

# NARCÓTICOS ANÔNIMOS®

---

QUINTA EDIÇÃO



WORLD SERVICE OFFICE, INC.

VAN NUYS, CA EUA 91409

Doze Passos e Doze Tradições  
reimpresso para adaptação com permissão  
da AA World Services, Inc.

Copyright © 1982, 1984, 1987, 1988  
Por World Service Office, Inc.  
Todos os direitos reservados.

Publicado em 1983. Terceira edição em 1984.  
Quarta edição em 1987. Quinta edição em 1988.  
Impresso nos Estados Unidos da América

99 98 97 96 95 94 93 21 20 19 18 17  
Dados de catalogação da Biblioteca do Congresso  
Narcóticos Anônimos ®  
Inclui índice.

1. Narcóticos Anônimos 2. Viciados em narcóticos –  
Reabilitação – Estados Unidos – Estudos de caso.
  1. Narcóticos Anônimos, [DNLM: 1. Narcóticos Anônimos.
  2. Dependência de narcóticos – reabilitação –  
narrativas pessoais. WM 270 N2235]
- HV5825.N28 1987 362.2'9386 86-26640

ISBN 0-912075-02-3 (*Capa dura*)  
ISBN 1-55776-025-X (*brochura*)

Número de catálogo da Biblioteca do Congresso 83-70346



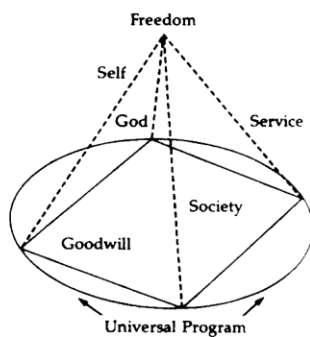
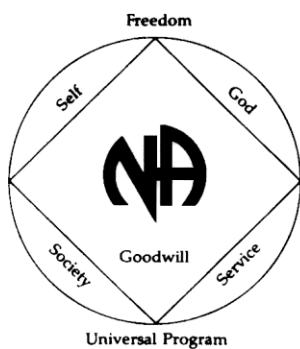
Esta é uma literatura aprovada pela Conferência de NA.

Narcóticos Anônimos  e The NA Way são  
marcas registradas da World Service Office, Inc.

# ÍNDICE

---

Nosso símbolo	v
Prefácio	vi
Introdução	xv
LIVRO UM: NARCÓTICOS ANÔNIMOS	
<i>Capítulo Um</i>	
Quem é um viciado?	3
<i>Capítulo Dois</i>	
O que é o	
Programa Narcóticos Anônimos?	9
<i>Capítulo Três</i>	
Por que estamos aqui?	13
<i>Capítulo Quatro</i>	
Como funciona	17
<i>Capítulo Cinco</i>	
O que posso fazer?	52
<i>Capítulo Seis</i>	
As Doze Tradições de	
Narcóticos Anônimos	58
<i>Capítulo Sete</i>	
Recuperação e Recaída	75
<i>Capítulo Oito</i>	
Nós nos recuperamos	85
<i>Capítulo Nove</i>	
Apenas por hoje – Vivendo o programa	91



# NOSSO SÍMBOLO

---

A simplicidade é a chave do nosso símbolo; ele imita a simplicidade da nossa Irmandade. Todos os tipos de conotações ocultas e esotéricas podem ser encontradas em seus contornos simples, mas o mais importante para a Irmandade são os significados e as relações facilmente compreensíveis.

O círculo externo denota um programa universal e total que tem espaço para todas as manifestações da pessoa em recuperação.

O quadrado, cujas linhas são definidas, é facilmente visto e compreendido, mas há outras partes invisíveis do símbolo. A base quadrada dedica boa vontade, o fundamento tanto da Irmandade quanto dos membros de nossa sociedade. A boa vontade é melhor exemplificada no serviço; o serviço adequado é “fazer a coisa certa pela razão certa”. Quando a boa vontade apoia e motiva tanto o indivíduo quanto a Irmandade, estamos totalmente inteiros e totalmente livres. Provavelmente, o último a ser perdido para a liberdade será o estigma de ser um viciado.

São os quatro lados da pirâmide que se erguem da base em uma figura tridimensional que representam o Eu, a Sociedade, o Serviço e Deus. Todos se elevam até o ponto da Liberdade. Todas as partes estão intimamente relacionadas às necessidades e objetivos do viciado que busca a recuperação e ao propósito da Irmandade, que é tornar a recuperação disponível a todos. Quanto maior a base (à medida que crescemos em unidade em número e em

irmandade), mais amplos são os lados da pirâmide e mais alto é o ponto da liberdade.

# PREFÁCIO

---

*“O fruto completo de um trabalho de amor vive na colheita, e isso sempre vem na época certa...”*

O material deste livro foi extraído das experiências pessoais de adictos da Irmandade de Narcóticos Anônimos. Este Texto Básico é baseado em um esboço derivado do nosso “livro branco”, Narcóticos Anônimos. Os oito primeiros capítulos são baseados nos títulos dos tópicos do livro branco e têm o mesmo título. Um nono capítulo foi incluído, Só por Hoje, assim como um décimo capítulo, Mais Será Revelado. A seguir, apresentamos uma breve história do livro.

A Narcóticos Anônimos foi formada em julho de 1953, com a primeira reunião realizada no sul da Califórnia. A Irmandade cresceu de forma irregular, mas se espalhou rapidamente por várias partes dos Estados Unidos. Desde o início, era evidente a necessidade de um livro sobre recuperação para ajudar a fortalecer a Irmandade. O livro branco, Narcóticos Anônimos, foi publicado em 1962. No entanto, a Irmandade ainda tinha pouca estrutura, e a década de 1960 foi um período de dificuldades. O número de membros cresceu rapidamente por um tempo e depois começou a diminuir. A necessidade de uma orientação mais específica era evidente. A N.A. demonstrou sua maturidade em 1972, quando um Escritório Mundial de Serviço (WSO)

foi inaugurado em Los Angeles. O WSO trouxe a unidade e o senso de propósito necessários à Irmandade.

A inauguração do WSO trouxe estabilidade ao crescimento da Irmandade. Hoje, há adictos em recuperação em milhares de reuniões em todos os Estados Unidos e em muitos países estrangeiros. Atualmente, o Escritório Mundial de Serviço realmente atende a uma Irmandade mundial.

A Narcóticos Anônimos há muito reconhece a necessidade de um Texto Básico completo sobre o vício — um livro sobre adictos, escrito por adictos e para adictos.

Esse esforço foi reforçado, após a formação do WSO, com a publicação de *The N.A. Tree*, um panfleto sobre o trabalho de serviço. Esse panfleto foi o manual de serviço original da Irmandade. Ele foi seguido por volumes subsequentes e mais abrangentes e, agora, pelo Manual de Serviço de N.A. O manual descreveu uma estrutura de serviço que incluía uma

Conferência Mundial de Serviço (WSC). A WSC, por sua vez, incluía um Comitê de Literatura. Com o incentivo do WSO, de vários membros do Conselho de Curadores e da Conferência, o trabalho começou.

À medida que a demanda por literatura, particularmente um texto abrangente, se tornou mais generalizada, o Comitê de Literatura da WSC se desenvolveu. Em outubro de 1979, a primeira Conferência Mundial de Literatura foi realizada em Wichita, Kansas, seguida por conferências em Lincoln, Nebraska; Memphis, Tennessee; Santa Monica, Califórnia; Warren, Ohio; e Miami, Flórida.

O Subcomitê de Literatura da WSC, trabalhando em conferência e individualmente, coletou centenas de páginas



de material de membros e grupos de toda a Irmandade. Esse material foi laboriosamente catalogado, editado, montado, desmembrado e remontado. Dezenas de representantes de áreas e regiões que trabalham com o Comitê de Literatura dedicaram milhares de horas de trabalho para produzir o trabalho aqui apresentado. Mas, mais importante, esses membros buscaram conscientemente garantir um texto que refletisse a “consciência do grupo”.

Em consonância com o espírito de anonimato, nós, do Subcomitê de Literatura da WSC, consideramos apropriado expressar nossa gratidão e apreço especiais à Irmandade como um todo, especialmente aos muitos que contribuíram com material para inclusão no livro. Consideramos que este livro é uma síntese da consciência coletiva da Irmandade e que todas as ideias enviadas estão incluídas no trabalho de uma forma ou de outra.

Este volume destina-se a ser um livro didático para todos os adictos que buscam a recuperação. Como adictos, conhecemos a dor do vício, mas também conhecemos a alegria da recuperação que encontramos na Irmandade de Narcóticos Anônimos. Acreditamos que chegou a hora de compartilhar nossa recuperação, por escrito, com todos aqueles que desejam o que nós encontramos. Apropriadamente, este livro é dedicado a informar todos os adictos:

**SÓ POR HOJE, VOCÊ NUNCA MAIS PRECISARÁ USAR!**

**Portanto,**

Com gratidão pela nossa recuperação, dedicamos nosso livro de N.A. ao serviço amoroso do nosso Poder Superior.

Que, através do desenvolvimento de um contato consciente com Deus, nenhum dependente químico em busca de recuperação precise morrer sem ter a chance de encontrar uma vida melhor.

Continuamos sendo servidores confiáveis em gratidão e serviço amoroso,

SUBCOMITÊ DE LITERATURA  
CONFERÊNCIA MUNDIAL DE SERVIÇOS  
NARCÓTICOS ANÔNIMOS

*Não podemos mudar a natureza do viciado ou do vício. Podemos ajudar a mudar a velha mentira “Uma vez viciado, sempre viciado”, esforçando-nos para tornar a recuperação mais acessível. Deus, ajude-nos a lembrar dessa diferença.*

# INTRODUÇÃO

---

Este livro é a experiência compartilhada da Irmandade de Narcóticos Anônimos. Convidamos você a ler este texto, na esperança de que decida compartilhar conosco a nova vida que encontramos. Não encontramos, de forma alguma, uma cura para o vício. Oferecemos apenas um plano comprovado para a recuperação diária.

Na N.A., seguimos um programa adaptado do Alcoólicos Anônimos. Mais de um milhão de pessoas se recuperaram no A.A., a maioria delas tão desesperadamente viciadas em álcool quanto nós éramos em drogas. Somos gratos à Irmandade do A.A. por nos mostrar o caminho para uma nova vida.

Os Doze Passos de Narcóticos Anônimos, adaptados do AA, são a base do nosso programa de recuperação. Apenas ampliamos sua perspectiva. Seguimos o mesmo caminho com uma única exceção: nossa identificação como viciados é abrangente em relação a qualquer substância que altere o humor e a mente. Alcoolismo é um termo muito limitado para nós; nosso problema não é uma substância específica, é uma doença chamada vício. Acreditamos que, como irmandade, fomos guiados por uma Consciência Superior e somos gratos pela orientação que nos permitiu construir um programa de recuperação comprovado.

Chegamos à Narcóticos Anônimos por vários meios e acreditamos que nosso denominador comum é que não conseguimos aceitar nosso vício. Devido à variedade de viciados encontrados em nossa irmandade, abordamos a

solução contida neste livro em termos gerais. Oramos para que tenhamos sido meticolosos e completos, para que todo viciado que ler este volume encontre a esperança que nós encontramos.

Com base em nossa experiência, acreditamos que todo viciado, incluindo o viciado em potencial, sofre de uma doença e é incurável do corpo, da mente e do espírito. Estávamos presos em um dilema sem esperança, cuja solução é de natureza espiritual. Portanto, este livro tratará de assuntos espirituais.

Não somos uma organização religiosa. Nosso programa é um conjunto de princípios espirituais através dos quais estamos nos recuperando de um estado aparentemente sem esperança da mente e do corpo. Ao longo da compilação deste trabalho, oramos:

*“DEUS, conceda-nos conhecimento para que possamos escrever de acordo com os Teus preceitos divinos. Incute em nós um senso do Teu propósito. Torne-nos servos da Tua vontade e conceda-nos um vínculo de altruísmo, para que este seja verdadeiramente o Teu trabalho, e não o nosso — a fim de que nenhum viciado, em lugar algum, precise morrer devido aos horrores do vício.”*

Tudo o que ocorre no curso do serviço de N.A. deve ser motivado pelo desejo de levar com mais sucesso a mensagem de recuperação ao adicto que ainda sofre. Foi

por essa razão que começamos este trabalho. Devemos sempre lembrar que, como membros individuais, grupos e comitês de serviço, não estamos e nunca devemos estar em competição uns com os outros. Trabalhamos separadamente e juntos para ajudar o recém-chegado e para o nosso bem comum. Aprendemos, dolorosamente, que as disputas internas prejudicam nossa Irmandade; elas nos impedem de prestar os serviços necessários para o crescimento.

Esperamos que este livro ajude o adicto que sofre a encontrar a solução que nós encontramos. Nosso objetivo é permanecer limpos, apenas por hoje, e levar a mensagem de recuperação.

## LIVRO UM

# NARCÓTICOS ANÔNIMOS®

---

*Muitos livros foram escritos sobre a natureza do vício. Este livro trata principalmente da natureza da recuperação. Se você é um adicto e encontrou este livro, dê um tempo a si mesmo e leia-o!*



## CAPÍTULO UM

# QUEM É UM VICIADO?

---

*A maioria de nós não precisa pensar duas vezes sobre essa questão. NÓS SABEMOS! Toda a nossa vida e pensamento estavam centrados nas drogas, de uma forma ou de outra — obtê-las, usá-las e encontrar maneiras e meios de conseguir mais. Vivíamos para usar e usávamos para viver. Muito simplesmente, um viciado é um homem ou uma mulher cuja vida é controlada pelas drogas. Somos pessoas nas garras de uma doença contínua e progressiva, cujo fim é sempre o mesmo: prisões, instituições e morte.*

Aqueles de nós que encontraram o Programa de Narcóticos Anônimos não precisam pensar duas vezes sobre a pergunta: quem é um viciado? Nós sabemos! A seguir, apresentamos nossa experiência.

Como viciados, somos pessoas cujo uso de qualquer substância que altere a mente e o humor causa problemas em qualquer área da vida. O vício é uma doença que envolve mais do que o uso de drogas. Alguns de nós acreditamos que nossa doença estava presente muito antes da primeira vez que usamos.

A maioria de nós não se considerava viciada antes de entrar no Programa Narcóticos Anônimos. As informações que tínhamos vinham de pessoas mal informadas. Desde que conseguíssemos parar de usar por um tempo,



achávamos que estávamos bem. Olhávamos para a interrupção, não para o uso. À medida que nosso vício progredia, pensávamos cada vez menos em parar. Somente em desespero nos perguntávamos: “Será que são as drogas?”

Não escolhemos nos tornar viciados. Sofremos de uma doença que se manifesta de maneiras antissociais e que dificulta a detecção, o diagnóstico e o tratamento.

Nossa doença nos isolou das pessoas, exceto quando estávamos obtendo, usando e encontrando maneiras e meios de conseguir mais. Hostis, ressentidos, egocêntricos e egoístas, nos isolamos do mundo exterior. Tudo o que não era completamente familiar se tornava estranho e perigoso. Nosso mundo encolheu e o isolamento se tornou nossa vida. Usávamos para sobreviver. Era o único modo de vida que conhecíamos.

Alguns de nós usávamos, usávamos indevidamente e abusávamos de drogas e ainda assim não nos considerávamos viciados. Durante todo esse tempo, continuávamos dizendo a nós mesmos: “Eu consigo lidar com isso”. Nossas concepções errôneas sobre a natureza do vício incluíam visões de violência, crimes nas ruas, agulhas sujas e prisão.

Quando nosso vício era tratado como um crime ou deficiência moral, nos tornávamos rebeldes e éramos levados a um isolamento ainda maior. Algumas das euforias eram ótimas, mas, eventualmente, as coisas que precisávamos fazer para continuar usando refletiam desespero. Estávamos presos nas garras de nossa doença.

Éramos forçados a sobreviver da maneira que pudéssemos. Manipulávamos as pessoas e tentávamos controlar tudo ao nosso redor. Mentíamos, roubávamos, enganávamos e nos vendíamos. Precisávamos ter drogas, independentemente do custo. O fracasso e o medo começaram a invadir nossas vidas.

Um aspecto do nosso vício era a nossa incapacidade de lidar com a vida nos termos da vida. Tentávamos drogas e combinações de drogas para lidar com um mundo aparentemente hostil. Sonhávamos em encontrar uma fórmula mágica que resolvesse o nosso problema fundamental: nós mesmos. O fato era que não podíamos usar com sucesso nenhuma substância que alterasse a mente ou o humor, incluindo maconha e álcool. As drogas deixaram de nos fazer sentir bem.

Às vezes, ficávamos na defensiva em relação ao nosso vício e justificávamos nosso direito de usar, especialmente quando tínhamos receitas médicas legais. Tínhamos orgulho do comportamento às vezes ilegal e frequentemente bizarro que caracterizava nosso uso. “Esquecemos” as vezes em que ficávamos sentados sozinhos e consumidos pelo medo e pela autopiedade. Caímos em um padrão de pensamento seletivo. Só nos lembrávamos das boas experiências com drogas. Justificávamos e racionalizávamos as coisas que fazíamos para não ficarmos doentes ou enlouquecermos. Ignorávamos os momentos em que a vida parecia um pesadelo. Evitávamos a realidade do nosso vício.

Funções mentais e emocionais superiores, como a consciência e a capacidade de amar, foram fortemente afetadas pelo nosso uso de drogas. Nossas habilidades de viver foram reduzidas ao nível animal. Nosso espírito estava quebrado. Perdemos a capacidade de nos sentir humanos. Isso parece extremo, mas muitos de nós já estivemos nesse estado mental.

Estávamos constantemente procurando a resposta — aquela pessoa, lugar ou coisa que tornaria tudo certo. Não tínhamos a capacidade de lidar com a vida cotidiana. À medida que nosso vício progredia, muitos de nós entrávamos e saíamos de instituições.

Essas experiências indicavam que havia algo errado com nossas vidas. Queríamos uma saída fácil. Alguns de nós pensaram em suicídio. Nossas tentativas eram geralmente fracas e só contribuíam para nossos sentimentos de inutilidade. Estávamos presos na ilusão do “e se”, “se ao menos” e “só mais uma vez”. Quando procurávamos ajuda, buscávamos apenas a ausência da dor.

Recuperamos a boa saúde física muitas vezes, apenas para perdê-la ao usar novamente. Nosso histórico mostra que é impossível para nós usarmos com sucesso. Não importa o quanto pareçamos estar no controle, o uso de drogas sempre nos leva à ruína.

Como outras doenças incuráveis, o vício pode ser interrompido. Concordamos que não há nada de vergonhoso em ser um viciado em , desde que aceitemos nosso dilema honestamente e tomemos medidas positivas. Estamos dispostos a admitir sem reservas que somos

alérgicos a drogas. O bom senso nos diz que seria loucura voltar à fonte de nossa alergia. Nossa experiência indica que a medicina não pode curar nossa doença.

Embora a tolerância física e mental tenha um papel importante, muitas drogas não exigem um longo período de uso para desencadear reações alérgicas. Nossa reação às drogas é o que nos torna viciados, não a quantidade que usamos.

Muitos de nós não achávamos que tínhamos um problema com drogas até que elas acabaram. Mesmo quando outras pessoas nos diziam que tínhamos um problema, estávamos convencidos de que estávamos certos e o mundo estava errado. Usávamos essa crença para justificar nosso comportamento autodestrutivo. Desenvolvemos um ponto de vista que nos permitia perseguir nosso vício sem nos preocuparmos com nosso próprio bem-estar ou com o bem-estar dos outros. Começamos a sentir que as drogas estavam nos matando muito antes de podermos admitir isso para qualquer outra pessoa. Percebemos que, se tentássemos parar de usar, não conseguiríamos. Suspeitávamos que tínhamos perdido o controle sobre as drogas e não tínhamos poder para parar.

Certas coisas aconteceram à medida que continuamos a usar. Nos acostumamos a um estado mental comum aos viciados. Esquecemos como era antes de começarmos a usar; esquecemos as boas maneiras sociais. Adquirimos hábitos e maneirismos estranhos. Esquecemos como trabalhar; esquecemos como brincar; esquecemos como nos

expressar e como demonstrar preocupação pelos outros. Esquecemos como sentir.

Enquanto usávamos, vivíamos em outro mundo. Experimentávamos apenas choques periódicos de realidade ou autoconsciência. Parecia que éramos pelo menos duas pessoas em vez de uma, o Dr. Jekyll e o Sr. Hyde. Corríamos e tentávamos organizar nossas vidas antes da nossa próxima dose. Às vezes, conseguíamos fazer isso muito bem, mas depois, isso se tornou menos importante e mais impossível. No final, o Dr. Jekyll morreu e o Sr. Hyde assumiu o controle.

Cada um de nós tem algumas coisas que nunca fez. Não podemos deixar que essas coisas se tornem desculpas para usar novamente. Alguns de nós nos sentimos solitários por causa das diferenças entre nós e outros membros. Esse sentimento torna difícil abandonar velhas conexões e velhos hábitos.

Todos nós temos diferentes tolerâncias à dor. Alguns viciados precisavam ir a extremos maiores do que outros. Alguns de nós descobrimos que já era o suficiente quando percebemos que estávamos ficando chapados com muita frequência e isso estava afetando nossas vidas diárias.

No início, usávamos de uma maneira que parecia social ou, pelo menos, controlável. Não tínhamos muitos indícios do desastre que o futuro nos reservava. Em algum momento, nosso uso tornou-se incontrolável e anti-social. Isso começou quando as coisas estavam indo bem e estávamos em situações que nos permitiam usar com frequência. Isso geralmente era o fim dos bons tempos.

Podemos ter tentado moderar, substituir ou até mesmo parar de usar, mas passamos de um estado de sucesso e bem-estar induzido pelas drogas para uma completa falência espiritual, mental e emocional. Essa taxa de declínio varia de viciado para viciado. Quer ocorra em anos ou dias, é sempre uma ladeira abaixo. Aqueles de nós que não morrem da doença vão para a prisão, instituições psiquiátricas ou completa desmoralização à medida que a doença progride.

As drogas nos davam a sensação de que poderíamos lidar com qualquer situação que surgisse. No entanto, percebemos que o uso de drogas era o grande responsável por algumas de nossas piores situações. Alguns de nós podem passar o resto da vida na prisão por um crime relacionado às drogas.

Tivemos que chegar ao fundo do poço antes de estarmos dispostos a parar. Finalmente nos motivamos a procurar ajuda na fase final do nosso vício. Então, ficou mais fácil vermos a destruição e e, o desastre e a ilusão do nosso uso. Era mais difícil negar nosso vício quando os problemas estavam bem diante dos nossos olhos.

Alguns de nós vimos pela primeira vez os efeitos do vício nas pessoas mais próximas a nós. Éramos muito dependentes delas para nos sustentar na vida. Sentíamos raiva, decepção e mágoa quando elas encontravam outros interesses, amigos e entes queridos. Lamentávamos o passado, temíamos o futuro e não estávamos muito entusiasmados com o presente. Após anos de busca,

estávamos mais infelizes e menos satisfeitos do que quando tudo começou.

Nosso vício nos escravizou. Éramos prisioneiros de nossa própria mente e condenados por nossa própria culpa. Desistimos da esperança de que algum dia pararíamos de usar drogas. Nossas tentativas de ficar limpos sempre fracassavam, causando-nos dor e sofrimento.

Como viciados, temos uma doença incurável chamada vício. A doença é crônica, progressiva e fatal. No entanto, é uma doença tratável. Sentimos que cada indivíduo tem que responder à pergunta: “Sou viciado?” Como contraímos a doença não tem importância imediata para nós. Estamos preocupados com a recuperação.

Começamos a tratar nosso vício não usando drogas. Muitos de nós buscamos respostas, mas não conseguimos encontrar nenhuma solução viável até nos encontrarmos uns aos outros. Uma vez que nos identificamos como viciados, a ajuda se torna possível. Podemos ver um pouco de nós mesmos em cada viciado e ver um pouco deles em nós. Essa percepção nos permite ajudar uns aos outros. Nosso futuro parecia sem esperança até encontrarmos viciados limpos que estavam dispostos a compartilhar conosco. A negação do nosso vício nos mantinha doentes, mas nossa admissão honesta do vício nos permitiu parar de usar. As pessoas da Narcóticos Anônimos nos disseram que eram viciados em recuperação que haviam aprendido a viver sem drogas. Se eles conseguiram, nós também conseguiríamos.

As únicas alternativas à recuperação são prisões, instituições, abandono e morte. Infelizmente, nossa doença nos faz negar nosso vício. Se você é um viciado, pode encontrar um novo modo de vida através do Programa N.A. Tornamo-nos muito gratos ao longo de nossa recuperação. Através da abstinência e do trabalho dos Doze Passos de Narcóticos Anônimos, nossas vidas se tornaram úteis.

Percebemos que nunca estaremos curados e que carregaremos a doença dentro de nós pelo resto de nossas vidas. Temos uma doença, mas nos recuperamos. A cada dia, recebemos outra chance. Estamos convencidos de que só existe uma maneira de vivermos, que é a maneira da N.A.



## CAPÍTULO DOIS

# O QUE É O PROGRAMA DE NARCÓTICOS ANÔNIMOS?

---

*A N.A. é uma irmandade ou sociedade sem fins lucrativos de homens e mulheres para quem as drogas se tornaram um grande problema. Somos adictos em recuperação que se reúnem regularmente para ajudar uns aos outros a permanecerem limpos. Este é um programa de abstinência total de todas as drogas. Há apenas um requisito para se tornar membro: o desejo de parar de usar. Sugerimos que você mantenha a mente aberta e dê uma chance a si mesmo. Nosso programa é um conjunto de princípios escritos de forma tão simples que podemos segui-los em nossa vida cotidiana. O mais importante sobre eles é que funcionam.*

*Não há nenhuma condição para participar da N.A. Não somos afiliados a nenhuma outra organização, não temos taxas de admissão ou mensalidades, não há compromissos a assinar, nem promessas a fazer a ninguém. Não temos nenhuma ligação com grupos políticos, religiosos ou policiais e não estamos sob vigilância em nenhum momento. Qualquer pessoa pode se juntar a nós, independentemente de idade, raça, identidade sexual, crença, religião ou falta de religião.*

*Não estamos interessados no que ou quanto você usou, quem eram suas conexões, o que você fez no passado, quanto você tem ou não tem, mas apenas no que você quer fazer a respeito do seu problema e como podemos ajudar. O recém-chegado é a pessoa mais importante em qualquer reunião, porque só podemos manter o que temos quando o compartilhamos. Aprendemos com a experiência do nosso grupo que aqueles que continuam vindo às nossas reuniões regularmente permanecem limpos.*

Narcóticos Anônimos é uma irmandade de homens e mulheres que estão aprendendo a viver sem drogas. Somos uma sociedade sem fins lucrativos e não cobramos nenhuma taxa ou contribuição. Cada um de nós pagou o preço da adesão. Pagamos pelo direito de nos recuperarmos com nossa dor.

Sobrevivendo contra todas as adversidades, somos viciados que se reúnem regularmente. Respondemos à partilha honesta e ouvimos as histórias dos nossos membros para obter a mensagem de recuperação. Percebemos que, finalmente, há esperança para nós.

