algum tempo, que se identificam com a dor e frustração de ver pessoas a vir e a ir. Lembramo-nos de que, apesar de sermos jovens, podemos manter-nos limpos para o resto das nossas vidas, vivendo um dia de cada vez. A nossa literatura e experiência afirma que “Nunca vimos alguém que viva o programa de Narcóticos Anónimos recair.” Para mais informação sobre recaída, vê o Capítulo Sete do Texto Básico de *Narcóticos Anónimos*, intitulado “Recuperação e Recaída” ou o folheto informativo *Recuperação e Recaída*.

Os Membros Ajudaram a Sentir-me Seguro em NA

Narcóticos Anônimos não é imune aos perigos encontrados no resto da sociedade. As pessoas em quem confiamos em NA podem ajudar-nos a evitar situações financeiras, românticas ou sexuais com pessoas que não terão as melhores intenções. Ganhamos confiança com outros membros, conhecendo-os lentamente. Começamos com um padrinho, que nos pode dar a conhecer outros membros. Conhecemos pessoas em espaços públicos até nos sentirmos confortáveis com elas. Se nos encontrarmos numa situação desconfortável, falamos com outros membros em quem confiamos – não temos que guardar nada para nós próprios. Pessoas que se preocupem com o nosso bem-estar serão pacientes em ganhar a nossa confiança e não nos pressionarão para que vivamos situações desconfortáveis. Não demorará muito até termos constituído uma rede de pessoas próximas com quem nos sintamos seguros.

Enfrentando Acontecimentos da vida sem Drogas

Por sermos jovens, normalmente temos eventos importantes e metas a atingir. Encarar eventos como terminar a escolaridade obrigatória, atingir a maioridade, aniversários e outras celebrações podem parecer impossíveis sem consumir. Nem sempre a família e os amigos entenderão a nossa razão para nos mantermos limpos, especialmente em situações em que é comum consumir álcool. Pedimos às pessoas que fazem parte da nossa vida para apoiarem as nossas decisões e, nestas situações, precisamos de contar com o apoio do nosso padrinho e dos nossos amigos em recuperação. Podemos pedir a membros de NA para irem lá connosco, se estivermos desconfortáveis sozinhos. Eles ajudam-nos a lembrar que podemos passar por qualquer coisa limpos.

Quando fiquei limpa pela primeira vez, preocupei-me sobre como celebraria a minha graduação ou os meus aniversários. O que aconteceria quando pudesse entrar em bares e comprar bebidas alcoólicas? E, se alguma vez casasse, poderia fazer brindes? O que serviria aos meus convidados?

E Mais Será Revelado...

Independentemente da idade, a maioria das pessoas que vêm para NA têm muito que crescer. O núcleo da nossa doença é a auto-obsessão. Isto significa que todos os recém-chegados lutam com a mesma infantilidade, independentemente da sua idade. Aprendemos a trabalhar um programa de recuperação ao lado dos nossos companheiros, ajudando-os quando podemos e aceitando a ajuda deles quando precisamos. Podemos aparentar ou sentirmo-nos diferentes de membros mais velhos, mas todos nos mantemos limpos só por hoje. Quando nos abrimos a outros membros, percebemos que temos mais em comum do que achávamos. Narcóticos Anônimos torna possível a adictos de qualquer idade crescerem e envelhecerem limpos, em recuperação. Só por hoje, temos a vida toda pela frente. Mantendo-nos limpos, somos livres de nos tornarmos no que quisermos.



Copyright © 2018 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Todos os direitos reservados.

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
TEL (818) 773-9999
FAX (818) 700-0700
WEB www.na.org

World Service Office–Canada
Mississauga, Ontario

World Service Office–Europe
Brussels, Belgium
TEL +32.2.646.6012

World Service Office–Iran
Tehran, Iran
WEB www.na-iran.org



Esta é uma tradução de literatura aprovada
pela Irmandade de NA.

Narcotics Anonymous, , , ,
são marcas registadas de
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633801646 • Portuguese • 7/18

WSO Catalog Item No. PO3113