



ISTO RESULTA COMO E PORQUÊ

Os Doze Passos e
as Doze Tradições
de Narcóticos Anônimos

ISTO RESULTA

Os Doze Passos e
as Doze Tradições
de Narcóticos Anônimos

ISTO RESULTA COMO E PORQUÊ

Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Chatsworth, CA USA

Os Doze Passos e as Doze Tradições
são reproduzidos com autorização de
AA World Services, Inc.

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office-CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office-EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

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

Copyright© 1998 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Todos os direitos reservados

Softcover first published 2011.

14 13 3

Printed in Brazil



Tradução de literatura aprovada pela
Irmandade de NA.

Narcotics Anonymous e The NA Way
são marcas registradas de
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-869-8 Portuguese 2/11

WSO Catalog Item No. PO-1143

Índice

Introdução	1
Os Doze Passos	3
Primeiro Passo	5
Segundo Passo	17
Terceiro Passo	27
Quarto Passo	37
Quinto Passo	50
Sexto Passo	60
Sétimo Passo	70
Oitavo Passo	77
Nono Passo	85
Décimo Passo	97
Décimo-Primeiro Passo	106
Décimo-Segundo Passo	114

As Doze Tradições	125
Primeira Tradição	127
Segunda Tradição	136
Terceira Tradição	146
Quarta Tradição	153
Quinta Tradição	161
Sexta Tradição	169
Sétima Tradição	177
Oitava Tradição	188
Nona Tradição	192
Décima Tradição	199
Décima-Primeira Tradição	206
Décima-Segunda Tradição	212
Índice Remissivo	220

Introdução

Bem-vindo! O livro que tens nas mãos trata dos Doze Passos e das Doze Tradições de Narcóticos Anônimos. É verdade que, seja sob a forma escrita ou oral, nada do que se diga sobre algo tão pessoal ou individual como a recuperação poderá agradar a toda a gente. Este livro não pretende ser nem um estudo exaustivo dos passos e das tradições de NA, nem a palavra final sobre qualquer aspecto da recuperação ou da unidade de NA. Pretende antes ajudar-te a encontrares a tua própria interpretação dos princípios contidos nos nossos passos e tradições. Esperamos que ao longo destas páginas encontres crescimento pessoal, compreensão e empatia. Rezamos para que avances para um novo estado de entendimento da tua recuperação e do lugar valioso que ocupas como membro de Narcóticos Anônimos.

Cada membro de NA contribuiu de certa forma para este livro. Quer sejas recém-chegado ou alguém já com algum tempo, a tua experiência, o teu apoio e, acima de tudo, a tua presença nas salas onde adictos se reúnem para partilhar recuperação, têm sido as forças motivadoras para que se fizesse este livro. Embora o processo de se escrever um livro sobre a experiência de uma irmandade tão diversa como a nossa tenha sido moroso, vimos como todas as barreiras e todos os obstáculos se dissolveram à luz do nosso propósito primordial: transmitir a mensagem ao adicto que ainda sofre. Esse único propósito, claro e poderoso, destaca-se na nossa consciência coletiva como a única coisa que realmente interessa. Com ele, tudo é possível e os milagres acontecem.

Foi a natureza do processo de recuperação que nos deu o título para este livro. Depois de tudo dito e feito, houve uma verdade fundamental que emergiu como o centro do nosso programa: ISTO RESULTA. As razões por que o nosso programa resulta, o como e o porquê da recuperação, podem encontrar-se em muitos sítios: em cada um de nós, na nossa relação com um Poder Superior, nos nossos corações e mentes e, finalmente, na sabedoria coletiva dos nossos membros. O esforço principal no desenvolvimento deste livro recaiu em tentarmos capturar a nossa sabedoria coletiva em palavras, julgamos assim que o título deste livro será o mais adequado: *Isto Resulta - Como e Porquê*.

Esperamos que este livro represente verdadeiramente o valor terapêutico de um adicto a ajudar outro. Oferecemos este livro como uma dádiva, de adicto para adicto, na esperança de que o nosso amor e a nossa preocupação por todo o adicto que esteja a pôr em prática o nosso modo de vida, sejam aqui tão evidentes quanto nós os sentimos. Usa e toma partido deste livro. Partilha-o com os teus amigos, com o teu padrinho ou madrinha, e com as pessoas que apadrinhas. Afinal de contas, é partilhando uns com os outros que encontramos as nossas próprias respostas, o nosso próprio Poder Superior, e o nosso próprio caminho em recuperação.

LIVRO UM

Os Doze Passos

O objetivo desta secção do livro é convidar os nossos membros a empenharem-se numa viagem de recuperação, e servir como meio para se alcançar uma compreensão pessoal dos princípios espirituais contidos nos Doze Passos de Narcóticos Anônimos. Esta secção do livro explora os princípios espirituais de cada passo e a forma como os experimentamos nas nossas vidas. Acreditamos que os passos estão apresentados de uma forma que abrange a diversidade da nossa irmandade e reflete o despertar espiritual descrito no nosso 12º Passo.

Primeiro Passo

"Admitimos que éramos impotentes perante a nossa adicção, que tínhamos perdido o domínio sobre as nossas vidas."

Cada um de nós, como adicto, já passou pela dor, pela solidão e pelo desespero da adicção. Antes de chegarmos à NA, a maioria de nós tentou tudo aquilo que pôde para controlar o nosso uso de drogas. Tentámos mudar de droga, julgando que o nosso problema era uma droga específica. Tentámos limitar o nosso uso a certos momentos ou a certos lugares. Até podemos ter chegado ao ponto de jurar que nunca mais voltaríamos a usar, ou dito a nós próprios que nunca faríamos as coisas que vimos outros adictos fazerem, acabando também por fazê-las. Nada do que tentámos teve algum efeito duradouro. A nossa adicção ativa continuou a progredir, levando consigo as nossas melhores intenções. Sozinhos, com medo daquilo que o futuro poderia trazer-nos, encontrámos a irmandade de Narcóticos Anônimos.

A nossa experiência como membros de Narcóticos Anônimos é a de que a adicção constitui uma doença progressiva. A sua progressão pode ser rápida ou lenta, mas é sempre para pior. Enquanto continuarmos a usar drogas, as nossas vidas nunca deixarão de piorar. Não é possível descrevermos a adicção de uma forma que nos agrade a todos. Contudo, a doença parece afetar-nos das seguintes maneiras: mentalmente, ficamos obcecados com ideias de usar; fisicamente, desenvolvemos uma compulsão para continuar a usar, sem olhar às consequências; espiritualmente, tornamo-nos completamente egocêntricos ao longo da nossa adicção. Para muitos adictos faz sentido ver a

adicção como uma doença, doença essa que a nossa experiência diz ser progressiva, incurável, e que pode ser fatal se não for detida.

Em Narcóticos Anônimos lidamos com todos os aspectos da nossa adicção e não apenas com o seu sintoma mais óbvio, o nosso uso incontrolável de drogas. São numerosos esses aspectos da nossa doença. A prática deste programa permite a cada um de nós descobrir as formas como a nossa adicção afeta as nossas vidas. Mas, sejam quais forem os efeitos da adicção nas nossas existências individuais, todos partilhamos algumas características comuns. É através da prática do Primeiro Passo que vamos lidar com a obsessão, a compulsão, a negação, e aquilo a que muitos chamam "vazio espiritual".

A medida que examinamos e reconhecemos todos estes aspectos da nossa doença, começamos a compreender melhor a nossa impotência. Muitos de nós tiveram dificuldade com a ideia de sermos obsessivos e compulsivos. Só a simples ideia de que essas palavras se aplicassem a nós fizeram-nos recuar. No entanto, a obsessão e a compulsão são elementos da nossa impotência. Precisamos de compreender e de reconhecer a sua presença nas nossas vidas para que a nossa admissão de impotência fique completa. A nossa experiência mostra-nos que a obsessão é aquele fluxo inesgotável de pensamentos relacionados com o uso de drogas: temos medo de ficar sem elas, de precisarmos de arranjar mais, e por aí fora. Mas não conseguimos afastar esses pensamentos. Para nós, a compulsão é o impulso irracional para continuar a usar drogas, sejam quais forem as consequências. Não conseguimos parar. A obsessão e a compulsão são aqui tratadas no aspecto em que se relacionam com o nosso uso de drogas, pois é através da nossa adicção a drogas que nos identificamos uns com os

outros quando chegamos pela primeira vez ao programa. À medida que a nossa recuperação avança, verificamos como estes aspectos da nossa adicção também se podem manifestar em muitas outras áreas da nossa vida.

A negação é a parte da nossa doença que dificulta, chegando até a impossibilitar, o nosso reconhecimento da realidade. Durante a nossa adicção, a negação protegia-nos de termos de encarar a realidade em que se haviam tornado as nossas vidas. Chegávamos até a dizer que, se nos fossem dadas certas condições, ainda conseguiríamos vir a controlar as nossas vidas. Sempre muito talentosos a defender as nossas ações, recusávamo-nos a aceitar a responsabilidade dos danos causados pela nossa adicção. Acreditávamos que, se nos empenhássemos um pouco mais, se substituíssemos uma droga por outra, se trocássemos de amigos, se mudássemos a nossa forma de viver e as nossas ocupações, as nossas vidas iriam melhorar. Todas estas racionalizações falharam, umas atrás das outras, mas nunca as largámos. Negávamos ter algum problema com drogas, não importa quantas provas houvesse em contrário. Mentíamos a nós mesmos, acreditando que poderíamos voltar a usar de forma controlada. Apesar da destruição causada pela nossa doença, justificávamos as nossas ações.

A parte espiritual da nossa doença, aquela que eventualmente só conseguimos reconhecer através do vazio ou da solidão que sentimos quando deixámos as drogas, talvez seja para nós um dos aspectos mais difíceis da adicção. Dado que esta característica da nossa doença nos atinge tão profunda e pessoalmente, podemos achar que é impossível aplicar-lhe um programa de recuperação. Por isso convém lembrarmo-nos de que ninguém recupera de um dia para o outro.

Sempre que começamos a olhar para as consequências da nossa doença, iremos decerto constatar que perdemos o domínio sobre as nossas vidas. Isso está patente em tudo aquilo que nelas há de errado. Mais uma vez, as nossas experiências são individuais e poderão variar muito de adicto para adicto. Para alguns de nós essa falta de domínio é visível no nosso descontrole emocional ou nos sentimentos de culpa pelo nosso uso de drogas. Alguns de nós perderam tudo: as famílias, os empregos, coisas materiais, assim como o nosso respeito próprio. Alguns de nós nunca chegaram a aprender a funcionar como seres humanos. Alguns de nós passaram por cadeias ou instituições. E alguns de nós estiveram muito perto da morte. Sejam quais forem as nossas circunstâncias individuais, as nossas vidas têm sido dominadas por um comportamento obsessivo, compulsivo e egoísta. E o resultado final tem sido uma vida desgovernada.

Talvez tenhamos chegado a NA sem a capacidade para reconhecer os nossos próprios problemas. Dado o nosso egocentrismo, fomos muitas vezes os últimos a compreender que éramos adictos. Muitos de nós fomos persuadidos por amigos ou por familiares a começar a ir a reuniões de NA. Outros receberam um encorajamento ainda maior dos tribunais. Seja como for, as nossas velhas ilusões tiveram de ser quebradas. E para conseguirmos enfrentar a verdade da nossa adicção, foi preciso substituir a negação pela honestidade.

Muitos de nós ainda se lembram daquele momento de lucidez quando nos vimos confrontados com a nossa doença. Todas as mentiras, todas as máscaras, todas as racionalizações que havíamos utilizado para justificar as situações criadas pelo nosso uso de drogas, tinham deixado de funcionar. Tornou-se mais claro quem nós éramos e aquilo que

éramos. Já não conseguíamos evitar a verdade por mais tempo.

Descobrimos que não conseguimos recuperar sem a capacidade de sermos honestos. Muitos de nós chegámos a NA depois de passarmos anos e anos a praticar a desonestidade. No entanto, *podemos* aprender a ser honestos e devemos começar a fazer um esforço. Aprender a ser honesto constitui um processo contínuo; a pouco e pouco, conseguimos tornar-nos mais honestos, à medida que praticamos os passos e nos mantemos limpos. No Primeiro Passo começamos a praticar o princípio espiritual da honestidade ao admitirmos a verdade acerca do nosso uso de drogas. Logo a seguir admitimos a verdade acerca das nossas vidas. Enfrentamos a vida como ela é, e não a forma como as coisas poderiam ou deveriam ter sido. Não importa de onde vimos, ou quão bons ou maus julgemos ter sido; quando finalmente nos viramos para Narcóticos Anônimos e para os Doze Passos, começamos a sentir um alívio.

Quando começamos a praticar o Primeiro Passo, é importante que coloquemos a nós próprios algumas questões fundamentais: Será que consigo controlar o meu uso de drogas? Estou disposto a parar de usar? Estou disposto a fazer tudo aquilo que for necessário para recuperar? Sendo-nos dada a escolha entre encontrar um novo modo de vida em NA ou prosseguir na nossa adicção, começamos a sentir-nos atraídos pela recuperação.

Começamos a largar as reservas, aquilo que nos impede de nos rendermos ao programa. No início, ao deixarmos as drogas, a maioria de nós tem de facto certas reservas. Mesmo assim, precisamos de encontrar maneiras de lidar com elas. Essas reservas podem ser muito diferentes: acreditarmos que ainda poderemos usar uma determinada droga, só porque nunca tivemos problemas com ela; impormos

condições à nossa recuperação, tais como permanecermos limpos apenas enquanto as nossas expectativas forem atendidas; acreditarmos que podemos continuar envolvidos com pessoas ligadas à nossa adicção; acreditarmos que poderemos voltar a usar depois de algum tempo limpos; ou decidirmos, consciente ou inconscientemente, praticar apenas alguns dos passos. Com a ajuda de outros adictos em recuperação, torna-se possível encontrar maneiras de ultrapassar as nossas reservas. A coisa mais importante que precisamos de saber é que, se mantivermos tais reservas, estaremos a deixar lugar no nosso programa para uma recaída.