Utilizamos as ferramentas que funcionaram para outros viciados em recuperação que aprenderam na N.A. a viver sem drogas. Os Doze Passos são ferramentas positivas que tornam nossa recuperação possível. Nosso objetivo principal é permanecer limpos e levar a mensagem ao viciado que ainda sofre. Estamos unidos por nosso problema comum de dependência. Ao nos reunirmos, conversarmos e ajudarmos outros viciados, conseguimos

permanecer limpos. O recém-chegado é a pessoa mais importante em qualquer reunião, porque só podemos manter o que temos quando o compartilhamos. A Narcóticos Anônimos tem muitos anos de experiência com literalmente centenas de milhares de adictos. Essa experiência em primeira mão em todas as fases da doença e da recuperação tem um valor terapêutico incomparável. Estamos aqui para compartilhar livremente com qualquer adicto que queira se recuperar.

Nossa mensagem de recuperação é baseada em nossa experiência. Antes de vir para a Irmandade, nos esgotávamos tentando usar com sucesso e nos perguntando o que havia de errado conosco. Depois de vir para a N.A., nos encontramos entre um grupo muito especial de pessoas que sofreram como nós e encontraram a recuperação. Em suas experiências, compartilhadas livremente, encontramos esperança para nós mesmos. Se o programa funcionou para eles, funcionaria para nós.

O único requisito para se tornar membro é o desejo de parar de usar. Vimos o programa funcionar para qualquer viciado que deseja parar de forma honesta e sincera. Não precisamos estar limpos quando chegamos aqui, mas após a primeira reunião, sugerimos que os recém-chegados continuem voltando e voltem limpos. Não precisamos esperar por uma overdose ou uma sentença de prisão para obter ajuda da Narcóticos Anônimos. O vício não é uma condição sem esperança, da qual não há recuperação.

Encontramos viciados como nós que estão limpos. Observamos, ouvimos e percebemos que eles encontraram

uma maneira de viver e aproveitar a vida sem drogas. Não precisamos nos contentar com as limitações do passado. Podemos examinar e reexaminar nossas velhas ideias. Podemos melhorar constantemente nossas velhas ideias ou substituí-las por novas. Somos homens e mulheres que descobrimos e admitimos que somos impotentes diante do nosso vício. Quando usamos, perdemos. Quando descobrimos que não podíamos viver com ou sem drogas, buscamos ajuda através da N.A., em vez de prolongar nosso sofrimento. O programa faz um milagre em nossas vidas. Nos tornamos pessoas diferentes. Trabalhar os passos e manter a abstinência nos dá um alívio diário de nossas sentenças de prisão perpétua autoimpostas. Nos tornamos livres para viver.

Queremos que nosso local de recuperação seja um lugar seguro, livre de influências externas. Para a proteção da Irmandade, insistimos que nenhuma droga ou acessório seja trazido para qualquer reunião.

Sentimo-nos totalmente livres para nos expressarmos dentro da Irmandade, porque as autoridades policiais não estão envolvidas. Nossas reuniões têm uma atmosfera de empatia. De acordo com os princípios da recuperação, tentamos não julgar, estereotipar ou moralizar uns aos outros. Não somos recrutados e a adesão não custa nada. A N.A. não oferece aconselhamento ou serviços sociais.

Nossas reuniões são um processo de identificação, esperança e compartilhamento. O coração da N.A. bate quando dois adictos compartilham sua recuperação. O que fazemos se torna real para nós quando compartilhamos.

Isso acontece em maior escala em nossas reuniões regulares. Uma reunião acontece quando dois ou mais adictos se reúnem para ajudar uns aos outros a permanecerem limpos.

No início da reunião, lemos a literatura da N.A., que está disponível para qualquer pessoa. Algumas reuniões têm oradores, discussões temáticas ou ambos. As reuniões fechadas são para viciados ou aqueles que pensam que podem ter um problema com drogas. As reuniões abertas acolhem qualquer pessoa que deseje experimentar a nossa irmandade. A atmosfera de recuperação é protegida pelas nossas Doze Tradições. Somos totalmente autossustentáveis por meio de contribuições voluntárias de nossos membros. Independentemente de onde a reunião aconteça, permanecemos independentes. As reuniões proporcionam um lugar para estar com outros adictos. Tudo o que precisamos são dois adictos, cuidando e compartilhando, para fazer uma reunião.

Deixamos novas ideias fluírem para dentro de nós. Fazemos perguntas. Compartilhamos o que aprendemos sobre viver sem drogas. Embora os princípios dos Doze Passos possam parecer estranhos para nós no início, o mais importante sobre eles é que funcionam. Nosso programa é um modo de vida. Aprendemos o valor dos princípios espirituais, como rendição, humildade e serviço, lendo a literatura de N.A., indo às reuniões e trabalhando os passos. Descobrimos que nossas vidas melhoram constantemente se mantivermos a abstinência de substâncias químicas que alteram a mente e o humor e trabalharmos os Doze Passos

para sustentar nossa recuperação. Viver este programa nos proporciona um relacionamento com um Poder maior do que nós mesmos, corrige defeitos e nos leva a ajudar os outros. Onde houve erro, o programa nos ensina o espírito do perdão.

Muitos livros foram escritos sobre a natureza do vício. Este livro trata da natureza da recuperação n . Se você é um adicto e encontrou este livro, dê um tempo a si mesmo e leia

## CAPÍTULO TRÊS

### POR QUE ESTAMOS AQUI?

---

*Antes de vir para a Irmandade de N.A., não conseguíamos administrar nossas próprias vidas. Não conseguíamos viver e aproveitar a vida como as outras pessoas. Precisávamos de algo diferente e achávamos que tínhamos encontrado isso nas drogas. Colocávamos o uso delas à frente do bem-estar de nossas famílias, nossas esposas, maridos e filhos. Precisávamos das drogas a qualquer custo. Causamos grande dano a muitas pessoas, mas, acima de tudo, causamos dano a nós mesmos. Por meio de nossa incapacidade de aceitar responsabilidades pessoais, estávamos, na verdade, criando nossos próprios problemas. Parecíamos incapazes de enfrentar a vida em seus próprios termos.*

*A maioria de nós percebeu que, em nosso vício, estávamos lentamente cometendo suicídio, mas o vício é um inimigo tão astuto da vida que perdemos a força para fazer qualquer coisa a respeito. Muitos de nós acabamos na prisão ou buscamos ajuda na medicina, na religião e na psiquiatria. Nenhum desses métodos foi suficiente para nós. Nossa doença sempre ressurgia ou continuava a progredir até que, em desespero,*

*buscamos ajuda uns nos outros em Narcóticos Anônimos.*

*Depois de entrar para o N.A., percebemos que éramos pessoas doentes. Sofríamos de uma doença para a qual não há cura conhecida. No entanto, ela pode ser interrompida em algum momento, e a recuperação é então possível.*

Somos viciados em busca de recuperação. Usávamos drogas para encobrir nossos sentimentos e fazíamos o que fosse necessário para conseguir drogas. Muitos de nós acordávamos doentes, incapazes de ir trabalhar, ou íamos trabalhar drogados. Muitos de nós roubávamos para sustentar nosso vício. Magoávamos aqueles que amávamos. Fazíamos todas essas coisas e dizíamos a nós mesmos: “Eu consigo lidar com isso”. Estávamos procurando uma saída. Não conseguíamos encarar a vida nos termos da vida. No início, usar era divertido. Para nós, usar se tornou um hábito e, finalmente, era necessário para sobreviver. A progressão da doença não era aparente para nós. Continuamos no caminho da destruição, sem saber aonde isso nos levaria. Éramos viciados e não sabíamos disso. Por meio das drogas, tentávamos evitar a realidade, a dor e a miséria. Quando o efeito das drogas passava, percebíamos que ainda tínhamos os mesmos problemas, e eles estavam piorando. Buscávamos alívio usando drogas repetidamente — mais drogas, com mais frequência.

Procuramos ajuda e não encontramos nenhuma. Muitas vezes, os médicos não compreendiam o nosso dilema.



Tentavam ajudar-nos, prescrevendo-nos medicamentos. Os nossos maridos, esposas e entes queridos davam-nos tudo o que tinham e esgotavam-se na esperança de que parássemos de consumir ou melhorássemos. Tentamos substituir uma droga por outra, mas isso apenas prolongou nossa dor. Tentamos limitar nosso uso a quantidades sociais, sem sucesso. Não existe viciado social. Alguns de nós buscamos uma resposta nas igrejas, religiões ou cultos. Outros buscaram uma cura mudando de lugar. Culpamos nosso ambiente e nossas condições de vida pelos nossos problemas. Essa tentativa de curar nossos problemas mudando-nos deu-nos a oportunidade de tirar proveito de novas pessoas. Alguns de nós buscamos aprovação através do sexo ou da mudança de amigos. Esse comportamento de busca de aprovação nos levou ainda mais fundo no nosso vício. Alguns de nós tentamos o casamento, o divórcio ou a deserção. Independentemente do que tentamos, não conseguimos escapar da nossa doença.

Chegamos a um ponto em nossas vidas em que nos sentíamos como uma causa perdida. Tínhamos pouco valor para a família, amigos ou no trabalho. Muitos de nós estávamos desempregados e inempregáveis. Qualquer forma de sucesso era assustadora e desconhecida. Não sabíamos o que fazer. À medida que o sentimento de autoaversão crescia, precisávamos usar cada vez mais para mascarar nossos sentimentos. Estávamos cansados da dor e dos problemas. Estávamos assustados e fugíamos do medo. Não importava o quanto corríamos, sempre carregávamos o medo conosco. Estávamos sem esperança, inúteis e

perdidos. O fracasso se tornou nosso modo de vida e a autoestima era inexistente. Talvez o sentimento mais doloroso de todos fosse o desespero. O isolamento e a negação do nosso vício nos mantiveram nesse caminho de declínio. Qualquer esperança de melhorar desapareceu. O desamparo, o vazio e o medo se tornaram nosso modo de vida. Éramos fracassados completos. Mudança de personalidade era o que realmente precisávamos. Mudança dos padrões autodestrutivos de vida tornou-se necessária. Quando mentíamos, enganávamos ou roubávamos, nos degradávamos aos nossos próprios olhos. Estávamos fartos da autodestruição. Experimentamos nossa impotência. Quando nada aliviava nossa paranóia e medo, chegamos ao fundo do poço e ficamos prontos para pedir ajuda.

Estávamos procurando uma resposta quando procuramos e encontramos Narcóticos Anônimos. Fomos à nossa primeira reunião de N.A. derrotados e sem saber o que esperar. Depois de participar de uma reunião, ou várias reuniões, começamos a sentir que as pessoas se importavam e estavam dispostas a ajudar. Embora nossas mentes nos dissessem que nunca conseguiríamos, as pessoas da Irmandade nos deram esperança, insistindo que poderíamos nos recuperar. Descobrimos que, independentemente de nossos pensamentos ou ações passados, outras pessoas haviam sentido e feito o mesmo. Cercados por outros adictos, percebemos que não estávamos mais sozinhos. A recuperação é o que acontece em nossas reuniões. Nossas vidas estão em jogo. Descobrimos que, ao colocar a recuperação em primeiro

lugar, o programa funciona. Enfrentamos três constatações perturbadoras:

1. Somos impotentes diante do vício e nossas vidas são incontrolláveis;
2. Embora não sejamos responsáveis pela nossa doença, somos responsáveis pela nossa recuperação;
3. Não podemos mais culpar pessoas, lugares e coisas pelo nosso vício. Devemos enfrentar nossos problemas e nossos sentimentos.

A arma definitiva para a recuperação é o viciado em recuperação. Concentramo-nos na recuperação e nos sentimentos, não no que fizemos no passado. Velhos amigos, lugares e ideias são frequentemente uma ameaça à nossa recuperação. Precisamos mudar nossos companheiros, nossos locais de lazer e nossos passatempos.

Quando percebemos que não somos capazes de viver sem drogas, alguns de nós imediatamente começam a sentir depressão, ansiedade, hostilidade e ressentimento. Pequenas frustrações, contratempos menores e solidão muitas vezes nos fazem sentir que não estamos melhorando. Descobrimos que sofremos de uma doença, não de um dilema moral. Estávamos gravemente doentes, não irremediavelmente ruins. Nossa doença só pode ser detida através da abstinência.

Hoje, experimentamos uma gama completa de sentimentos. Antes de entrar para a Irmandade, ou nos sentíamos eufóricos ou deprimidos. Nosso senso negativo de identidade foi substituído por uma preocupação positiva

com os outros. As respostas são fornecidas e os problemas são resolvidos. É um grande presente sentir-se humano novamente.

Que mudança em relação ao que éramos antes! Sabemos que o Programa de N.A. funciona. O programa nos convenceu de que precisávamos mudar a nós mesmos, em vez de tentar mudar as pessoas e as situações ao nosso redor. Descobrimos novas oportunidades. Encontramos um senso de autoestima. Aprendemos a nos respeitar. Este é um programa para aprender. Ao trabalhar os passos, passamos a aceitar a vontade de um Poder Superior. A aceitação leva à recuperação. Perdemos o medo do desconhecido. Somos libertados.

## CAPÍTULO QUATRO

### COMO FUNCIONA

---

*Se você deseja o que temos a oferecer e está disposto a se esforçar para obtê-lo, então está pronto para dar certos passos. Estes são os princípios que tornaram nossa recuperação possível.*

- 1. Admitimos que éramos impotentes diante do nosso vício, que nossas vidas se tornaram incontroláveis.*
- 2. Passamos a acreditar que um Poder maior do que nós mesmos poderia nos restaurar à sanidade.*
- 3. Tomamos a decisão de entregar nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de Deus, tal como O concebemos.*
- 4. Fizemos um inventário moral minucioso e destemido de nós mesmos.*
- 5. Admitimos a Deus, a nós mesmos e a outro ser humano a natureza exata de nossos erros.*
- 6. Estávamos totalmente prontos para que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.*
- 7. Pedimos humildemente que Ele removesse nossas falhas.*
- 8. Fizemos uma lista de todas as pessoas que prejudicamos e nos dispusemos a reparar todos os danos causados a elas.*

9. *Fizemos reparações diretas a essas pessoas sempre que possível, exceto quando isso as prejudicaria ou prejudicaria outras pessoas.*
10. *Continuamos a fazer nosso inventário pessoal e, quando estávamos errados, admitíamos prontamente.*
11. *Buscamos, por meio da oração e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, tal como O compreendíamos, orando apenas para conhecer Sua vontade para nós e obter o poder para cumpri-la.*
12. *Tendo alcançado um despertar espiritual como resultado desses passos, tentamos levar essa mensagem aos dependentes químicos e praticar esses princípios em todos os nossos assuntos.*

*Isso parece uma tarefa difícil, e não podemos fazer tudo de uma vez. Não nos tornamos dependentes em um dia, então lembre-se: vá com calma.*

*Há uma coisa acima de tudo que nos derrotará em nossa recuperação: uma atitude de indiferença ou intolerância em relação aos princípios espirituais. Três deles são indispensáveis: honestidade, mente aberta e boa vontade. Com eles, estamos no caminho certo.*

*Sentimos que nossa abordagem à doença do vício é completamente realista, pois o valor terapêutico de um viciado ajudar outro é incomparável. Sentimos que nosso caminho é prático, pois um viciado pode entender e ajudar melhor outro viciado. Acreditamos que quanto mais cedo enfrentarmos nossos problemas dentro de nossa*

*sociedade, na vida cotidiana, mais rápido nos tornaremos membros aceitáveis, responsáveis e produtivos dessa sociedade.*

*A única maneira de evitar o retorno à dependência ativa é não tomar a primeira droga. Se você é como nós, sabe que uma é demais e mil nunca são suficientes. Damos grande ênfase a isso, pois sabemos que, quando usamos drogas de qualquer forma, ou substituímos uma por outra, liberamos nossa dependência novamente.*

*Pensar no álcool como diferente de outras drogas fez com que muitos viciados tivessem recaídas. Antes de entrarmos para a N.A., muitos de nós víamos o álcool separadamente, mas não podemos nos dar ao luxo de ficar confusos sobre isso. O álcool é uma droga. Somos pessoas com a doença do vício que precisam se abster de todas as drogas para se recuperarem.*

Estas são algumas das perguntas que nos fizemos: Temos certeza de que queremos parar de usar? Entendemos que não temos controle real sobre as drogas? Reconhecemos que, a longo prazo, não usávamos drogas — elas nos usavam? Prisões e instituições assumiram o controle de nossas vidas em diferentes momentos? Aceitamos plenamente o fato de que todas as nossas tentativas de parar de usar ou controlar nosso uso falharam? Sabemos que nosso vício nos transformou em alguém que não queríamos ser: pessoas desonestas, enganadoras, obstinadas, em conflito conosco mesmos e com nossos semelhantes?

Acreditamos realmente que fracassamos como usuários de drogas?

Quando usávamos, a realidade se tornava tão dolorosa que era preferível o esquecimento. Tentávamos impedir que outras pessoas soubessem da nossa dor. Isolávamos-nos e vivíamos em prisões que construímos com a solidão. Por meio desse desespero, buscamos ajuda na Narcóticos Anônimos. Quando chegamos à N.A., estamos física, mental e espiritualmente falidos. Sofremos por tanto tempo que estamos dispostos a fazer qualquer coisa para permanecer limpos.

Nossa única esperança é viver seguindo o exemplo daqueles que enfrentaram nosso dilema e encontraram uma saída. Independentemente de quem somos, de onde viemos ou do que fizemos, somos aceitos na N.A. Nosso vício nos dá um terreno comum para nos entendermos uns aos outros.

Depois de participar de algumas reuniões, começamos a sentir que finalmente pertencemos a algum lugar. É nessas reuniões que somos apresentados aos Doze Passos de Narcóticos Anônimos. Aprendemos a trabalhar os passos na ordem em que estão escritos e a usá-los diariamente. Os passos são a nossa solução. São o nosso kit de sobrevivência. São a nossa defesa contra o vício, que é uma doença mortal. Nossos passos são os princípios que tornam nossa recuperação possível.

## PRIMEIRO PASSO



*“Admitimos que éramos impotentes diante do nosso vício, que nossas vidas se tornaram incontroláveis.”*

Não importa o que ou quanto usamos. No Narcóticos Anônimos, permanecer limpo tem que vir em primeiro lugar. Percebemos que não podemos usar drogas e viver. Quando admitimos nossa impotência e nossa incapacidade de controlar nossas próprias vidas, abrimos a porta para a recuperação. Ninguém poderia nos convencer de que éramos viciados. É uma admissão que temos que fazer por nós mesmos. Quando alguns de nós têm dúvidas, nos perguntamos: “Posso controlar meu uso de qualquer forma de substância química que altere a mente ou o humor?”

A maioria dos viciados percebe que o controle é impossível no momento em que isso é sugerido. Seja qual for o resultado, descobrimos que não podemos controlar nosso uso por muito tempo.

Isso sugere claramente que um viciado não tem controle sobre as drogas. Impotência significa usar drogas contra nossa vontade. Se não conseguimos parar de usar, como podemos dizer a nós mesmos que estamos no controle? A incapacidade de parar de usar, mesmo com a maior força de vontade e o desejo mais sincero, é o que queremos dizer quando afirmamos: “Não temos absolutamente nenhuma escolha”. No entanto, temos uma escolha depois que paramos de tentar justificar nosso uso.

Não chegamos a esta Irmandade transbordando amor, honestidade, mente aberta ou boa vontade. Chegamos a um ponto em que não podíamos mais continuar usando devido

à dor física, mental e espiritual. Quando fomos derrotados, nos tornamos dispostos.

Nossa incapacidade de controlar o uso de drogas é um sintoma da doença do vício. Somos impotentes não apenas diante de um e droga, mas também diante do nosso vício. Precisamos admitir esse fato para nos recuperarmos. O vício é uma doença física, mental e espiritual que afeta todas as áreas de nossas vidas.

O aspecto físico da nossa doença é o uso compulsivo de drogas: a incapacidade de parar de usar depois de começar. O aspecto mental da nossa doença é a obsessão ou o desejo irresistível de usar, mesmo quando estamos destruindo nossas vidas. A parte espiritual da nossa doença é o nosso egocentrismo total. Sentíamos que poderíamos parar quando quiséssemos, apesar de todas as evidências em contrário. Negação, substituição, racionalização, justificativa, desconfiança dos outros, culpa, vergonha, abandono, degradação, isolamento e perda de controle são todos resultados da nossa doença. Nossa doença é progressiva, incurável e fatal. A maioria de nós fica aliviada ao descobrir que temos uma doença, em vez de uma deficiência moral.

Não somos responsáveis pela nossa doença, mas somos responsáveis pela nossa recuperação. A maioria de nós tentou parar de usar por conta própria, mas não conseguimos viver com ou sem drogas. Por fim, percebemos que éramos impotentes diante do nosso vício.

Muitos de nós tentamos parar de usar drogas com pura força de vontade. Essa ação foi uma solução temporária.

Vimos que a força de vontade por si só não funcionaria por muito tempo. Tentamos inúmeros outros remédios: psiquiatras, hospitais, casas de recuperação, amantes, novas cidades, novos empregos. Tudo o que tentamos falhou. Começamos a perceber que havíamos racionalizado o tipo mais ultrajante de absurdo para justificar a bagunça que fizemos de nossas vidas com as drogas.

Até que deixemos de lado nossas reservas, sejam elas quais forem, a base de nossa recuperação estará em perigo. As reservas nos privam dos benefícios que este programa tem a oferecer. Ao nos livrarmos de todas as reservas, nos rendemos. Então, e somente então, podemos ser ajudados a nos recuperar da doença do vício.

Agora, a questão é: “Se somos impotentes, como a Narcóticos Anônimos pode ajudar?” Começamos pedindo ajuda. A base do nosso programa é a admissão de que, por nós mesmos, não temos poder sobre o vício. Quando conseguimos aceitar esse fato, completamos a primeira parte do Primeiro Passo. Uma segunda admissão deve ser feita antes que nossa base esteja completa.

Se pararmos por aqui, saberemos apenas metade da verdade. Somos ótimos em manipular a verdade. Por um lado, dizemos: “Sim, sou impotente diante do meu vício” e, por outro, “Quando eu organizar minha vida, poderei lidar com as drogas”. Tais pensamentos e ações nos levaram de volta ao vício ativo.

Nunca nos ocorreu perguntar: “Se não podemos controlar nosso vício, como podemos controlar nossas

vidas?” Sentíamos-nos infelizes sem drogas, e nossas vidas eram incontrolláveis.

A falta de emprego, a negligência e a destruição são facilmente vistas como características de uma vida incontrollável. Nossas famílias geralmente ficam desapontadas, perplexas e confusas com nossas ações e muitas vezes nos abandonam ou nos renegam. Conseguir um emprego, ser socialmente aceito e nos reunirmos com nossas famílias não torna nossas vidas controláveis. A aceitação social não é sinônimo de recuperação.

Descobrimos que não tínhamos escolha a não ser mudar completamente nossa antiga maneira de pensar ou voltar a usar drogas. Quando damos o nosso melhor, isso funciona para nós, assim como funcionou para outras pessoas. Quando não conseguimos mais suportar nossos antigos hábitos, começamos a mudar. A partir daquele momento, começamos a perceber que cada dia sem drogas é um dia de sucesso, não importa o que aconteça. Rendição significa não ter mais que lutar. Aceitamos nosso vício e a vida como ela é. , ficamos dispostos a fazer o que for necessário para permanecer limpos, mesmo as coisas que não gostamos de fazer.

Até darmos o Primeiro Passo, estávamos cheios de medo e dúvidas. Nesse momento, muitos de nós nos sentíamos perdidos e confusos. Nos sentíamos diferentes. Ao trabalhar esse passo, afirmamos nossa rendição aos princípios da N.A. Somente após a rendição somos capazes de superar a alienação do vício. A ajuda aos viciados só começa quando somos capazes de admitir a derrota

completa. Isso pode ser assustador, mas é a base sobre a qual construímos nossas vidas.

O Primeiro Passo significa que não precisamos usar, e isso é uma grande liberdade. Levou um tempo para alguns de nós percebermos que nossas vidas haviam se tornado incontroláveis. Para outros, a incontrolabilidade de suas vidas era a única coisa clara. Sabíamos em nossos corações que as drogas tinham o poder de nos transformar em alguém que não queríamos ser.

Ao estarmos limpos e trabalharmos este passo, somos libertados de nossas correntes. No entanto, nenhum dos passos funciona por magia. Não basta apenas dizer as palavras deste passo; aprendemos a vivê-las. Vemos por nós mesmos que o programa tem algo a nos oferecer.

Encontramos esperança. Podemos aprender a funcionar no mundo em que vivemos. Podemos encontrar significado e propósito na vida e ser resgatados da insanidade, da depravação e da morte.

Quando admitimos nossa impotência e incapacidade de administrar nossas próprias vidas, abrimos a porta para que um Poder maior do que nós mesmos nos ajude. Não é onde estávamos que importa, mas para onde estamos indo.

## PASSO DOIS

*“Passamos a acreditar que um Poder maior do que nós mesmos poderia nos restaurar à sanidade.”*

O Segundo Passo é necessário se esperamos alcançar uma recuperação contínua. O Primeiro Passo nos deixa com a

necessidade de acreditar em algo que possa nos ajudar com nossa impotência, inutilidade e desamparo.

O Primeiro Passo deixou um vazio em nossas vidas. Precisamos encontrar algo para preencher esse vazio. Esse é o objetivo do Segundo Passo.

Alguns de nós não levamos esse passo a sério no início; passamos por ele com o mínimo de preocupação, apenas para descobrir que os próximos passos não funcionariam até que trabalhássemos o Segundo Passo. Mesmo quando admitimos que precisávamos de ajuda com nosso problema com drogas, muitos de nós não admitíamos a necessidade de fé e sanidade.

Temos uma doença: progressiva, incurável e fatal. De uma forma ou de outra, saímos e compramos nossa destruição em prestações! Todos nós, desde o viciado que rouba bolsas até a doce velhinha que consulta dois ou três médicos para obter receitas legais, temos uma coisa em comum: buscamos nossa destruição um saco de cada vez, alguns comprimidos de cada vez ou um frasco de cada vez, até morrermos. Isso é, pelo menos em parte, a insanidade do vício. O preço pode parecer mais alto para o viciado que se prostitui por uma dose do que para o viciado que simplesmente mente para um médico. No fim das contas, ambos pagam por sua doença com suas vidas. Insanidade é repetir os mesmos erros e esperar resultados diferentes.

Muitos de nós percebemos, quando chegamos ao programa, que voltamos repetidamente ao uso, mesmo sabendo que estávamos destruindo nossas vidas. Insanidade é usar drogas dia após dia, sabendo que apenas a destruição

física e mental vem quando as usamos. A insanidade mais óbvia da doença do vício é a obsessão por usar drogas.

Faça a si mesmo esta pergunta: acredito que seria loucura abordar alguém e dizer: “Por favor, me dê um ataque cardíaco ou um acidente fatal”? Se você concorda que essa e seria uma loucura, não terá nenhum problema com o Segundo Passo.

Neste programa, a primeira coisa que fazemos é parar de usar drogas. Nesse ponto, começamos a sentir a dor de viver sem drogas ou qualquer coisa que as substitua. A dor nos obriga a buscar um Poder maior do que nós mesmos, que possa aliviar nossa obsessão pelo uso.

O processo de chegar à crença é semelhante para a maioria dos viciados. A maioria de nós não tinha uma relação funcional com um Poder Superior. Começamos a desenvolver essa relação simplesmente admitindo a possibilidade de um Poder maior do que nós mesmos. A maioria de nós não tem dificuldade em admitir que o vício se tornou uma força destrutiva em nossas vidas. Nossos melhores esforços resultaram em destruição e desespero ainda maiores. Em algum momento, percebemos que precisávamos da ajuda de algum Poder maior do que nosso vício. Nossa compreensão de um Poder Superior depende de nós. Ninguém vai decidir por nós. Podemos chamá-lo de grupo, programa ou Deus. As únicas diretrizes sugeridas são que esse Poder seja amoroso, atencioso e maior do que nós mesmos. Não precisamos ser religiosos para aceitar essa ideia. O importante é abrimos nossas mentes para acreditar. Podemos ter dificuldade com isso, mas, mantendo

a mente aberta, mais cedo ou mais tarde, encontraremos a ajuda de que precisamos.

