

A Experiência de Um Adicto com Aceitação, Fé e Compromisso

Quando entrei no Programa de NA já tinha identificado o meu problema: tinha o desejo de parar de consumir, mas não sabia como. Devido à natureza da adicção, toda a minha personalidade estava centrada na compra, consumo, e na procura de formas para conseguir mais drogas. Todos os traços da minha personalidade reforçavam esta auto-obsessão. Totalmente egocêntrico, tentava gerir a minha vida manipulando pessoas e situações em meu proveito próprio. Tinha perdido todo o controlo. A obsessão forçava-me a consumir drogas continuamente, contra a minha vontade, mesmo sabendo o quão autodestrutivo era e contra o meu instinto básico de sobrevivência. Insano e a sentir-me desesperadamente desamparado, desisti de lutar e aceitei que era um adicto – que tinha perdido completamente o domínio sobre a minha vida e que era impotente perante a doença. A minha força de vontade não podia modificar o meu corpo doente, que compulsivamente pedia mais drogas. O meu autocontrolo não podia modificar a minha mente doente, obcecada com a ideia de consumir alteradores de mente para fugir à realidade. Nem mesmo os meus mais altos ideais podiam modificar o meu espírito doente – manhoso e totalmente virado para si mesmo. Assim que aceitasse a realidade da minha impotência, não precisaria mais de consumir drogas. Esta aceitação da minha condição – a minha impotência perante a adicção e a perda de controlo sobre a minha vida – foi a chave da minha recuperação.

Com a ajuda dos adictos em recuperação nas reuniões de NA, abstive-me de consumir drogas, um minuto, uma hora, um dia

de cada vez. Mesmo assim ainda queria apanhar uma “pedrada”. A vida parecia-me intolerável sem drogas. Deixar de consumir drogas era uma ideia que me desesperava ainda mais, e para lidar com esses sentimentos a minha mente dizia-me para voltar a usá-las. A aceitação da minha impotência e o desgoverno da minha vida fizeram com que eu precisasse de um poder mais forte do que a minha doença para mudar a minha natureza autodestrutiva. As pessoas que conheci nas reuniões diziam-me que tinham encontrado no Programa de NA, um poder superior à sua adicção. Essas pessoas estavam limpas havia meses ou anos, e nem sequer queriam voltar a consumir. Diziam-me que também eu podia perder o desejo de consumir drogas se vivesse o Programa de NA. Eu não tinha outra escolha senão acreditar nelas. Já tinha tentado médicos, psiquiatras, hospitais, clínicas, mudanças de emprego, casamentos, divórcios; tudo tinha falhado. Parece não haver esperança, mas encontrei-a em NA. Conheci adictos em recuperação da sua doença. Vim a acreditar que podia aprender a viver sem drogas. Em NA encontrei a fé de que precisava para começar a mudar.

Nesta altura tinha parado de consumir e, embora com relutância, acreditei que podia continuar sem abstinente. Ainda pensava e me sentia como um adicto, só que já não usava. A minha personalidade e o meu carácter continuavam os mesmos de sempre. Tudo em mim reforçava a minha autodestruição. Precisava de mudar ou voltaria a consumir outra vez. Tinha aceite a minha condição e acreditava que poderia recuperar. Mas para isso precisava de me entregar totalmente aos princípios espirituais do Programa de NA.

Com a ajuda do meu padrinho decidi entregar a minha vida e a minha vontade aos cuidados de Deus, tal como eu o concebo. Para mim este foi um ponto de viragem. Esta decisão exigiu uma aceitação contínua, uma fé crescente, e um compromisso diário com a recuperação. A decisão de entregar a minha vida e a minha vontade aos cuidados de Deus exigiu que eu olhasse para mim mesmo e tentasse de facto mudar a minha maneira de lidar com a realidade. Esta entrega trouxe honestidade à minha vida. É assim que o Programa de NA funciona para mim: aceito a minha doença, desenvolvo fé em que o Programa possa mudar-me, e comprometo-me com os princípios espirituais da recuperação.

Agora é preciso agir. Se eu não mudar, serei infeliz e voltarei a consumir drogas. As ações sugeridas pelo Programa de NA podem mudar a minha personalidade e o meu carácter. Examino-me honestamente, escrevo aquilo que fiz no passado e como me senti. Revelo-me completamente ao meu Deus e a outro ser humano, contando os meus medos, as minhas raivas e os meus ressentimentos mais secretos. Ao fazer isto, o passado deixa de controlar a minha vida e fico livre para viver hoje os meus ideais. Começo a comportar-me de modo diferente e prontifico-me para que Deus me transforme na pessoa que Ele quer que eu seja.

Comecei a construir uma imagem razoável de mim mesmo, baseada na realidade, ao pedir que sejam removidos os meus defeitos de carácter.

Ao reparar os danos que causei a outras pessoas, aprendi a perdoar-me a mim e aos outros.

Regularmente examino o meu comportamento e, sempre que posso, corrijo os meus erros prontamente. Desenvolvo e aumento

constantemente a minha confiança e a minha fé em princípios espirituais. Dou aos outros, partilho sobre mim mesmo, partilho o nosso programa, tento viver os princípios que aprendi.

Estes Doze Passos permitiram que eu deixasse de consumir, tiraram-me o desejo de consumir, e deram-me um novo modo de vida.

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

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T +1/818.773.9999
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.wsoiran.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 978-1-55776-074-6 Portuguese 9/25

WSO Catalog Item No. PO3114



Narcotics Anonymous®
Narcóticos Anónimos

IP N° 14-PO

A Experiência de Um Adicto com Aceitação, Fé e Compromisso