A recuperação começa com a aplicação dos princípios espirituais contidos nos Doze Passos de NA em todas as áreas das nossas vidas. Contudo, não podemos iniciar este processo sem parar de usar drogas. A abstinência total de qualquer tipo de drogas é o único modo que nos permite começar a suplantar a nossa adicção. E a abstinência é só o início. A nossa única esperança de recuperação reside numa profunda mudança emocional e espiritual.

A nossa experiência mostra-nos que, para alcançar esse precioso dom de recuperação, é preciso que estejamos dispostos a fazer tudo aquilo que for necessário. Em recuperação ser-nos-ão apresentados princípios espirituais, como a rendição, a honestidade e a aceitação, princípios esses exigidos para a prática do Primeiro Passo. Se os praticarmos com sinceridade, eles irão transformar a nossa forma de ver as coisas e de viver a vida.

Quando começamos a praticar estes princípios, eles até poderão parecer estranhos e artificiais. Aliás, poderá ser necessário fazermos um esforço deliberado para a admissão honesta pedida pelo Primeiro Passo. Embora estejamos a admitir a

nossa adicção, poderemos ainda ter dúvidas quanto à eficácia deste programa. A aceitação da nossa adicção ultrapassa a nossa admissão consciente. Afinal, ganhamos a esperança de recuperação quando aceitamos a nossa adicção. Começamos a acreditar, a um nível mais profundo, que também nós podemos recuperar. Começamos a perder as nossas dúvidas e a aceitar a nossa doença. Ficamos abertos à mudança. Rendemo-nos.

À medida que trabalhamos o Primeiro Passo, descobrimos que afinal rendermo-nos não é bem aquilo que julgávamos. Se calhar, no passado, achávamos que a rendição era coisa de gente fraca e cobarde. Para nós só havia duas escolhas: continuar a lutar para controlar o nosso uso ou ceder completamente, deixando as nossas vidas despedaçarem-se. Travámos como que uma batalha para controlar o nosso uso e parecia que, se nos rendêssemos, as drogas saíam vencedoras. Em recuperação, descobrimos que rendermo-nos implica largarmos as nossas reservas em relação à recuperação e dispormo-nos a tentar um novo modo de vida. O processo de entrega é tão pessoal que só nós, enquanto indivíduos, é que saberemos quando o fizermos. Sublinhamos assim a importância da entrega, porque é esse processo que nos permite recuperar. Quando nos rendemos, sentimos por dentro que já tivemos o suficiente. Estamos fartos de lutar. Quando compreendemos, finalmente, que essa luta terminou, sentimos um imenso alívio.

Por mais dura que tenha sido essa luta, só chegamos ao ponto de nos rendermos quando compreendemos que sozinhos não conseguiríamos parar de usar drogas. Fomos capazes de admitir a nossa impotência perante a nossa adicção. Entregámo-nos completamente. Apesar de não sabermos exatamente o que iria acontecer, reunimos

coragem e admitimos a nossa impotência. Desistimos da ilusão de conseguir controlar o nosso uso e abrimos assim as portas à recuperação.

Muitos de nós iniciam o processo de rendição quando, numa reunião de NA, nos identificamos pelo nosso nome próprio e pela frase "sou um adicto". A partir do momento em que admitimos que somos adictos e que sozinhos não somos capazes de parar de usar, conseguimos manter-nos limpos, numa base diária, com a ajuda de outros adictos em recuperação em Narcóticos Anônimos. O paradoxo desta admissão torna-se evidente quando começamos a praticar o Primeiro Passo. Enquanto nos julgámos capazes de controlar o nosso uso de drogas, fomos quase que forçados a continuar, mas assim que admitimos a nossa impotência, nunca mais precisámos de voltar a usar. Esta liberdade constitui a dádiva mais importante que poderíamos receber, pois essa é a salvação das nossas vidas.

Através da nossa experiência coletiva, descobrimos que juntos conseguimos aquilo que seria impossível obter sozinhos. É necessário que procuremos a ajuda de outros adictos em recuperação. Ao assistirmos regularmente a reuniões, sentimos um grande conforto quando ouvimos as experiências daqueles que nos acompanham neste mesmo caminho. A maioria de nós descreveu o seu encontro com NA como um "chegar a casa". Ao sentirmos que somos bem-vindos e aceites por outros adictos em recuperação, sentimos também que encontrámos finalmente um lugar ao qual pertencemos.

Embora saibamos que teremos o apoio das partilhas que ouvimos nas reuniões, precisamos de encontrar um padrinho ou madrinha que nos ajude na nossa recuperação. Ele ou ela poderá então partilhar conosco a sua experiência com os passos, a

começar pelo Primeiro Passo. Escutar essa experiência e aplicá-la à nossa própria vida é o modo de usufruir de um dos aspectos mais bonitos e mais práticos da recuperação: o valor terapêutico da ajuda de um adicto a outro. Nas nossas reuniões ouvimos muitas vezes dizer que, "sozinho não consigo, mas juntos conseguimos". Trabalhar ativamente com um padrinho ou madrinha irá dar-nos alguma experiência direta disso. Ao desenvolvermos a nossa relação com o nosso padrinho ou madrinha, aprendemos a confiar noutra pessoa; ao seguirmos as suas sugestões, em vez das nossas próprias ideias, aprendemos os princípios da boa-vontade e da mente aberta. O nosso padrinho ou madrinha é a pessoa que nos ajudará a trabalhar os passos da recuperação.

Falarmos honestamente com o nosso padrinho ou madrinha acerca do nosso uso de drogas e do modo como isso afetou as nossas vidas, ajudar-nos-á a trabalhar minuciosamente o Primeiro Passo. Precisamos sempre de nos lembrar de onde vimos e até onde a nossa adicção nos levou. A nossa libertação da adicção ativa é apenas diária. Em cada dia, temos de aceitar o facto de que não conseguiremos ser bem-sucedidos se usarmos drogas.

O processo de recuperação não é fácil. Exige muita coragem e persistência para prosseguir na recuperação, dia após dia. Mas parte do processo de recuperação está em avançarmos apesar dos obstáculos que possam surgir. As mudanças duradouras em recuperação dão-se lentamente. Teremos, por isso, de voltar vez após vez ao Primeiro Passo.

Nem mesmo os longos períodos de abstinência garantem-nos a libertação da dor e dos problemas que a adicção pode trazer. Os sintomas da nossa doença podem sempre voltar e podemos descobrir

que somos impotentes em áreas que nunca imaginávamos. Começamos então a compreender como tudo aquilo que tanto nos esforçamos por controlar está, na verdade, completamente fora do nosso controle. Não importa como a nossa doença possa apresentar-se, devemos ter em conta a sua natureza implacável. Ao fazê-lo, desenvolvemos uma consciência mais completa dessa natureza.

A doença da adicção pode manifestar-se através de uma grande variedade de obsessões mentais e de ações compulsivas que em nada se relacionam com drogas. Podemos dar por nós obcecados e a ter comportamentos compulsivos com coisas com as quais nunca havíamos tido problemas até largarmos as drogas. Mais uma vez podemos estar a tentar preencher o horrível vazio que sentimos com algo que se encontra fora de nós. Sempre que nos encontrarmos a utilizar algo para tentar modificar o modo como nos sentimos, precisamos de aplicar os princípios do Primeiro Passo.

Nunca estamos livres de ver as nossas vidas tornarem-se desgovernadas, mesmo após anos de recuperação. Se os problemas se acumularem e os nossos recursos para lidar com eles diminuírem, podemos vir a sentir que estamos fora de controle e em demasiada dor, e que dificilmente conseguiremos fazer algo de construtivo por nós próprios. Nesses momentos sentimo-nos ultrapassados pela vida e essa sensação parece piorar ainda mais as coisas. Quando as nossas vidas parecem estar a cair aos pedaços, concentramo-nos de novo nas bases do programa de NA: mantemo-nos em contato com o nosso padrinho ou madrinha, trabalhamos os passos e vamos a reuniões. Voltamos a render-nos, sabendo que a vitória está em admitirmos a derrota.

A sensação de amor e de aceitação que encontramos na irmandade de Narcóticos Anônimos permite-nos começar a recuperar da nossa adicção. Aprendemos um novo modo de vida. O vazio de que sofríamos é preenchido através da prática e da vivência dos Doze Passos. Aprendemos que este programa simples está a tratar toda a complexidade da nossa adicção. Encontramos uma solução para o nosso desespero.

O nosso programa de recuperação tem uma natureza profundamente espiritual. Os Doze Passos de Narcóticos Anônimos levar-nos-ão numa viagem que irá por certo exceder as nossas expectativas. Praticar e viver os passos conduz-nos a um despertar espiritual. O Primeiro Passo é o início dessa viagem espiritual. Para isso, teremos de estar dispostos a entregar-nos a este programa e aos seus princípios, pois o nosso futuro depende da nossa boa vontade para crescer espiritualmente.

Estamos a iniciar um novo modo de vida, que abre as portas a grandes alegrias e à felicidade. No entanto, a recuperação não nos livra da dor. A vida tal como ela é combina momentos de alegria com momentos de tristeza. Acontecimentos maravilhosos misturam-se com situações dolorosas. Vamos, por isso, experimentar uma enorme variedade de sentimentos relacionados com tudo aquilo que for acontecendo nas nossas vidas.

Ao olharmos com honestidade para as pessoas em quem nos tornámos ao longo da nossa adicção, reconhecemos a impotência e a falta de domínio sobre as nossas vidas. Mas ao ultrapassarmos as nossas reservas, aceitamos a nossa adicção, rendemo-nos e experimentamos então a esperança que a recuperação oferece. Compreendemos que já não podemos continuar no caminho em que estávamos. Estamos prontos para uma mudança e

dispostos a tentar um outro caminho. Com a nossa boa-vontade prosseguimos para o Segundo Passo.

Segundo Passo

"Vimos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade."

Quando nos rendemos no Primeiro Passo, ficámos com uma enorme necessidade de acreditar que podemos recuperar. Essa rendição faz com que possamos sentir esperança. Ao admitirmos a nossa impotência, abrimos as nossas mentes a uma ideia inteiramente nova: a possibilidade de algo superior a nós próprios ser suficientemente poderoso para aliviar a nossa obsessão pelo uso de drogas. É bastante provável que, antes de chegarmos a NA, muitos de nós nunca tivessem acreditado em poder algum, salvo na nossa própria força de vontade, e esta também nos falhou. NA abre-nos as portas a uma nova concepção. Com esta concepção ganhamos mais esperança, começamos a compreender o que significa acreditar que um Poder Superior a nós mesmos pode devolvermos à sanidade. A nossa esperança aumenta quando ouvimos outros adictos em recuperação. Podemos identificar-nos com o seu passado e, através do seu exemplo presente, fazer crescer a nossa esperança. Nas reuniões, escutamos atentamente e adquirimos a boa-vontade para aplicar nas nossas vidas aquilo que ouvimos. À medida que começamos a acreditar que existe esperança para nós, começamos também a confiar no processo de recuperação.

O nosso Pequeno Livro Branco afirma: "Há uma coisa que mais do que tudo irá derrotar-nos na nossa recuperação: trata-se de uma atitude de indiferença ou de intolerância para com princípios espirituais. Três destes, que são indispensáveis, são a honestidade, a mente aberta e a boa-vontade." Mas

isto não significa que tenhamos de ser infalivelmente honestos, de mente aberta e com boa-vontade. Apenas temos de tentar praticar estes princípios o melhor que pudermos. Quando trabalhamos pela primeira vez o Segundo Passo, podemos praticar o princípio da honestidade ao reconhecermos e partilharmos aquilo em que acreditamos, ou não, acerca de um Poder Superior a nós próprios. Desenvolver uma mente aberta exige algum esforço, mas podemos praticar este princípio ao escutarmos outros adictos em recuperação partilharem sobre como vieram a acreditar. Para muitos de nós, a boa-vontade para tentar algo novo surgiu simplesmente porque já estávamos cansados dos velhos caminhos. Pareceu-nos então que, dado que o nosso próprio poder não era suficiente para nos devolver a nossa sanidade, talvez algum outro conseguisse, se o deixássemos.

Muitos de nós sentiam que insanidade era uma palavra demasiado dura para descrever o nosso estado. Contudo, se olharmos bem para a nossa adicção ativa, veremos que o nosso comportamento foi tudo menos sano. Na maioria das vezes as nossas percepções nem sequer se baseavam na realidade. Víamos o mundo que nos rodeava como um meio hostil. Alguns de nós afastaram-se fisicamente e tiveram pouco, ou nenhum, contato com outras pessoas. Alguns de nós atravessaram a vida sem deixar que nada os tocasse emocionalmente. Mas, de qualquer forma, acabámos sempre por nos sentir isolados. Embora houvesse provas em contrário, ainda sentíamos que estávamos a controlar a situação. Ignorávamos ou não acreditávamos nas verdades que nos olhavam nos olhos, e continuámos a fazer as mesmas coisas, na esperança de que os resultados fossem diferentes.

O pior de tudo era que continuávamos a usar drogas, fossem quais fossem as consequências negativas. Apesar dos sinais de aviso mostrarem o descontrole do nosso uso, continuávamos a tentar justificá-lo. Com bastante frequência, chegávamos ao ponto de não conseguir olhar para nós próprios. Quando encaramos a realidade das nossas vidas, não pode haver dúvidas de que precisamos desesperadamente de ser devolvidos à sanidade.