Conversamos e ouvimos outras pessoas. Vimos outras pessoas se recuperando e elas nos contaram o que estava funcionando para elas. Começamos a ver evidências de algum Poder que não podia ser totalmente explicado. Confrontados com essas evidências, começamos a aceitar a existência de um Poder maior do que nós mesmos. Podemos usar esse Poder muito antes de compreendê-lo.

À medida que vemos coincidências e milagres acontecendo em nossas vidas, a aceitação se transforma em confiança. Passamos a nos sentir confortáveis com nosso Poder Superior como fonte de força. À medida que aprendemos a confiar nesse Poder, começamos a superar nosso medo da vida.

O processo de passar a acreditar nos restaura à sanidade. A força para agir vem dessa crença. Precisamos aceitar este passo para iniciar o caminho da recuperação. Quando nossa crença cresce, estamos prontos para o Terceiro Passo.

## TERCEIRO PASSO

*“Tomamos a decisão de entregar nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de Deus, tal como O concebemos.”*

Como viciados, entregamos nossa vontade e nossas vidas muitas vezes a um poder destrutivo. Nossa vontade e nossas vidas eram controladas pelas drogas. Estávamos presos à nossa necessidade de gratificação instantânea que as drogas nos proporcionavam. Durante esse tempo, todo o nosso ser — corpo, mente e espírito — era dominado pelas drogas. Por um tempo, era prazeroso, mas então a euforia



começou a passar e vimos o lado feio do vício. Descobrimos que quanto mais alto as drogas nos levavam, mais baixo elas nos traziam. Enfrentamos duas opções: ou sofríamos a dor da abstinência ou tomávamos mais drogas.

Para todos nós, chegou o dia em que não havia mais escolha; tínhamos que usar. Tendo entregado nossa vontade e nossas vidas ao vício, em total desespero, procuramos outro caminho. Na Narcóticos Anônimos, decidimos entregar nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de Deus, como O entendemos. Este é um passo gigantesco. Não precisamos ser religiosos; qualquer pessoa pode dar esse passo. Tudo o que é necessário é boa vontade. O essencial é que abramos a porta para um Poder maior do que nós mesmos.

Nosso conceito de Deus não vem do dogma, mas do que acreditamos e do que funciona para nós. Muitos de nós entendemos Deus simplesmente como qualquer força que nos mantém limpos. O direito a um Deus de sua compreensão é total e sem quaisquer restrições. Como temos esse direito, é necessário ser honesto sobre nossa crença se quisermos crescer espiritualmente.

Descobrimos que tudo o que precisávamos fazer era tentar. Quando nos esforçamos ao máximo, o programa funcionou para nós, assim como funcionou para inúmeras outras pessoas. O Terceiro Passo não diz: “Entregamos nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de Deus”. Ele diz: “Tomamos a decisão de entregar nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de Deus, tal como O concebemos”. Nós tomamos a decisão; ela não foi tomada

por nós pelas drogas, nossas famílias, um agente de liberdade condicional, juiz, terapeuta ou médico. Nós a tomamos! Pela primeira vez desde aquela primeira euforia, tomamos uma decisão por nós mesmos.

A palavra decisão implica ação. Essa decisão é baseada na fé. Só precisamos acreditar que o milagre que vemos acontecendo na vida de viciados limpos pode acontecer com qualquer viciado que tenha o desejo de mudar. Simplesmente percebemos que existe uma força para o crescimento espiritual que pode nos ajudar a nos tornarmos mais tolerantes, pacientes e úteis em ajudar os outros. Muitos de nós já dissemos: “Tome minha vontade e minha vida. Guie-me na minha recuperação. Mostre-me como viver”. O alívio de “deixar ir e deixar Deus” nos ajuda a desenvolver uma vida que vale a pena ser vivida.

Render-se à vontade do nosso Poder Superior fica mais fácil com a prática diária. Quando tentamos honestamente, funciona. Muitos de nós começamos o dia com um simples pedido de orientação ao nosso Poder Superior.

Embora saibamos que “entregar” funciona, ainda podemos retomar nossa vontade e nossa vida. Podemos até ficar com raiva porque Deus permite isso. Às vezes, durante nossa recuperação, a decisão de pedir a ajuda de Deus é nossa maior fonte de força e coragem. Não podemos tomar essa decisão com frequência suficiente. Nos rendemos silenciosamente e deixamos que o Deus de nosso entendimento cuide de nós.

No início, nossas cabeças giravam com as perguntas: “O que acontecerá quando eu entregar minha vida? Eu me

tornarei ‘perfeito’?” Podemos ter sido mais realistas do que isso. Alguns de nós tiveram que recorrer a um membro experiente da N.A. e perguntar: “Como foi para você?” A resposta varia de membro para membro. A maioria de nós sente que a mente aberta, a disposição e a rendição são as chaves para este passo.

Entregamos nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de um Poder maior do que nós mesmos. Se formos meticolosos e sinceros, perceberemos uma mudança para melhor. Nossos medos diminuem e a fé começa a crescer à medida que aprendemos o verdadeiro significado da rendição. Não estamos mais lutando contra o medo, a raiva, a culpa, a autopiedade ou a depressão. Percebemos que o Poder que nos trouxe a este programa ainda está conosco e continuará a nos guiar, se permitirmos. Estamos lentamente começando a perder o medo paralisante da desesperança. A prova deste passo é demonstrada na maneira como vivemos.

Passamos a gostar de viver limpos e queremos mais das coisas boas que a Irmandade de N.A. tem para nos oferecer. Sabemos agora que não podemos parar em nosso programa espiritual; queremos tudo o que pudermos obter.

Estamos prontos para nossa primeira autoavaliação honesta e começamos com o Quarto Passo.

## QUARTO PASSO

*“Fizemos um inventário moral minucioso e destemido de nós mesmos.”*

O objetivo de um inventário moral minucioso e destemido é organizar a confusão e as contradições de nossas vidas, para que possamos descobrir quem realmente somos. Estamos começando um novo modo de vida e precisamos nos livrar dos fardos e das armadilhas que nos controlavam e impediam nosso crescimento.

Ao nos aproximarmos deste passo, a maioria de nós tem medo de que haja um monstro dentro de nós que, se liberado, nos destruirá. Esse medo pode nos levar a adiar nosso inventário ou até mesmo nos impedir de dar esse passo crucial. Descobrimos que o medo é uma falta de fé e encontramos um Deus amoroso e pessoal a quem podemos recorrer. Não precisamos mais ter medo.

Somos especialistas em autoengano e racionalização. Ao escrever nosso inventário, podemos superar esses obstáculos. Um inventário escrito irá desbloquear partes do nosso subconsciente que permanecem ocultas quando simplesmente pensamos ou falamos sobre quem somos. Uma vez que tudo está no papel, é muito mais fácil ver e muito mais difícil negar nossa verdadeira natureza. A autoavaliação honesta é uma das chaves para nosso novo modo de vida.

Vamos encarar a realidade: quando estávamos usando, não éramos honestos conosco mesmos. Estamos nos tornando honestos conosco mesmos quando admitimos que o vício nos derrotou e que precisamos de ajuda. Levou muito tempo para admitirmos que fomos derrotados. Descobrimos que não nos recuperamos física, mental ou espiritualmente da noite para o dia. O Quarto Passo nos ajudará em nossa recuperação. A maioria de nós descobre

que não é tão terrível nem tão maravilhosa quanto supunha. Ficamos surpresos ao descobrir que temos pontos positivos em nosso inventário. Qualquer pessoa que já esteja no programa há algum tempo e tenha trabalhado este passo dirá que o Quarto Passo foi um ponto de virada em sua vida.

Alguns de nós cometemos o erro de abordar o Quarto Passo como se fosse uma confissão de como somos horríveis — de como temos sido pessoas más. Nesse novo modo de vida, uma onda de tristeza emocional pode ser perigosa. Esse não é o objetivo do Quarto Passo. Estamos tentando nos libertar de viver em padrões antigos e inúteis. Damos o Quarto Passo para crescer e ganhar força e discernimento. Podemos abordar o Quarto Passo de várias maneiras.

Para ter fé e coragem para escrever um inventário sem medo, os Passos Um, Dois e Três são a preparação necessária. É aconselhável que, antes de começarmos, revisemos os três primeiros passos com um padrinho. Nos sentimos confortáveis com nossa compreensão desses passos. Nos permitimos o privilégio de nos sentirmos bem com o que estamos fazendo. Temos lutado por muito tempo e não chegamos a lugar nenhum. Agora começamos o Quarto Passo e deixamos o medo de lado. Simplesmente colocamos no papel, da melhor maneira possível, com nossa capacidade atual.

Devemos encerrar o passado, não nos apegar a ele. Queremos encarar nosso passado, vê-lo como ele realmente foi e liberá-lo para que possamos viver o presente. Para a

maioria de nós, o passado tem sido um fantasma no armário. Temos medo de abrir esse armário por receio do que esse fantasma pode nos fazer. Não precisamos encarar o passado sozinhos. Nossa vontade e nossa vida estão agora nas mãos de nosso Poder Superior.

Escrever um inventário completo e honesto parecia impossível. Era, enquanto estávamos agindo com nossas próprias forças. Reservamos alguns momentos de silêncio antes de escrever e pedimos força para sermos destemidos e completos.

No Quarto Passo, começamos a entrar em contato com nós mesmos. Escrevemos sobre nossas responsabilidades, como culpa, vergonha, remorso, autopiedade, ressentimento, raiva, depressão, frustração, confusão, solidão, ansiedade, traição, desesperança, fracasso, medo e negação.

Escrevemos sobre as coisas que nos incomodam aqui e agora. Temos a tendência de pensar negativamente, então colocar isso no papel nos dá a chance de olhar de forma mais positiva para o que está acontecendo.

Os ativos também devem ser considerados, se quisermos ter uma imagem precisa e completa de nós mesmos. Isso é muito difícil para a maioria de nós, porque é difícil aceitar que temos qualidades positivas. No entanto, todos nós temos ativos, muitos deles recém-descobertos no programa, como estar limpo, ter a mente aberta, consciência de Deus, honestidade com os outros, aceitação, ação positiva, compartilhamento, disposição, coragem, fé, carinho, gratidão, bondade e generosidade. Além disso, nossos

inventários geralmente incluem material sobre relacionamentos.

Revisamos nosso desempenho passado e nosso comportamento presente para ver o que queremos manter e o que queremos descartar. Ninguém está nos forçando a abandonar nossa miséria. Este passo tem a reputação de ser difícil; na realidade, é bastante simples.

Escrevemos nosso inventário sem considerar o Quinto Passo. Trabalhamos o Quarto Passo como se não houvesse o Quinto Passo. Podemos escrever sozinhos ou perto de outras pessoas; o que for mais confortável para o escritor está bom. Podemos escrever o quanto for necessário. Alguém com experiência pode ajudar. O importante é escrever um inventário moral. Se a palavra moral nos incomoda, podemos chamá-lo de inventário positivo/negativo.

A maneira de escrever um inventário é escrevê-lo! Pensar em um inventário, falar sobre ele, teorizar sobre o inventário não fará com que ele seja escrito. Sentamos com um caderno, pedimos orientação, pegamos nossa caneta e começamos a escrever. Tudo o que pensamos é material para o inventário. Quando percebemos o quão pouco temos a perder e o quanto temos a ganhar, começamos este passo. Uma regra básica é que podemos escrever muito pouco, mas nunca podemos escrever demais. O inventário se adequará ao indivíduo. Talvez isso pareça difícil ou doloroso. Pode parecer impossível. Podemos temer que entrar em contato com nossos sentimentos desencadeie uma reação em cadeia avassaladora de dor e pânico. Podemos

sentir vontade de evitar o inventário por medo do fracasso. Quando ignoramos nossos sentimentos, a tensão se torna insuportável para nós. O medo de uma catástrofe iminente é tão grande que supera nosso medo do fracasso.

O inventário se torna um alívio, porque a dor de fazê-lo é menor do que a dor de não fazê-lo. Aprendemos que a dor pode ser um fator motivador na recuperação. Assim, enfrentá-la se torna inevitável. Todos os tópicos das reuniões dos passos parecem estar no Quarto Passo ou em fazer um inventário diário. Através do processo de inventário, somos capazes de lidar com todas as coisas que podem se acumular. Quanto mais vivemos nosso programa, mais Deus parece nos colocar em posições onde as questões vêm à tona. Quando as questões vêm à tona, escrevemos sobre elas. Começamos a desfrutar de nossa recuperação, porque temos uma maneira de resolver a vergonha, a culpa ou o ressentimento.

O estresse que antes estava preso dentro de nós é liberado. Escrever vai tirar a tampa da nossa panela de pressão. Decidimos se queremos servir, colocar a tampa de volta ou jogar fora. Não precisamos mais ficar remoendo isso.

Sentamos com papel e caneta e pedimos a ajuda de Deus para revelar os defeitos que estão causando dor e sofrimento. Oramos por coragem para sermos destemidos e meticulosos e para que esse inventário nos ajude a colocar nossas vidas em ordem. Quando oramos e agimos, as coisas sempre melhoram para nós. Não seremos perfeitos. Se fôssemos perfeitos, não seríamos humanos. O importante é



que façamos o nosso melhor. Usamos as ferramentas disponíveis e desenvolvemos a capacidade de sobreviver às nossas emoções. Não queremos perder nada do que conquistamos; queremos continuar no programa. É nossa experiência que, por mais minucioso e completo que seja, nenhum inventário tem efeito duradouro a menos que seja prontamente seguido por um Quinto Passo igualmente completo.

## PASSO CINCO

*“Admitimos a Deus, a nós mesmos e a outro ser humano a natureza exata de nossos erros.”*

O Quinto Passo é a chave para a liberdade. Ele nos permite viver limpos no presente. Compartilhar a natureza exata de nossos erros nos liberta para viver. Depois de dar um Quarto Passo minucioso, lidamos com o conteúdo de nosso inventário. Dizem-nos que, se mantivermos esses defeitos dentro de nós, eles nos levarão de volta ao uso. Agarrar-nos ao nosso passado acabaria por nos adoecer e impedir-nos de participar na nossa nova forma de vida. Se não formos honestos ao dar o Quinto Passo, teremos os mesmos resultados negativos que a desonestidade nos trouxe no passado.

O Quinto Passo sugere que admitamos a Deus, a nós mesmos e a outro ser humano a natureza exata de nossos erros. Analisamos nossos erros, examinamos nossos padrões de comportamento e começamos a ver os aspectos mais profundos de nossa doença. Agora, sentamos com

outra pessoa e compartilhamos nosso inventário em voz alta.

Nosso Poder Superior estará conosco durante o Quinto Passo. Receberemos ajuda e seremos livres para encarar a nós mesmos e a outra pessoa. Parecia desnecessário admitir a natureza exata de nossos erros ao nosso Poder Superior. “Deus já sabe disso”, racionalizamos. Embora Ele já saiba, a admissão deve vir de nossos próprios lábios para ser verdadeiramente eficaz. O Quinto Passo não é simplesmente uma leitura do Quarto Passo.

Durante anos, evitamos nos ver como realmente éramos. Tínhamos vergonha de nós mesmos e nos sentíamos isolados do resto do mundo. Agora que temos a parte vergonhosa do nosso passado presa, podemos eliminá-la de nossas vidas se a enfrentarmos e admitirmos. Seria trágico escrever tudo e depois enfiar em uma gaveta. Esses defeitos crescem na escuridão e morrem à luz da exposição.

Antes de vir para Narcóticos Anônimos, sentíamos que ninguém poderia entender as coisas que havíamos feito. Temíamos que, se nos revelássemos como éramos, seríamos certamente rejeitados. A maioria dos adictos se sente desconfortável com isso. Reconhecemos que temos sido irrealistas ao sentir isso. Nossos companheiros nos entendem.

Devemos escolher cuidadosamente a pessoa que ouvirá nosso Quinto Passo. Devemos nos certificar de que ela saiba o que estamos fazendo e por que estamos fazendo isso. Embora não haja uma regra rígida sobre a pessoa de nossa escolha, é importante que confiemos nela. Somente a

confiança total na integridade e discrição da pessoa pode nos tornar dispostos a ser minuciosos neste passo. Alguns de nós damos o Quinto Passo com um completo estranho, embora outros se sintam mais à vontade escolhendo um membro de Narcóticos Anônimos. Sabemos que outro adicto provavelmente não nos julgará com malícia ou incompreensão.

Depois de fazermos uma escolha e ficarmos realmente a sós com essa pessoa, prosseguimos com o seu incentivo. Queremos ser definitivos, honestos e minuciosos, percebendo que se trata de uma questão de vida ou morte.

Alguns de nós tentamos esconder parte do nosso passado na tentativa de encontrar uma maneira mais fácil de lidar com nossos sentimentos internos. Podemos pensar que já fizemos o suficiente ao escrever sobre nosso passado. Não podemos cometer esse erro. Este passo irá expor nossos motivos e nossas ações. Não podemos esperar que essas coisas se revelem por si mesmas. Nosso constrangimento acaba sendo superado e podemos evitar a culpa futura.

Não procrastinamos. Devemos ser exatos. Queremos dizer a verdade simples, direta e objetiva, o mais rápido possível. Sempre existe o risco de exagerarmos nossos erros. É igualmente perigoso minimizar ou racionalizar nossa parte em situações passadas. Afinal, ainda queremos parecer bem.

Os viciados tendem a viver vidas secretas. Durante muitos anos, escondemos nossa baixa autoestima atrás de imagens falsas, na esperança de enganar as pessoas.

Infelizmente, enganamos mais a nós mesmos do que a qualquer outra pessoa. Embora muitas vezes parecêssemos atraentes e confiantes por fora, na verdade escondíamos uma pessoa instável e insegura por dentro. As máscaras têm que desaparecer. Compartilhamos nosso inventário tal como está escrito, sem omitir nada. Continuamos a abordar este passo com honestidade e rigor até terminarmos. É um grande alívio livrar-nos de todos os nossos segredos e compartilhar o fardo do nosso passado.

Normalmente, ao compartilharmos essa etapa, o ouvinte também compartilha parte de sua história. Descobrimos que não somos únicos. Vemos, pela aceitação de nosso confidente, que podemos ser aceitos exatamente como somos.

Talvez nunca sejamos capazes de lembrar todos os nossos erros passados. No entanto, damos o nosso melhor e mais completo esforço. Começamos a experimentar sentimentos pessoais reais de natureza espiritual. Onde antes tínhamos teorias espirituais, agora começamos a despertar para a realidade espiritual. Esse exame inicial de nós mesmos geralmente revela alguns padrões de comportamento que não gostamos particularmente. No entanto, enfrentar esses padrões e trazê-los à tona nos permite lidar com eles de forma construtiva. Não podemos fazer essas mudanças sozinhos. Precisaremos da ajuda de Deus, como O entendemos, e da Irmandade de Narcóticos Anônimos.

## PASSO SEIS

*“Estávamos totalmente prontos para que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.”*

Por que pedir algo antes de estarmos prontos para isso? Isso seria pedir problemas. Muitas vezes, os viciados buscam as recompensas do trabalho árduo sem o esforço. A disposição é o que buscamos no Passo Seis. A sinceridade com que trabalhamos este passo será proporcional ao nosso desejo de mudança.

Queremos realmente nos livrar de nossos ressentimentos, nossa raiva, nosso medo? Muitos de nós nos agarramos aos nossos medos, dúvidas, autoaversão ou ódio porque há uma certa segurança distorcida na dor familiar. Parece mais seguro abraçar o que conhecemos do que abandoná-lo pelo desconhecido.

Abandonar os defeitos de caráter deve ser feito de forma decisiva. Sofremos porque suas exigências nos enfraquecem. Onde antes éramos orgulhosos, agora descobrimos que não podemos mais nos safar com arrogância. Se não formos humildes, seremos humilhados. Se formos gananciosos, descobriremos que nunca estaremos satisfeitos. Antes de dar os Passos Quatro e Cinco, podíamos nos entregar ao medo, à raiva, à desonestidade ou à autopiedade. Agora, entregar-se a esses defeitos de caráter obscurece nossa capacidade de pensar logicamente. O egoísmo se torna uma corrente intolerável e destrutiva que nos prende aos nossos maus hábitos. Nossos defeitos drenam todo o nosso tempo e energia.

Examinamos o inventário do Quarto Passo e observamos bem o que esses defeitos estão fazendo em nossas vidas. Começamos a desejar nos libertar desses defeitos. Oramos

ou, de alguma outra forma, nos tornamos dispostos, prontos e capazes de permitir que Deus remova esses traços destrutivos. Precisamos mudar nossa personalidade, se quisermos permanecer limpos. Queremos mudar.

Devemos abordar os velhos defeitos com a mente aberta. Estamos cientes deles e, ainda assim, continuamos cometendo os mesmos erros e somos incapazes de quebrar os maus hábitos. Procuramos na Irmandade o tipo de vida que queremos para nós mesmos. Perguntamos aos nossos amigos: “Você deixou ir?” Quase sem exceção, a resposta é: “Sim, da melhor maneira possível”. Quando vemos como nossos defeitos existem em nossas vidas e os aceitamos, podemos deixá-los ir e seguir em frente com nossa nova vida. Aprendemos que estamos crescendo quando cometemos novos erros em vez de repetir os antigos.

Quando estamos trabalhando o Sexto Passo, é importante lembrar que somos humanos e não devemos colocar expectativas irrealistas e e es sobre nós mesmos. Este é um passo de boa vontade. A boa vontade é o princípio espiritual do Sexto Passo. O Sexto Passo nos ajuda a seguir em uma direção espiritual. Sendo humanos, vamos nos desviar do curso.

A rebelião é um defeito de caráter que nos prejudica aqui. Não precisamos perder a fé quando nos tornamos rebeldes. A rebelião pode produzir indiferença ou intolerância, que podem ser superadas com esforço persistente. Continuamos pedindo disposição. Podemos duvidar que Deus considere adequado nos aliviar ou que algo dê errado. Pedimos a outro membro que diz: “Você

está exatamente onde deveria estar”. Renovamos nossa disposição para que nossos defeitos sejam removidos. Nos rendemos às sugestões simples que o programa nos oferece. Mesmo que não estejamos totalmente prontos, estamos indo na direção certa.

Eventualmente, a fé, a humildade e a aceitação substituem o orgulho e a rebelião. Passamos a nos conhecer. Descobrimos que estamos amadurecendo em nossa consciência. Começamos a nos sentir melhor, à medida que a disposição se transforma em esperança. Talvez pela primeira vez, temos uma visão de nossa nova vida. Com isso em vista, colocamos nossa disposição em ação, passando para o Sétimo Passo.

## SÉTIMO PASSO

*“Pedimos humildemente a Ele que removesse nossas deficiências.”*

Defeitos de caráter ou falhas são aquelas coisas que causam dor e sofrimento em toda a nossa vida. Se eles contribuíssem para nossa saúde e felicidade, não teríamos chegado a tal estado de desespero. Tivemos que nos preparar para que Deus, como O entendíamos, removesse esses defeitos.

Tendo decidido que queremos que Deus nos alivie dos aspectos inúteis ou destrutivos de nossas personalidades, chegamos ao Sétimo Passo. Não conseguíamos lidar sozinhos com a provação da vida. Só quando bagunçamos completamente nossas vidas é que percebemos que não podíamos fazer isso sozinhos. Ao admitir isso, alcançamos um vislumbre de humildade. Esse é o ingrediente principal

do Sétimo Passo. A humildade é o resultado de sermos honestos conosco mesmos. Praticamos a honestidade desde o Primeiro Passo. Aceitamos nosso vício e nossa impotência. Encontramos uma força além de nós mesmos e aprendemos a confiar nela. Examinamos nossas vidas e descobrimos quem realmente somos. Ser verdadeiramente humilde é aceitar e tentar honestamente ser nós mesmos. Nenhum de nós é perfeitamente bom ou perfeitamente mau. Somos pessoas que têm qualidades e defeitos. Acima de tudo, somos humanos.

A humildade é tão importante para nos mantermos limpos quanto a comida e a água são para nos mantermos vivos. À medida que nosso vício progredia, dedicávamos nossa energia a satisfazer nossos desejos materiais. Todas as outras necessidades estavam além do nosso alcance. Sempre queríamos a gratificação de nossos desejos básicos.

O Sétimo Passo é um passo de ação, e é hora de pedir ajuda e alívio a Deus. Temos que entender que nossa maneira de pensar não é a única; outras pessoas podem nos dar orientação. Quando alguém aponta uma falha, nossa primeira reação pode ser defensiva. Precisamos perceber que não somos perfeitos. Sempre haverá espaço para crescimento. Se realmente quisermos ser livres, analisaremos cuidadosamente as contribuições de outros viciados. Se as falhas que descobrirmos forem reais e tivermos a chance de nos livrar delas, certamente experimentaremos uma sensação de bem-estar.

Alguns vão querer se ajoelhar para dar esse passo. Outros ficarão muito quietos, e outros ainda farão um



grande esforço emocional para mostrar uma vontade intensa. A palavra humildade se aplica porque nos aproximamos desse Poder maior do que nós mesmos para pedir a liberdade de viver sem as limitações de nossos hábitos passados. Muitos de nós estamos dispostos a trabalhar esse passo sem reservas e es, com pura fé cega, porque estamos cansados do que temos feito e de como nos sentimos. Seja o que for que funcione, vamos até o fim.

Este é o nosso caminho para o crescimento espiritual. Mudamos todos os dias. Gradualmente e com cuidado, saímos do isolamento e da solidão do vício e entramos na corrente principal da vida. Esse crescimento não é resultado de desejos, mas de ação e oração. O objetivo principal do Sétimo Passo é sair de nós mesmos e nos esforçar para alcançar a vontade do nosso Poder Superior.

Se formos descuidados e não compreendermos o significado espiritual deste passo, podemos ter dificuldades e despertar velhos problemas. Um perigo é sermos muito duros conosco mesmos.

Compartilhar com outros dependentes em recuperação nos ajudará a evitar nos tornarmos morbidamente sérios em relação a nós mesmos. Aceitar os defeitos dos outros pode nos ajudar a nos tornarmos humildes e pavimentar o caminho para que nossos próprios defeitos sejam aliviados. Deus frequentemente age por meio daqueles que se importam o suficiente com a recuperação para nos ajudar a tomar consciência de nossas falhas.

Percebemos que a humildade desempenha um papel importante neste programa e em nosso novo modo de vida.

Fazemos nosso inventário; nos preparamos para permitir que Deus remova nossos defeitos de caráter; humildemente pedimos a Ele que remova nossas falhas. Este é o nosso caminho para o crescimento espiritual, e queremos continuar. Estamos prontos para o Oitavo Passo.

## OITAVO PASSO

*“Fizemos uma lista de todas as pessoas a quem prejudicamos e nos dispusemos a reparar todos os danos causados.”*

O Oitavo Passo é o teste de nossa recém-descoberta humildade. Nosso objetivo é nos libertar da culpa que carregamos. Queremos olhar o mundo nos olhos sem agressividade nem medo.

Estamos dispostos a fazer uma lista de todas as pessoas que prejudicamos para limpar o medo e a culpa que o nosso passado nos traz? Nossa experiência nos diz que precisamos estar dispostos antes que este passo tenha qualquer efeito.

