



Juventude e recuperação

Tradução de literatura aprovada pela Irmandade de NA.

Copyright © 1993 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Todos os direitos reservados.

Parte 1: Chegando ao fundo-de-poço

A natureza da nossa adicção é de tal ordem que chegaremos inevitavelmente ao fundo-de-poço ou a uma série de fundos-de-poço. Nosso fundo-de-poço pode ser onde nós permitirmos que ele seja. Não precisamos fracassar nos estudos, perder tudo que nos é importante, ir parar na prisão ou chegar perto da morte. Muitos de nós chegaram a estes extremos antes de decidirem buscar a recuperação, mas outros de nós foram mais afortunados. Abandonaram o caminho que levava inevitavelmente a esses fundos-de-poço antes de encontrarem outros, piores do que os que já haviam vivido.

À medida que nossa adicção progredia, nossas vidas se tornavam cada vez mais caóticas e incontrolláveis. Começamos a nos arruinar em todas as áreas: nos estudos, no trabalho e em casa. Começamos a mentir e dar desculpas para encobrir o nosso uso e os problemas que causava. A negação de que tínhamos um problema e a racionalização sobre nosso uso também era sintomático da chegada ao fundo-de-poço. No decorrer da nossa auto-destruição também prejudicamos muitas pessoas à nossa volta, principalmente nossas famílias e nossos amigos mais próximos. Antes de chegar a NA, muitos de nós se sentiam solitários, machucados, assustados e irritados. Estávamos cansados de sermos controlados por nossas emoções e por nossa necessidade de drogas, de esconder nossos sentimentos atrás da fachada de estar “tudo bem”.

Apesar disto tudo, não conseguia nos parar de usar drogas. Nossas personalidades de adictos não nos deixavam abandonar nosso comportamento destrutivo. Estávamos cansados de sentir que não éramos ninguém e de sentir repulsa por nós mesmos e por nossas vidas. No fundo nós sabíamos que tínhamos mais valor e que a vida era mais do que apenas drogas. O momento decisivo veio quando nos machucamos o suficiente e não pudemos mais viver naquela miséria. Isto nos motivou a fazer alguma coisa a respeito do nosso problema. Pedimos ajuda.

Parte 2: Tomamos uma decisão

Percebemos que nossas vidas desmoronavam por causa da nossa adicção. Tivemos que aceitar o fato antes, para podermos sentir qualquer alívio. Finalmente percebemos que nunca poderíamos ser felizes da maneira que estávamos vivendo. Usar drogas tinha se tornado para nós uma maneira de viver e estávamos cansados de sofrer. Usávamos para viver e vivíamos para usar. Nosso uso, e tudo relacionado a ele, estava nos matando lentamente e a dor crescia. Tínhamos que tomar uma decisão difícil, mesmo sendo jovens e tendo toda uma vida pela frente.

Quando chegamos a este ponto, o primeiro obstáculo foi a negação do fato de sermos adictos, muitas vezes baseado no mito de que éramos jovens demais para sermos adictos. Tivemos que fazer uma escolha. Podíamos viver, admitindo que tínhamos um problema e precisávamos de ajuda, ou podíamos morrer das nossas maneiras. Buscamos ajuda e a encontramos em Narcóticos Anônimos. Quando tomamos esta decisão, nossas vidas começaram a melhorar.

Em recuperação, nós nos adaptamos a uma nova maneira de viver através do trabalho dos Doze Passos. À medida que nossa mente clareava, fomos percebendo realmente o quanto estávamos adoecidos e nos tornamos gratos pela oportunidade de nos recuperarmos ainda jovens.

Parte 3: Pressão do pessoal

A pessoa que muda de uma vida com drogas para uma vida sem drogas pode passar por dificuldades. Pessoas, lugares, maneiras e hábitos de nossa adicção ativa vão tentar nos atrair de volta para eles. Podem nos deixar pouco à vontade com a nossa recente e arduamente conquistada abstinência. Tendo necessidade de aceitação, foi difícil para nós não cair na síndrome de representar papéis e agradar os outros. Essas pessoas, que continuam nos pressionando a voltar às velhas maneiras, mostram sua verdadeira cara. Eles nunca foram amigos verdadeiros.

A maioria de nós se sentia isolada, desconfortável e amedrontada, até formar uma base firme. Construímos esta base com a compreensão, compaixão e apoio de outros adictos que encontramos em NA. Os que são bem sucedidos no Programa quase sempre estão envolvidos com a Irmandade de NA. A volta aos antigos companheiros, lugares e estilos de vida foi o motivo da queda de muitos adictos limpos, e alguns deles jamais tiveram uma segunda chance de recuperação. Os que conseguiram voltar para o Programa descobriram que todas as antigas misérias da adicção ativa haviam apenas piorado. Para sobreviver, tivemos que tomar a decisão de abrir mão das nossas velhas maneiras.

Parte 4: Problemas familiares

Nossa adicção afetou todas as pessoas próximas, principalmente nossas famílias. A adicção é uma doença da família, mas só conseguimos modificar a nós mesmos. Para alguns de nós foi difícil aceitar isso. Descobrimos que, só porque nós havíamos mudado, isso não significava que nossas famílias tivessem que mudar. Tivemos que assumir a responsabilidade sobre a nossa parte na doença da adicção da família. Apesar de termos parado de usar, levou tempo até cicatrizarem as feridas que nossa doença tinha aberto em nossas famílias. Tivemos que lhes dar um tempo para se ajustarem à nossa mudança. Muitos de nós haviam perdido a confiança de suas famílias, e descobriram que eram necessários tempo e paciência, deles e de suas famílias, para restabelecerem essa confiança. Descobrimos que podíamos ajudar nossas famílias a confiarem em nós, sendo mais responsáveis e atenciosos. Deixando que vissem a mudança em nós através de nossas ações e de nossas palavras, finalmente reconquistamos sua confiança.

Parte 5: Só por hoje

Temos visto jovens adictos que estão limpos há muitos anos. Frequentemente se pergunta “Como conseguiram?” Como a maioria dos adictos se rebela contra a idéia de um compromisso de ficarem limpos para sempre, sugerimos que fiquem limpos só por hoje. A nossa experiência tem demonstrado que encontramos a força necessária para alcançar a recuperação, quando decidimos ficar limpos só por hoje ou até mesmo só por este momento. Só por hoje lidamos com os problemas de hoje. Só por hoje nós aceitamos estar onde estamos. Só por hoje trabalhamos nosso programa, vamos às reuniões, partilhamos, nos importamos e nos abraçamos. Começamos a viver os Passos e a experimentar a maneira de viver de NA. Aprendemos a viver e vivemos para amar. Tentamos manter a vida simples, só por hoje.

Vimos a compreender que não podemos viver no ontem e não sabemos o que o amanhã nos reserva. No entanto, nós sabemos que podemos ficar limpos, SÓ POR HOJE.

Parte 6: Mensagem de esperança

“A única promessa que NA oferece é a libertação da adicção ativa.” Hoje existe um programa espiritual de recuperação, acessível a todos os adictos. Não temos mais que sofrer e morrer sem esperança.

Depois que chegamos a NA, descobrimos que nossos problemas não desapareceram, mas aprendemos a lidar com eles. Vimos nossas vidas mudarem para melhor. Aprendemos a aceitar as coisas que não podíamos modificar. Através da aceitação total da nossa adicção, encontramos uma verdadeira liberdade em Narcóticos Anônimos.