Seja qual for a interpretação individual da palavra "devolver", a maioria de nós concorda que significa mudarmos para um ponto em que a adicção, e a insanidade que a acompanha, não estejam a controlar as nossas vidas. Ser devolvido à sanidade constitui um processo para toda a vida. Este processo varia de adicto para adicto, manifestando-se de modo diferente ao longo das diversas fases da nossa recuperação, mas todos nós podemos ver alguns resultados deste processo assim que entramos em recuperação. De início, ser devolvido à sanidade significa não mais termos que usar drogas. Vamos a reuniões em vez de nos isolarmos; falamos com o nosso padrinho ou madrinha, em vez de ficarmos a alimentar sentimentos dolorosos; pedimos-lhe ajuda para trabalhar os passos, o que é uma verdadeira demonstração de sanidade; começamos a acreditar que uma força poderosa pode devolver-nos à sanidade. Por fim, encontramos esperança para nós mesmos.

"Vir a acreditar" constitui um processo. Para alguns de nós é simples e poderá conduzir a resultados imediatos. Muitos de nós chegaram a NA tão derrotados que estavam dispostos a tentar qualquer coisa. Procurar a ajuda de um Poder Superior a nós próprios pode ter sido a melhor ideia que alguma vez nos sugeriram. Contudo, este processo de "vir a acreditar" pode também ser difícil,

doloroso até. Muitos de nós descobriram também que poderá ajudar fingir que acreditamos, o que não significa que devamos ser desonestos. O que isto quer dizer é que, se tivermos dúvidas, praticamos o programa como se acreditássemos realmente que podemos ser devolvidos à sanidade.

Não é fácil conseguirmos acreditar num Poder Superior a nós mesmos. Por isso, ao praticarmos este passo, torna-se indispensável ter uma mente aberta. Se olharmos à nossa volta, podemos encontrar várias razões para acreditar nele. O nosso acreditar pode ser simplesmente o acreditar que podemos recuperar de uma vida de adicção ativa. Ficarmos livres da obsessão para usar drogas pode constituir a nossa primeira experiência de que um Poder Superior a nós mesmos atua de facto nas nossas vidas. Provavelmente pela primeira vez em muitos anos, a nossa obsessão por drogas já não controla a nossa existência. Saber que hoje não precisamos de usar é, só por si, uma poderosa certeza.

Através deste processo de "vir a acreditar" começamos então a desenvolver a fé. É, pois, um processo que se inicia com a esperança, que para alguns de nós poderá ser um conceito muito vago, talvez apenas o acharmos que praticar este programa melhorará as nossas vidas. A medida que as nossas vidas começam a melhorar, esta esperança transforma-se em fé. Para muitos de nós a fé pode ser descrita como o acreditar em algo que é aparentemente incompreensível. Afinal, quem é que consegue explicar logicamente a remoção súbita de uma obsessão pelas drogas? E, no entanto, isso aconteceu com muitos de nós. Iniciamos o processo de vir a acreditar num Poder Superior a nós mesmos ao desenvolvermos a esperança numa vida diferente e a fé de que é possível recuperar.

Cada um de nós tem origens diferentes, e vivemos também experiências diferentes. Por isso é natural que tenhamos conceitos diferentes de espiritualidade. Em NA ninguém é obrigado a acreditar em quaisquer ideias feitas. Cada um de nós pode acreditar naquilo que desejar. Este programa é espiritual, mas não é uma religião. Cada um de nós cultiva, pois, a sua própria crença num Poder Superior a nós mesmos. Seja qual for a forma como concebemos este Poder, a ajuda está ao dispor de todos nós.

No princípio, muitos de nós viram-se para o grupo, ou para o amor que encontram em Narcóticos Anônimos, como sendo um Poder Superior. Um grupo de NA é um forte exemplo desse Poder Superior a nós mesmos em ação. E por vezes em desespero que entramos numa sala cheia de adictos que partilham conosco a sua experiência, força e esperança. Quando os ouvimos, adquirimos a certeza de que eles já sentiram o desespero e o remorso que nós também sofremos. Conforme observamos outros adictos praticarem um novo modo de vida sem usar drogas, podemos vir a acreditar que, também nós, iremos recuperar. Ver outros adictos manterem-se limpos constitui mais uma prova evidente da existência de um Poder Superior a nós mesmos. Reparámos na aceitação que os adictos em recuperação demonstram uns pelos outros. Vemos adictos celebrarem tempos de limpeza achando que é impossível nós alguma vez o conseguirmos. Talvez haja alguém que nos abrace e nos diga para voltarmos. E dão-nos números de telefone e sentimos o poder do grupo; e tudo isso ajuda-nos a começar a recuperar.

Muitos de nós utilizam os princípios espirituais como um poder superior a nós mesmos. Viemos a acreditar que, ao praticarmos estes princípios nas nossas vidas, podemos ser devolvidos à sanidade. Isto para nós faz sentido. Foram, afinal, muitas as vezes em que tentámos optar por um novo modo de vida. As nossas intenções eram geralmente boas, mas a nossa existência, dia após dia, raramente correspondia a tais intenções. Tentar um novo caminho, praticando um modo de vida melhor, de acordo com princípios espirituais, poderá ter efeito sobre a nossa maneira de pensar.

Não é necessário definir para nós mesmos todo o conceito de um Poder Superior. Aqueles de nós com muitos anos de recuperação descobriram que a concepção de um Poder Superior muda com o passar do tempo. A nossa crença aumenta, bem como a nossa fé. Viemos a acreditar num Poder que pode ajudar-nos muito mais do que pensávamos no início.

À medida que procuramos entender esse Poder Superior, podemos falar com o nosso padrinho ou madrinha, e com outros adictos em recuperação. Podemos perguntar-lhes qual é a sua concepção de um Poder Superior e como é que chegaram a ela. Isso poderá abrir-nos possibilidades que não tínhamos considerado antes.

Embora seja útil perguntar aos outros quais são as suas convicções espirituais, devemos lembrar-nos de que a concepção de um Poder Superior diz respeito a cada um de nós. Os outros podem ajudar-nos e nós podemos até adoptar as ideias de alguém durante algum tempo, ou apenas acreditar que eles acreditam. Mas eventualmente precisamos de vir a acreditar por nós próprios. A necessidade de possuímos o nosso próprio sentido de espiritualidade é demasiado vital para a nossa

recuperação para que descuremos este processo tão pessoal.

Para nós, parte do processo de "vir a acreditar" está na aceitação das evidências que temos pela frente. A nossa adicção fez-nos negar as verdades que víamos, mas, agora que estamos em recuperação, já podemos acreditar naquilo que vemos. No começo, abrimos as nossas mentes, experimentamos algo novo, acreditando que de algum modo aquilo que tentamos poderá resultar. Depois de darmos uns pequenos passos em direção à fé, de começarmos a confiar, e de vermos os resultados obtidos, dispomo-nos a dar uns passos maiores. Constatamos então que já não estamos a agir apenas como se acreditássemos. A nossa convicção está agora reforçada com a nossa própria experiência pessoal, que nem sempre é explicável. Por vezes descobrimos nas nossas vidas coincidências extraordinárias, que não têm uma explicação racional. Não precisamos de explicar ou de analisar estas ocorrências. Basta-nos aceitar que acontecem e estar gratos por elas.

Quanto mais tempo nos mantivermos limpos, mais evidente se tornará este facto: a nossa adicção vai mais além do que as drogas que usámos. Grande parte do nosso problema parece centrar-se na procura de algo que nos faça sentir bem. Dada a natureza egocêntrica da nossa doença, deixarmos de confiar no nosso próprio raciocínio constitui uma tremenda luta. No entanto, as nossas mentes estão a abrir-se. Ao constatarmos que não temos todas as respostas, começamos a sentir um pouco de humildade. Podemos não alcançar todo o significado de se ser humilde, mas a nossa mente aberta assegura-nos de que encontrámos e começámos a pôr em prática essa valiosa qualidade.

A nossa humildade e a nossa mente aberta dão-nos a possibilidade de aprender. Deixamos que os outros partilhem conosco aquilo que resultou com eles, o que exige humildade, pois somos obrigados a abandonar o nosso receio de como iremos parecer perante eles. Algumas das sugestões mais fortes que podemos receber de outros adictos são: ir a reuniões, pedir ajuda, rezar, e trabalhar os passos. A nossa experiência mostrou-nos que acreditar num Poder Superior leva-nos à recuperação em Narcóticos Anônimos. As pessoas tendem a viver aquilo em que acreditam e a nossa fé recém-encontrada leva-nos a viver o programa. Seja qual for a nossa escolha pessoal de Poder Superior, viemos a acreditar que NA resulta. Vivemos, pois, aquilo em que acreditamos, prosseguindo o nosso caminho de recuperação e trabalhando os Doze Passos o melhor que pudermos.

Mesmo já com alguns anos de limpeza, tendo estado a praticar um programa de recuperação e a procurar mudar, por vezes podemos atravessar períodos em que a vida parece não ter sentido. Podemos sentir-nos alienados e com demasiada dor para poder ser ignorada. Nesses momentos, podemos achar que estamos a afastar-nos da sanidade e não a caminhar em direção a ela; podemos começar a questionar o nosso compromisso com a recuperação; podemos tornar-nos obcecados com pensamentos autodestrutivos; podemos sentir um impulso para escolher aquilo que nos parece mais fácil. Estes são os comportamentos familiares da nossa adicção. Nessas alturas precisamos de renovar o nosso compromisso para com a recuperação. Acreditamos que estamos a viver uma mudança fundamental, embora ainda não possamos compreender todas as suas implicações nas nossas vidas. Por muito doloroso que seja, temos

de mudar. Se acreditarmos que, apesar da dor, existe crescimento, será mais fácil atravessar estes períodos difíceis.

Nessas ocasiões, confiar no Segundo Passo devolve-nos a esperança e lembra-nos de que não estamos sozinhos. Se as coisas não estiverem bem, paramos para pensar e procurar as sugestões do nosso padrinho ou madrinha. Acreditamos que, com a ajuda de outros adictos em recuperação e de um Poder Superior a nós mesmos, poderemos ser devolvidos à sanidade em todas as áreas da nossa vida. Baseamo-nos em tudo aquilo que aprendemos nas reuniões e na ajuda que pedimos. Acreditamos que a vida nem sempre será como nós a queremos e que, mais importante ainda, nem sempre iremos compreendê-la. Por vezes, sanidade significa não agirmos de acordo com os nossos primeiros impulsos. Começamos a fazer escolhas que nos ajudam, em vez das que nos magoam. Aquilo que resultou para nós no princípio ainda se aplica, os anos de limpeza não importam e, mais uma vez, voltamos a aplicar-nos nos pontos básicos deste programa: ir a reuniões, ajudar os outros e trabalhar os passos. Embora possamos sentir-nos desesperados, a esperança existe e temos um Poder Superior a nós mesmos sempre ao nosso dispor. Juntamente com a esperança que alcançámos com a prática do Segundo Passo, verificamos que a nossa maneira de pensar está a sofrer uma mudança radical. O mundo inteiro parece diferente. Se no passado não havia motivos para ter esperança, existem agora todas as razões para esperar uma mudança drástica nas nossas vidas. Uma mente aberta permite-nos assimilar ideias novas, desligando-nos do problema, e caminhar em direção a uma solução espiritual.

Esta solução é comprovada pela nossa mente aberta e também pela nossa boa-vontade em acreditar num Poder Superior a nós mesmos. Devemos agora prosseguir para o Terceiro Passo, que nos permitirá desenvolver uma relação com o Deus da nossa concepção.

Terceiro Passo

"Decidimos entregar a nossa vontade e as nossas vidas aos cuidados de Deus, na forma em que o concebíamos."

A rendição que efetuamos no Primeiro Passo, juntamente com a esperança e a fé que encontramos no Segundo Passo, preparam-nos para continuar o caminho que nos conduz em direção à liberdade em Narcóticos Anônimos. No Terceiro Passo pomos em ação a nossa crença num Poder Superior, ao tomarmos a decisão de entregar a nossa vontade e as nossas vidas aos cuidados do Deus da nossa concepção.

A nossa boa-vontade é essencial ao trabalharmos o Terceiro Passo, para assim deixarmos que o Deus da nossa concepção entre nas nossas vidas. E só com o tempo que desenvolvemos essa boa-vontade. A boa-vontade que sentimos no início da nossa recuperação é valiosa, apesar de ter alguns limites. Embora nessa altura possa parecer a mais incondicional das boas-vontades, muitos de nós descobrem que ela vai crescendo à medida que aprendemos a confiar num Poder Superior a nós mesmos.

A decisão que tomamos no Terceiro Passo requer que abandonemos as nossas atitudes de vontade própria. Esta vontade própria é caracterizada por uma mente fechada, má vontade, egocentrismo e um desprezo total pelos outros. A nossa obsessão egocêntrica e a insanidade que a acompanha tornaram as nossas vidas desgovernadas; ao agirmos em vontade própria, ficámos presos num ciclo vicioso de medo e de dor.

Cansados das tentativas infrutíferas para controlar tudo e todos, não deixávamos que a vida corresse por si e estávamos sempre à procura de maneiras de forçar as coisas a serem como nós queríamos.

Quando encaramos pela primeira vez a decisão que é preciso tomar neste passo, é natural que tenhamos perguntas, incertezas e até receios, quanto ao que nos pedem para fazer. Podemos ter curiosidade em saber porque é que temos de tomar a decisão de entregar a nossa vontade e as nossas vidas aos cuidados do Deus da nossa concepção. Ou podemos imaginar o que é que irá acontecer conosco se nos colocarmos sob os cuidados de Deus. Podemos recear não vir a ser felizes com o que as nossas vidas possam tornar-se depois de trabalharmos este passo.