O Oitavo Passo não é fácil; exige um novo tipo de honestidade sobre nossas relações com outras pessoas. O Oitavo Passo inicia o processo de perdão: perdoamos os outros; possivelmente somos perdoados; e, finalmente, perdoamos a nós mesmos e aprendemos a viver no mundo. Quando chegamos a este passo, estamos prontos para compreender, em vez de ser compreendidos. Podemos viver e deixar viver mais facilmente quando sabemos as áreas em que devemos fazer reparações. Parece difícil agora, mas,

uma vez que o tivermos feito, nos perguntaremos por que não o fizemos há muito tempo.

Precisamos de honestidade antes de podermos fazer uma lista precisa. Ao nos prepararmos para fazer a lista do Oitavo Passo, é útil definir o que é dano. Uma definição de dano é prejuízo físico ou mental. Outra definição de dano é infligir dor, sofrimento ou perda. O dano pode ser causado por algo que foi dito, feito ou deixado de ser feito. O dano pode resultar de palavras ou ações, intencionais ou não. O grau do dano pode variar desde fazer alguém se sentir mentalmente desconfortável até infligir lesões corporais ou mesmo a morte.

O Oitavo Passo nos apresenta um problema. Muitos de nós temos dificuldade em admitir que causamos danos a outras pessoas, porque pensávamos que éramos vítimas do nosso vício. Evitar essa racionalização é crucial para o Oitavo Passo. Devemos separar o que foi feito a nós do que fizemos aos outros. Cortamos nossas justificativas e nossas ideias de sermos vítimas.

Muitas vezes sentimos que só prejudicamos a nós mesmos, mas geralmente nos colocamos em último lugar, se é que nos colocamos. Este passo é o trabalho braçal para reparar os estragos de nossas vidas.

Julgar as falhas dos outros não nos tornará pessoas melhores. Nos sentiremos melhor ao limpar nossas vidas, livrando-nos da culpa. Ao escrever nossa lista, não podemos mais negar que causamos danos. Admitimos que magoamos os outros, direta ou indiretamente, por meio de alguma ação, mentira, promessa quebrada ou negligência.

Fazemos nossa lista, ou a pegamos do nosso Quarto Passo, e adicionamos outras pessoas à medida que nos lembramos delas. Enfrentamos essa lista com honestidade e examinamos abertamente nossas falhas para que possamos nos tornar dispostos a fazer reparações.

Em alguns casos, podemos não conhecer as pessoas a quem prejudicamos. Enquanto usávamos, qualquer pessoa com quem entrávamos em contato corria risco. Muitos membros mencionam seus pais, cônjuges, filhos, amigos, amantes, outros viciados, conhecidos casuais, colegas de trabalho, empregadores, professores, senhorios e completos estranhos. Também podemos nos colocar na lista, porque, enquanto praticávamos nosso vício, estávamos lentamente nos matando. Pode ser benéfico fazer uma lista separada das pessoas a quem devemos reparação financeira.

Como em cada passo, devemos ser minuciosos. A maioria de nós fica aquém de nossos objetivos com mais frequência do que os excede. Ao mesmo tempo, não podemos adiar a conclusão deste passo apenas porque não temos certeza de que nossa lista está completa. Nunca terminamos.

A dificuldade final em trabalhar o Oitavo Passo é separá-lo do Nono Passo. As projeções sobre realmente fazer reparações podem ser um grande obstáculo tanto para fazer a lista quanto para nos tornarmos dispostos. Damos este passo como se não houvesse um Nono Passo. Nem sequer pensamos em fazer as reparações, mas concentramo-nos apenas no que o Oitavo Passo diz: fazer uma lista e tornar-nos dispostos. O principal que este passo

faz por nós é ajudar a construir a consciência de que, pouco a pouco, estamos a ganhar novas atitudes sobre nós mesmos e sobre como lidamos com outras pessoas.

Ouvir atentamente os outros membros compartilharem suas experiências sobre este passo pode aliviar qualquer confusão que possamos ter sobre como escrever nossa lista. Além disso, nossos padrinhos podem compartilhar conosco como o Oitavo Passo funcionou para eles. Fazer uma pergunta durante uma reunião pode nos dar o benefício da consciência do grupo.

O Oitavo Passo oferece uma grande mudança em relação a uma vida dominada pela culpa e pelo remorso. Nosso futuro muda, porque não precisamos mais evitar aqueles a quem prejudicamos. Como resultado desse passo, recebemos uma nova liberdade que pode acabar com o isolamento. À medida que percebemos nossa necessidade de ser perdoados, tendemos a ser mais indulgentes. Pelo menos, sabemos que não estamos mais tornando a vida das pessoas miserável intencionalmente.

O Oitavo Passo é um passo de ação. Como todos os passos, ele oferece benefícios imediatos. Agora estamos livres para começar nossas reparações no Nono Passo.

## NONA ETAPA

*“Fizemos reparações diretas a essas pessoas sempre que possível, exceto quando isso poderia prejudicá-las ou a outras pessoas.”*

Este passo não deve ser evitado. Se o fizermos, estaremos reservando um lugar em nosso programa para a recaída. O

orgulho, o medo e a procrastinação muitas vezes parecem uma barreira impossível de superar; eles impedem o progresso e o crescimento. O importante é agir e estar pronto para aceitar as reações das pessoas que prejudicamos. Fazemos reparações da melhor maneira possível.

O momento certo é uma parte essencial deste passo. Devemos fazer reparações quando a oportunidade se apresentar, exceto quando isso causar mais danos. Às vezes, não podemos realmente fazer as reparações; não é possível nem prático. Em alguns casos, as reparações podem estar além de nossas possibilidades. Descobrimos que a boa vontade pode substituir a ação quando não conseguimos entrar em contato com a pessoa que prejudicamos. No entanto, nunca devemos deixar de entrar em contato com alguém por vergonha, medo ou procrastinação.

Queremos nos livrar da nossa culpa, mas não queremos fazê-lo às custas de outra pessoa. Podemos correr o risco de envolver uma terceira pessoa ou algum companheiro dos nossos dias de uso que não deseja ser exposto.

Não temos o direito nem a necessidade de colocar outra pessoa em perigo. Muitas vezes, é necessário seguir a orientação de outras pessoas nessas questões.

Recomendamos que nossos problemas legais sejam encaminhados a advogados e nossos problemas financeiros ou médicos a profissionais. Parte do aprendizado de como viver com sucesso é aprender quando precisamos de ajuda.

Em alguns relacionamentos antigos, ainda pode existir um conflito não resolvido. Fazemos nossa parte para

resolver conflitos antigos, fazendo nossas reparações. Queremos nos afastar de novos antagonismos e ressentimentos contínuos. Em muitos casos, só podemos procurar a pessoa e pedir humildemente que compreenda os erros do passado. Às vezes, isso será uma ocasião alegre, quando velhos amigos ou parentes se mostram dispostos a deixar de lado sua amargura. Entrar em contato com alguém que ainda está sofrendo com as consequências de nossos erros pode ser perigoso. Reparações indiretas podem ser necessárias quando as diretas seriam inseguras ou colocariam outras pessoas em risco. Fazemos nossas reparações da melhor maneira possível. Tentamos lembrar que, quando fazemos reparações, estamos fazendo isso por nós mesmos. Em vez de nos sentirmos culpados e arrependidos, nos sentimos aliviados em relação ao nosso passado.

Aceitamos que foram nossas ações que causaram nossa atitude negativa. O Nono Passo nos ajuda com nossa culpa e ajuda os outros com sua raiva. Às vezes, a única reparação que podemos fazer é um e para permanecer limpo. Devemos isso a nós mesmos e aos nossos entes queridos. Não estamos mais causando problemas na sociedade como resultado do nosso uso. Às vezes, a única maneira de fazer reparação é contribuir para a sociedade. Agora, estamos ajudando a nós mesmos e a outros viciados a se recuperarem. Essa é uma reparação tremenda para toda a comunidade.

No processo de nossa recuperação, recuperamos a sanidade e parte da sanidade é relacionar-se efetivamente

com os outros. Vemos as pessoas com menos frequência como uma ameaça à nossa segurança. A segurança real substituirá a dor física e a confusão mental que experimentamos no passado. Abordamos aqueles a quem prejudicamos com humildade e paciência. Muitos de nossos sinceros simpatizantes podem relutar em aceitar nossa recuperação como real. Devemos lembrar da dor que eles sentiram. Com o tempo, muitos milagres ocorrerão. Muitos de nós que estávamos separados de nossas famílias conseguimos estabelecer relacionamentos com elas. Eventualmente, fica mais fácil para elas aceitarem a mudança em nós. O tempo limpo fala por si mesmo. A paciência é uma parte importante da nossa recuperação. O amor incondicional que experimentamos rejuvenescerá nossa vontade de viver, e cada passo positivo da nossa parte será acompanhado por uma oportunidade inesperada. É preciso muita coragem e fé para fazer uma reparação, e isso resulta em muito crescimento espiritual.

Estamos alcançando a liberdade das ruínas do nosso passado. Queremos manter nossa casa em ordem, praticando um inventário pessoal contínuo no Décimo Passo.

## PASSO DEZ

*“Continuamos a fazer nosso inventário pessoal e, quando estávamos errados, admitíamos prontamente.”*

O Décimo Passo nos liberta dos destroços do nosso presente. Se não ficarmos atentos aos nossos defeitos, eles



podem nos levar a um beco sem saída do qual não conseguiremos sair limpos.

Uma das primeiras coisas que aprendemos em Narcóticos Anônimos é que, se usarmos, perderemos. Da mesma forma, não sentiremos tanta dor se pudermos evitar as coisas que nos causam dor. Continuar fazendo um inventário pessoal significa que criamos o hábito de olhar para nós mesmos, nossas ações, atitudes e relacionamentos regularmente.

Somos criaturas de hábitos e vulneráveis às nossas velhas formas de pensar e reagir. Às vezes, parece mais fácil continuar na velha rotina de autodestruição do que tentar um caminho novo e aparentemente perigoso. Não precisamos ficar presos aos nossos velhos padrões. Hoje, temos uma escolha.

O Décimo Passo pode nos ajudar a corrigir nossos problemas de vida e evitar que eles se repitam. Examinamos nossas ações durante o dia. Alguns de nós escrevem sobre nossos sentimentos, explicando como nos sentimos e qual papel podemos ter desempenhado em quaisquer problemas que ocorreram. Causamos algum dano a alguém? Precisamos admitir que estávamos errados? Se encontramos dificuldades, nos esforçamos para resolvê-las. Quando essas coisas são deixadas de lado, elas tendem a se agravar.

Este passo pode ser uma defesa contra a velha insanidade. Podemos nos perguntar se estamos sendo atraídos para velhos padrões de raiva, ressentimento ou medo. Sentimos que estamos presos? Estamos nos

colocando em apuros? Estamos com muita fome, raiva, solidão ou cansaço? Estamos nos levando muito a sério? Estamos julgando nosso interior pela aparência exterior dos outros? Sofremos de algum problema físico? As respostas a essas perguntas podem nos ajudar a lidar com as dificuldades do momento. Não precisamos mais viver com a sensação de que temos um “buraco no estômago”. Muitas de nossas principais preocupações e dificuldades vêm de nossa inexperiência em viver sem drogas. Muitas vezes, quando perguntamos a um veterano o que fazer, ficamos surpresos com a simplicidade da resposta.

O Décimo Passo pode ser uma válvula de escape. Trabalhamos esse passo enquanto os altos e baixos do dia ainda estão frescos em nossas mentes. Listamos o que fizemos e tentamos não racionalizar nossas ações. Isso pode ser feito por escrito no final do dia. A primeira coisa que fazemos é parar! Em seguida, reservamos um tempo para nos permitir o privilégio de pensar. Examinamos nossas ações, reações e motivos. Muitas vezes descobrimos que temos nos saído melhor do que pensávamos. Isso nos permite examinar nossas ações e admitir nossos erros, antes que as coisas piorem. Precisamos evitar racionalizar. Admitimos prontamente nossos erros, sem tentar explicá-los.

Trabalhamos essa etapa continuamente. Trata-se de uma ação preventiva. Quanto mais trabalhamos essa etapa, menos precisamos da parte corretiva dela. Essa etapa é uma ótima ferramenta para evitar o sofrimento antes que ele nos atinja. Monitoramos nossos sentimentos, emoções,

fantasias e ações. Ao nos observarmos constantemente, somos capazes de evitar repetir as ações que nos fazem sentir mal.

Precisamos desse passo mesmo quando estamos nos sentindo bem e quando as coisas estão indo bem. Sentimentos bons são novos para nós e precisamos cultivá-los. Em momentos difíceis, podemos tentar as coisas que funcionaram durante os bons momentos. Temos o direito de nos sentir bem. Temos uma escolha. Os bons momentos também podem ser uma armadilha; o perigo é que podemos esquecer que nossa primeira prioridade é permanecer limpos. Para nós, a recuperação é mais do que apenas prazer.

Precisamos lembrar que todos cometem erros. Nunca seremos perfeitos. No entanto, podemos nos aceitar usando o Passo Dez. Ao continuar um inventário pessoal, nos libertamos, no aqui e agora, de nós mesmos e do passado. Não justificamos mais nossa existência. Este passo nos permite ser nós mesmos.

## PASSO ONZE

*“Buscamos, por meio da oração e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, tal como O concebemos, orando apenas para conhecer Sua vontade para conosco e para ter força para cumpri-la.”*

Os primeiros dez passos prepararam o terreno para melhorarmos nosso contato consciente com o Deus de nosso entendimento. Eles nos dão a base para alcançar

nossos objetivos positivos, há muito almejados. Tendo entrado nessa fase de nosso programa espiritual através da prática dos dez passos anteriores, a maioria de nós acolhe o exercício da oração e da meditação. Nossa condição espiritual é a base para uma recuperação bem-sucedida que oferece crescimento ilimitado.

Muitos de nós realmente começamos a apreciar nossa recuperação quando chegamos ao Décimo Primeiro Passo. No Décimo Primeiro Passo, nossas vidas ganham um significado mais profundo. Ao abrir mão do controle, ganhamos um poder muito maior.

A natureza de nossa crença determinará a maneira de nossas orações e meditações. Precisamos apenas ter certeza de que temos um sistema de crenças que funciona para nós. Os resultados são importantes na recuperação. Como já foi observado em outras partes, nossas orações pareciam funcionar assim que entramos no Programa de Narcóticos Anônimos e nos rendemos à nossa doença. O contato consciente descrito neste passo é o resultado direto de viver os passos. Usamos este passo para melhorar e manter nossa condição espiritual.

Quando entramos no programa, recebemos ajuda de um Poder maior do que nós mesmos. Isso foi colocado em movimento pela nossa rendição ao programa. O objetivo do Décimo Primeiro Passo é aumentar nossa consciência desse Poder e melhorar nossa capacidade de usá-lo como fonte de força em nossas novas vidas.

Quanto mais melhoramos nosso contato consciente com nosso Deus por meio da oração e da meditação, mais fácil é dizer: “Seja feita a tua vontade, não a minha”. Podemos

pedir a ajuda de Deus quando precisamos, e nossas vidas melhoram. As experiências que algumas pessoas relatam sobre meditação e crenças religiosas individuais nem sempre se aplicam a nós. O nosso programa é espiritual, não religioso. Quando chegamos ao Décimo Primeiro Passo, os defeitos de caráter que causaram problemas no passado já foram tratados ao trabalharmos os dez passos anteriores. A imagem do tipo de pessoa que gostaríamos de ser é um vislumbre fugaz da vontade de Deus para nós. Muitas vezes, nossa visão é tão limitada que só conseguimos ver nossos desejos e necessidades imediatos.

É fácil voltar aos nossos velhos hábitos. Para garantir nosso crescimento e recuperação contínuos, temos que aprender a manter nossas vidas em uma base espiritualmente sólida. Deus não vai forçar Sua bondade sobre nós, mas a receberemos se pedirmos. Normalmente sentimos que algo está diferente no momento, mas só vemos a mudança em nossas vidas mais tarde. Quando finalmente tiramos nossos motivos egoístas do caminho, começamos a encontrar uma paz que nunca imaginávamos ser possível. A moralidade imposta carece do poder que nos é dado quando escolhemos viver uma vida espiritual. A maioria de nós reza quando está sofrendo. Aprendemos que, se rezarmos regularmente, não sofreremos com tanta frequência ou intensidade.

Fora do Narcóticos Anônimos, há vários grupos diferentes que praticam meditação. Quase todos esses grupos estão ligados a uma religião ou filosofia específica. Endossar qualquer um desses métodos seria uma violação

de nossas tradições e uma restrição ao direito do indivíduo de ter um Deus de seu entendimento. A meditação nos permite desenvolver-nos espiritualmente à nossa maneira. Algumas das coisas que não funcionaram para nós no passado podem funcionar hoje. Olhamos para cada dia com uma mente aberta e e e. Sabemos que, se orarmos pela vontade de Deus, receberemos o que é melhor para nós, independentemente do que pensamos. Esse conhecimento se baseia em nossa crença e experiência como dependentes em recuperação.

A oração é comunicar nossas preocupações a um Poder maior do que nós mesmos. Às vezes, quando oramos, algo notável acontece: encontramos os meios, as maneiras e as energias para realizar tarefas muito além de nossas capacidades. Compreendemos a força ilimitada que nos é proporcionada por meio de nossa oração diária e rendição, desde que mantenhamos a fé e a renovemos.

Para alguns, orar é pedir a ajuda de Deus; meditar é ouvir a resposta de Deus. Aprendemos a ter cuidado ao orar por coisas específicas. Oramos para que Deus nos mostre Sua vontade e nos ajude a cumpri-la. Em alguns casos, Ele torna Sua vontade tão óbvia para nós que temos pouca dificuldade em vê-la. Em outros, nosso ego é tão egocêntrico que não aceitamos a vontade de Deus para nós sem outra luta e rendição. Se orarmos para que Deus remova quaisquer influências perturbadoras, a qualidade de nossas orações geralmente melhora e sentimos a diferença. A oração requer prática, e devemos lembrar a nós mesmos que as pessoas habilidosas não nasceram com suas

habilidades. Foi necessário muito esforço da parte delas para desenvolvê-las. Por meio da oração, buscamos o contato consciente com nosso Deus. Na meditação, alcançamos esse contato, e o Décimo Primeiro Passo nos ajuda a mantê-lo.

Talvez tenhamos sido expostos a muitas religiões e disciplinas meditativas antes de chegarmos à Narcóticos Anônimos. Alguns de nós ficamos devastados e completamente confusos com essas práticas. Tínhamos certeza de que era a vontade de Deus que usássemos drogas para alcançar uma consciência superior. Muitos de nós nos encontramos em estados muito estranhos como resultado dessas práticas. Nunca suspeitamos dos efeitos prejudiciais de um amos nosso vício como a raiz de nossa dificuldade e seguimos até o fim qualquer caminho que oferecesse esperança.

Em momentos tranquilos de meditação, a vontade de Deus pode se tornar evidente para nós. Acalmar a mente por meio da meditação traz uma paz interior que nos coloca em contato com o Deus dentro de nós. Uma premissa básica da meditação é que é difícil, se não impossível, obter contato consciente a menos que nossa mente esteja em silêncio. A sucessão habitual e interminável de pensamentos precisa cessar para que haja progresso. Portanto, nossa prática preliminar visa aquietar a mente e deixar que os pensamentos que surgem morram naturalmente. Deixamos nossos pensamentos para trás à medida que a parte da meditação do Décimo Primeiro Passo se torna uma realidade para nós.

O equilíbrio emocional é um dos primeiros resultados da meditação, e nossa experiência confirma isso. Alguns de nós entramos no programa abalados e ficamos por um tempo, apenas para encontrar Deus ou a salvação em um tipo de culto religioso ou outro. É fácil sair flutuando pela porta em uma nuvem de zelo religioso e esquecer que somos viciados com uma doença incurável.

Diz-se que, para que a meditação tenha valor, os resultados devem se manifestar em nossa vida cotidiana. Esse fato está implícito no Décimo Primeiro Passo: "... Sua vontade para nós e o poder para realizá-la". Para aqueles de nós que não rezam, a meditação é a única maneira de trabalhar esse passo.

Nós nos pegamos orando, porque isso nos traz paz e restaura nossa confiança e coragem. Isso nos ajuda a viver uma vida livre de medo e desconfiança. Quando removemos nossos motivos egoístas e oramos por orientação, encontramos sentimentos de paz e serenidade. Começamos a experimentar uma consciência e uma empatia com outras pessoas que não era possível antes de trabalhar este passo.

À medida que buscamos nosso contato pessoal com Deus, começamos a nos abrir como uma flor ao sol. Começamos a ver que o amor e de Deus esteve presente o tempo todo, apenas esperando que o aceitássemos. Fazemos o trabalho de base e aceitamos o que nos é dado gratuitamente todos os dias. Descobrimos que confiar em Deus se torna mais confortável para nós.



Quando chegamos ao programa, geralmente pedimos muitas coisas que parecem ser desejos e necessidades importantes. À medida que crescemos espiritualmente e encontramos um Poder maior do que nós mesmos, começamos a perceber que, desde que nossas necessidades espirituais sejam atendidas, nossos problemas cotidianos são reduzidos a um ponto confortável. Quando esquecemos onde está nossa verdadeira força, rapidamente nos tornamos sujeitos aos mesmos padrões de pensamento e ação que nos levaram ao programa em primeiro lugar. Eventualmente, redefinimos nossas crenças e compreensão a ponto de percebermos que nossa maior necessidade é conhecer a vontade de Deus para nós e ter força para cumpri-la. Somos capazes de deixar de lado algumas de nossas preferências pessoais, porque aprendemos que a vontade de Deus para nós consiste nas coisas que mais valorizamos. A vontade de Deus para nós se torna nossa verdadeira vontade para nós mesmos. Isso acontece de uma maneira intuitiva que não pode ser adequadamente explicada em palavras.

Passamos a estar dispostos a deixar as outras pessoas serem quem elas são, sem ter que julgá-las. A urgência de cuidar das coisas não existe mais. No início, não conseguíamos compreender a aceitação; hoje, conseguimos.

Sabemos que, seja o que for que o dia nos traga, Deus nos deu tudo o que precisamos para o nosso bem-estar espiritual. É normal admitirmos nossa impotência, porque Deus é poderoso o suficiente para nos ajudar a permanecer

limpos e desfrutar do progresso espiritual. Deus está nos ajudando a colocar nossa casa em ordem.

Começamos a ver mais claramente o que é real. Através do contato constante com nosso Poder Superior, as respostas que buscamos chegam até nós. Adquirimos a capacidade de fazer o que antes não podíamos. Respeitamos as crenças dos outros. Nós o encorajamos a buscar força e orientação de acordo com sua crença.

Somos gratos por esse passo, porque começamos a obter o que é melhor para nós. Às vezes, orávamos por nossos desejos e ficávamos presos quando os conseguíamos. Podíamos orar e obter algo, depois ter que orar para que fosse removido, porque não conseguíamos lidar com isso.

Esperamos que, tendo aprendido o poder da oração e a responsabilidade que ela traz consigo, possamos usar o Décimo Primeiro Passo como orientação para nosso programa diário.

Começamos a orar apenas pela vontade de Deus para nós. Dessa forma, estamos recebendo apenas o que somos capazes de lidar. Somos capazes de responder e lidar com isso, porque Deus nos ajuda a nos preparar para isso. Alguns de nós simplesmente usamos nossas palavras para agradecer pela graça de Deus.

Com uma atitude de rendição e humildade, abordamos esse passo repetidamente para receber o dom do conhecimento e da força do Deus de nosso entendimento. O Décimo Passo elimina os erros do presente para que possamos trabalhar o Décimo Primeiro Passo. Sem esse passo, é improvável que possamos experimentar um

despertar espiritual, praticar princípios espirituais em nossas vidas ou transmitir uma mensagem suficiente para atrair outras pessoas para a recuperação. Existe um princípio espiritual de compartilhar o que recebemos em Narcóticos Anônimos para mantê-lo. Ao ajudar outras pessoas a permanecerem limpas, desfrutamos do benefício da riqueza espiritual que encontramos. Devemos compartilhar livremente e com gratidão o que nos foi dado livremente e com gratidão.

## PASSO DOZE

*“Tendo alcançado um despertar espiritual como resultado desses passos, procuramos levar esta mensagem aos adictos e praticar esses princípios em todos os nossos assuntos.”*

Chegamos à Narcóticos Anônimos como resultado da destruição do nosso passado. A última coisa que esperávamos era um despertar espiritual. Só queríamos parar de sofrer.

Os passos levam a um despertar de natureza espiritual. Esse despertar é evidenciado por mudanças em nossas vidas. Essas mudanças nos tornam mais capazes de viver de acordo com princípios espirituais e de levar nossa mensagem de recuperação e esperança ao viciado que ainda sofre. A mensagem, entretanto, não tem sentido a menos que a VIVAMOS. À medida que a vivemos, nossas vidas e ações lhe dão mais significado do que nossas palavras e literatura jamais poderiam.

A ideia de um despertar espiritual assume muitas formas diferentes nas diferentes personalidades que encontramos

na Irmandade. No entanto, todos os despertares espirituais têm algumas coisas em comum. Os elementos comuns incluem o fim da solidão e um sentido de direção em nossas vidas. Muitos de nós acreditamos que um despertar espiritual não tem sentido a menos que seja acompanhado por um aumento da paz de espírito e uma preocupação com os outros. Para manter a paz de espírito, nos esforçamos para viver no aqui e agora.

Aqueles de nós que trabalharam esses passos da melhor maneira possível receberam muitos benefícios. Acreditamos que esses benefícios são resultado direto de viver este programa.

Quando começamos a desfrutar do alívio do nosso vício, corremos o risco de assumir novamente o controle de nossas vidas. Esquecemos a agonia e a dor que conhecemos. Nossa doença controlava nossas vidas quando usávamos drogas. Ela está pronta e esperando para assumir o controle novamente. Esquecemos rapidamente que todos os nossos esforços anteriores para controlar nossas vidas falharam.

A essa altura, a maioria de nós percebe que a única maneira de manter o que nos foi dado é compartilhando esse novo dom da vida com o viciado que ainda sofre. Essa é a nossa melhor garantia contra a recaída na existência torturante do uso. Chamamos isso de levar a mensagem, e fazemos isso de várias maneiras.

No Décimo Segundo Passo, praticamos os princípios espirituais de transmitir a mensagem de recuperação da N.A. para mantê-la. Mesmo um membro com um dia na

Irmandade da N.A. pode transmitir a mensagem de que este programa funciona.

Quando compartilhamos com alguém novo, podemos pedir para sermos usados como um instrumento espiritual de nosso Poder Superior. Não nos colocamos como deuses. Muitas vezes, pedimos a ajuda de outro adicto em recuperação ao compartilhar com uma pessoa nova. É um privilégio responder a um pedido de ajuda. Nós, que já estivemos no fundo do poço do desespero, nos sentimos afortunados por ajudar outros a encontrar a recuperação.

Ajudamos as pessoas novas a aprender os princípios de Narcóticos Anônimos. Tentamos fazê-las se sentir bem-vindas e ajudá-las a aprender o que o programa tem a oferecer. Compartilhamos nossa experiência, força e esperança. Sempre que possível, acompanhamos os recém-chegados a uma reunião.

O serviço altruísta desse trabalho é o próprio princípio do Décimo Segundo Passo. Recebemos nossa recuperação do Deus de nosso entendimento. Agora nos colocamos à disposição como Sua ferramenta para compartilhar a recuperação com aqueles que a buscam. A maioria de nós aprende que só podemos levar nossa mensagem a alguém que está pedindo ajuda. Às vezes, a única mensagem necessária para fazer com que o viciado que sofre procure ajuda é o poder do exemplo. Um viciado pode estar sofrendo, mas não estar disposto a pedir ajuda. Podemos nos colocar à disposição dessas pessoas, para que, quando elas pedirem, haja alguém disponível.

Aprender a ajudar os outros é um benefício do Programa Narcóticos Anônimos. Notavelmente, trabalhar os Doze Passos nos guia da humilhação e do desespero para agir como instrumentos de nosso Poder Superior. Recebemos a capacidade de ajudar um companheiro viciado quando ninguém mais pode. Vemos isso acontecer entre nós todos os dias. Essa reviravolta milagrosa é evidência do despertar espiritual. Compartilhamos a partir de nossa própria experiência pessoal como tem sido para nós. A tentação e e de dar conselhos é grande, mas quando o fazemos, perdemos o respeito dos recém-chegados. Isso obscurece nossa mensagem. Uma mensagem simples e honesta de recuperação do vício soa verdadeira.

Participamos das reuniões e nos tornamos visíveis e disponíveis para servir à Irmandade. Oferecemos livremente e com gratidão nosso tempo, nosso serviço e o que encontramos aqui. O serviço de que falamos em Narcóticos Anônimos é o objetivo principal de nossos grupos. O trabalho de serviço é levar a mensagem ao viciado que ainda sofre. Quanto mais nos empenharmos e trabalharmos, mais rico será nosso despertar espiritual.

A primeira maneira pela qual levamos a mensagem fala por si mesma. As pessoas nos veem na rua e se lembram de nós como solitários dissimulados e assustados. Elas percebem o medo deixando nossos rostos. Elas nos veem gradualmente ganhando vida.

Uma vez que encontramos o caminho da N.A., o tédio e a complacência não têm lugar em nossa nova vida. Ao nos mantermos limpos, começamos a praticar princípios

espirituais como esperança, rendição, aceitação, honestidade, mente aberta, disposição, fé, tolerância, paciência, humildade, amor incondicional, compartilhamento e cuidado. À medida que nossa recuperação avança, os princípios espirituais tocam todas as áreas de nossas vidas, porque simplesmente tentamos viver este programa aqui e agora.

Encontramos alegria ao começarmos a aprender a viver de acordo com os princípios da recuperação. É a alegria de ver uma pessoa com dois dias de sobriedade dizer a outra com um dia de sobriedade: “Um viciado sozinho está em má companhia”. É a alegria de ver uma pessoa que estava lutando para conseguir, de repente, enquanto ajudava outro viciado a permanecer sóbrio, ser capaz de encontrar as palavras necessárias para transmitir a mensagem da recuperação.

Sentimos que nossas vidas se tornaram valiosas. Espiritualmente revigorados, ficamos felizes por estar vivos. Quando usávamos drogas, nossas vidas se tornaram um exercício de sobrevivência. Agora somos vivendo muito mais do que sobrevivendo. Percebendo que o fundamental é permanecer limpo, podemos aproveitar a vida. Gostamos de estar limpos e gostamos de levar a mensagem da recuperação ao viciado que ainda sofre. Ir às reuniões realmente funciona.

Praticar princípios espirituais em nossas vidas diárias nos leva a uma nova imagem de nós mesmos. Honestidade, humildade e mente aberta nos ajudam a tratar nossos

colegas com justiça. Nossas decisões se tornam moderadas com tolerância. Aprendemos a respeitar a nós mesmos.

As lições que aprendemos em nossa recuperação às vezes são amargas e dolorosas. Ao ajudar os outros, encontramos a recompensa do respeito próprio, pois somos capazes de compartilhar essas lições com outros membros de Narcóticos Anônimos. Não podemos negar a dor de outros viciados, mas podemos levar a mensagem de esperança que nos foi dada por outros viciados em recuperação. Compartilhamos os princípios da recuperação, pois eles funcionaram em nossas vidas. Deus nos ajuda quando ajudamos uns aos outros. A vida ganha um novo significado, uma nova alegria e uma qualidade de ser e sentir-se útil. Ficamos espiritualmente revigorados e felizes por estar vivos. Um aspecto do nosso despertar espiritual vem através da nova compreensão do nosso Poder Superior, que desenvolvemos ao compartilhar a recuperação de outro viciado.

Sim, somos uma visão de esperança. Somos exemplos do programa funcionando. A alegria que temos em viver limpos é uma atração para o viciado que ainda sofre.

Nós nos recuperamos para viver uma vida limpa e feliz. Bem-vindo à N.A. Os passos não terminam aqui. Os passos são um novo começo!



## CAPÍTULO CINCO

# O QUE POSSO FAZER?

---

*Comece seu próprio programa seguindo o Passo Um do capítulo anterior, Como Funciona. Quando admitimos plenamente para nosso íntimo que somos impotentes diante do nosso vício, damos um grande passo em nossa recuperação. Muitos de nós temos algumas reservas nesse ponto, então seja indulgente consigo mesmo e seja o mais metódico possível desde o início. Passe para o Passo Dois e assim por diante, e à medida que avançar, você compreenderá o programa por si mesmo. Se você estiver em alguma instituição e tiver parado de usar por enquanto, pode tentar esse modo de vida com a mente clara.*

*Após a liberação, continue seu programa diário e entre em contato com um membro da N.A. Faça isso por correio, telefone ou pessoalmente. Melhor ainda, venha às nossas reuniões. Aqui, você encontrará respostas para algumas das coisas que podem estar incomodando você agora.*

*Se você não estiver em uma instituição, o mesmo se aplica. Pare de usar hoje. A maioria de nós consegue fazer por oito ou doze horas o que parece impossível por um período mais longo. Se a obsessão ou compulsão se tornar muito forte, estabeleça um intervalo de cinco minutos sem usar.*

*Os minutos se transformarão em horas, e as horas em dias, então você quebrará o hábito e ganhará um pouco de paz de espírito. O verdadeiro milagre acontece quando você percebe que a necessidade de drogas, de alguma forma, foi tirada de você. Você parou de usar e começou a viver.*

O primeiro passo para a recuperação é parar de usar. Não podemos esperar que o programa funcione para nós se nossas mentes e corpos ainda estiverem obscurecidos pelas drogas. Podemos fazer isso em qualquer lugar, mesmo na prisão ou em uma instituição. Fazemos isso da maneira que pudermos, de uma vez ou em uma desintoxicação, desde que fiquemos limpos.

Desenvolver o conceito de Deus como O entendemos é um projeto que podemos empreender. Também podemos usar os passos para melhorar nossas atitudes. Nosso melhor raciocínio nos colocou em apuros. Reconhecemos a necessidade de mudança. Nossa doença envolvia muito mais do que apenas o uso de drogas, então nossa recuperação deve envolver muito mais do que a simples abstinência. A recuperação é uma mudança ativa em nossas ideias e atitudes.

A capacidade de enfrentar problemas é necessária para permanecer limpo. Se tivemos problemas no passado, é improvável que a simples abstinência resolva esses problemas. A culpa e a preocupação podem nos impedir de viver o aqui e agora. A negação de nossa doença e outras reservas nos mantêm doentes. Muitos de nós sentimos que

não podemos ter uma vida feliz sem drogas. Sofremos de medo e insanidade e sentimos que não há como escapar do uso. Podemos temer a rejeição dos nossos amigos se ficarmos limpos. Esses sentimentos são comuns ao viciado que busca a recuperação. Podemos estar sofrendo de um ego excessivamente sensível. Algumas das desculpas mais comuns para o uso são solidão, autopiedade e medo. Desonestidade, mente fechada e relutância são três dos nossos maiores inimigos. A obsessão por nós mesmos é o cerne da nossa doença.

Aprendemos que ideias e hábitos antigos não nos ajudam a permanecer limpos ou a viver uma vida melhor. Se nos permitirmos estagnar e nos apegarmos à modernidade terminal e à indiferença fatal, estaremos cedendo aos sintomas da nossa doença. Um dos problemas é que achamos mais fácil mudar nossa percepção da realidade do que mudar a realidade. Devemos abandonar esse conceito antigo e encarar o fato de que a realidade e a vida continuam, quer decidamos aceitá-las ou não. Só podemos mudar a maneira como reagimos e como nos vemos. Isso é necessário para aceitarmos que a mudança é gradual e que a recuperação é um processo contínuo.

É uma boa ideia participar de uma reunião por dia durante pelo menos os primeiros noventa dias de recuperação. Há um sentimento especial para os viciados quando descobrem que existem outras pessoas que compartilham suas dificuldades, passadas e presentes. No início, pouco podemos fazer além de participar das

reuniões. Provavelmente, não conseguiremos lembrar uma única palavra, pessoa ou pensamento da nossa primeira reunião. Com o tempo, podemos relaxar e aproveitar a atmosfera de recuperação. As reuniões fortalecem nossa recuperação. Podemos ficar com medo no início porque não conhecemos ninguém. Alguns de nós acham que não precisam das reuniões. No entanto, quando estamos sofrendo, vamos a uma reunião e encontramos alívio. As reuniões nos mantêm em contato com o nosso passado, mas, mais importante, com o nosso futuro na recuperação. Ao frequentarmos as reuniões regularmente, aprendemos o valor de conversar com outros adictos que compartilham nossos problemas e objetivos. Temos que nos abrir e aceitar o amor e a compreensão de que precisamos para mudar. Quando nos familiarizamos com a Irmandade e seus princípios e começamos a colocá-los em prática, começamos a crescer. Aplicamos esforço aos nossos problemas mais óbvios e deixamos o resto de lado. Fazemos o trabalho que temos em mãos e, à medida que progredimos, novas oportunidades de melhoria se apresentam.

Nossos novos amigos na Irmandade nos ajudarão. Nosso esforço comum é a recuperação. Limpas, enfrentamos o mundo juntas. Não precisamos mais nos sentir encurraladas, à mercê dos acontecimentos e das circunstâncias. Faz diferença ter amigos que se importam se estamos sofrendo. Encontramos nosso lugar na Irmandade e nos juntamos a um grupo cujas reuniões nos

ajudam em nossa recuperação. Fomos tão pouco confiáveis por tanto tempo que a maioria de nossos amigos e familiares duvidará de nossa recuperação. Eles acham que não vai durar. Precisamos de pessoas que entendam nossa doença e o processo de recuperação. Nas reuniões, podemos compartilhar com outros adictos, fazer perguntas e aprender sobre nossa doença. Aprendemos novas maneiras de viver. Não estamos mais limitados às nossas velhas ideias.

Gradualmente, substituímos os velhos hábitos por novas formas de viver. Tornamo-nos dispostos a mudar. Vamos às reuniões regularmente, obtemos e usamos números de telefone, lemos literatura e, o mais importante, não usamos. Aprendemos a compartilhar com os outros. Se não dissermos a alguém que estamos sofrendo, raramente perceberão isso. Quando procuramos ajuda, podemos recebê-la.

Outra ferramenta para o recém-chegado é o envolvimento com a Irmandade. À medida que nos envolvemos, aprendemos a manter o programa em primeiro lugar e a não nos preocuparmos com outras questões. Começamos pedindo ajuda e experimentando as recomendações das pessoas nas reuniões. É benéfico permitir que outras pessoas do grupo nos ajudem. Com o tempo, seremos capazes de transmitir o que recebemos. Aprendemos que servir aos outros nos tira de nós mesmos. Nosso trabalho pode começar com ações simples: esvaziar cinzeiros, fazer café, limpar, preparar uma reunião, abrir a

porta, presidir uma reunião e distribuir literatura. Fazer essas coisas nos ajuda a nos sentir parte da Irmandade.

Descobrimos que é útil ter um padrinho e recorrer a ele. O padrinho é uma via de mão dupla. Ajuda tanto o recém-chegado quanto o padrinho. O tempo de abstinência e a experiência do padrinho podem depender da disponibilidade de padrinhos na localidade. O padrinho dos recém-chegados também é responsabilidade do grupo. É implícito e informal em sua abordagem, mas é o cerne do método de recuperação da dependência química da N.A. — um dependente químico ajudando outro.

Uma das mudanças mais profundas em nossas vidas está no âmbito das relações pessoais. Nossos primeiros envolvimento com outras pessoas geralmente começam com nosso padrinho. Como recém-chegados, achamos mais fácil ter alguém em quem confiamos e a quem podemos nos confiar. Descobrimos que confiar em outras pessoas com mais experiência é uma força, e não uma fraqueza. Nossa experiência revela que trabalhar os passos é nossa melhor garantia contra a recaída. Nossos padrinhos e amigos podem nos aconselhar sobre como trabalhar os passos. Podemos conversar sobre o que os passos significam. Eles podem nos ajudar a nos preparar para a experiência espiritual de viver os passos. Pedir ajuda a Deus, como O entendemos, melhora nossa compreensão dos passos. Quando estamos preparados, devemos experimentar nosso novo modo de vida. Aprendemos que o programa não

funciona quando tentamos adaptá-lo à nossa vida. Devemos aprender a adaptar nossa vida ao programa.

Hoje, buscamos soluções, não problemas. Experimentamos o que aprendemos. Mantemos o que precisamos e deixamos o resto. Descobrimos que, ao trabalhar os passos, comunicar-nos com nosso Poder Superior, conversar com nossos padrinhos e compartilhar com os recém-chegados, somos capazes de crescer espiritualmente.

Os Doze Passos são usados como um programa de recuperação. Aprendemos que podemos recorrer ao nosso Poder Superior para obter ajuda na resolução de problemas. Quando compartilhamos dificuldades que antes nos faziam fugir, experimentamos bons sentimentos que nos dão força para começar a buscar a vontade de Deus para nós.

Acreditamos que nosso Poder Superior cuidará de nós. Se tentarmos honestamente fazer a vontade de Deus, da melhor maneira possível, podemos lidar com qualquer coisa que aconteça. Buscar a vontade do nosso Poder Superior é um princípio espiritual encontrado nos passos. Trabalhar os passos e praticar os princípios simplifica nossas vidas e muda nossas antigas atitudes. Quando admitimos que nossas vidas se tornaram incontroláveis, não precisamos defender nosso ponto de vista. Temos que nos aceitar como somos. Não precisamos mais estar certos o tempo todo. Quando nos damos essa liberdade, podemos permitir que os outros estejam errados. A liberdade de mudar parece vir depois da aceitação de nós mesmos.

Compartilhar com outros adictos é uma ferramenta básica em nosso programa. Essa ajuda só pode vir de outro adicto. É essa ajuda que diz: “Eu passei por algo parecido e fiz isso...”. Para quem deseja nosso modo de vida, compartilhamos experiência, força e esperança, em vez de pregar e julgar. Se compartilhar a experiência de nossa dor ajudar apenas uma pessoa, valeu a pena o sofrimento. Fortalecemos nossa própria recuperação quando a compartilhamos com outras pessoas que pedem ajuda. Se guardarmos o que temos para compartilhar, perderemos isso. As palavras não significam nada até que as coloquemos em prática.

Reconhecemos nosso crescimento espiritual quando somos capazes de estender a mão e ajudar os outros. Ajudamos os outros quando participamos do trabalho de serviço e tentamos levar a mensagem de recuperação ao adicto que ainda sofre. Aprendemos que só mantemos o que temos quando o doamos. Além disso, nossa experiência mostra que muitos problemas pessoais são resolvidos quando saímos de nós mesmos e nos oferecemos para ajudar aqueles que precisam. Reconhecemos que um adicto pode compreender e ajudar melhor outro adicto ( ). Não importa o quanto doemos, sempre há outro adicto buscando ajuda.

Não podemos perder de vista a importância do apadrinhamento e de ter um interesse especial por um adicto confuso que deseja parar de usar. A experiência mostra claramente que aqueles que mais se beneficiam do



Programa de Narcóticos Anônimos são aqueles para quem o apadrinhamento é importante. As responsabilidades do apadrinhamento são bem-vindas por nós e aceitas como oportunidades para enriquecer nossa experiência pessoal em N.A.

Trabalhar com outras pessoas é apenas o começo do trabalho de serviço. O serviço da N.A. nos permite dedicar grande parte do nosso tempo ajudando diretamente os adictos que sofrem, além de garantir a sobrevivência da própria Narcóticos Anônimos. Dessa forma, mantemos o que temos ao compartilhá-lo.

## CAPÍTULO SEIS

# AS DOZE TRADIÇÕES

# DE NARCÓTICOS ANÔNIMOS

---

*Somente com vigilância podemos manter o que temos, e assim como a liberdade individual vem dos Doze Passos, a liberdade do grupo vem das nossas Tradições.*

*Enquanto os laços que nos unem forem mais fortes do que aqueles que nos separariam, tudo ficará bem.*

- 1. Nosso bem-estar comum deve vir em primeiro lugar; a recuperação pessoal depende da unidade de N.A.*
- 2. Para o propósito do nosso grupo, existe apenas uma autoridade suprema: um Deus amoroso, conforme Ele se expressa na consciência coletiva do nosso grupo. Nossos líderes são apenas servidores confiáveis; eles não governam.*
- 3. O único requisito para ser membro é o desejo de parar de usar.*
- 4. Cada grupo deve ser autônomo, exceto em questões que afetem outros grupos ou a N.A. como um todo.*
- 5. Cada grupo tem apenas um objetivo principal: levar a mensagem ao adicto que ainda sofre.*
- 6. Um grupo de N.A. nunca deve endossar, financiar ou emprestar o nome de N.A. a qualquer instituição relacionada ou empresa externa, para que problemas de dinheiro, propriedade ou prestígio não nos desviem de nosso objetivo principal.*

7. *Todo grupo de N.A. deve ser totalmente autossustentável, recusando contribuições externas.*
8. *A Narcóticos Anônimos deve permanecer para sempre não profissional, mas nossos centros de serviço podem empregar trabalhadores especiais.*
9. *A N.A., como tal, nunca deve ser organizada, mas podemos criar conselhos ou comitês de serviço diretamente responsáveis por aqueles a quem servem.*
10. *A Narcóticos Anônimos não tem opinião sobre questões externas; portanto, o nome N.A. nunca deve ser envolvido em controvérsias públicas.*
11. *Nossa política de relações públicas baseia-se na atração, e não na promoção; precisamos sempre manter o anonimato pessoal na imprensa, no rádio e no cinema.*
12. *O anonimato é o fundamento espiritual de todas as nossas Tradições, sempre nos lembrando de colocar os princípios acima das personalidades.*

A compreensão dessas Tradições vem lentamente, ao longo do tempo. Adquirimos informações à medida que conversamos com os membros e visitamos vários grupos. Normalmente, só quando nos envolvemos com o serviço é que alguém nos chama a atenção para o facto de que “a recuperação pessoal depende da unidade de N.A.” e que a unidade depende de quão bem seguimos as nossas Tradições. As Doze Tradições de N.A. não são negociáveis. São as diretrizes que mantêm a nossa Irmandade viva e livre.

Ao seguir essas diretrizes em nossas relações com os outros e com a sociedade em geral, evitamos muitos problemas. Isso não quer dizer que nossas Tradições eliminem todos os problemas. Ainda temos que enfrentar as

dificuldades à medida que elas surgem: problemas de comunicação, diferenças de opinião, controvérsias internas e problemas com indivíduos e grupos fora da Irmandade. No entanto, quando aplicamos esses princípios, evitamos algumas das armadilhas.

Muitos dos nossos problemas são semelhantes aos que nossos antecessores tiveram que enfrentar. Sua experiência conquistada com muito esforço deu origem às Tradições, e nossa própria experiência mostrou que esses princípios são tão válidos hoje quanto eram quando essas Tradições foram formuladas. Nossas Tradições nos protegem das forças internas e externas que poderiam nos destruir. Elas são verdadeiramente os laços que nos unem. É somente através da compreensão e da aplicação que elas funcionam.

#### TRADIÇÃO UM

*“Nosso bem-estar comum deve vir em primeiro lugar; a recuperação pessoal depende da unidade de N.A.”*

Nossa Primeira Tradição diz respeito à unidade e ao nosso bem-estar comum. Uma das coisas mais importantes sobre nosso novo modo de vida é fazer parte de um grupo de adictos em busca de recuperação. Nossa sobrevivência está diretamente relacionada à sobrevivência do grupo e da Irmandade. Para manter a unidade dentro de Narcóticos Anônimos, é imperativo que o grupo permaneça estável, ou toda a Irmandade perecerá e o indivíduo morrerá.

Foi só quando chegamos à Narcóticos Anônimos que a recuperação se tornou possível. Este programa pode fazer por nós o que não podíamos fazer por nós mesmos. Passamos a fazer parte de um grupo e descobrimos que

podíamos nos recuperar. Aprendemos que aqueles que não continuaram a ser parte ativa da Irmandade enfrentaram um caminho difícil. O indivíduo é precioso para o grupo, e o grupo é precioso para o indivíduo. Nunca experimentamos o tipo de atenção e cuidado pessoal que encontramos no programa. Somos aceitos e amados por quem somos, não apesar de quem somos. Ninguém pode revogar nossa filiação ou nos obrigar a fazer algo que não escolhemos fazer. Seguimos esse modo de vida pelo exemplo, e não por orientação. Compartilhamos nossa experiência e aprendemos uns com os outros. Em nosso vício, colocávamos consistentemente nossos desejos pessoais acima de tudo. No Narcóticos Anônimos, descobrimos que o que é melhor para o grupo geralmente é bom para nós.

Nossas experiências pessoais enquanto usávamos drogas eram diferentes umas das outras. Como grupo, porém, descobrimos muitos temas comuns em nosso vício. Um deles era a necessidade de provar nossa autossuficiência. Nós nos convencemos de que poderíamos conseguir sozinhos e passamos a viver a vida com base nisso. Os resultados foram desastrosos e, no final, cada um de nós teve que admitir que a autossuficiência era uma mentira. Essa admissão foi o ponto de partida para nossa recuperação e é um ponto fundamental de união para a Irmandade. Tínhamos temas comuns em nosso vício e descobrimos que, em nossa recuperação, temos muito em comum. Compartilhamos o desejo comum de permanecer limpos. Aprendemos a depender de um Poder maior do que nós mesmos. Nosso objetivo e é levar a mensagem ao

viciado que ainda sofre. Nossas Tradições são as diretrizes que nos protegem de nós mesmos. Elas são nossa união.

A unidade é imprescindível em Narcóticos Anônimos. Isso não quer dizer que não tenhamos nossas divergências e conflitos; nós temos. Sempre que as pessoas se reúnem, há diferenças de opinião. No entanto, podemos discordar sem ser desagradáveis. Repetidamente, em crises, deixamos de lado nossas diferenças e trabalhamos pelo bem comum. Vimos dois membros, que normalmente não se dão bem, trabalharem juntos com um recém-chegado. Vimos um grupo realizando tarefas simples para pagar o aluguel de seu salão de reuniões. Vimos membros dirigirem centenas de quilômetros para ajudar a apoiar um novo grupo. Essas atividades e muitas outras são comuns em nossa Irmandade. Sem essas ações, a N.A. não poderia sobreviver.

Devemos viver e trabalhar juntos como um grupo para garantir que, em uma tempestade, nosso navio não afunde e nossos membros não pereçam. Com fé em um Poder maior do que nós mesmos, trabalho árduo e unidade, sobreviveremos e continuaremos a levar a mensagem ao adicto que ainda sofre.

## TRADIÇÃO DOIS

*“Para o propósito do nosso grupo, existe apenas uma autoridade suprema: um Deus amoroso, conforme Ele se expressa na consciência coletiva do nosso grupo. Nossos líderes são apenas servidores confiáveis; eles não governam.”*

Na Narcóticos Anônimos, nos preocupamos em nos proteger de nós mesmos. Nossa Segunda Tradição é um exemplo disso. Por natureza, somos pessoas obstinadas e egocêntricas, que se reúnem na N.A. Somos maus administradores e nenhum de nós é capaz de tomar boas decisões de forma consistente.

Na Narcóticos Anônimos, confiamos em um Deus amoroso, conforme Ele se expressa em nossa consciência coletiva, em vez de confiar em uma opinião e ou no ego. Ao trabalhar os passos, aprendemos a depender de um Poder maior do que nós mesmos e a usar esse Poder para os propósitos do nosso grupo. Devemos estar constantemente atentos para que nossas decisões sejam verdadeiramente uma expressão da vontade de Deus. Muitas vezes, há uma grande diferença entre a consciência do grupo e a opinião do grupo, ditada por personalidades poderosas ou pela popularidade. Algumas de nossas experiências de crescimento mais dolorosas vieram como resultado de decisões tomadas em nome da consciência do grupo. Os verdadeiros princípios espirituais nunca estão em conflito; eles se complementam. A consciência espiritual de um grupo nunca contradirá nenhuma de nossas Tradições.

A Segunda Tradição diz respeito à natureza da liderança em N.A. Aprendemos que, para nossa Irmandade, a liderança pelo exemplo e pelo serviço altruísta funciona. A direção e a manipulação fracassam. Optamos por não ter presidentes, mestres ou diretores. Em vez disso, temos secretários, tesoureiros e representantes. Esses títulos implicam serviço, e não controle. Nossa experiência mostra que, se um grupo se torna uma extensão da personalidade de um líder ou membro, ele perde sua eficácia. A atmosfera

de recuperação em nossos grupos é um dos nossos bens mais valiosos, e devemos protegê-la cuidadosamente, para não perdê-la para a política e as personalidades.

Aqueles de nós que estiveram envolvidos no serviço ou na criação de um grupo às vezes têm dificuldade em abrir mão. O ego, o orgulho infundado e a obstinação destroem um grupo se lhes for dada autoridade. Devemos lembrar que os cargos foram confiados a nós, que somos servidores de confiança e que, em nenhum momento, qualquer um de nós governa. Narcóticos Anônimos é um programa dado por Deus, e só podemos manter nosso grupo com dignidade com a consciência do grupo e o amor de Deus.

Alguns resistirão. No entanto, muitos se tornarão modelos para os recém-chegados. Os egoístas logo descobrem que estão de fora, causando dissensão e, eventualmente, desastre para si mesmos. Muitos deles mudam; aprendem que só podemos ser governados por um Deus amoroso, conforme expresso em nossa consciência de grupo.

## TRADIÇÃO TRÊS

*“O único requisito para ser membro é o desejo de parar de usar.”*

Esta tradição é importante tanto para o indivíduo quanto para o grupo. Desejo é a palavra-chave; o desejo é a base da nossa recuperação. Em nossas histórias e em nossa experiência de tentar levar a mensagem de recuperação ao viciado que ainda sofre, um fato doloroso da vida surgiu repetidamente. Um adicto que não quer parar de usar não vai parar de usar. Ele pode ser analisado, aconselhado,



convencido, alvo de orações, ameaçado, espancado ou preso, mas não vai parar até que queira parar. A única coisa que pedimos aos nossos membros é que tenham esse desejo. Sem ele, eles estão condenados, mas com ele, milagres acontecerão.

O desejo é nosso único requisito. O vício não discrimina. Essa tradição visa garantir que qualquer viciado, independentemente das drogas usadas, raça, crenças religiosas, sexo, preferência sexual ou condição financeira, seja livre para praticar o modo de vida da N.A. Com “... o desejo de parar de usar” como único requisito para se tornar membro, um viciado nunca é superior a outro. Todas as pessoas viciadas são bem-vindas e iguais na obtenção do alívio que buscam de seu vício; todo viciado pode se recuperar neste programa em igualdade de condições. Esta tradição garante nossa liberdade para nos recuperarmos.

A adesão à Narcóticos Anônimos não é automática quando alguém entra pela porta ou quando o recém-chegado decide parar de usar. A decisão de fazer parte da nossa Irmandade cabe ao indivíduo. Qualquer adicto que tenha o desejo de parar de usar pode se tornar membro da N.A. Somos adictos e nosso problema é o vício.