Apesar dos nossos receios ou incertezas, quando acreditamos que a ação conduz ao crescimento, estamos aptos a praticar o Terceiro Passo. Mesmo se, à medida que formos trabalhando este passo, não soubermos de que modo é que as nossas vidas irão mudar, podemos aprender a acreditar que o nosso Poder Superior cuidará de nós melhor do que nós próprios o faríamos. O Terceiro Passo é, pois, o nosso compromisso com o nosso próprio bem-estar emocional, físico e espiritual.

Aquilo que começou no Segundo Passo como uma crença num Poder Superior, pode tornar-se, neste Terceiro Passo, numa relação mais completa com o Deus da nossa concepção. A decisão que tomamos ao trabalhar este passo, e a relação que daí advém, prometem transformar profundamente a nossa existência.

Esta decisão é mais fácil de tomar do que de viver. Podemos facilmente recair em velhos comportamentos. Para mudar é necessário

determinação, tempo e coragem. Como não somos perfeitos, continuamos muito simplesmente a reafirmar a nossa decisão com regularidade, fazendo o melhor que pudermos para viver de acordo com ela. A entrega completa e incondicional da nossa vontade e das nossas vidas é um ideal que nos propomos a realizar. Embora não nos tornemos perfeitos, acabamos por alcançar uma mudança profunda ao praticar este passo. Estamos a fazer um esforço sério para viver de uma forma diferente do passado. De agora em diante vamos praticar esta decisão, o que poderá alterar radicalmente o modo como nos relacionamos com o mundo à nossa volta.

Ao trabalharmos o Terceiro Passo, começamos a aprender a parar de lutar. Aprendemos então a entregar e a confiar no Deus da nossa concepção. Se pararmos para pensar e para pedir ajuda antes de agir, não mais teremos de seguir a nossa vontade egocêntrica. A entrega da nossa vontade e das nossas vidas aos cuidados do nosso Poder Superior oferece uma solução para os problemas criados por uma vida baseada em vontade própria, ressentimento e controle.

Os princípios espirituais que estamos a praticar vão guiar-nos no Terceiro Passo, assim como ao longo da nossa recuperação. Os primeiros três passos estabelecem a base espiritual sólida de que iremos necessitar para trabalhar os restantes passos. A nossa rendição inicial é mantida viva através da prática da fé e da boa-vontade, tão necessárias para se trabalhar o Terceiro Passo. Por outras palavras, admitimos a nossa impotência e a nossa incapacidade para lidar com as nossas vidas. Viemos a acreditar, e agora precisamos de nos entregar aos cuidados do Deus da nossa concepção.

Se nos lembrarmos de onde viemos e acreditarmos que o nosso futuro será agora muito

diferente, podemos encontrar a boa-vontade para trabalhar o Terceiro Passo. Embora não saibamos ao certo qual será essa "diferença", sabemos que será certamente melhor do que no nosso passado. Confiamos na nossa fé e acreditamos que esta decisão é uma das melhores que alguma vez tomámos.

Entregar a nossa vontade e as nossas vidas aos cuidados do Deus da nossa concepção constitui uma tremenda decisão. É, pois, natural que nos interroguemos quanto à forma como é suposto pôr em prática esta decisão. Dado que variam as nossas convicções num Poder Superior a nós mesmos, não existe uma maneira exclusiva de pôr a nossa decisão em prática. Mesmo assim, encontrámos algumas formas que todos nós podemos utilizar para chegar a uma compreensão pessoal do Terceiro Passo. Ou seja: prosseguirmos os nossos esforços para desenvolver uma relação pessoal com um Deus da nossa concepção; desistirmos dos nossos esforços para controlar tudo à nossa volta; deixarmos de tentar controlar as dificuldades que têm pesado sobre nós e entregarmo-las aos cuidados de um Poder Superior. Ou então, outra forma de praticarmos a nossa decisão do Terceiro Passo é avançarmos na nossa recuperação trabalhando os restantes passos. O nosso padrinho ou madrinha irá guiar-nos na aplicação dos princípios espirituais da recuperação, mostrando-nos como desviar a nossa atenção do egoísmo e dirigi-la para uma vida espiritualmente centrada.

À medida que nos preparamos para tomar esta decisão, falamos com o nosso padrinho ou madrinha, vamos a reuniões de passos, e aproveitamos para partilhar com outros membros de NA. Reunimos todos os conhecimentos, perspectivas e experiências que conseguimos destas fontes. Tomamos então a

nossa própria decisão. Ninguém pode fazê-lo por nós - vamos ter de decidir isso conscientemente por nós próprios. Claro que não é uma decisão que seja tomada só com o intelecto. Na verdade, é uma escolha feita com o coração, uma decisão baseada muito mais no sentimento e no desejo, do que num raciocínio deliberado. Apesar de poder parecer difícil o caminho que vai da mente ao coração, trabalharmos este passo com o nosso padrinho ou madrinha ajudará a que esta decisão se torne uma parte de nós próprios.

A procura de um Deus da nossa concepção constitui um dos trabalhos mais importantes que iremos empreender em recuperação. Temos inteira liberdade e escolha pessoal para escolher a forma como entendemos o nosso Poder Superior. Cada um de nós pode encontrar o seu próprio Poder Superior, que faz por nós aquilo que nós não conseguimos fazer sozinhos. E como somos impotentes perante a nossa adicção, precisamos da ajuda de um Poder Superior a nós mesmos.

Tal como é ilimitada a nossa liberdade para ter um Deus da nossa própria concepção, assim também o é a nossa liberdade para comunicar com o nosso Poder Superior, da forma que melhor resultar para nós. Sempre que comunicarmos com o nosso Poder Superior, seja simplesmente através dos nossos pensamentos ou em voz alta no fecho de uma reunião, estamos a rezar. A maioria de nós pede diariamente orientação ao seu Poder Superior.

A nossa relação com um Poder Superior fortalece-se sempre que praticamos a fé. A nossa experiência diz que falar com um Poder Superior a nós mesmos resulta. Quando estivermos a ter problemas numa determinada área da nossa vida, quando nos sentirmos incapazes de permanecer limpos, o nosso Poder Superior pode ajudar. Basta-

nos pedir. Através das nossas orações pedimos a um Poder Superior a nós mesmos que cuide de nós. Cada vez que o fizermos fortalecemos a nossa fé e também a nossa decisão de confiar nesse Poder.

O Terceiro Passo não evita que tenhamos de agir; apenas nos liberta da excessiva preocupação com os resultados. Se quisermos algo - um emprego, um curso, recuperação - temos de nos esforçar para o conseguir. O nosso Poder Superior cuidará das necessidades espirituais, mas nós temos de participar nas nossas próprias vidas. Não podemos simplesmente cruzar os braços e ficar à espera que Deus trate de tudo. Somos responsáveis pela nossa recuperação.

A nossa vida é para ser vivida. Por muito sinceros que sejam os nossos esforços para "entregar as coisas", iremos cometer erros, desviar-nos do caminho e atravessar momentos de dúvida. No entanto, cada revés é acompanhado de uma nova oportunidade para renovarmos o nosso compromisso de viver segundo princípios espirituais. Parte deste processo de entrega à vontade de Deus está na nossa própria entrega a princípios espirituais como a honestidade, a mente aberta, a boa-vontade, a confiança e a fé. Tentamos compatibilizar as nossas ações com aquilo que acreditamos que seria o desejo do nosso Poder Superior para nós. Estaremos então a lidar com a vida conforme ela se vai desenrolando.

Podemos hesitar em aplicar o Terceiro Passo em todas as áreas da nossa vida, especialmente em assuntos que queiramos controlar. A nossa experiência mostra-nos que temos tendência para nos agarrar a determinadas áreas. É provável que tenhamos pensamentos do género, "Eu consigo controlar bem as minhas finanças.", ou, "Se a minha relação funciona, porque é que preciso de a entregar aos cuidados do meu Poder Superior?" Aplicar o

Terceiro Passo apenas em certas áreas da nossa vida afeta negativamente o nosso desenvolvimento espiritual. Já vimos que a nossa recuperação beneficia quando praticamos o princípio da entrega, o melhor que pudermos, em todas as áreas das nossas vidas. Esforcemo-nos, pois, por praticar este passo minuciosamente.

Começamos assim a vislumbrar resultados positivos da decisão que tomámos e a notar mudanças. Embora as circunstâncias das nossas vidas possam não mudar, a forma como lidamos com essas circunstâncias muda bastante. Como tomámos a decisão de permitir que princípios espirituais se apliquem nas nossas vidas, podemos sentir-nos aliviados. Aliás, já estamos a ser aliviados de um fardo que carregámos durante demasiado tempo: a necessidade de controlar tudo e todos. Começamos a reagir de modo diferente às situações e às pessoas que nos rodeiam. À medida que vamos sentindo mais aceitação, deixamos de lutar contra a vida tal como ela é. Ao nos esforçarmos por manter e construir algo, a partir da nossa rendição, conseguimos viver melhor e gozar cada momento da vida.

Para alguns de nós a decisão de entregar a nossa vontade e as nossas vidas aos cuidados do Deus da nossa concepção constitui um processo, não algo que acontece de repente. Contudo, ao tomarmos essa decisão, comprometemo-nos a praticar este passo nas nossas vidas. Quando nos sentimos tentados a manipular uma dada situação, lembramo-nos desta decisão e entregamos. Quando nos apercebemos de que estamos a tentar controlar algo ou alguém, paramos e pedimos antes a um Deus amantíssimo que nos ajude a praticar este passo.

Não é fácil renunciar ao controle, mas com ajuda podemos fazê-lo. Com a orientação do nosso

padrinho ou madrinha, e com uma prática diária, iremos decerto aprender a afastar os nossos egos do caminho, permitindo que o nosso Poder Superior possa entrar nas nossas vidas. Cada vez que sentirmos receio de uma situação, podemos virar-nos para este passo e encontrar a forma de ultrapassar esse receio sem recorrer aos nossos velhos hábitos.

A recuperação não nos livra de viver situações dolorosas. Em certos momentos da nossa vida podemos ter de chorar a morte de alguém querido, ou ter de lidar com o fim de uma relação. Quando isso acontece, sentimo-nos magoados e não há nenhuma dose de consciência espiritual que remova a nossa dor. No entanto, descobrimos que a presença de um Poder Superior amantíssimo, que se preocupa conosco, irá ajudar-nos a atravessar a dor limpos. Podemos descobrir que somos capazes de sentir a presença do nosso Poder Superior no grupo, nos nossos amigos, e ao falarmos com o nosso padrinho ou madrinha. Ao escutarmos esse Poder começamos a acreditar e a confiar nele. Podemos então deixar de questionar porque é que acontecem coisas dolorosas e a acreditar que atravessar momentos difíceis nas nossas vidas pode fortalecer a nossa recuperação. Apesar da nossa dor, ou talvez como reação a ela, podemos crescer.

A recuperação é um processo de descoberta. Aprendemos acerca de nós próprios e aprendemos a lidar com o mundo à nossa volta. Quando somos sinceros no nosso desejo de permitir que o nosso Poder Superior cuide de nós, começamos a ganhar uma sensação de serenidade. Verificamos uma mudança gradual na nossa maneira de pensar. As nossas atitudes e ideias tornam-se mais positivas. O nosso mundo deixa de ser distorcido pela autopiedade, pela negação e pelo ressentimento.

Estamos a começar a substituir essas velhas atitudes pela honestidade, pela fé e pela responsabilidade. Como resultado disso, começamos a ver o mundo sob uma luz melhor. As nossas vidas são guiadas por uma integridade que começa a emergir. Embora cometamos erros, estamos mais dispostos a assumir a responsabilidade pelas nossas ações. Aprendemos que não precisamos de ser perfeitos para viver uma vida espiritual. Quando trabalhamos o Terceiro Passo, com uma mente e um coração abertos, constatamos que os resultados vão muito além das nossas expectativas.

À medida que vamos experimentando este novo modo de vida, começamos a compreender o valor inestimável da recuperação. Aprendemos a confiar. Sempre que o fazemos, abrimos as portas a amizades íntimas e desenvolvemos novas relações. No início só nos concentrávamos em não usar, mas agora podemos apreciar as muitas coisas que tornam as nossas vidas tão preciosas. Saboreamos o riso e a alegria, que há com tanta abundância nas nossas reuniões. À medida que a recuperação se torna mais fulcral nas nossas vidas, e que interiorizamos os princípios incorporados nos passos, a nossa visão do mundo modifica-se profundamente. E quando aumenta a nossa consciência, aumentam também o nosso reconhecimento e a nossa fé no nosso Poder Superior.

Se pararmos para refletir sobre as nossas vidas nesta fase da nossa recuperação, veremos que experimentámos um enorme crescimento pessoal. E o alívio que sentimos como resultado da prática dos primeiros três passos é apenas um vislumbre do crescimento que podemos experimentar através da prática dos Doze Passos.

O papel do Terceiro Passo alarga-se nas nossas vidas à medida que continuamos a trabalhar

os restantes passos. O 11º Passo pede que rezemos pelo conhecimento da vontade de Deus para nós e também pelas forças para que a possamos realizar. O Terceiro Passo inicia este processo; é com ele que começamos a procurar a vontade de Deus para nós. A passagem de uma vida egoísta para uma vida baseada em princípios espirituais exige-nos uma mudança profunda.

Com a ajuda de um Deus amantíssimo estamos prontos para prosseguir o nosso caminho. Este é um programa de doze passos, e não de apenas três. A decisão que tomámos no Terceiro Passo talvez constitua a decisão mais significativa que alguma vez tomaremos nas nossas vidas, mas precisamos de trabalhar o resto dos passos para que se mantenha o seu significado. Há mais para fazer. Descobrimos que o caminho espiritual aberto pelos Doze Passos é a única forma de recuperar em Narcóticos Anônimos. Ao pormos em prática o nosso compromisso de recuperar, trabalhamos o Quarto Passo.

Quarto Passo

"Fizemos um minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos."