A escolha de se tornar membro cabe ao indivíduo. Acreditamos que o estado ideal para nossa irmandade existe quando os adictos podem vir livre e abertamente a uma reunião de N.A., quando e onde quiserem, e sair com a mesma liberdade. Percebemos que a recuperação é uma realidade e que a vida sem drogas é melhor do que jamais imaginamos. Abrimos nossas portas a outros adictos, na esperança de que eles possam encontrar o que nós

encontramos. Mas sabemos que somente aqueles que têm o desejo de parar de usar e querem o que temos a oferecer se juntarão a nós em nosso modo de vida.

## TRADIÇÃO QUATRO

*“Cada grupo deve ser autônomo, exceto em questões que afetem outros grupos ou a N.A. como um todo.”*

A autonomia de nossos grupos é necessária para nossa sobrevivência. Um dicionário define autônomo como “ter o direito ou poder de autogoverno... empreendido ou realizado sem controle externo”. Isso significa que nossos grupos são autônomos e não estão sujeitos a controle externo. Cada grupo teve que se manter e crescer por conta própria.

Alguém poderia perguntar: “Somos realmente autônomos? Não temos comitês de serviço, escritórios, atividades, linhas diretas e outras atividades em N.A.?” São serviços que usamos para nos ajudar em nossa recuperação e para promover o objetivo principal de nossos grupos. Narcóticos Anônimos é uma irmandade de homens e mulheres, adictos que se reúnem em grupos e usam um conjunto de princípios espirituais para encontrar a liberdade da adicção e uma nova maneira de viver. Os serviços que mencionamos são o resultado de membros que se importam o suficiente para estender a mão e oferecer ajuda e experiência para que nosso caminho seja mais fácil.

Um grupo de Narcóticos Anônimos é qualquer grupo que se reúne regularmente, em um local e horário específicos, com o objetivo de recuperação, desde que siga

os Doze Passos e as Doze Tradições de Narcóticos Anônimos. Existem dois tipos básicos de reuniões ( ): aquelas abertas ao público em geral e aquelas fechadas ao público (apenas para dependentes químicos). Os formatos das reuniões variam muito de grupo para grupo; algumas são reuniões participativas, outras com palestrantes, outras com perguntas e respostas e outras com foco na discussão de problemas específicos.

Seja qual for o tipo ou formato que um grupo usa para suas reuniões, a função de um grupo é sempre a mesma: proporcionar um ambiente adequado e confiável para a recuperação pessoal e promover essa recuperação. Essas Tradições fazem parte de um conjunto de princípios espirituais de Narcóticos Anônimos e, sem elas, N.A. não existe.

A autonomia dá aos nossos grupos a liberdade de agir por conta própria para estabelecer uma atmosfera de recuperação, servir seus membros e cumprir seu objetivo principal. É por essas razões que guardamos nossa autonomia com tanto cuidado.

Parece que nós, em nossos grupos, podemos fazer o que decidirmos, independentemente do que alguém diga. Isso é parcialmente verdade. Cada grupo tem total liberdade, exceto quando suas ações afetam outros grupos ou a N.A. como um todo. Assim como a consciência de grupo, a autonomia pode ser uma faca de dois gumes. A autonomia do grupo tem sido usada para justificar a violação das Tradições. Se existe uma contradição, é porque nos afastamos de nossos princípios. Se verificarmos se nossas ações estão claramente dentro dos limites de nossas

tradições; se não impusermos nada a outros grupos nem os forçarmos a nada; e se considerarmos as consequências de nossas ações com antecedência, tudo ficará bem.

## TRADIÇÃO CINCO

*“Cada grupo tem apenas um objetivo principal: levar a mensagem ao adicto que ainda sofre.”*

“Você quer dizer que nosso objetivo principal é levar a mensagem? Eu achava que estávamos aqui para ficar limpos. Eu achava que nosso objetivo principal era nos recuperar do vício em drogas.” Para o indivíduo, isso é certamente verdade; nossos membros estão aqui para se libertar do vício e encontrar um novo modo de vida. No entanto, os grupos não são viciados e não se recuperam. Tudo o que nossos grupos podem fazer é plantar a semente da recuperação e reunir os viciados para que a magia da empatia, da honestidade, do carinho, da partilha e do serviço possa fazer seu trabalho. O objetivo dessa tradição é garantir que essa atmosfera de recuperação seja mantida. Isso só pode ser alcançado mantendo nossos grupos orientados para a recuperação. O fato de que nós, cada um dos grupos, nos concentramos em levar a mensagem proporciona consistência; os dependentes podem contar conosco. A unidade de ação e propósito torna possível o que parecia impossível para nós: a recuperação.

O Décimo Segundo Passo do nosso programa pessoal também diz que levamos a mensagem ao adicto que ainda sofre. Trabalhar com os outros é uma ferramenta poderosa. “O valor terapêutico de um adicto ajudar outro é incomparável.” Para os recém-chegados, foi assim que encontraram Narcóticos Anônimos e aprenderam a

permanecer limpos. Para os membros, isso reafirma seu compromisso com a recuperação. O grupo é o veículo mais poderoso que temos para levar a mensagem. Quando um membro leva a mensagem, ele fica um pouco limitado pela interpretação e pela personalidade. O problema com a literatura é a linguagem. Os sentimentos, a intensidade e as forças às vezes se perdem. Em nosso grupo, com muitas personalidades diferentes, a mensagem da recuperação é um tema recorrente.

O que aconteceria se nossos grupos tivessem outro objetivo principal? Sentimos que nossa mensagem seria diluída e depois perdida. Se nos concentrássemos em ganhar dinheiro, muitos poderiam ficar ricos. Se fôssemos um clube social, poderíamos encontrar muitos amigos e amantes. Se nos especializássemos em educação, acabaríamos com muitos adictos inteligentes. Se nossa especialidade fosse ajuda médica, muitos ficariam saudáveis. Se o objetivo do nosso grupo fosse qualquer outra coisa que não transmitir a mensagem, muitos morreriam e poucos encontrariam a recuperação.

Qual é a nossa mensagem? A mensagem é que um dependente químico, qualquer dependente químico, pode parar de usar drogas, perder o desejo de usar e encontrar uma nova maneira de viver. Nossa mensagem é esperança e a promessa de liberdade. No fim das contas, nosso objetivo principal só pode ser levar a mensagem ao dependente químico que ainda sofre, porque isso é tudo o que temos a oferecer.

## TRADIÇÃO SEIS

*“Um grupo de N.A. nunca deve endossar, financiar ou emprestar o nome de N.A. a qualquer instituição relacionada ou empresa externa, para que problemas de dinheiro, propriedade ou prestígio não nos desviem de nosso objetivo principal.”*

Nossa Sexta Tradição nos diz algumas das coisas que devemos fazer para preservar e proteger nosso objetivo principal. Essa tradição é a base de nossa política de não afiliação e é extremamente importante para a continuidade e o crescimento de Narcóticos Anônimos.

Vamos dar uma olhada no que diz essa tradição. A primeira coisa que um grupo nunca deve fazer é endossar. Endossar é sancionar, aprovar ou recomendar. Os endossos podem ser diretos ou implícitos. Vemos endossos diretos todos os dias em comerciais de televisão. Um endosso implícito é aquele que não é especificamente declarado.

Muitas outras organizações desejam se aproveitar do nome da N.A. Permitir que o façam seria um endosso implícito e uma violação desta tradição. Hospitais, casas de recuperação de drogas, escritórios de liberdade condicional e liberdade assistida são algumas das instituições com as quais lidamos ao levar a mensagem de N.A. Embora essas organizações sejam sinceras e realizemos reuniões de N.A. em suas instalações, não podemos endossar, financiar ou permitir que elas usem o nome de N.A. para promover seu crescimento. No entanto, estamos dispostos a levar os princípios de N.A. a essas instituições, aos adictos que ainda sofrem, para que possam fazer a escolha.

A próxima coisa que nunca devemos fazer é financiar. Isso é mais óbvio. Financiar significa fornecer fundos ou ajudar financeiramente.

A terceira coisa contra a qual esta tradição nos adverte é emprestar o nome de N.A. para cumprir os objetivos de outros programas. Por exemplo, várias vezes outros programas tentaram usar Narcóticos Anônimos como parte dos serviços oferecidos, para ajudar a justificar o financiamento.

Além disso, a tradição nos diz que uma instituição relacionada é qualquer lugar que envolva membros da N.A. Pode ser uma casa de recuperação, um centro de desintoxicação, um centro de aconselhamento ou um clube. As pessoas ficam facilmente confusas sobre o que é a N.A. e o que são as instituições relacionadas. As casas de recuperação que foram iniciadas ou são administradas por membros da N.A. precisam tomar cuidado para que a diferenciação seja clara. Talvez a maior confusão exista quando se trata de um clube. Os recém-chegados e os membros mais antigos muitas vezes identificam o clube com a Narcóticos Anônimos. Devemos fazer um esforço especial para que essas pessoas saibam que essas instituições e a N.A. não são a mesma coisa. Uma empresa externa é qualquer agência, empreendimento comercial, religião, sociedade, organização, atividade relacionada ou qualquer outra irmandade. A maioria delas é fácil de identificar, exceto as outras irmandades. Narcóticos Anônimos é uma irmandade separada e distinta por si só. Nosso problema é o vício. As outras Irmandades dos Doze Passos se especializam em outros problemas, e nossa

relação com elas é de cooperação, não de afiliação. O uso de literatura, palestrantes e anúncios de outras irmandades em nossas reuniões constitui um endosso implícito a uma empresa externa.

A Sexta Tradição continua nos alertando sobre o que pode acontecer: “para que problemas de dinheiro, propriedade ou prestígio não nos desviem de nosso propósito primordial”. Esses problemas muitas vezes se tornam obsessões e nos afastam de nosso objetivo espiritual. Para o indivíduo, esse tipo de abuso pode ser devastador; para o grupo, pode ser desastroso. Quando nós, como grupo, nos desviamos de nosso propósito primordial, os viciados que poderiam ter encontrado a recuperação morrem.

## SÉTIMA TRADIÇÃO

*“Todo grupo de N.A. deve ser totalmente autossustentável, recusando contribuições externas”.*

Ser autossustentável é uma parte importante de nosso novo modo de vida. Para o indivíduo, isso geralmente é uma grande mudança. Em nosso vício, éramos dependentes de pessoas, lugares e coisas. Buscávamos neles apoio e suprimento para as coisas que achávamos que nos faltavam. Como adictos em recuperação, descobrimos que ainda somos dependentes, mas nossa dependência mudou das coisas ao nosso redor para um Deus amoroso e a força interior que obtemos em nosso relacionamento com Ele. Nós, que éramos incapazes de funcionar como seres humanos, agora descobrimos que tudo é possível para nós.



Sonhos que desistimos há muito tempo agora podem se tornar realidade. Os viciados, como grupo, têm sido um fardo para a sociedade. Na N.A., nossos grupos não apenas se sustentam por conta própria, mas exigem o direito de fazê-lo.

O dinheiro sempre foi um problema para nós. Nunca conseguíamos encontrar o suficiente para sustentar a nós mesmos e nossos hábitos. Trabalhávamos, roubávamos, enganávamos, mendigávamos e nos vendíamos; nunca havia dinheiro suficiente para preencher o vazio interior. Em nossa recuperação, o dinheiro muitas vezes ainda é um problema.

Precisamos de dinheiro para administrar nosso grupo; há aluguel a pagar, suprimentos e literatura a comprar. Fazemos uma coleta em nossas reuniões para cobrir essas despesas e o que sobra vai para apoiar nossos serviços e promover nosso objetivo principal. Infelizmente, sobra pouco depois que o grupo paga suas despesas. Às vezes, os membros que podem pagar um pouco mais contribuem para ajudar. Às vezes, forma-se um comitê para organizar uma atividade para arrecadar fundos. Esses esforços ajudam e, sem eles, não teríamos chegado até aqui. Os serviços da N.A. continuam precisando de dinheiro e, embora às vezes seja frustrante, realmente não teríamos outra opção; sabemos que o preço seria muito alto. Todos nós temos que nos unir e, ao nos unirmos n , aprendemos que realmente fazemos parte de algo maior do que nós mesmos.

Nossa política em relação ao dinheiro é claramente definida: recusamos qualquer contribuição externa; nossa irmandade é totalmente autossustentável. Não aceitamos financiamento, doações, empréstimos e/ou presentes. Tudo

tem seu preço, independentemente da intenção. Seja o preço dinheiro, promessas, concessões, reconhecimento especial, endossos ou favores, é alto demais para nós. Mesmo que aqueles que nos ajudariam pudessem garantir que não haveria condições, ainda assim não aceitaríamos sua ajuda. Não podemos permitir que nossos membros contribuam mais do que sua parte justa. Descobrimos que o preço pago por nossos grupos é a desunião e a controvérsia. Não colocaremos nossa liberdade em risco.

## TRADIÇÃO OITO

*“Narcóticos Anônimos deve permanecer para sempre não profissional, mas nossos centros de serviço podem empregar trabalhadores especiais.”*

A Oitava Tradição é vital para a estabilidade da N.A. como um todo. Para entender essa tradição, precisamos definir “centros de serviço não profissionais” e “trabalhadores especiais”. Com a compreensão desses termos, essa importante tradição se torna autoexplicativa.

Nesta tradição, afirmamos que não temos profissionais. Com isso, queremos dizer que não temos psiquiatras, médicos, advogados ou conselheiros em nossa equipe. Nosso programa funciona por meio da ajuda mútua entre adictos. Se empregássemos profissionais nos grupos de N.A., destruiríamos nossa unidade. Somos simplesmente adictos em pé de igualdade, ajudando uns aos outros livremente.

Reconhecemos e admiramos os profissionais. Muitos de nossos membros são profissionais em suas respectivas áreas, mas não há espaço para profissionalismo na N.A.

Um centro de serviço é definido como um local onde os comitês de serviço de N.A. operam. O Escritório Mundial de Serviço ou os escritórios locais, regionais e de área são exemplos de centros de serviço. Um clube, uma casa de recuperação ou instalação semelhante não é um centro de serviço de N.A. e não é afiliado a N.A. Um centro de serviço é, muito simplesmente, um local onde os serviços de N.A. são oferecidos de forma contínua.

A tradição afirma: “Os centros de serviço podem empregar trabalhadores especiais”. Essa afirmação significa que os centros de serviço podem empregar trabalhadores com habilidades especiais, como atendimento telefônico, trabalho administrativo ou impressão. Esses funcionários são diretamente responsáveis perante um comitê de serviço. À medida que a N.A. cresce, a demanda por esses trabalhadores também cresce. Trabalhadores especiais são necessários para garantir a eficiência em uma irmandade em constante expansão.

A diferença entre profissionais e trabalhadores especiais deve ser definida para maior clareza. Profissionais trabalham em profissões específicas que não prestam serviços diretamente à N.A., mas visam ganhos pessoais. Profissionais não seguem as Tradições da N.A. Nossos trabalhadores especiais, por outro lado, trabalham dentro de nossas Tradições e são sempre diretamente responsáveis perante aqueles a quem servem, perante a Irmandade.

Em nossa Oitava Tradição, não destacamos nossos membros como profissionais. Ao não atribuir status profissional a nenhum membro, garantimos que permaneceremos “para sempre não profissionais”.

## TRADIÇÃO NOVE

*“A N.A., como tal, nunca deve ser organizada, mas podemos criar conselhos ou comitês de serviço diretamente responsáveis por aqueles a quem servem.”*

Esta tradição define a forma como a nossa Irmandade funciona. Devemos primeiro compreender o que é a N.A. A Narcóticos Anônimos é composta por adictos que têm o desejo de deixar de consumir e que se uniram para o fazer. As nossas reuniões são um encontro de membros com o objetivo de se manterem limpos e de transmitir a mensagem da recuperação. Os nossos passos e tradições estão estabelecidos numa ordem específica.

Eles são numerados, não são aleatórios e desestruturados. Eles são organizados, mas não é o tipo de organização a que se refere a Nona Tradição. Nessa tradição, “organizado” significa ter gestão e controle. Com base nisso, o significado da Nona Tradição fica claro. Sem essa tradição, nossa Irmandade estaria em oposição aos princípios espirituais. Um Deus amoroso, como Ele pode se expressar em nossa consciência de grupo, é nossa autoridade máxima.

A Nona Tradição continua definindo a natureza das coisas que podemos fazer para ajudar a N.A. Ela diz que podemos criar conselhos ou comitês de serviço para atender às necessidades da Irmandade. Eles existem exclusivamente para servir à Irmandade. Essa é a natureza de nossa estrutura de serviço, conforme ela evoluiu e foi definida no manual de serviço da N.A.

## TRADIÇÃO DEZ

*“A Narcóticos Anônimos não tem opinião sobre questões externas; portanto, o nome N.A. nunca deve ser envolvido em controvérsias públicas.”*

Para alcançar nosso objetivo espiritual, a Narcóticos Anônimos deve ser conhecida e respeitada. Em nenhum lugar isso é mais evidente do que em nossa história. A N.A. foi fundada em 1953. Durante vinte anos, nossa Irmandade permaneceu pequena e obscura. Na década de 1970, a sociedade percebeu que o vício havia se tornado uma epidemia mundial e começou a buscar respostas. Junto com isso, veio uma mudança na maneira como as pessoas viam o viciado. Essa mudança permitiu que os viciados buscassem ajuda mais abertamente. Grupos de N.A. surgiram em muitos lugares onde nós, , nunca fomos tolerados antes. Viciados em recuperação abriram caminho para mais grupos e mais recuperação. Hoje, N.A. é uma irmandade mundial. Somos conhecidos e respeitados em todos os lugares.

Se um viciado nunca ouviu falar de nós, ele não pode nos procurar. Se aqueles que trabalham com viciados não sabem da nossa existência, eles não podem encaminhá-los para nós. Uma das coisas mais importantes que podemos fazer para promover nosso objetivo principal é deixar as pessoas saberem quem somos, o que fazemos e onde estamos. Se fizermos isso e mantivermos nossa boa reputação, certamente cresceremos.

Nossa recuperação fala por si mesma. Nossa Décima Tradição ajuda especificamente a proteger nossa reputação.

Essa tradição diz que a N.A. não tem opinião sobre questões externas. Não tomamos partido. Não fazemos recomendações. A N.A., como irmandade, não participa da política; fazer isso geraria controvérsia. Isso colocaria em risco nossa irmandade. Aqueles que concordam com nossas opiniões podem nos elogiar por tomarmos uma posição, mas alguns sempre discordarão. Com um preço tão alto, é de se admirar que optemos por não tomar partido nos problemas da sociedade? Para nossa própria sobrevivência, não temos opinião sobre questões externas.

## TRADIÇÃO ONZE

*“Nossa política de relações públicas baseia-se na atração, e não na promoção; precisamos sempre manter o anonimato pessoal na imprensa, no rádio e no cinema.”*

Esta tradição trata de nosso relacionamento com aqueles que estão fora da Irmandade. Ela nos diz como conduzir nossos esforços no **âmbito público\***. Nossa imagem pública consiste no que temos a oferecer, uma maneira comprovadamente bem-sucedida de manter um estilo de vida livre de drogas. Embora seja importante alcançar o maior número possível de pessoas, é imperativo para nossa proteção que sejamos cuidadosos com anúncios, circulares e qualquer literatura que possa chegar às mãos do público.

Nossa atração é que somos bem-sucedidos por mérito próprio. Como grupos, oferecemos recuperação. Descobrimos que o sucesso do nosso programa fala por si mesmo; essa é a nossa promoção.

Esta tradição continua dizendo-nos que precisamos manter o anonimato pessoal na imprensa, no rádio e nos filmes. Isto é para proteger os membros e a reputação de Narcóticos Anônimos. Não revelamos os nossos apelidos nem aparecemos nos meios de comunicação social como membros de Narcóticos Anônimos. Nenhum indivíduo dentro ou fora da Irmandade representa Narcóticos Anônimos.

## TRADIÇÃO DOZE

*“O anonimato é o alicerce espiritual de todas as nossas Tradições, lembrando-nos sempre de colocar os princípios acima das personalidades.”*

A definição de anonimato no dicionário é “o estado de não ter nome”. De acordo com a Décima Segunda Tradição, o “eu” se torna “nós”. O fundamento espiritual se torna mais importante do que qualquer grupo ou indivíduo.

À medida que nos tornamos mais próximos, desperta em nós a humildade. A humildade é um subproduto que nos permite crescer e nos desenvolver em uma atmosfera de liberdade, e remove o medo de sermos conhecidos por nossos empregadores, familiares ou amigos como viciados. Portanto, tentamos aderir rigorosamente ao princípio de que “o que é dito nas reuniões fica nas reuniões”.

Ao longo de nossas Tradições, falamos em termos de “nós” e “nosso” em vez de “eu” e “meu”. Ao trabalharmos juntos pelo nosso bem-estar comum, alcançamos o verdadeiro espírito do anonimato.

Já ouvimos a frase “princípios antes de personalidades” tantas vezes que ela se tornou um clichê. Embora possamos discordar como indivíduos, o princípio espiritual do anonimato nos torna todos iguais como membros do grupo. Nenhum membro é maior ou menor do que qualquer outro. A busca por ganhos pessoais nas áreas de sexo, propriedade e posição social, que causou tanta dor no passado, fica para trás se aderirmos ao princípio do anonimato. O anonimato é um dos elementos básicos de nossa recuperação e permeia nossas Tradições e nossa Irmandade. Ele nos protege de nossos próprios defeitos de caráter e torna as personalidades e suas diferenças impotentes. O anonimato em ação torna impossível que as personalidades se sobreponham aos princípios.



---

## CAPÍTULO SETE

# RECUPERAÇÃO E RECAÍDA

---

*Muitas pessoas pensam que a recuperação é simplesmente uma questão de não usar drogas. Elas consideram uma recaída um sinal de fracasso total e longos períodos de abstinência um sinal de sucesso total. Nós, no programa de recuperação de Narcóticos Anônimos, descobrimos que essa percepção é muito simplista. Depois que um membro se envolve em nossa Irmandade, uma recaída pode ser a experiência chocante que leva a uma aplicação mais rigorosa do programa. Da mesma forma, observamos alguns membros que permanecem abstinentes por longos períodos, mas cuja desonestidade e autoengano ainda os impedem de desfrutar da recuperação completa e da aceitação pela sociedade. A abstinência completa e contínua, no entanto, em estreita associação e identificação com outros membros dos grupos de N.A., ainda é a melhor base para o crescimento.*

*Embora todos os adictos sejam basicamente do mesmo tipo, nós, como indivíduos, diferimos no grau da doença e na velocidade da recuperação. Pode haver momentos em que uma recaída estabeleça as bases para a liberdade completa. Em outros momentos, essa liberdade só pode ser alcançada por uma vontade obstinada e obstinada de manter a abstinência, aconteça o que acontecer, até que a crise passe. Um adicto que, por qualquer meio, pode perder, mesmo que por um tempo, a necessidade ou o desejo de usar, e tem*

*livre escolha sobre pensamentos impulsivos e ações compulsivas, atingiu um ponto de inflexão que pode ser o fator decisivo em sua recuperação. A sensação de verdadeira independência e liberdade às vezes fica em jogo aqui. Sair sozinhos e viver nossas próprias vidas novamente nos atrai, mas parecemos saber que o que temos veio da dependência de um Poder maior do que nós mesmos e da troca de ajuda com outras pessoas em atos de empatia. Muitas vezes, em nossa recuperação, os velhos fantasmas nos assombram. A vida pode voltar a se tornar sem sentido, monótona e entediante. Podemos nos cansar mentalmente de repetir nossas novas ideias e nos cansar fisicamente em nossas novas atividades, mas sabemos que, se deixarmos de repeti-las, certamente retomaremos nossas velhas práticas. Suspeitamos que, se não usarmos o que temos, perderemos o que temos. Esses momentos são frequentemente os períodos de nosso maior crescimento. Nossas mentes e corpos parecem cansados de tudo isso, mas as forças dinâmicas da mudança ou da verdadeira conversão, no fundo, podem estar trabalhando para nos dar as respostas que alteram nossas motivações internas e mudam nossas vidas.*

*A recuperação, conforme experimentada através dos nossos Doze Passos, é o nosso objetivo, não a mera abstinência física. Melhorar a nós mesmos exige esforço e, como não há maneira alguma de implantar uma nova ideia em uma mente fechada, é preciso abrir espaço de alguma forma. Como só podemos fazer isso por nós mesmos, precisamos reconhecer dois dos*

*nossos inimigos aparentemente inerentes: a apatia e a procrastinação. Nossa resistência à mudança parece inerente, e somente uma explosão nuclear de algum tipo trará alguma alteração ou iniciará outro curso de ação. Uma recaída, se sobrevivermos a ela, pode fornecer a carga para o processo de demolição. Uma recaída e, às vezes, a morte subsequente de alguém próximo a nós pode fazer o trabalho de nos despertar para a necessidade de uma ação pessoal vigorosa.*

Vimos viciados virem para nossa Irmandade, experimentarem nosso programa e permanecerem limpos por um período de tempo. Com o tempo, alguns viciados perderam contato com outros viciados em recuperação e acabaram voltando ao vício ativo. Eles se esqueceram de que é realmente a primeira droga que reinicia o ciclo mortal. Eles tentaram controlá-la, usá-la com moderação ou usar apenas certas drogas. Nenhum desses métodos de controle funciona para viciados.

A recaída é uma realidade. Ela pode acontecer e acontece. A experiência mostra que aqueles que não trabalham nosso programa de recuperação diariamente podem recair. Nós os vemos voltar em busca de recuperação. Talvez eles tenham ficado limpos por anos antes de recair. Se tiverem a sorte de conseguir voltar, eles ficam muito abalados. Eles nos dizem que a recaída foi mais horrível do que o uso anterior. Nunca vimos uma pessoa que vive o Programa Narcóticos Anônimos recair.

As recaídas costumam ser fatais. Participamos de funerais de entes queridos que morreram por causa de uma recaída. Eles morreram de várias maneiras. Muitas vezes

vemos recaídos perdidos por anos, vivendo na miséria. Aqueles que vão para a prisão ou instituições podem sobreviver e talvez ter uma reintrodução à N.A.

Em nossas vidas diárias, estamos sujeitos a lapsos emocionais e espirituais, o que nos torna indefesos contra a recaída física no uso de drogas. Como o vício é uma doença incurável, os viciados estão sujeitos a recaídas.

Nunca somos forçados a recair. Temos uma escolha. A recaída nunca é um acidente. A recaída é um sinal de que temos uma reserva em nosso programa. Começamos a menosprezar nosso programa e a deixar lacunas em nossa vida cotidiana. Inconscientes das armadilhas à frente, tropeçamos cegamente na crença de que podemos conseguir sozinhos. Mais cedo ou mais tarde, caímos na ilusão de que as drogas tornam a vida mais fácil. Acreditamos que as drogas podem nos mudar e esquecemos que essas mudanças são letais. Quando acreditamos que as drogas resolverão nossos problemas e esquecemos o que elas podem nos causar, estamos em apuros. A menos que as ilusões de que podemos continuar usando ou parar de usar por conta própria sejam destruídas, certamente assinaremos nossa própria sentença de morte. Por alguma razão, não cuidar de nossos assuntos pessoais diminui nossa autoestima e estabelece um padrão que se repete em todas as áreas de nossas vidas. Se começarmos a evitar nossas novas responsabilidades faltando às reuniões, negligenciando o trabalho do Décimo Segundo Passo ou não nos envolvendo, nosso programa para. Esse é o tipo de coisa que leva à recaída. Podemos sentir uma mudança e e tomando conta de nós. Nossa capacidade de manter a mente

aberta desaparece. Podemos ficar com raiva e ressentimento em relação a qualquer pessoa ou coisa. Podemos começar a rejeitar aqueles que eram próximos a nós. Isolamo-nos. Em pouco tempo, ficamos cansados de nós mesmos. Voltamos aos nossos padrões de comportamento mais doentios, mesmo sem precisar usar drogas.