Ao trabalharmos os primeiros três passos criámos uma base sólida para a nossa recuperação. No entanto, não conseguiremos manter a nossa adicção ativa sob controle se nada mais construirmos a partir dessa base. Enquanto trabalhávamos o Terceiro Passo, muitos de nós ficaram surpreendidos: "Como é que podemos ter a certeza de estar a entregar a nossa vontade e as nossas vidas aos cuidados de Deus?" À resposta é simples: trabalhando os restantes passos, seguindo para o Quarto Passo.

A maioria de nós já perguntou, "Mas porque é que temos de fazer o Quarto Passo?" Afinal, temonos mantido limpos até agora! A resposta volta a ser simples: alguns de nós ainda são tomados por uma tendência obsessiva para usar drogas. Outros descobrem que têm sentimentos que podem ser mais subtis; uma sensação perturbante de que algo está errado; uma sensação de perigo iminente; sentimentos de medo e de raiva sem justificação aparente. Muitos até podem pensar que estão muito bem, que não precisam de fazer um Quarto Passo. A nossa experiência coletiva tem demonstrado que os adictos em recuperação que não trabalham este passo crucial podem, mais cedo ou mais tarde, recair.

Para muitos de nós, a motivação para trabalhar o Quarto Passo é bastante simples: estamos a praticar um programa de recuperação e queremos seguir em frente. Como a nossa doença envolve muito mais fatores do que apenas o óbvio uso de

drogas, a recuperação implica também algo mais do que apenas a permanente abstinência de drogas. A solução para o nosso problema é constituída por uma profunda mudança na nossa maneira de pensar e no nosso comportamento. Precisamos de mudara forma como vemos o mundo, o papel que nele desempenhamos, e as nossas atitudes. Acaba por não ter grande importância saber se a nossa motivação está no desejo de nos afastarmos da nossa adicção, ou antes no desejo de caminharmos em direção à recuperação.

O Quarto Passo constitui um ponto de viragem no nosso percurso em recuperação. É um momento de reflexão pessoal. Vai diminuindo a confusão que tentámos disfarçar com as drogas e as próprias ilusões que fomos criando. Estamos a iniciar um caminho que conduz a uma melhor compreensão de nós próprios, dos nossos sentimentos, dos nossos medos e ressentimentos, enfim, dos padrões de comportamento que constituem as nossas vidas.

Podemos ficar assustados perante a perspectiva de olhar minuciosamente para nós próprios. Não nos conhecemos assim tão bem a nós mesmos. Talvez nem tenhamos a certeza de nos querermos conhecer. O nosso medo do desconhecido pode nestes momentos parecer arrasador, mas se nos lembrarmos da nossa fé e da confiança que temos no nosso Poder Superior, esse medo pode ser ultrapassado. Acreditamos que parte da vontade do que Deus deseja para nós inclui também trabalhar os passos. Acreditamos que trabalhar o Quarto Passo terá como resultado final um contínuo sanar dos nossos espíritos. É por isso que seguimos em frente.

Os princípios de recuperação que já começámos a praticar tornam-se vitais para trabalhar

o Quarto Passo. A honesta aceitação da nossa adicção, feita no Primeiro Passo, irá ajudar-nos a ser honestos noutras áreas da nossa vida. Desenvolvemos também um nível de confiança e de fé num Poder Superior a nós mesmos, o que fez acender uma esperança que sentimos aumentar em cada dia de limpeza. A nossa boa-vontade abriu o caminho à recuperação, trazendo-nos ainda a coragem necessária para trabalhar o Quarto Passo através da vivência desses princípios.

A honestidade é fundamental para este passo. Devemos acabar com a nossa vida de mentira. Se pararmos e sossearmos a mente, será mais fácil entrar em contato com a verdade. Se nos sentarmos, dispostos a pôr no papel, sem reservas, aquilo que sabemos hoje ser a verdade, será mais fácil ainda. Dizer a verdade constitui um ato de coragem. Com a nossa fé e confiança no Deus da nossa concepção, encontraremos as forças necessárias para sermos minuciosos e destemidos. Com essa nossa coragem, vamos ser capazes de escrever tudo aquilo que julgávamos impossível contar.

O que significa "fazer um minucioso e destemido inventário moral"? O que isto significa é "avaliar as nossas qualidades e os nossos defeitos", ou seja, tentarmos chegar ao fundo de quem somos para que possamos expor as mentiras que construímos sobre nós próprios. Durante anos tornámo-nos naquilo em que tínhamos de nos tornar para conseguir sobreviver à nossa adicção. Depois de vivermos uma vida inteira na mentira, começámos mesmo a acreditar nessas mentiras. Embora já tenhamos encontrado algumas verdades valiosas no Primeiro Passo, o Quarto Passo separa ainda mais a fantasia da realidade. Podemos começar a deixar de ser as pessoas que inventámos, pois encontrámos a liberdade de ser quem somos.

Se a palavra "moral" nos incomodar, falar com o padrinho ou madrinha poderá aliviar o nosso desconforto. Fazer um inventário moral não significa condenarmo-nos a nós mesmos. Na realidade, todo este processo de fazer um inventário transforma-se num dos maiores atos de amor para com nós próprios. Basta olharmos para os nossos instintos, desejos, motivações, tendências e rotinas compulsivas, que nos mantiveram presos na nossa adicção. Não importa há quantos anos ou dias estamos limpos, pois não deixamos de ser humanos e sujeitos a ter defeitos e fraquezas. Um inventário permite-nos observar a nossa natureza fundamental, com os seus defeitos e qualidades. Olhamos, pois, para as nossas imperfeições, mas também para as nossas esperanças, os nossos sonhos e aspirações, e tentamos perceber como é que nos desencaminhamos. O Quarto Passo é um grande passo em frente na recuperação.

Alguns de nós poderão querer escrever o inventário todo de uma vez; outros escrevem um pouco cada dia. Sempre que nos sentarmos para escrever, pedimos ao nosso Poder Superior a coragem e a honestidade tão necessárias para sermos minuciosos e revelarmos aquilo que procuramos. Na maioria dos casos ficamos aliviados ao descobrir que basta começar para vermos como as palavras parecem fluir naturalmente. E não precisamos de nos preocupar com aquilo que estamos a escrever; o nosso Poder Superior não nos revelará mais do que aquilo com que conseguiremos lidar.

A maioria de nós não tem grande experiência no tipo de autoavaliação que estamos prestes a fazer. E por isso que devemos procurar o auxílio do nosso padrinho ou madrinha, que poderá sugerir um formato ou uma orientação geral para seguirmos, ou então alguns tópicos ou assuntos em que nos

concentremos. O padrinho ou a madrinha poderá não só guiar-nos no inventário propriamente dito como, também, encorajar-nos, lembrar-nos de rezar, enfim, dar-nos todo o apoio emocional ao longo deste processo. Muitas vezes fortalecemos a relação com o padrinho ou madrinha ao confiarmos na sua experiência nesta fase da nossa recuperação.

Uma ação consistente é muitíssimo importante para o nosso Quarto Passo. Não podemos dar-nos ao luxo de adiar escrever o nosso inventário. Depois de começado, precisamos de o levar até ao fim. Se tivermos tendência para "deixar para mais tarde", poderá ser boa ideia reservarmos um período do dia para o escrever. Tal rotina irá tornar o inventário uma prioridade na nossa vida. Se pusermos o nosso Quarto Passo de lado assim que o tivermos iniciado, arriscamo-nos a nunca mais pegar nele.

No nosso inventário devemos ser metuculosos e pormenorizados. Teremos, por isso, de examinar sistematicamente todos os aspectos da nossa vida. Começamos a ver e a compreender a verdade acerca de nós próprios, os nossos motivos e os nossos padrões de comportamento. E importante analisar mais do que uma dimensão da nossa experiência. O que é que nos motivou para agir assim? Que repercussões teve o nosso comportamento na nossa vida? Como é que afetamos aqueles que nos rodeavam? De que modo é que magoámos os outros? Como é que nos sentimos com as nossas ações? E as reações dos outros? Estes são apenas alguns dos pontos em que focamos os nossos inventários, mas sabemos que estas e outras questões parecidas constituem áreas essenciais que devem ser examinadas.

No Quarto Passo é importante que olhemos com bastante atenção para o medo e a forma como ele afetou a nossa vida. A nossa experiência diz que o medo egocêntrico está na base da nossa doença. Muitos de nós fingiram não ter medo quando, no fundo, estávamos aterrorizados. O medo leva-nos a agir irrefletidamente, tentando, ainda assim, protegemo-nos a nós próprios. Aliás, os nossos medos muitas vezes paralisaram-nos completamente. Como temíamos o futuro, recorríamos a esquemas e a manipulações. Adoptámos atitudes radicais só para tentar evitar aquilo que julgávamos ser uma possível perda, um desastre, uma falta constante daquilo de que necessitávamos. No passado não tínhamos a menor fé num Poder Superior que pudesse cuidar de nós. Tentámos, por isso, controlar a nossa vida e tudo aquilo à nossa volta. Usámos pessoas, manipulámos, mentimos, arquitetamos esquemas, planeámos, roubámos, aldrabámos, e depois mentimos ainda mais para encobrir os nossos esquemas e manipulações. Sentíamos inveja, ciúme, profundas e dolorosas inseguranças. Estávamos sós, íamos afastando aqueles que se preocupavam conosco e usávamos mais drogas, tentando disfarçar os nossos sentimentos. Quanto mais sozinhos nos sentíamos, mais tentávamos controlar tudo e todos. Sofríamos quando as coisas não corriam como queríamos, mas o nosso desejo de poder e de controle era tão forte que não conseguíamos ver quão inútil era esse nosso esforço para controlar os acontecimentos. Temos agora nas nossas vidas uma fé num Deus amantíssimo, cuja vontade para nós é melhor do que tudo aquilo que conseguiríamos obter através do controle e da manipulação. Já não precisamos de ter receio do que nos possa acontecer.

Nos nossos inventários também avaliamos os efeitos emocionais da nossa adicção. Alguns de nós tornaram-se tão hábeis a cobrir sentimentos com drogas ou quaisquer outras distrações que só depois de chegarmos à primeira reunião é que descobrimos que havíamos perdido o contato com as nossas próprias emoções. Em recuperação aprendemos a identificar aquilo que estamos a sentir. É importante darmos um nome aos nossos sentimentos, pois assim poderemos começar a lidar com eles. Em vez de entrarmos em pânico, podemos dizer especificamente como estamos a sentir-nos. Abandonamos a nossa forma limitada de identificar os sentimentos como "bons" ou "maus", com poucas classificações intermédias.

Convém fazermos uma lista dos nossos ressentimentos que costumam dificultar-nos a recuperação. Não podemos obcecar-nos pelo ódio contra terceiros. Olhamos para as instituições que nos possam ter afetado: as famílias, as escolas, os padrões, a religião organizada, a justiça ou as prisões. Fazemos então uma lista das pessoas, dos lugares, dos valores sociais, das instituições e das situações contra os quais sentimos raiva. Examinamos não só as circunstâncias que envolvem estes ressentimentos como, também, o papel que desempenhámos neles. O que é que em nós foi tão ameaçado que nos fez atravessar um sofrimento emocional tão profundo? Iremos constatar igualmente que as mesmas áreas das nossas vidas foram repetidamente afetadas.

Observamos também as relações, em especial as familiares. Não fazemos isto para culpar quem quer que seja pela nossa adicção. Sabemos que estamos a escrever um inventário de nós próprios e não dos outros. Escrevemos sobre como nos sentimos em relação à nossa família e a forma como agimos sobre os nossos sentimentos. Na maioria dos

casos veremos que os padrões de comportamento cedo estabelecidos na nossa vida são aqueles que mantivemos até ao presente. Alguns desses padrões foram úteis para nós, outros não. Através do inventário procuramos os padrões que queremos manter e aqueles que queremos modificar.

E muito importante escrevermos sobre as nossas relações. Devemos dar especial atenção às nossas amizades. Se encobrimos as amizades platónicas para nos concentrarmos apenas nas relações amorosas, o nosso inventário ficará incompleto. Muitos de nós chegaram a NA sem nunca terem tido uma amizade duradoura. Os nossos conflitos internos foram o verdadeiro motivo para as discussões que tivemos com os amigos e, portanto, para a nossa recusa em lidar com as diferenças e tentar, assim, manter as amizades. Alguns de nós sentiram que uma relação mais próxima equivalia a sermos maltratados. Assim, e para evitar que algo acontecesse, éramos nós próprios a provocar o fim da relação. Outros recearam de tal modo a intimidade que nunca revelámos nada de nós. Ou então talvez tenhamos convencido outros que eram eles os culpados disto ou daquilo, como forma de garantirmos a sua lealdade, ou utilizado outras formas de chantagem emocional. Se os nossos amigos tivessem outras pessoas nas suas vidas, os nossos ciúmes e inseguranças tornavam necessário remover essa "ameaça". O nosso comportamento variava, desde tornarmos os nossos amigos reféns, até tomarmos a sua amizade como garantida. Podemos, aliás, encontrar vários momentos em que os sacrificámos em troca de relações amorosas. Iremos provavelmente descobrir conflitos e comportamentos semelhantes nessas relações amorosas; encontraremos as mesmas dificuldades em confiar, a recusa em sermos vulneráveis, e talvez

o padrão constante de sermos incapazes de assumir compromissos. A medida que fomos escrevendo, iremos por certo descobrir em cada relação o medo da intimidade. Ou verificar que nunca compreendemos a diferença entre intimidade e sexo. Quer tenhamos fugido de relações íntimas devido ao medo, ou porque fomos magoados vez após vez, aquilo que procuramos são os traços comuns, aqueles que surgem em todas as nossas relações.

Podemos até concluir que as nossas ideias sobre sexo provocaram problemas nas relações que mantínhamos. Podemos ter-nos contentado com sexo quando na verdade o que queríamos era amor. Também podemos ter utilizado o sexo para conseguir os nossos objetivos. Podemos ter acreditado que, através do sexo, poderíamos obter o compromisso de um parceiro relutante. Convém perguntarmos a nós próprios se tivemos um comportamento sexual baseado no egoísmo ou no amor. O sexo pode ser utilizado para preencher o vazio espiritual que sentíamos. Alguns de nós sentem vergonha das nossas práticas sexuais. Depois de anos a agirmos compulsivamente sobre os nossos medos e com ideias erradas sobre sexo, queremos agora ficar em paz com a nossa própria sexualidade. Este tópico é muito desconfortável para a maioria de nós. Contudo, se queremos algo diferente daquilo que temos tido, torna-se necessário iniciar o processo de mudança. E nada melhor do que escrevermos sobre isso.

Alguns de nós sofreram abusos. Podemos ter sido vítimas de incesto ou de violação. Muitos tiveram uma infância horrível, cheia de privações e de negligência. Experiências destas podem fazer com que inflijamos a outras pessoas o mesmo abuso. Outros de nós podem ter-se prostituído ou vivido outras formas de degradação, pois sentíamos que

não merecíamos melhor. Embora doloroso e triste, o passado não pode ser alterado. No entanto, as ideias deturpadas que desenvolvemos acerca de nós próprios e dos outros podem ser mudadas com a ajuda do nosso Poder Superior. Escrever sobre estas questões serve para nos libertarmos dos nossos segredos mais dolorosos e seguirmos em frente na nossa vida. Não precisamos de ser eternas vítimas do nosso passado.

Para experimentar a serenidade, precisamos de alterar os padrões autodestrutivos que têm prevalecido nas nossas vidas. O Quarto Passo vai ajudar-nos a identificar esses padrões. Começamos a descobrir como é que temos sido manipulados pela vida e como, talvez inconscientemente, planeámos a nossa própria miséria, ao fazermos escolhas que conduziram ao desgoverno das nossas existências. A maioria de nós culpa várias pessoas pelas consequências que temos sofrido devido à nossa adicção. Ou seja, não queremos aceitar o impacto negativo da nossa adicção, pelo qual apenas nós éramos responsáveis. Alguns de nós cometeram crimes e depois queixámo-nos das consequências. Outros foram irresponsáveis no emprego, mas protestávamos em voz alta quando éramos responsabilizados. E rapidamente batíamos em retirada sempre que nos víamos confrontados pela vida. Os nossos inventários vão ajudar-nos a identificar a nossa responsabilidade pelas ações cometidas e a detectar as circunstâncias em que tentávamos culpar os outros. O folheto "O Quarto Passo em Narcóticos Anônimos" poderá apontar outros caminhos a explorar.

A qualidade da nossa vida depende, em muito, do resultado das decisões que tomamos. Enquanto escrevemos o nosso inventário, procuramos identificar as circunstâncias em que tomámos decisões que nos magoaram, bem como os momentos em que as decisões resultaram. Escrevemos também sobre as ocasiões em que as nossas vidas pecaram por defeito, ao recusarmos fazer qualquer escolha. As situações em que fomos adiando até deixar as oportunidades passar, os momentos em que abandonámos todas as responsabilidades, e aqueles em que nos isolámos e nos recusámos a participar na vida, tudo isto é matéria para constar do inventário. Quase todos nós alimentámos esperanças e sonhos em determinada fase da vida, mas abandonámos tudo para seguir a nossa adicção. No nosso inventário tentamos ainda evocar os nossos sonhos perdidos e ver como é que as nossas escolhas destruíram as hipóteses de esses sonhos se tornarem realidade. E perguntamos a nós mesmos quando é que deixámos de acreditar em nós próprios e também nos outros. Através deste processo os nossos sonhos perdidos poderão voltar a acordar.

Procuramos mais fundo só para descobrirmos o modo como vivíamos em conflito com os nossos próprios valores morais. Se achávamos errado roubar, e mesmo assim roubávamos aquilo que pudéssemos, o que é que fazíamos para calar a nossa angústia? Se acreditávamos na monogamia, mas éramos infiéis nas nossas relações, o que é que fazíamos para conseguir viver com os nossos princípios comprometidos? De certeza que usávamos mais drogas. E para além disso? Observamos a maneira como nos sentíamos quando virávamos as costas às nossas convicções mais profundas. Através deste

processo descobrimos os nossos valores perdidos, podendo, enfim, começar a reconstruí-los.

No nosso inventário devemos também dar atenção às nossas qualidades. Como a maioria de nós está pouco habituada a procurar as suas virtudes, poderemos ter algumas dificuldades nesta área. Se examinarmos o nosso comportamento com uma mente aberta, iremos por certo encontrar situações em que não desistimos apesar dos obstáculos. Ou momentos em que demonstrámos preocupação pelos outros, ou até momentos em que o nosso espírito levou a melhor sobre a nossa adicção. A medida que procuramos as qualidades do nosso carácter, começamos a descobrir o espírito puro e cheio de amor que permanece no centro do nosso ser. Começamos a definir os nossos valores. Aprendemos aquilo que podemos fazer e, mais importante ainda, o que não podemos fazer, se quisermos saborear uma vida produtiva e compensadora. Aquilo que fizemos durante a nossa adicção ativa não irá resultar agora em recuperação. O Quarto Passo permite-nos traçar um novo caminho para a nossa vida.

O Quarto Passo dá-nos uma visão inicial de tudo aquilo que necessitamos para crescer. Quer seja o nosso primeiro ou o nosso vigésimo inventário, estamos sempre a iniciar um processo que nos leva da confusão à clareza, e que nos conduz do ressentimento ao perdão, da prisão à liberdade espiritual. Podemos voltar a repetir este processo vez após vez. Quando estamos confusos, com raiva, com problemas que parecem não desaparecer, temos no inventário uma boa forma de fazer um balanço da nossa recuperação. Depois de escrevermos alguns inventários, poderemos constatar que o nosso primeiro Quarto Passo apenas raspou a superfície. À medida que diferentes atitudes e comportamentos se

vão tornando evidentes ao longo da nossa recuperação, iremos querer renovar o processo de mudança, voltando a escrever um Quarto Passo.

Os passos são instrumentos que utilizamos e voltamos a utilizar no nosso caminho espiritual. Ao longo da nossa recuperação, Deus irá revelar-nos ainda mais, conforme formos ganhando a maturidade e a força espiritual para o compreender. Com o tempo também nos será revelada a natureza das tarefas que temos de realizar. Ao prosseguirmos na recuperação, começamos a resolver alguns dos conflitos básicos que contribuíram para a nossa adicção. Começa a desaparecer a dor das feridas antigas, o que nos permite viver o presente com maior intensidade.

O Quarto Passo permite-nos também identificar padrões, comportamentos e convicções que nos mostram a natureza exata das nossas falhas. Escrevemos um inventário de nós mesmos, que nos revela aquilo que, com a ajuda de Deus, podemos modificar. Para prosseguirmos o processo de mudança continuamos em frente, fazendo as nossas admissões no Quinto Passo.

Quinto Passo

*"Admitimos perante Deus, perante nós mesmos
e perante outro ser humano
a natureza exata das nossas falhas."*

Agora que terminámos o nosso inventário escrito, é essencial que o partilhemos imediatamente. Quanto mais depressa fizermos o nosso Quinto Passo, mais fortes serão os alicerces da nossa recuperação. Estes alicerces são construídos sobre princípios espirituais como a entrega, a honestidade, a confiança, a fé, a boa-vontade e a coragem. Cada passo em frente na nossa recuperação fortalece o nosso compromisso com estes princípios. Este compromisso com a recuperação é reafirmado ao fazermos de imediato um Quinto Passo.

Apesar do nosso desejo de recuperar, podemos sentir medo nesta fase. O que é muito natural. Afinal, estamos prestes a confrontar-nos com a natureza exata das nossas falhas e vamos admitir, com sinceridade, os nossos segredos a Deus, a nós próprios e a outro ser humano. Se deixarmos que os nossos sentimentos de vergonha ou os medos de mudança e de rejeição impeçam o nosso progresso, os nossos problemas vão acumular-se. Se deixarmos de avançar na nossa recuperação, se deixarmos de empenhar nela todos os esforços, estaremos a ceder à doença da adicção.

Se quisermos efetuar algumas mudanças drásticas no nosso modo de vida, deveremos ultrapassar os nossos medos e fazer o Quinto Passo. Ganhamos coragem e avançamos. O nosso padrinho ou madrinha poderá sossegar-nos, lembrando-nos de que não precisamos de enfrentar sozinhos os nossos

sentimentos. Trabalhar este passo com o apoio do nosso padrinho ou madrinha e de um Deus amantíssimo é uma maneira de pormos em prática a nossa decisão de deixar que Deus cuide da nossa vontade e das nossas vidas. Essa decisão, tal como a maioria das decisões que tomamos, deverá ser seguida de ação. Se seguirmos a nossa decisão do Terceiro Passo pondo ação no Quarto e no Quinto Passo, chegaremos a uma relação mais estreita com o nosso Poder Superior.

O nosso entendimento dos princípios espirituais que praticámos nos primeiros passos será aprofundado através do Quinto Passo. Experimentamos a honestidade ao fazermos uma admissão, tal como no Primeiro Passo, mas agora vamos senti-la a um nível mais profundo. A admissão que estamos prestes a fazer no Quinto Passo é de especial importância. Abrimo-nos e contamos a verdade sobre nós próprios. Ao ouvirmos essa admissão sair das nossas bocas, quebramos assim o padrão de negação que alimentámos durante tanto tempo. Descobrimos também novos níveis de honestidade. Mais importante ainda, descobrimos a honestidade para com nós próprios, ao olharmos de frente os resultados da nossa adicção e a realidade das nossas vidas. Os riscos que corremos neste passo aumentam a nossa confiança em Deus e alimentam a fé e a esperança que sentimos pela primeira vez no Segundo Passo. E levamos a nossa boa-vontade um pouco mais longe ao renovarmos a decisão que tomámos no Terceiro Passo. Valendo-nos da coragem que adquirimos no Quarto Passo, descobrimos que somos mais corajosos do que alguma vez julgámos possível.

Esta coragem é demonstrada, não pela nossa falta de medo, mas, sim, pela ação que tomámos apesar desse medo. Combinamos um dia para partilhar o nosso inventário, comparecemos ao encontro e partilhamos à hora marcada.

A admissão perante nós mesmos também exige coragem. Precisamos de dar especial atenção a esta característica do Quinto Passo, pois de outro modo os benefícios que retiramos deste passo podem não ter o alcance que poderiam. Aliás, o nosso Texto Básico diz: "O Passo Cinco não se limita a ser uma leitura do Passo Quatro." Queremos ter a certeza de que estamos a reconhecer e a aceitar a natureza exata das nossas falhas. Se acharmos que isso nos ajuda, podemos até formalizar esta admissão perante nós mesmos. O modo como fazemos esta admissão não é tão importante como a ação propriamente dita.

Ao fazermos este passo ganhamos um novo entendimento do princípio da humildade. Provavelmente temos vivido com a impressão de que éramos, de alguma forma, maiores ou mais visíveis do que as outras pessoas. Através do Quinto Passo descobrimos que são poucas as nossas ações que merecem uma atenção exagerada. A descoberta de nós próprios faz-nos sentir, talvez pela primeira vez nas nossas vidas, parte da humanidade.

Ao partilharmos os nossos sentimentos mais íntimos e os nossos segredos mais bem guardados, poderemos sentir-nos angustiados. Contudo, muitos de nós têm levantado os olhos e visto amor incondicional na expressão da pessoa que ouve o nosso Quinto Passo. A aceitação que então experimentamos ajuda-nos a sentir que pertencemos ao programa.

A nossa ansiedade poderá aumentar por sabermos que vamos enfrentar sentimentos há muito evitados. Mas seguimos em frente, encorajados pelo nosso padrinho ou madrinha, e aprendemos a confiar no Deus da nossa concepção. A primeira coisa que devemos compreender é que o Quinto Passo não constitui a solução imediata para qualquer situação dolorosa. Se fizermos este passo na esperança de ver os nossos sentimentos desaparecerem, é porque estamos à espera que os passos nos adormeçam, tal como as drogas o fizeram no passado. Ao revermos os nossos primeiros Quartos Passos, constatamos que o seu objetivo é acordar os nossos espíritos e nunca anestesiar os nossos sentimentos. Precisaremos de apoio e de compreensão para lidar com o que sentimos. Para isso, basta escolhermos uma pessoa compreensiva para escutar as nossas admissões. Teremos assim todo o apoio de que precisamos.

Embora não haja qualquer exigência para que a pessoa que nos ouve seja o nosso padrinho ou madrinha, é com ele ou ela que a maioria de nós decide partilhar o seu inventário. Iremos assim beneficiar de toda a experiência que um outro adicto tem para partilhar. Afinal, quem melhor para compreender aquilo que estamos a fazer do que alguém que já tenha passado pela mesma experiência? Aqueles adictos com mais experiência de recuperação já lidaram com as questões que agora enfrentamos, podendo assim partilhar conosco essa experiência e as soluções que encontraram através da prática deste passo. Os laços comuns com o nosso padrinho ou madrinha irão fortalecer a nossa ligação ao programa e aumentar o nosso sentido de pertencer.

A pessoa que ouvir o nosso Quinto Passo deverá ser alguém que compreenda o processo de

recuperação em que estamos envolvidos e que esteja disposta a ajudar-nos. Sabemos que o ouvinte ideal terá compaixão para honrar os nossos sentimentos, integridade suficiente para respeitar as nossas confidências, e o discernimento para nos ajudar a concentrar na natureza exata das nossas falhas. Uma vez que estamos a partilhar o nosso inventário, ele ou ela também nos ajudará a evitar que nos desviemos e comecemos a culpar os outros pelas coisas que escrevemos no Quarto Passo.