Quando ocorre um ressentimento ou qualquer outra turbulência emocional, a falha em praticar os passos pode resultar em uma recaída.

O comportamento obsessivo é um denominador comum para pessoas viciadas. Há momentos em que tentamos nos satisfazer até ficarmos satisfeitos, apenas para descobrir que não há como nos satisfazer. Parte do nosso padrão de vício é que nunca conseguimos o suficiente. Às vezes esquecemos e pensamos que, se conseguirmos comida, sexo ou dinheiro suficientes, ficaremos satisfeitos e tudo ficará bem. A obstinação ainda nos leva a tomar decisões baseadas em manipulação, ego, luxúria ou orgulho falso. Não gostamos de estar errados. Nosso ego nos diz que podemos fazer tudo sozinhos, mas a solidão e a paranóia rapidamente retornam. Descobrimos que não podemos realmente fazer tudo sozinhos; quando tentamos, as coisas pioram. Precisamos ser lembrados de onde viemos e de que nossa doença piorará progressivamente se usarmos. É nesse momento que precisamos da Irmandade.

Não nos recuperamos da noite para o dia. Quando percebemos que tomamos uma decisão errada ou fizemos um julgamento errado, nossa tendência é racionalizar isso. Muitas vezes nos tornamos extremos em nossa tentativa

obsessiva de cobrir nossos rastros. Esquecemos que hoje temos uma escolha. Ficamos mais doentes.

Há algo em nossas personalidades autodestrutivas que clama pelo fracasso. A maioria de nós sente que não merece ter sucesso. Esse é um tema comum entre os viciados. A autopiedade é um dos defeitos mais destrutivos; ela nos drena toda a energia positiva. Nós nos concentramos em tudo que não está indo do jeito que queremos e ignoramos toda a beleza em nossas vidas. Sem nenhum desejo real de melhorar nossas vidas, ou mesmo de viver, nós simplesmente continuamos afundando cada vez mais. Alguns de nós nunca conseguem se recuperar.

Precisamos reaprender muitas coisas que esquecemos e desenvolver uma nova abordagem à vida se quisermos sobreviver. É disso que se trata o Narcóticos Anônimos. Trata-se de pessoas que se preocupam com viciados desesperados e moribundos e que, com o tempo, podem ensiná-los a viver sem drogas. Muitos de nós tivemos dificuldade em entrar na Irmandade, porque não compreendíamos que tínhamos a doença do vício. Às vezes, vemos nosso comportamento passado como parte de nós mesmos e não como parte de nossa doença.

Damos o Primeiro Passo. Admitimos que somos impotentes diante do nosso vício, que nossas vidas se tornaram incontroláveis. Aos poucos, as coisas melhoram e começamos a recuperar nossa confiança. Nosso ego nos diz que podemos fazer isso sozinhos. As coisas estão melhorando e achamos que realmente não precisamos deste programa. A arrogância é um sinal de alerta. A solidão e a paranóia voltarão. Descobrimos que não podemos fazer

isso sozinhos e as coisas pioram. Damos realmente o Primeiro Passo, desta vez internamente. Haverá momentos, no entanto, em que realmente sentiremos vontade de usar. Queremos fugir e nos sentimos péssimos. Precisamos ser lembrados de onde viemos e que desta vez será pior. É nesse momento que mais precisamos do programa. Percebemos que precisamos fazer algo.

Quando esquecemos o esforço e o trabalho que nos custou para conseguir um período de liberdade em nossas vidas, a falta de gratidão se instala e a autodestruição recomeça. A menos que tomemos medidas imediatas, corremos o risco de uma recaída que ameaça nossa própria existência. Manter nossa ilusão da realidade, em vez de usar as ferramentas do programa, nos levará de volta ao isolamento. A solidão nos matará por dentro e as drogas que quase sempre vêm em seguida podem fazer o trabalho completamente. Os sintomas e os sentimentos que experimentamos no final do nosso uso voltarão ainda mais fortes do que antes. Esse impacto certamente nos destruirá se não nos rendermos ao Programa de N.A.

A recaída pode ser a força destrutiva que nos mata ou nos leva à compreensão de quem e o que realmente somos. O sofrimento final do uso não vale a fuga temporária que ele pode nos proporcionar. Para nós, usar é morrer, muitas vezes em mais de um sentido.

Um dos maiores obstáculos à recuperação parece ser colocar expectativas irrealistas em nós mesmos ou nos outros. Os relacionamentos podem ser uma área terrivelmente dolorosa. Temos a tendência de fantasiar e projetar o que vai acontecer. Ficamos com raiva e

ressentimento se nossas fantasias não se concretizam. Esquecemos que somos impotentes em relação às outras pessoas. Os velhos pensamentos e sentimentos de solidão, desespero, impotência e autopiedade se insinuam. Pensamentos sobre padrinhos, reuniões, literatura e todas as outras contribuições positivas saem de nossa consciência. Temos que manter nossa recuperação em primeiro lugar e nossas prioridades em ordem.

Escrever sobre o que queremos, o que estamos pedindo, o que recebemos e compartilhar isso com nosso padrinho ou outra pessoa de confiança nos ajuda a lidar com os sentimentos negativos. Deixar que os outros compartilhem suas experiências conosco nos dá esperança de que as coisas vão melhorar. Parece que ser impotente é um grande obstáculo. Quando surge a necessidade de admitirmos nossa impotência, podemos primeiro procurar maneiras de exercer poder contra ela. Depois de esgotar essas maneiras, começamos a compartilhar com os outros e encontramos esperança. Participar de reuniões diariamente, viver um dia de cada vez e ler literatura parece levar nossa atitude mental de volta ao positivo. A disposição de tentar o que funcionou para os outros é vital. Mesmo quando sentimos que não queremos participar, as reuniões são uma fonte de força e esperança para nós.

É importante compartilhar nossos sentimentos de querer usar drogas. É incrível como os recém-chegados muitas vezes pensam que é realmente anormal um viciado em drogas querer usar. Quando sentimos os velhos impulsos tomando conta de nós, pensamos que deve haver algo de



errado conosco e que as outras pessoas em Narcóticos Anônimos não poderiam entender.

É importante lembrar que o desejo de usar vai passar. Nunca precisaremos usar novamente, não importa como nos sintamos. Todos os sentimentos acabarão passando.

A progressão da recuperação é uma jornada contínua e difícil. Sem esforço, começamos a descida novamente. A progressão da doença é um processo contínuo, mesmo durante a abstinência.

Chegamos aqui impotentes, e o poder que buscamos nos é dado por outras pessoas na Narcóticos Anônimos, mas precisamos buscá-lo. Agora limpos e na Irmandade, precisamos nos manter cercados por outras pessoas que nos conhecem bem. Precisamos uns dos outros. Narcóticos Anônimos é uma Irmandade de sobrevivência, e uma de suas vantagens é que nos coloca em contato íntimo e regular com as pessoas que melhor podem nos compreender e ajudar em nossa recuperação. Boas ideias e boas intenções não ajudam se não as colocarmos em prática. Estender a mão é o começo da luta que nos libertará. Isso derrubará as paredes que nos aprisionam. Um sintoma da nossa doença é a alienação, e o compartilhamento honesto nos libertará para a recuperação.

Somos gratos por termos sido tão bem recebidos nas reuniões que nos sentimos à vontade. Sem permanecer limpos e frequentar essas reuniões, certamente teríamos mais dificuldade com os passos. Qualquer uso de drogas interromperá o processo de recuperação.

Todos nós descobrimos que a sensação que temos ao ajudar os outros nos motiva a melhorar nossas próprias

vidas. Se estamos sofrendo, e a maioria de nós sofre de vez em quando, aprendemos a pedir ajuda. Descobrimos que a dor compartilhada é uma dor amenizada. Os membros da Irmandade estão dispostos a ajudar quem teve uma recaída a se recuperar e têm insights e sugestões úteis a oferecer quando solicitados. A recuperação encontrada na Narcóticos Anônimos deve vir de dentro, e ninguém fica sóbrio por ninguém além de si mesmo.

Em nossa doença, lidamos com um poder destrutivo e violento maior do que nós mesmos, que pode levar à recaída. Se recaímos, é importante ter em mente que devemos voltar às reuniões o mais rápido possível. Caso contrário, podemos ter apenas meses, dias ou horas antes de atingirmos um limiar além do qual não há mais volta. Nossa doença é tão astuta que pode nos colocar em situações impossíveis. Quando isso acontece, voltamos ao programa se pudermos, enquanto pudermos. Uma vez que usamos, ficamos sob o controle de nossa doença.

Nunca podemos nos recuperar totalmente, não importa quanto tempo fiquemos limpos. A complacência é inimiga dos membros com tempo de limpeza substancial. Se permanecermos complacentes por muito tempo, o processo de recuperação cessa. A doença manifestará sintomas aparentes em nós. A negação retorna, junto com a obsessão e a compulsão. A culpa, o remorso, o medo e o orgulho podem se tornar insuportáveis. Logo chegamos a um ponto em que estamos encurralados. A negação e o Primeiro Passo entram em conflito em nossas mentes. Se deixarmos a obsessão pelo uso nos dominar, estaremos condenados. Somente a aceitação completa e total do Primeiro Passo

pode nos salvar. Devemos nos render totalmente ao programa.

A primeira coisa a fazer é permanecer limpo. Isso torna possíveis as outras etapas da recuperação. Enquanto permanecermos limpos, não importa o que aconteça, teremos a maior vantagem possível sobre nossa doença. Por isso, somos gratos.

Muitos de nós ficamos limpos em um ambiente protegido, como um centro de reabilitação ou uma casa de recuperação. Quando voltamos ao mundo, nos sentimos perdidos, confusos e vulneráveis. Ir às reuniões com a maior frequência possível reduzirá o choque da mudança. As reuniões proporcionam um lugar seguro para compartilhar com os outros. Começamos a viver o programa; aprendemos a aplicar princípios espirituais em nossas vidas. Devemos usar o que aprendemos ou perderemos tudo em uma recaída.

Muitos de nós não teríamos para onde ir se não pudséssemos confiar nos grupos e membros de N.A. No início, ficávamos ao mesmo tempo cativados e intimidados pela irmandade. Não nos sentíamos mais à vontade com nossos amigos usuários, mas ainda não nos sentíamos em casa nas reuniões. Começamos a perder nosso medo através da experiência de compartilhar. Quanto mais compartilhávamos, mais nossos medos desapareciam. Compartilhávamos por esse motivo. Crescimento significa mudança. Manutenção espiritual significa recuperação contínua. O isolamento é perigoso para o crescimento espiritual.

Aqueles de nós que encontram a Irmandade e começam a viver os passos desenvolvem relacionamentos com outras pessoas. À medida que crescemos, aprendemos a superar a tendência de fugir e nos esconder de nós mesmos e de nossos sentimentos. Ser honesto sobre nossos sentimentos ajuda os outros a se identificarem conosco. Descobrimos que, quando nos comunicamos com honestidade, alcançamos os outros. A honestidade requer prática, e nenhum de nós afirma ser perfeito. Quando nos sentimos presos ou pressionados, é necessária uma grande força espiritual e emocional para sermos honestos. Compartilhar com os outros nos impede de nos sentirmos isolados e sozinhos. Esse processo é uma ação criativa do espírito.

Quando trabalhamos o programa, vivemos os passos diariamente. Isso nos dá experiência na aplicação dos princípios espirituais. A experiência que ganhamos com o tempo ajuda nossa recuperação contínua. Devemos usar o que aprendemos ou perderemos, não importa há quanto tempo estejamos limpos. Eventualmente, nos é mostrado que devemos ser honestos ou voltaremos a usar. Oramos por disposição e humildade e, finalmente, somos honestos sobre nossos julgamentos errados ou decisões ruins. Dizemos àqueles que prejudicamos que a culpa é nossa e fazemos as reparações necessárias. Agora estamos na solução novamente. Estamos trabalhando o programa. Agora fica mais fácil trabalhar o programa. Sabemos que os passos ajudam a prevenir recaídas.

Quem recai também pode cair em outra armadilha. Podemos duvidar que conseguiremos parar de usar e permanecer limpos. Nunca conseguiremos permanecer

limpos sozinhos. Frustrados, gritamos: “Não consigo!” Nos culpamos ao voltar ao programa. imaginamos que nossos companheiros não respeitarão a coragem necessária para voltar. Aprendemos a respeitar profundamente esse tipo de coragem. Aplaudimos calorosamente. Não é vergonhoso recair — a vergonha está em não voltar. Devemos destruir a ilusão de que podemos fazer isso sozinhos.

Outro tipo de recaída acontece quando ficar limpo não é a prioridade máxima. Permanecer limpo deve sempre vir em primeiro lugar. Às vezes, todos nós enfrentamos dificuldades em nossa recuperação. Deslizes emocionais ocorrem quando não praticamos o que aprendemos. Aqueles que superam esses momentos demonstram uma coragem que não lhes é própria. Depois de passar por um desses períodos, podemos concordar prontamente que a noite é mais escura antes do amanhecer. Depois de superar um momento difícil limpos, recebemos uma ferramenta de recuperação que podemos usar repetidamente.

Se recaímos, podemos sentir culpa e vergonha. Nossa recaída é vergonhosa, mas não podemos salvar nossa reputação e nossa pele ao mesmo tempo. Descobrimos que é melhor voltar ao programa o mais rápido possível. É melhor engolir nosso orgulho do que morrer ou enlouquecer permanentemente.

Enquanto mantivermos uma atitude de gratidão por estarmos limpos, descobrimos que é mais fácil permanecer limpo. A melhor maneira de expressar gratidão é levando a mensagem de nossa experiência, força e esperança ao viciado que ainda sofre. Estamos prontos para trabalhar com qualquer viciado que sofra.

Viver o programa diariamente proporciona muitas experiências valiosas. Se fomos atormentados pela obsessão de usar, a experiência nos ensinou a ligar para um companheiro viciado em recuperação e ir a uma reunião.

Os viciados em uso são pessoas egocêntricas, raivosas, assustadas e solitárias. Na recuperação, experimentamos crescimento espiritual. Enquanto usávamos, éramos desonestos, egoístas e muitas vezes institucionalizados. O programa nos permite nos tornarmos membros responsáveis e produtivos da sociedade.

À medida que começamos a funcionar na sociedade, nossa liberdade criativa nos ajuda a organizar nossas prioridades e fazer primeiro as coisas básicas. A prática diária e e e do nosso Programa dos Doze Passos nos permite mudar de quem éramos para pessoas guiadas por um Poder Superior. Com a ajuda de nosso padrinho ou conselheiro espiritual, gradualmente aprendemos a confiar e depender do nosso Poder Superior.

## CAPÍTULO OITO

# NÓS NOS RECUPERAMOS

---

*Embora “a política faça estranhos companheiros de cama”, como diz o velho ditado, o vício nos torna únicos. Nossas histórias pessoais podem variar em padrões individuais, mas no final todos temos a mesma coisa em comum. Essa doença ou distúrbio comum é o vício. Conhecemos bem as duas coisas que compõem o verdadeiro vício: obsessão e compulsão. Obsessão — aquela ideia fixa que nos leva de volta repetidamente à nossa droga específica, ou a algum substituto, para recapturar a facilidade e o conforto que conhecíamos antes.*

*Compulsão — uma vez iniciado o processo com uma dose, um comprimido ou uma bebida, não conseguimos parar por nossa própria força de vontade. Devido à nossa sensibilidade física às drogas, estamos completamente nas garras de um poder destrutivo maior do que nós mesmos.*

*Quando, no fim da linha, descobrimos que não podemos mais funcionar como seres humanos, com ou sem drogas, todos enfrentamos o mesmo dilema. O que resta a fazer? Parece haver esta alternativa: ou continuar da melhor maneira possível até ao amargo fim — prisões, instituições ou morte — ou encontrar uma nova maneira de viver. No passado, muito poucos viciados tinham essa última opção. Os viciados de hoje são mais afortunados. Pela*

*primeira vez na história da humanidade, um caminho simples vem se provando eficaz na vida de muitos viciados. Ele está disponível para todos nós. Trata-se de um programa espiritual simples — não religioso —, conhecido como Narcóticos Anônimos.*

*Quando meu vício me levou à completa impotência, inutilidade e rendição, há cerca de quinze anos,\* não existia N.A. Encontrei A.A. e, nessa irmandade, conheci viciados que também haviam encontrado nesse programa a resposta para seus problemas. No entanto, sabíamos que muitos ainda estavam seguindo o caminho da desilusão, da degradação e da morte, porque não conseguiam se identificar com o alcoólatra do AA. Sua identificação estava no nível dos sintomas aparentes e não no nível mais profundo das emoções ou sentimentos, onde a empatia se torna uma terapia curativa para todas as pessoas viciadas. Com vários outros viciados e alguns membros do AA que tinham grande fé em nós e no programa, formamos, em julho de 1953, o que hoje conhecemos como Narcóticos Anônimos. Sentimos que agora o viciado encontraria desde o início toda a identificação necessária para se convencer de que poderia permanecer limpo, pelo exemplo de outros que estavam recuperados há muitos anos.*

*Que isso era o que era principalmente necessário provou-se ao longo dos anos. Essa linguagem sem palavras de reconhecimento, crença e fé, que*



*chamamos de empatia, criou a atmosfera na qual podemos sentir o tempo, tocar a realidade e reconhecer valores espirituais há muito perdidos para muitos de nós. Em nosso programa de recuperação, estamos crescendo em número e em força. Nunca antes tantos viciados limpos, por sua própria escolha e em uma sociedade livre, puderam se reunir onde quisessem para manter sua recuperação com total liberdade criativa.*

*Até mesmo os viciados diziam que não seria possível fazer da maneira que havíamos planejado. Acreditávamos em reuniões abertas e programadas de — sem mais esconderijos, como outros grupos haviam tentado. Acreditávamos que isso era diferente de todos os outros métodos tentados anteriormente por aqueles que defendiam um longo afastamento da sociedade. Sentíamos que quanto mais cedo o viciado pudesse enfrentar seu problema na vida cotidiana, mais rápido ele se tornaria um cidadão realmente produtivo. Eventualmente, temos que nos sustentar por conta própria e enfrentar a vida em seus próprios termos, então por que não fazer isso desde o início?*

*Por causa disso, é claro, muitos recaíram e muitos se perderam completamente. No entanto, muitos permaneceram e alguns voltaram após seu revés. A parte mais positiva é o fato de que, entre aqueles que agora são nossos membros, muitos têm longos períodos de abstinência completa e são mais*

*capazes de ajudar os recém-chegados. Sua atitude, baseada nos valores espirituais de nossos passos e tradições, é a força dinâmica que está trazendo crescimento e unidade ao nosso programa. Agora sabemos que chegou o momento em que aquela velha mentira cansativa, “Uma vez viciado, sempre viciado”, não será mais tolerada nem pela sociedade nem pelo próprio viciado. Nós nos recuperamos.*

A recuperação começa com a rendição. A partir desse ponto, cada um de nós é lembrado de que um dia limpo é um dia ganho. Na Narcóticos Anônimos, nossas atitudes, pensamentos e reações mudam. Passamos a perceber que não somos estranhos e começamos a compreender e aceitar quem somos.

Desde que existem pessoas, existe o vício. Para nós, o vício é uma obsessão por usar as drogas que estão nos destruindo, seguida por uma compulsão que nos força a continuar. A abstinência completa é a base para nosso novo modo de vida.

No passado, não havia esperança para um viciado. No Narcóticos Anônimos, aprendemos a compartilhar a solidão, a raiva e o medo que os viciados têm em comum e não conseguem controlar. Nossas velhas ideias foram o que nos colocou em apuros. Não estávamos orientados para a realização; focávamos no vazio e na inutilidade de tudo isso. Não conseguíamos lidar com o sucesso, então o fracasso se tornou um modo de vida. Na recuperação, os fracassos são apenas contratempos temporários, e não elos

de uma corrente inquebrável. Honestidade, mente aberta e disposição para mudar são novas atitudes que nos ajudam a admitir nossas falhas e pedir ajuda. Não somos mais compelidos a agir contra nossa verdadeira natureza e a fazer coisas que realmente não queremos fazer.

A maioria dos viciados resiste à recuperação, e o programa que compartilhamos com eles interfere no uso de drogas. Se os recém-chegados nos dizem que podem continuar a usar drogas de qualquer forma e não sofrer efeitos nocivos, há duas maneiras de vermos isso. A primeira possibilidade é que eles não sejam viciados. A outra é que a doença ainda não se tornou aparente para eles e que ainda negam o seu vício. O vício e a abstinência distorcem o pensamento racional, e os recém-chegados geralmente se concentram nas diferenças em vez das semelhanças. Eles procuram maneiras de refutar as evidências do vício ou se desqualificar da recuperação.

Muitos de nós fizemos a mesma coisa quando éramos novos, então, quando trabalhamos com outras pessoas, tentamos não fazer ou dizer nada que lhes dê uma desculpa para continuar usando. Sabemos que a honestidade e a empatia são essenciais. A rendição completa é a chave para a recuperação, e a abstinência total é a única coisa que sempre funcionou para nós. Em nossa experiência, nenhum viciado que se rendeu completamente a este programa jamais deixou de encontrar a recuperação.

Narcóticos Anônimos é um programa espiritual, não religioso. Qualquer viciado limpo é um milagre, e manter o milagre vivo é um processo contínuo de consciência, rendição e crescimento. Para um viciado, não usar é um

estado anormal. Aprendemos a viver limpos. Aprendemos a ser honestos conosco mesmos e a pensar nos dois lados das coisas. A tomada de decisões é um brásio no início. Antes de ficarmos limpos, a maioria das nossas ações era guiada pelo impulso. Hoje, não estamos presos a esse tipo de pensamento. Somos livres.

Em nossa recuperação, consideramos essencial aceitar a realidade. Uma vez que conseguimos fazer isso, não achamos necessário usar drogas na tentativa de mudar nossas percepções. Sem drogas, temos a chance de começar a funcionar como seres humanos úteis, se aceitarmos a nós mesmos e ao mundo exatamente como ele é. Aprendemos que os conflitos fazem parte da realidade e aprendemos novas maneiras de resolvê-los, em vez de fugir deles. Eles fazem parte do mundo real. Aprendemos a não nos envolver emocionalmente com os problemas. Lidamos com o que está à mão e tentamos não forçar soluções. Aprendemos que, se uma solução não é prática, ela não é espiritual. No passado, transformávamos situações simples em problemas; fazíamos uma tempestade num copo d'água. Nossas melhores ideias nos trouxeram até aqui. Na recuperação, aprendemos a depender de um Poder maior do que nós mesmos. Não temos todas as respostas ou soluções, mas podemos aprender a viver sem drogas. Podemos permanecer limpos e aproveitar a vida, se nos lembrarmos de viver “apenas por hoje”.

Não somos responsáveis pela nossa doença, apenas pela nossa recuperação. À medida que começamos a aplicar o que aprendemos, nossas vidas começam a mudar para melhor. Buscamos ajuda de viciados que estão

aproveitando a vida livres da obsessão pelo uso de drogas. Não precisamos entender este programa para que ele funcione. Tudo o que precisamos fazer é seguir as orientações.

Obtemos alívio através dos Doze Passos, que são essenciais para o processo de recuperação, porque são um novo modo de vida espiritual que nos permite participar da nossa própria recuperação.

Desde o primeiro dia, os Doze Passos tornam-se parte de nossas vidas. No início, podemos estar cheios de negatividade e permitir que apenas o Primeiro Passo se estabeleça. Mais tarde, temos menos medo e podemos usar essas ferramentas de forma mais completa e para nosso maior benefício. Percebemos que os velhos sentimentos e medos são sintomas de nossa doença. A verdadeira liberdade agora é possível.

À medida que nos recuperamos, ganhamos uma nova perspectiva sobre estar limpo. Desfrutamos de uma sensação de libertação e liberdade do desejo de usar. Descobrimos que todas as pessoas que encontramos têm algo a oferecer. Tornamo-nos capazes de receber, bem como de dar. A vida pode tornar-se uma nova aventura para nós. Passamos a conhecer a felicidade, a alegria e a liberdade.

Não existe um modelo de dependente em recuperação. Quando as drogas desaparecem e o dependente trabalha o programa, coisas maravilhosas acontecem. Sonhos perdidos despertam e novas possibilidades surgem. Nossa disposição para crescer espiritualmente nos mantém otimistas. Quando tomamos as medidas indicadas nos passos, os resultados

são uma mudança em nossa personalidade. São nossas ações que são importantes. Deixamos os resultados a cargo de nosso Poder Superior.

A recuperação se torna um processo de contato; perdemos o medo de tocar e de ser tocados. Aprendemos que um simples abraço amoroso pode fazer toda a diferença no mundo quando nos sentimos sozinhos. Experimentamos o amor verdadeiro e a amizade verdadeira.

Sabemos que somos impotentes diante de uma doença incurável, progressiva e fatal. Se não for interrompida, ela piora até a morte. Não podemos lidar com a obsessão e a compulsão. A única alternativa é parar de usar e começar a aprender a viver. Quando estamos dispostos a seguir esse curso de ação e aproveitar a ajuda disponível, uma vida totalmente nova se torna possível. Dessa forma, nós nos recuperamos. Hoje, seguros no amor da Irmandade, podemos finalmente olhar nos olhos de outro ser humano e ser gratos por quem somos.

## CAPÍTULO NOVE

# SÓ POR HOJE — VIVENDO O PROGRAMA

---

Diga a si mesmo:

SÓ POR HOJE, meus pensamentos estarão voltados para minha recuperação, vivendo e aproveitando a vida sem o uso de drogas.

SÓ POR HOJE, terei fé em alguém da N.A. que acredita em mim e quer me ajudar na minha recuperação.

SÓ POR HOJE, terei um programa. Tentarei segui-lo da melhor maneira possível.

SÓ POR HOJE, através da N.A., tentarei obter uma perspectiva melhor sobre a minha vida.

SÓ POR HOJE não terei medo, meus pensamentos estarão voltados para minhas novas amizades, pessoas que não usam drogas e que encontraram um novo modo de vida. Enquanto seguir esse caminho, não tenho nada a temer.

Admitimos que nossas vidas têm sido incontrolláveis, mas às vezes temos dificuldade em admitir nossa necessidade de ajuda. Nossa própria obstinação leva a muitos problemas em nossa recuperação. Queremos e exigimos que as coisas sempre sejam do nosso jeito. Devemos saber, por experiência própria, que nossa maneira de fazer as coisas não funcionou. O princípio da rendição nos guia a um modo de vida em que extraímos nossa força de um Poder maior do que nós mesmos. Nossa rendição diária ao nosso Poder Superior nos proporciona a ajuda de que precisamos. Como viciados, temos dificuldade em aceitar, o que é fundamental para nossa recuperação.

Quando nos recusamos a praticar a aceitação, estamos, na verdade, ainda negando nossa fé em um Poder Superior. Preocupar-se é falta de fé.

Render nossa vontade nos coloca em contato com um Poder Superior que preenche o vazio interior que nada jamais poderia preencher. Aprendemos a confiar em Deus para nos ajudar diariamente. Viver apenas o hoje alivia o fardo do passado e o medo de um futuro e e. Aprendemos a tomar as medidas necessárias e deixar os resultados nas mãos do nosso Poder Superior.