Embora sabendo que iremos beneficiar bastante com este passo, podemos mesmo assim necessitar de um momento para reafirmar a nossa entrega e a decisão que tomámos no Terceiro Passo. Podemos, pois, pedir ao nosso Poder Superior que nos conceda a honestidade, a coragem e a boa-vontade para trabalharmos este passo. Até poderemos querer dizer uma oração, para assim convidarmos Deus a entrar neste processo. Essa oração poderá ser tudo aquilo que reafirme o nosso compromisso para com a recuperação. Rezarmos com a pessoa que vai ouvir o nosso Quinto Passo poderá constituir uma experiência profundamente íntima.

Mas não rezamos só por força e coragem. Muitos de nós pedem também ao seu Poder Superior que ouça essa admissão. Porque é que é tão importante fazer a nossa admissão perante Deus? Porque este é um programa espiritual e todo o nosso objetivo é um despertar espiritual. É essencial para a nossa recuperação querermos abrir-nos ao nosso Poder Superior, revelando o nosso passado e quem somos. Alguns de nós sentiam antes que não eram dignos de manter uma relação com Deus. Os nossos segredos bloqueavam a nossa capacidade de sentir qualquer aceitação ou amor desse Poder. Quando revelamos algo sobre nós próprios, aproximamo-nos

do nosso Poder Superior e experimentamos o amor incondicional e a aceitação que emergem desse Poder. A sensação de que o Deus da nossa concepção nos aceita, não importa o que tenhamos feito, aumenta a nossa aceitação de nós próprios. A relação positiva que estamos a construir com o nosso Poder Superior reflete-se também nas nossas relações com as outras pessoas.

À medida que partilhamos o nosso inventário, poderemos surpreender-nos com a intensidade da relação que estamos a desenvolver com o nosso padrinho ou madrinha. Se no passado nunca ninguém nos escutava verdadeiramente, ficaremos agora admirados por ver que ele ou ela está a fazer-nos perguntas sobre algum pormenor delicado da nossa história pessoal, ou a tomar notas enquanto partilhamos. A nossa autoestima aumenta quando vamos compreendendo que aquilo que temos para partilhar merece tanta atenção. Poderemos ver uma profunda compaixão nos olhos do nosso ouvinte, sinal de que a dor é compreendida e mais uma garantia de um Poder Superior a nós mesmos.

Confrontamo-nos com a natureza exata das nossas falhas. Partilhá-la não será, naturalmente, algo de confortável. Olhámos para trás e vimos como a repetição constante dos mesmos padrões de comportamento nos manteve presos ao mesmo estilo de vida.

Não observamos apenas o comportamento superficial; vemos também os defeitos de carácter que estiveram sempre na base desses nossos comportamentos. Começamos a compreender que existe uma diferença entre as nossas ações e a natureza exata das nossas falhas. Por exemplo, podemos reparar em várias situações nas quais mentimos numa tentativa inútil de levar toda a gente a gostar de nós. Mas casos destes não constituem a

natureza exata das nossas falhas. A natureza exata das nossas falhas é a desonestidade e a manipulação que demonstrávamos cada vez que mentíamos. Se olharmos para além da desonestidade e da manipulação, iremos decerto constatar que receávamos que, se disséssemos a verdade, ninguém iria gostar de nós.

Enquanto partilhamos o nosso inventário, o nosso padrinho ou madrinha irá por vezes partilhar conosco um pouco da sua experiência. Ele ou ela poderá chorar ou sorrir conosco em reconhecimento de alguns dos conflitos que estejamos a partilhar. Até podemos rir juntos ao partilharmos alguns dos aspectos mais cómicos da nossa adicção, como as mentiras ridículas que contávamos a nós mesmos para que pudéssemos continuar a viver da maneira em que vivíamos. Quando verificarmos que os nossos sentimentos são semelhantes aos do nosso padrinho ou madrinha, compreenderemos que existem outras pessoas iguais a nós. Não somos senão seres humanos. A nossa auto-obsessão impedia que o víssemos, por isso nos sentíamos únicos. De repente percebemos que outros também têm problemas dolorosos, tão ou mais importantes do que os nossos. O processo de sarar as feridas pode dar-se quando detectamos um vislumbre de nós próprios nos olhos de outra pessoa, o que nos leva a sentir humildade e a ter esperança de que a serenidade e a paz que tanto desejamos esteja por fim ao nosso alcance.

Os nossos sentimentos de alienação desaparecem quando experimentamos uma ligação emocional a outro ser humano, deixando que ele entre nesses lugares onde nunca ninguém havia entrado.

Poderá ser a primeira vez que confiamos suficientemente em alguém para lhe falar de nós

próprios, permitindo que nos conheça. Poderá surpreender-nos a intimidade que se desenvolve entre nós e o nosso padrinho ou madrinha, uma relação baseada na igualdade e no respeito mútuo e que poderá durar uma vida inteira.

Depois de fazermos o Quinto Passo, poderemos sentir-nos um pouco abalados ou até emocionalmente vulneráveis. Demos um passo importantíssimo no processo de crescimento e de recuperação, e que pode ser entendido como uma "cirurgia do espírito". Abrimos certas feridas, expusemos as nossas mais bem elaboradas mentiras, pusemos a descoberto o seu logro, e dissemos a nós próprios algumas verdades dolorosas. Deixámos cair as nossas máscaras na presença de outra pessoa.

Poderemos agora sentir um impulso perigoso para fugir da nossa nova consciência e regressar à miséria do passado que nos era familiar. Poderemos sentir-nos tentados a evitar o nosso padrinho ou madrinha, porque sabe tudo a nosso respeito. É muito importante resistirmos a estes impulsos. Precisamos de falar com outros adictos em recuperação sobre os nossos medos e os nossos sentimentos, para que possamos ouvir a sua experiência. Veremos que aquilo por que estamos a passar não nos acontece só a nós e ficaremos aliviados quando outros nos disserem que atravessaram os mesmos conflitos depois de fazerem o seu Quinto Passo.

A consciência que temos dos nossos padrões de relacionamento com os outros, bem como o risco que acabámos de correr ao admiti-lo perante outra pessoa, constituem um enorme avanço nas nossas relações. Não só formámos um elo estreito com o nosso padrinho ou madrinha, como arriscámos ao confiar nele ou nela, e isso irá ajudar-nos a desenvolver relações mais próximas com outras

peçoas. Arriscámos ao confiar os nossos segredos e sentimentos a uma peçoas, e não fomos rejeitados. Começamos a sentir liberdade de confiar nos outros. Não descobrimos apenas que os outros são dignos de confiança e merecedores da nossa amizade; descobrimos também que nós próprios somos merecedores e dignos de confiança. Podemos ter achado que éramos incapazes de amar ou de ser amados, que éramos incapazes de alguma vez ter amigos. Vemos agora que estas certezas não tinham fundamento. Através do exemplo do nosso padrinho ou madrinha, aprendemos a constituir amizades e a interessar-nos pelos outros.

As nossas relações começam a mudar depois deste passo, incluindo aquela que mantemos com o Deus da nossa concepção. Ao longo de todo o processo que envolve o Quinto Passo, virámo-nos para esse Poder sempre que sentimos medos, e recebemos a coragem de que precisávamos para completar este passo. Em resultado disso, a nossa fé e a nossa crença aumentaram e estamos dispostos a dar mais de nós para construir uma relação com Deus. Tal como qualquer outra relação, aquela que desenvolvemos com o nosso Poder Superior exige da nossa parte confiança e uma mente aberta. Quando partilhamos os nossos pensamentos e sentimentos mais profundos com o nosso Poder Superior, derrubando as nossas defesas e admitindo que somos menos que perfeitos, cria-se uma certa intimidade. Desenvolvemos a certeza de que o nosso Poder Superior está sempre conosco e a cuidar de nós.

O processo com que até agora nos comprometemos tornou-nos conscientes da natureza exata das nossas falhas. A natureza exata dessas falhas constitui os nossos defeitos de carácter. Sabemos agora que os padrões das nossas vidas estavam enraizados na

desonestidade, no medo, no egoísmo e em muitos outros defeitos de carácter. Vimos o espectro completo desses defeitos e estamos dispostos a fazer algo de novo. Estamos assim prontos para avançar para o Sexto Passo.

Sexto Passo

*"Prontificámo-nos inteiramente a deixar que Deus
removesse todos esses defeitos de carácter."*

O entendimento da natureza exata das nossas falhas, que alcançámos no Quinto Passo, embora valioso, é apenas o início das incríveis mudanças que têm lugar nas nossas vidas quando avançamos para o Sexto Passo. A admissão que fizemos da natureza das nossas falhas, os nossos defeitos de carácter, é necessária se quisermos prontificar-nos a que eles sejam removidos. Fortemente abalados com o que fizemos no passado, poderemos esperar uma profunda mudança das nossas atitudes ao trabalharmos o Sexto Passo.

Embora alguns de nós não tenham compreendido a importância crucial do Sexto e do Sétimo Passo, eles são essenciais para que haja mudanças significativas e duradouras nas nossas vidas. Não basta dizermos, "Sim, estou pronto. Por favor. Deus, remove os meus defeitos.", e seguirmos para o Oitavo *Passo*. Se passarmos por cima do Sexto e do Sétimo Passo, e formos logo fazer as nossas reparações, iremos apenas acabar a dever ainda mais reparações, por repetirmos os mesmos padrões destrutivos do passado.

O processo contínuo do Sexto Passo é apenas isso - um processo. Iniciámo-lo ao nos prontificarmos inteiramente, e ao longo das nossas vidas iremos empenhar-nos a reforçar a nossa prontidão. A nossa tarefa é prontificarmo-nos inteiramente e abrirmos os nossos corações e as nossas mentes às profundas mudanças internas que só através da presença de um Deus amantíssimo podem ser realizadas.

O Terceiro *Passo* já nos deu alguma experiência com aquilo que deveremos fazer agora no Sexto Passo. Tal como entregámos a nossa vontade e as nossas vidas aos cuidados de um Poder Superior a nós mesmos, pois já não tínhamos domínio sobre as nossas próprias vidas, preparamo-nos agora para entregar os nossos defeitos de carácter a um Deus amantíssimo, pois esgotámos as nossas tentativas de mudar através da nossa própria força de vontade. Este processo é difícil e muitas vezes doloroso.

A nossa crescente consciência dos nossos defeitos causa-nos muitas vezes dor. Todos nós já ouvimos a expressão "felizes os ignorantes", mas nós hoje estamos conscientes dos nossos defeitos de carácter, e essa consciência dói. De repente começamos a notar o olhar magoado de um amigo depois de termos tido uma das nossas atitudes menos agradáveis. Iremos baixar a cabeça, envergonhados, murmurar uma desculpa, e provavelmente atormentarmo-nos a nós próprios por termos sido, mais uma vez, tão insensíveis. Sentimo-nos mal, sabendo como as nossas ações afetam negativamente as pessoas nas nossas vidas. Estamos fartos de ser as pessoas que temos sido, mas este sentimento leva-nos a mudar e a crescer. Queremos ser diferentes daquilo que éramos no passado, e em boa verdade já o somos. Seremos capazes de olhar para além dos nossos próprios interesses e preocuparmo-nos com os sentimentos dos outros, constituem tremendas mudanças, atendendo a que a nossa devastadora auto-obsessão está no centro da nossa doença.

Iremos talvez sentir-nos bastante frustrados quando nos apercebermos de que os nossos defeitos se colocam no caminho da nossa recuperação. Poderemos tentar eliminá-los sozinhos, seja negando a sua existência, seja escondendo-os das outras pessoas, achando que, se ninguém souber deles, as nossas características menos agradáveis desaparecerão por si. O que deveremos fazer, em vez de tentar exercer poder e controle sobre os nossos defeitos, é afastarmo-nos do caminho e deixar que um Deus amantíssimo atue nas nossas vidas. Uma parte deste processo tem a ver com tornarmo-nos responsáveis pelo nosso comportamento.

Quando somos confrontados pelos nossos defeitos de carácter, seja através da nossa própria consciência, ou por alguém que tenhamos magoado, começamos a assumir inteira responsabilidade pelas nossas ações. Não evitamos a responsabilidade ao dizer algo como, "Bem, Deus ainda não removeu esse defeito," ou, "Sou impotente perante os meus defeitos, e hei de ser sempre assim." Aceitamos a responsabilidade pelo nosso comportamento, seja ele bom, mau ou indiferente. Já não temos mais o nosso uso de drogas ou a nossa ignorância como desculpa para sermos irresponsáveis.

Quando admitimos honestamente as nossas falhas, encontramos a humildade. A humildade que sentimos no Quinto Passo cresce à medida que voltamos a sentir o nosso lado humano e compreendemos que nunca seremos perfeitos. Aceitamo-nos um pouco mais a nós próprios, e rendemo-nos. A nossa boa-vontade para mudar aumenta drasticamente. Já experimentámos mudanças incríveis na nossa natureza emocional e espiritual, através dos nossos continuados esforços para viver segundo os princípios contidos nos passos anteriores. Apesar da nossa falta de familiaridade

com coisas espirituais, deveremos lembrar-nos de que, nos primeiros três passos, foram-nos dados os instrumentos básicos de que precisamos para enfrentar o caminho da recuperação. Trazemos dentro de nós a honestidade que foi necessária para a nossa entrega inicial, a fé e a esperança que desenvolvemos ao virmos a acreditar num Poder Superior a nós mesmos, e a confiança e a boa-vontade exigidas de nós quando tomámos a nossa decisão de entregar a nossa vontade e as nossas vidas aos cuidados de Deus. Os nossos corações foram tocados pela humildade de acreditarmos nesse Poder.