O Programa Narcóticos Anônimos é espiritual. Recomendamos enfaticamente que os membros tentem encontrar um Poder Superior de acordo com sua compreensão. Alguns de nós têm experiências espirituais profundas, dramáticas e inspiradoras por natureza. Para outros, o despertar é mais sutil. Nós nos recuperamos em uma atmosfera de aceitação e respeito pelas crenças uns dos outros. Tentamos evitar o autoengano da arrogância e da hipocrisia. À medida que desenvolvemos a fé em nossas vidas diárias, descobrimos que nosso Poder Superior nos fornece a força e a orientação de que precisamos.

Cada um de nós é livre para desenvolver seu próprio conceito de um Poder Superior. Muitos de nós éramos desconfiados e céticos por causa das decepções que tivemos com a religião. Como novos membros, as conversas sobre Deus que ouvíamos nas reuniões nos repeliam. Até buscarmos nossas próprias respostas nessa área, ficávamos presos às ideias que tínhamos acumulado no passado. Agnósticos e ateus às vezes começam apenas conversando com “o que quer que esteja lá”. Há um



espírito ou uma energia que pode ser sentida nas reuniões. Às vezes, esse é o primeiro conceito de um Poder Superior para os recém-chegados. As ideias do passado são frequentemente incompletas e insatisfatórias. Tudo o que sabemos está sujeito a revisão, especialmente o que sabemos sobre a verdade. Reavaliemos nossas ideias antigas para nos familiarizarmos com as novas ideias que levam a um novo modo de vida. Reconhecemos que somos humanos com uma doença física, mental e espiritual. Quando aceitamos que nosso vício causou nosso próprio inferno e que existe um poder disponível para nos ajudar, começamos a progredir na resolução de nossos problemas.

A falta de manutenção diária pode se manifestar de várias maneiras. Por meio de um esforço de mente aberta, passamos a confiar em um relacionamento diário com Deus, conforme O entendemos. Todos os dias, a maioria de nós pede ao nosso Poder Superior que nos ajude a permanecer limpos e, todas as noites, agradecemos pela dádiva da recuperação. À medida que nossas vidas se tornam mais confortáveis, muitos de nós caímos na complacência espiritual e, correndo o risco de recaída, nos encontramos no mesmo horror e perda de propósito dos quais recebemos apenas um alívio diário. É nesse momento, esperamos, que nossa dor nos motiva a renovar nossa manutenção espiritual diária. Uma maneira de continuarmos um contato consciente, especialmente em tempos difíceis, é listar as coisas pelas quais somos gratos.

Muitos de nós descobrimos que reservar um tempo de silêncio para nós mesmos é útil para entrar em contato consciente com nosso Poder Superior. Ao aquietar a

mente, a meditação pode nos levar à calma e à serenidade. Esse aquietamento da mente pode ser feito em qualquer lugar, hora ou maneira, de acordo com o indivíduo.

Nosso Poder Superior está acessível a nós em todos os momentos. Recebemos orientação quando pedimos conhecimento da vontade de Deus para nós. Gradualmente, à medida que nos tornamos mais centrados em Deus do que em nós mesmos, nosso desespero se transforma em esperança. A mudança também envolve a grande fonte do medo, o desconhecido. Nosso Poder Superior é a fonte da coragem de que precisamos para enfrentar esse medo.

Algumas coisas devemos aceitar, outras podemos mudar. A sabedoria para saber a diferença vem com o crescimento em nosso programa espiritual. Se mantivermos nossa condição espiritual diariamente, acharemos mais fácil lidar com a dor e a confusão. Essa é a estabilidade emocional de que tanto precisamos. Com a ajuda de nosso Poder Superior, nunca mais precisaremos usar.

Qualquer viciado limpo é um milagre. Mantemos esse milagre vivo na recuperação contínua com atitudes positivas. Se, após um período de tempo, nos encontrarmos em apuros com a nossa recuperação, provavelmente deixamos de fazer uma ou mais das coisas que nos ajudaram nas fases iniciais da nossa recuperação.

Três princípios espirituais básicos são honestidade, mente aberta e boa vontade. Esses são os COMO do nosso programa. A honestidade inicial que expressamos é o desejo de parar de usar. Em seguida, admitimos honestamente nossa impotência e a incontrollabilidade de nossas vidas.

A honestidade rigorosa é a ferramenta mais importante para aprender a viver o presente. Embora a honestidade seja difícil de praticar, ela é muito gratificante. A honestidade é o antídoto para o nosso pensamento doentio. Nossa fé recém-descoberta serve como uma base sólida para a coragem no futuro.

O que sabíamos sobre a vida antes de chegarmos à N.A. quase nos matou. Gerenciar nossas próprias vidas nos levou ao Programa Narcóticos Anônimos. Chegamos à N.A. sabendo muito pouco sobre como ser feliz e aproveitar a vida. Uma nova ideia não pode ser enxertada em uma mente fechada. Ter a mente aberta nos permite ouvir algo que pode salvar nossas vidas. Permite-nos ouvir pontos de vista opostos e chegar às nossas próprias conclusões. A mente aberta nos leva às percepções que nos escaparam durante nossas vidas. É esse princípio que nos permite participar de uma discussão sem tirar conclusões precipitadas ou predeterminar o que é certo ou errado. Não precisamos mais nos ridicularizar defendendo virtudes inexistentes. Aprendemos que é normal não saber todas as respostas, pois assim somos receptivos e podemos aprender a viver nossa nova vida com sucesso.

A mente aberta sem disposição, no entanto, não nos levará a lugar nenhum. Devemos estar dispostos a fazer o que for necessário para nos recuperarmos. Nunca sabemos quando chegará o momento em que teremos que empregar todo o esforço e força que temos apenas para permanecer limpos.

Honestidade, mente aberta e disposição trabalham em conjunto. A falta de um desses princípios em nosso

programa pessoal pode levar à recaída e certamente tornará a recuperação difícil e dolorosa, quando poderia ser simples. Este programa é uma parte vital de nossa vida cotidiana. Se não fosse por ele, a maioria de nós estaria morta ou internada em uma instituição. Nosso ponto de vista muda de solitário para membro. Enfatizamos a importância de colocar nossa casa em ordem, porque isso nos traz alívio. Confiamos em nosso Poder Superior para obter força para atender às nossas necessidades.

Uma maneira de praticar os princípios do HOW é fazendo um inventário diário. Nosso inventário nos permite reconhecer nosso crescimento diário. Não devemos esquecer nossos pontos fortes enquanto nos esforçamos para eliminar nossos defeitos. O antigo autoengano e egocentrismo podem ser substituídos por princípios espirituais.

Manter-se limpo é o primeiro passo para enfrentar a vida. Quando praticamos a aceitação, nossas vidas se simplificam. Quando surgem problemas, esperamos estar bem equipados com as ferramentas do programa. Temos que renunciar honestamente ao nosso egocentrismo e autodestruição. No passado, acreditávamos que o desespero nos daria força para sobreviver. Agora aceitamos a responsabilidade por nossos problemas e vemos que somos igualmente responsáveis por nossas soluções.

Como viciados em recuperação, aprendemos a ser gratos. À medida que nossos defeitos são removidos, ficamos livres para nos tornarmos tudo o que podemos ser. Emergimos como novos indivíduos, com consciência de nós mesmos e capacidade de ocupar nosso lugar no mundo.

Ao viver os passos, começamos a abandonar nossa obsessão por nós mesmos. Pedimos a um Poder Superior que remova nosso medo de enfrentar a nós mesmos e a vida. Nós nos redefinimos trabalhando os passos e usando as ferramentas de recuperação. Passamos a nos ver de maneira diferente. Nossa personalidade muda. Nos tornamos pessoas sensíveis, capazes de responder adequadamente à vida. Colocamos a vida espiritual em primeiro lugar e aprendemos a usar a paciência, a tolerância e a humildade em nossos afazeres diários.

Outras pessoas em nossas vidas nos ajudam a desenvolver confiança e atitudes amorosas, exigimos menos e damos mais. Ficamos menos irritados e perdoamos mais rapidamente. Aprendemos sobre o amor que recebemos em nossa Irmandade. Começamos a nos sentir amáveis, o que é um sentimento totalmente estranho ao nosso antigo eu egocêntrico.

O ego costumava nos controlar de todas as maneiras sutis possíveis. A raiva é nossa reação à nossa realidade atual. O ressentimento é reviver experiências passadas repetidamente, e o medo é nossa resposta e e ao futuro. Precisamos estar dispostos a permitir que Deus remova esses defeitos que sobrecarregam nosso crescimento espiritual.

Novas ideias estão disponíveis para nós através do compartilhamento de nossas experiências de vida. Ao praticar rigorosamente as poucas orientações simples deste capítulo, nos recuperamos diariamente. Os princípios do programa moldam nossas personalidades.

Do isolamento de nosso vício, encontramos uma irmandade de pessoas com um vínculo comum de recuperação. A N.A. é como um bote salva-vidas em um mar de isolamento, desesperança e caos destrutivo. Nossa fé, força e esperança vêm de pessoas que compartilham sua recuperação e de nosso relacionamento com o Deus de nosso próprio entendimento. No início, parece estranho compartilhar sentimentos. Parte da dor do vício é estar isolado dessa experiência de compartilhamento. Se nos encontramos em uma situação ruim ou sentimos que problemas estão por vir, ligamos para alguém ou vamos a uma reunião. Aprendemos a buscar ajuda antes de tomar decisões difíceis. Ao nos humilharmos e pedirmos ajuda, podemos superar os momentos mais difíceis. Eu não consigo, nós conseguimos! Dessa forma, encontramos a força de que precisamos. Formamos um vínculo mútuo ao compartilharmos nossos recursos espirituais e mentais.

Compartilhar em reuniões regulares e individualmente com dependentes químicos em recuperação nos ajuda a permanecer limpos. Participar das reuniões nos lembra como é ser novo e da natureza progressiva de nossa doença. Participar de nosso grupo de origem nos proporciona o incentivo das pessoas que conhecemos. Isso sustenta nossa recuperação e nos ajuda em nossa vida diária. Quando contamos nossa história com honestidade, outra pessoa pode se identificar conosco. Atender às necessidades de nossos membros e disponibilizar nossa mensagem nos dá uma sensação de alegria. O serviço nos dá oportunidades de crescer de maneiras que afetam todas as partes de nossas vidas. Nossa experiência em recuperação pode ajudá-los a

lidar com seus problemas, o que funcionou para nós pode funcionar para eles. A maioria dos adictos é capaz de aceitar esse tipo de compartilhamento, mesmo desde o início. As confraternizações após nossas reuniões são boas oportunidades para compartilhar coisas que não conseguimos discutir durante a reunião. Esse também é um bom momento para conversar individualmente com nossos padrinhos. Coisas que precisamos ouvir virão à tona e se tornarão claras para nós.

Ao compartilhar a experiência de nossa recuperação com os recém-chegados, ajudamos a nós mesmos a permanecer limpos. Compartilhamos conforto e encorajamento com os outros. Hoje temos pessoas em nossas vidas que estão ao nosso lado. Afastar-nos do nosso egocentrismo nos dá uma perspectiva melhor da vida. Ao pedir ajuda, podemos mudar. Compartilhar é arriscado às vezes, mas ao nos tornarmos vulneráveis, somos capazes de crescer.

Alguns virão para a Narcóticos Anônimos ainda tentando usar as pessoas para ajudá-los a continuar com seu vício. Sua mente fechada é uma barreira contra a mudança. Um espírito de mente aberta, juntamente com a admissão de impotência, é a chave que abrirá a porta para a recuperação. Se alguém com um problema de drogas vier até nós em busca de recuperação e estiver disposto, teremos prazer em compartilhar com ele como nos mantemos limpos.

Desenvolvemos autoestima ao ajudar outras pessoas a encontrar um novo modo de vida. Quando avaliamos honestamente o que temos, podemos aprender a apreciá-lo.

Começamos a nos sentir valorizados por sermos membros da N.A. Podemos levar os dons da recuperação conosco para qualquer lugar. Os Doze Passos de Narcóticos Anônimos são um processo de recuperação progressivo estabelecido em nossa vida diária. A recuperação contínua depende de nosso relacionamento com um Deus amoroso que cuida de nós e fará por nós o que achamos impossível fazer por nós mesmos.

Durante nossa recuperação, cada um de nós chega à sua própria compreensão do programa. Se temos dificuldades, confiamos em nossos grupos, nossos padrinhos e nosso Poder Superior para nos guiar. Assim, a recuperação, como encontrada em Narcóticos Anônimos, vem tanto de dentro quanto de fora.

Vivemos um dia de cada vez, mas também momento a momento. Quando deixamos de viver o aqui e agora, nossos problemas se ampliam de forma irracional. A paciência não é um ponto forte para nós. É por isso que precisamos de nossos slogans e de nossos amigos da N.A. para nos lembrar de viver o programa apenas por hoje.

Diga a si mesmo:

SÓ POR HOJE, meus pensamentos estarão voltados para minha recuperação, vivendo e aproveitando a vida sem o uso de drogas.

SÓ POR HOJE, terei fé em alguém da N.A. que acredita em mim e quer me ajudar na minha recuperação.

SÓ POR HOJE terei um programa. Tentarei segui-lo da melhor maneira possível.



SÓ POR HOJE, através da N.A., tentarei obter uma perspectiva melhor da minha vida.

SÓ POR HOJE não terei medo, meus pensamentos estarão voltados para minhas novas amizades, pessoas que não usam drogas e que encontraram um novo modo de vida. Enquanto seguir esse caminho, não tenho nada a temer.

## CAPÍTULO DEZ

# MAIS SERÁ REVELADO

---

À medida que nossa recuperação progredia, ficávamos cada vez mais conscientes de nós mesmos e do mundo ao nosso redor. Nossas necessidades e desejos, nossos pontos fortes e fracos foram revelados para nós. Percebemos que não tínhamos poder para mudar o mundo exterior, só podíamos mudar a nós mesmos. O Programa de Narcóticos Anônimos nos oferece a oportunidade de aliviar a dor de viver por meio de princípios espirituais.

Temos muita sorte de ter esse programa. Antes, poucas pessoas reconheciam que o vício era uma doença. A recuperação era apenas um sonho.

A vida responsável, produtiva e livre de drogas de milhares de membros ilustra a eficácia do nosso programa. A recuperação é uma realidade para nós hoje. Ao trabalhar os passos, estamos reconstruindo nossas personalidades fraturadas. Narcóticos Anônimos é um ambiente saudável para o crescimento. Como irmandade, amamos e valorizamos uns aos outros, apoiando nosso novo modo de vida juntos.

À medida que crescemos, passamos a entender a humildade como a aceitação tanto de nossos pontos fortes quanto de nossas fraquezas. O que mais queremos é nos sentir bem conosco mesmos. Hoje temos sentimentos reais de amor, alegria, esperança, tristeza, entusiasmo. Nossos sentimentos não são mais os antigos sentimentos induzidos pelas drogas.

Às vezes, nos vemos presos a ideias antigas, mesmo com o tempo no programa. Os princípios básicos são sempre importantes para a recuperação. Precisamos evitar velhos padrões de pensamento, tanto as ideias antigas quanto a tendência à complacência. Não podemos nos dar ao luxo de nos tornarmos complacentes, porque nossa doença está conosco 24 horas por dia. Se, ao praticar esses princípios, nos permitirmos sentir superiores ou inferiores, nos isolamos. Estamos fadados a problemas se nos sentirmos separados dos outros adictos. A separação da atmosfera de recuperação e do espírito de serviço aos outros retarda nosso crescimento espiritual. A complacência nos impede de ter boa vontade, amor e compaixão.

Se não estivermos dispostos a ouvir os outros, negaremos a necessidade de melhorar. Aprendemos a ser flexíveis e a admitir quando os outros estão certos e nós errados. À medida que novas coisas são reveladas, nos sentimos renovados. Precisamos manter a mente aberta e estar dispostos a fazer aquele esforço extra, ir a mais uma reunião, ficar mais um minuto ao telefone e ajudar um recém-chegado a permanecer limpo por mais um dia. Esse esforço extra é vital para nossa recuperação.

Passamos a nos conhecer pela primeira vez. Experimentamos novas sensações: amar, ser amado, saber que as pessoas se importam conosco e ter preocupação e compaixão pelos outros. Nos vemos fazendo e gostando de coisas que nunca pensamos que faríamos. Cometemos erros, aceitamos e aprendemos com eles. Experimentamos o fracasso e aprendemos como ter sucesso. Muitas vezes

temos que enfrentar algum tipo de crise durante nossa recuperação, como a morte de um ente querido, dificuldades financeiras ou divórcio. Essas são realidades da vida e não desaparecem só porque ficamos limpos. Alguns de nós, mesmo após anos de recuperação, nos encontramos desempregados, sem teto ou sem dinheiro. Pensamos que ficar limpo não estava valendo a pena, e o antigo modo de pensar despertou autopiedade, ressentimento e raiva. Não importa o quanto as tragédias da vida possam ser dolorosas para nós, uma coisa é clara: não devemos usar, não importa o que aconteça!

Este é um programa de abstinência total. No entanto, há momentos, como em casos de problemas de saúde que envolvem cirurgia e/ou lesões físicas graves, em que a medicação pode ser válida. Isso não constitui uma licença para usar drogas. Não existe uso seguro de drogas para nós. Nossos corpos não sabem a diferença entre as drogas prescritas por um médico para dor e as drogas prescritas por nós mesmos para ficar chapados. Como viciados, nossa habilidade de nos enganarmos estará no auge em uma situação e a como essa. Muitas vezes, nossas mentes criarão dor adicional como uma desculpa para usar. Entregar isso ao nosso Poder Superior e obter o apoio de nosso padrinho e de outros membros pode nos impedir de nos tornarmos nossos piores inimigos. Ficar sozinho durante esses momentos daria à nossa doença a oportunidade de assumir o controle. Compartilhar honestamente pode dissipar nossos medos de recaída.

Doenças graves ou cirurgias podem apresentar problemas específicos para nós. Os médicos devem ter

conhecimento específico sobre nosso vício. Lembre-se de que nós, e não nossos médicos, somos os responsáveis finais por nossa recuperação e nossas decisões. Para minimizar o perigo, existem algumas opções específicas que podemos considerar. Usar anestesia local, evitar nossa droga preferida, parar de usar drogas enquanto ainda estivermos sentindo dor e passar mais alguns dias no hospital para o caso de ocorrer abstinência são algumas de nossas opções.

Qualquer dor que sentirmos irá passar. Por meio da oração, da meditação e do compartilhamento, mantemos nossas mentes longe do desconforto e temos força para manter nossas prioridades em ordem. É imperativo manter os membros da N.A. perto de nós o tempo todo, se possível. É incrível como nossas mentes voltam aos nossos velhos hábitos e pensamentos. Você ficaria surpreso com a quantidade de dor que podemos suportar sem medicação. Neste programa de abstinência total, no entanto, não precisamos nos sentir culpados por tomar a quantidade mínima de medicação prescrita por um profissional informado para dor física extrema.

Crescemos através da dor na recuperação e muitas vezes descobrimos que tal crise é um presente, uma oportunidade de experimentar o crescimento vivendo limpos. Antes da recuperação, éramos incapazes de sequer conceber a ideia de que os problemas traziam presentes. Esse presente pode ser encontrar força dentro de nós mesmos ou recuperar o sentimento de autoestima que havíamos perdido.

O crescimento espiritual, o amor e a compaixão são potenciais ociosos até serem compartilhados com um

companheiro viciado. Ao dar amor incondicional e e e na Irmandade, nos tornamos mais amorosos e, ao compartilhar o crescimento espiritual, nos tornamos mais espirituais. Ao levar essa mensagem a outro viciado, somos lembrados de nossos próprios começos. Tendo tido a oportunidade de lembrar sentimentos e comportamentos antigos, somos capazes de ver nosso próprio crescimento pessoal e espiritual. No processo de responder às perguntas de outra pessoa, nosso próprio pensamento se torna mais claro. Os membros mais novos são uma fonte constante de esperança, sempre nos lembrando que o programa funciona. Temos a oportunidade de viver o conhecimento adquirido ao permanecer limpos, quando trabalhamos com os recém-chegados.

Aprendemos a valorizar o respeito dos outros. Ficamos felizes quando as pessoas dependem de nós. Pela primeira vez em nossas vidas, podemos ser convidados a servir em cargos de responsabilidade em organizações comunitárias fora da

N.A. Nossas opiniões são procuradas e valorizadas por não adictos em áreas diferentes da adicção e da recuperação. Podemos desfrutar de nossas famílias de uma nova maneira e nos tornar um orgulho para elas, em vez de um embaraço ou um fardo. Hoje, elas podem se orgulhar de nós. Nossos interesses individuais podem se ampliar para incluir questões sociais ou mesmo políticas. Os hobbies e as atividades recreativas nos proporcionam novos prazeres. É gratificante saber que, além de nosso valor para os outros como adictos em recuperação, também temos valor como seres humanos.

O reforço recebido pelo apadrinhamento é ilimitado. Passamos anos tirando dos outros de todas as maneiras imagináveis. Palavras não podem descrever a sensação de consciência espiritual que recebemos quando damos algo, por menor que seja, a outra pessoa.

Somos os olhos e os ouvidos uns dos outros. Quando fazemos algo errado, nossos companheiros dependentes nos ajudam, mostrando-nos o que não podemos ver. Às vezes, nos vemos presos a ideias antigas. Precisamos revisar constantemente nossos sentimentos e pensamentos para mantermos o entusiasmo e crescermos espiritualmente. Esse entusiasmo ajudará nossa recuperação contínua.

Hoje temos a liberdade de escolha. À medida que trabalhamos o programa da melhor maneira possível, a obsessão pelo eu é removida. Grande parte de nossa solidão e medo é substituída pelo amor e pela segurança da Irmandade. Ajudar um adicto que sofre é uma das melhores experiências que a vida pode oferecer. Estamos dispostos a ajudar. Tivemos experiências semelhantes e compreendemos nossos companheiros adictos como ninguém mais pode compreender. Oferecemos esperança, pois sabemos que agora temos uma vida melhor, e damos amor porque ele nos foi dado de graça. Novas fronteiras se abrem para nós à medida que aprendemos a amar. O amor pode ser o fluxo de energia vital de uma pessoa para outra. Ao cuidar, compartilhar e orar pelos outros, nos tornamos parte deles. Por meio da empatia, permitimos que os viciados se tornem parte de nós.

Ao fazer isso, passamos por uma experiência espiritual vital e somos transformados. Em um nível prático, as

mudanças ocorrem porque o que é apropriado para uma fase da recuperação pode não ser para outra. Constantemente, abandonamos o que já cumpriu seu propósito e permitimos que Deus nos guie pela fase atual com o que funciona aqui e agora.

À medida que nos tornamos mais dependentes de Deus e ganhamos mais autoestima, percebemos que não precisamos nos sentir superiores ou inferiores a ninguém. Nosso verdadeiro valor está em sermos nós mesmos. Nosso ego, antes tão grande e dominante, agora fica em segundo plano, porque estamos em harmonia com um Deus amoroso. Descobrimos que levamos uma vida mais rica, feliz e plena quando abandonamos a obstinação.

Tornamo-nos capazes de tomar decisões sábias e amorosas, com base em princípios e ideais que têm valor real em nossas vidas. Ao moldar nossos pensamentos com ideais espirituais, somos libertos para nos tornarmos quem queremos ser. O que antes temíamos, agora podemos superar por meio de nossa dependência de um Deus amoroso. A fé substituiu nosso medo e nos libertou de nós mesmos.

Na recuperação, também nos esforçamos para ser gratos. Sentimos gratidão pela consciência contínua de Deus. Sempre que enfrentamos uma dificuldade e e que achamos que não podemos lidar, pedimos a Deus que faça por nós o que não podemos fazer por nós mesmos.

O despertar espiritual é um processo contínuo. À medida que crescemos espiritualmente, experimentamos uma visão mais ampla da realidade. Abrir nossas mentes para novas experiências espirituais e físicas é a chave para uma melhor



consciência. À medida que crescemos espiritualmente, nos sintonizamos com nossos sentimentos e nosso propósito na vida.

Ao amar a nós mesmos, nos tornamos capazes de amar verdadeiramente os outros. Esse é um despertar espiritual que vem como resultado de viver este programa. Descobrimos que temos coragem de nos importar e amar!

Funções mentais e emocionais superiores, como a consciência e a capacidade de amar, foram fortemente afetadas pelo uso de drogas. Nossas habilidades de viver foram reduzidas ao nível animal. Nosso espírito estava quebrado. A capacidade de sentir-se humano estava perdida. Isso parece extremo, mas muitos de nós já estivemos nesse estado.

Com o tempo, por meio da recuperação, nossos sonhos se tornam realidade. Não queremos dizer que necessariamente nos tornamos ricos ou famosos. No entanto, ao percebermos a vontade de nosso Poder Superior, os sonhos se tornam realidade na recuperação.

Um dos milagres contínuos da recuperação é nos tornarmos membros produtivos e responsáveis da sociedade. Precisamos ter cuidado ao entrar em áreas que nos expõem a experiências que inflam o ego, prestígio e manipulação, o que pode ser difícil para nós. Descobrimos que a maneira de continuarmos sendo membros produtivos e responsáveis da sociedade é colocar nossa recuperação em primeiro lugar. A N.A. pode sobreviver sem nós, mas nós não podemos sobreviver sem a N.A.

Narcóticos Anônimos oferece apenas uma promessa: a libertação da adicção ativa, a solução que nos escapou por

tanto tempo. Seremos libertados de nossas prisões autoimpostas.

Vivendo apenas para o hoje, não temos como saber o que vai acontecer conosco. Muitas vezes ficamos surpresos com o modo como as coisas se resolvem para nós. Estamos nos recuperando no aqui e agora, e o futuro se torna uma jornada emocionante. Se tivéssemos escrito nossa lista de expectativas quando entramos no programa, estaríamos enganando a nós mesmos. Problemas de vida sem esperança se transformaram em alegria. Nossa doença foi detida e agora tudo é possível.

Tornamo-nos cada vez mais abertos e receptivos a novas ideias em todas as áreas de nossas vidas. Através da escuta ativa, ouvimos coisas que funcionam para nós. Essa capacidade de ouvir é um dom e cresce à medida que crescemos espiritualmente. A vida ganha um novo significado quando nos abrimos para esse dom. Para receber, precisamos estar dispostos a dar.

Na recuperação, nossas ideias de diversão mudam. Agora somos livres para desfrutar das coisas simples da vida, como a comunhão e a convivência em harmonia com a natureza. Agora nos tornamos livres para desenvolver uma nova compreensão da vida. Ao olharmos para trás, somos gratos por nossa nova vida. É tão diferente dos eventos que nos trouxeram até aqui. Enquanto usávamos, pensávamos que nos divertíamos e que os não usuários eram privados disso. A espiritualidade nos permite viver a vida em sua plenitude, sentindo gratidão por quem somos e pelo que fizemos na vida. Desde o início de nossa recuperação, descobrimos que a alegria não vem das coisas

materiais, mas de dentro de nós mesmos. Descobrimos que, quando deixamos de ser obcecados por nós mesmos, somos capazes de compreender o que significa ser feliz, alegre e livre. Uma alegria indescritível vem de compartilhar com o coração, não precisamos mais mentir para ser aceitos.

A Narcóticos Anônimos oferece aos viciados um programa de recuperação que é mais do que apenas uma vida sem drogas. Esse modo de vida não é apenas melhor do que o inferno em que vivíamos, é melhor do que qualquer vida que já conhecemos.

Encontramos uma saída e vemos que ela funciona para outras pessoas. A cada dia, mais coisas serão reveladas.