E sobre este alicerce espiritual que assentamos os princípios do compromisso e da persistência, quando trabalhamos o Sexto Passo. Precisamos de boa-vontade para nos comprometermos a prosseguir na nossa recuperação, apesar da presença contínua de defeitos de carácter nas nossas vidas. Não devemos desistir, mesmo quando julgemos que não se deu qualquer mudança. Por vezes não conseguimos ver as nossas próprias mudanças internas, mas podemos estar seguros de que aquilo que se passa dentro de nós será evidente para as outras pessoas. A nossa tarefa é seguirmos em frente, embora possa parecer que cada passo vai exigir mais forças do que aquelas que conseguiremos reunir. Deveremos persistir, por muito difícil que seja o nosso progresso. Poderemos fazer uso do espírito resoluto e da tenacidade que nos ajudaram a manter a nossa adicção ativa, mas desta vez com o objetivo de sermos firmes e constantes nos nossos esforços para manter a nossa recuperação.

Depois de escrevermos o nosso inventário e de o partilharmos com nós próprios, com o Deus da nossa concepção e com um outro ser humano,

consciencializámo-nos dos nossos defeitos de carácter. Com a ajuda do nosso padrinho ou madrinha escrevemos uma lista desses defeitos e concentramo-nos no modo como eles se manifestam nas nossas vidas. Os nossos defeitos de carácter constituem traços humanos básicos que foram exageradamente distorcidos pelo nosso egocentrismo, provocando assim grande dor em nós mesmos e naqueles à nossa volta.

Peguemos num defeito como, por exemplo, o achar que temos sempre razão, e imaginemo-lo no seu estado normal, sem estar exagerado: é, no fundo, a confiança em valores próprios. As pessoas fortes e confiantes possuem princípios e valores formados, de acordo com os quais regem as suas vidas, e acreditam profundamente na sua justeza. Essas pessoas vivem aquilo em que acreditam e, quando lhes pedem, partilham essas convicções com os outros de uma forma não crítica. É essencial confiar naquilo em que acreditamos, se não seríamos pessoas sem personalidade, vogando ao sabor da corrente, e provavelmente imaturos nas nossas relações com o mundo. Mas, quando insistimos para que os outros vivam segundo os nossos valores, essa confiança transforma-se numa razão própria que incomoda. A tentativa de forçarmos essa insistência, através da manipulação ou do abuso de outras pessoas, torna este defeito mais desagradável ainda.

Ou peguemos no exemplo do medo. A ausência de medo perante um ataque pessoal, uma doença grave, ou um ferimento, seria sinal, não de serenidade, mas sim de insanidade! Todos nós temos medos - de estar sozinhos, de não satisfazer as nossas necessidades físicas, de morrer, entre muitos outros. Mas quando os nossos medos se tornam obsessivamente egocêntricos, quando passamos o tempo todo a proteger-nos daquilo que poderá

acontecer, deixamos de conseguir lidar eficazmente com a vida no presente.

À medida que trabalhamos o Sexto Passo, é-nos exigida uma grande dose de boa-vontade e de confiança para darmos o gigantesco passo que separa o medo da coragem. Deveremos ultrapassar os nossos receios em relação ao que poderemos ser sem os nossos comportamentos destrutivos. Precisaremos de confiar no nosso Poder Superior para que nos remova os nossos defeitos de carácter. Deveremos estar dispostos a arriscar e a acreditar que aquilo que está para lá do Sexto Passo é melhor do que as nossas atuais reservas de medos, de ressentimentos e de angústia espiritual. Quando a dor de permanecermos na mesma se tornar maior do que o nosso medo de mudança, iremos certamente entregar-nos.

Poderemos querer saber o que é que nos irá acontecer sem aquilo que julgamos serem talentos de sobrevivência. Afinal, na nossa adicção ativa o nosso egocentrismo acabou por nos proteger de sentimentos de culpa, deixando-nos prosseguir o nosso uso de drogas sem nos preocuparmos com aqueles à nossa volta. Graças à nossa negação, evitámos ver a destruição das nossas vidas. O nosso egoísmo permitiu que fizéssemos tudo aquilo que era preciso para continuarmos na nossa insanidade. Mas nós já não precisamos mais desses "talentos". Temos agora um conjunto de princípios para praticar, muito mais adequados ao nosso novo modo de vida.

Quando escrevemos a nossa lista de defeitos e vemos como eles têm estado na base dos nossos problemas, precisamos de ter a mente aberta para ver como as nossas vidas seriam sem esses defeitos. Se um dos nossos defeitos de carácter é a desonestidade, podemos pensar em situações nas

nossas vidas em que normalmente mentíamos, e imaginar como nos sentiríamos se, para variar, disséssemos a verdade. Se nos empenharmos neste exercício, poderemos sentirnos aliviados com a possibilidade de uma vida em que não tenhamos de encobrir as pequenas falsidades com grandes mentiras, ou de enfrentar todas as complicações inerentes à desonestidade. Ou, se descobrirmos defeitos baseados na preguiça e no adiamento, poderemos imaginar-nos a deixar para trás a nossa existência marginal e a avançar para uma vida de ambições realizadas, de novos horizontes e de possibilidades ilimitadas.

Além das nossas esperanças e dos nossos sonhos para o futuro, poderemos ver no nosso padrinho ou madrinha, ou noutras pessoas cujas recuperações admiremos, mais exemplos concretos das qualidades por que estamos a lutar. Se conhecermos membros que demonstrem as qualidades espirituais que queremos para nós, poderemos utilizá-los como exemplos para nós próprios. Aquilo que gostaríamos de vir a ser encontra-se espelhado à nossa volta nos adictos em recuperação que vivem de acordo com princípios espirituais. O nosso padrinho ou madrinha, bem como outros membros, partilham a forma como se libertaram dos seus defeitos de carácter, e nós temos fé de que o mesmo possa acontecer também conosco.

Mesmo assim poderemos atravessar ainda um período de dor pela perda das nossas ilusões e velhas maneiras de ser. Às vezes, quando largamos os velhos talentos de sobrevivência, poderemos sentir-nos como se estivéssemos a abandonar o nosso melhor amigo. Precisamos, contudo, de largar as nossas reservas, desculpas, racionalizações e ilusões, e seguir em frente na recuperação, com os

olhos bem abertos. Temos plena consciência de que não podemos voltar atrás, pois nunca conseguiremos esquecer o milagre que começou a acontecer conosco. Graças a trabalharmos os passos, os nossos espíritos feridos e cansados começaram a sarar.

Parte do processo de nos prontificarmos inteiramente envolve a prática de um comportamento construtivo. Dado que agora compreendemos e reconhecemos os nossos comportamentos destrutivos, encontraremos a boa-vontade para os substituir por comportamentos construtivos. Por exemplo, se por alguma razão nos sentirmos em dor, não precisamos de nos envolver num novelo de autopiedade, queixando-nos do mal que nos aconteceu. Em vez disso, podemos aceitar as coisas como elas são e procurar encontrar soluções. Quanto mais vezes agirmos assim, mais forte se tornará o nosso hábito de pensar construtivamente. Tornar-se-á natural estudarmos alternativas, definirmos objetivos e seguirmos em frente apesar dos obstáculos. Não precisamos de desperdiçar tempo a amuar ou a queixarmo-nos em vão de circunstâncias fora do nosso controle. Poderemos até ficar surpreendidos conosco em momentos de alegria e de optimismo, o que é normal, se considerarmos que tais manifestações serão estranhas à maioria de nós!

Poderá ainda haver ocasiões em que achemos que se está a exigir demasiado de nós. Muitos de nós têm exclamado, "Queres dizer que eu até tenho de dizer a verdade acerca daquilo?", ou "Se eu ainda pudesse mentir, roubar ou aldrabar, seria muito mais fácil arranjar aquilo que quero." Sentimo-nos divididos entre os comportamentos sem escrúpulos da nossa adicção e os princípios da recuperação, constituintes do carácter. Enquanto que, à primeira vista, poderá parecer mais fácil

manipular os resultados ou evitar as consequências, sabemos que não aguentaríamos o preço que teríamos de pagar por isso. A vergonha, o remorso e a perda de bem-estar espiritual daí resultantes, iriam exceder largamente tudo aquilo que eventualmente fôssemos ganhar por comprometermos os nossos princípios.

Através da defesa dos princípios da recuperação, procuramos uma vida de paz e de harmonia. A energia que em tempos dispendemos a cuidar e a alimentar os nossos defeitos de carácter, poderá agora servir para alimentar os nossos objetivos espirituais. Quanto mais atenção concentrarmos sobre a nossa natureza espiritual, mais esta se revelará nas nossas vidas.

Não iremos, todavia, alcançar um estado de perfeição espiritual, por muito diligentes que sejamos na aplicação do Sexto Passo nas nossas vidas. Iremos decerto ver os nossos defeitos manifestarem-se de várias formas. Mesmo depois de anos de recuperação, poderemos sentir-nos devastados com o reaparecimento de um velho defeito que julgávamos já ter sido removido. A nossa imperfeição torna-nos humildes; e que não haja confusões - a humildade é o estado ideal para um adicto se encontrar, pois, faz-nos voltar à terra e assentar os pés firmemente no caminho espiritual que estamos a percorrer. Sorrimos para as nossas ilusões de perfeição, e seguimos em frente. Estamos no caminho certo, na direção certa, e cada passo que damos significa progresso.

À medida que trabalhamos este passo ganhamos mais tolerância para com os defeitos das pessoas à nossa volta. Quando vemos alguém a atuar num defeito que também nos influenciou, sentimos compaixão em vez de julgarmos, pois conhecemos bem a dor que um tal comportamento provoca. Em

vez de condenarmos o comportamento de outra pessoa, olhamos para nós mesmos. Com a nossa experiência em nos aceitarmos a nós próprios, podemos estender aos outros compaixão e tolerância.

Perguntamos a nós mesmos se estamos inteiramente prontos a deixar que Deus remova todos os nossos defeitos - todos, sem exceção. Se houver quaisquer reservas, se sentirmos a necessidade de nos agarrarmos a um defeito qualquer, rezamos por boa-vontade. Abrimos os nossos espíritos ao processo de crescimento que encontrámos em Narcóticos Anônimos e utilizamos os recursos da nossa recuperação para fazer o melhor em cada momento. Embora seja um processo para a vida inteira, vivemos apenas o dia presente. Demos um gigantesco passo em frente no processo de recuperação, mas ele deverá ser seguido por outro passo, para que seja verdadeiramente duradouro. Com a prontidão que hoje temos à mão, avançamos para o Sétimo Passo.

Sétimo Passo

*"Humildemente rogámos a Ele
que nos livrasse das nossas imperfeições."*

No Quarto Passo pusemos a descoberto os principais defeitos do nosso carácter. No Quinto Passo admitimos a sua existência. No Sexto Passo dispusemo-nos inteiramente a que Deus os removesse, a fim de que pudéssemos continuar o nosso crescimento espiritual e na nossa recuperação. Agora, no Sétimo Passo, rogamos humildemente ao nosso Poder Superior que remova as nossas imperfeições. Quando pedimos ao nosso Poder Superior que remova essas imperfeições, estamos a pedir que nos liberte de tudo aquilo que limite a nossa recuperação. Pedimos ajuda, pois sozinhos não conseguimos.

Através da prática dos passos anteriores, vemos que é necessário tornarmo-nos humildes se quisermos viver uma vida limpa e seguir um caminho espiritual. Uma atitude de humildade não é o mesmo que ser humilhado, nem significa uma negação das nossas boas qualidades. Pelo contrário, uma atitude de humildade significa que temos uma visão realista de nós próprios e do nosso lugar no mundo. No Sétimo Passo, humildade significa compreendermos o nosso papel na nossa própria recuperação, prezando as nossas limitações e tendo fé num Poder Superior a nós mesmos, Para praticar o Sétimo Passo, temos de sair do caminho para que Deus possa fazer o seu trabalho. Pedir humildemente a remoção das nossas imperfeições significa que damos a esse Poder amantíssimo liberdade total para atuar nas nossas vidas, acreditando que a sabedoria de Deus excede

largamente a nossa.

Embora estejamos agora na posse de um certo grau de humildade, muitos de nós podemos estar um pouco confusos com a palavra "humildemente". Podemos ter dado como garantido que Deus iria remover as nossas imperfeições assim que lhe pedíssemos. Aqueles de nós com essa atitude podem ter ficado surpreendidos quando o nosso Poder Superior não acedeu logo ao nosso pedido. Por outro lado, alguns de nós tentaram como que mendigar a Deus para que removesse as nossas imperfeições, achando que isso constituiria uma demonstração de humildade.

Esforçámo-nos tanto por praticar corretamente este passo. Estávamos fartos das nossas imperfeições, exaustos de tentar controlá-las, e queríamos um pouco de descanso. Por muito estranho que pareça, é precisamente esta a atitude que esperamos conseguir demonstrar no Sétimo Passo, a atitude de humildade. Admitimos a derrota, reconhecemos as nossas limitações, e pedimos a ajuda do Deus da nossa concepção.

Pedir ao nosso Poder Superior que remova as nossas imperfeições requer uma entrega de uma natureza mais profunda do que a nossa entrega inicial. Essa entrega, nascida de um absoluto desespero perante a nossa impotência e a nossa incapacidade de controlarmos as nossas próprias vidas, é transportada para um estado inteiramente novo no Sétimo Passo. Neste novo nível de entrega, não só aceitamos a nossa adicção como, também, as imperfeições ligadas a ela. A aceitação da nossa adicção constituiu o primeiro passo no sentido de nos aceitarmos a nós mesmos. Conhecemos um pouco de nós próprios devido ao nosso trabalho com os passos anteriores, e as nossas ilusões de sermos únicos foram ultrapassadas neste processo. Sabemos

que não somos nem mais nem menos importantes do que os outros. Compreendermos que não somos únicos é uma boa indicação de humildade.

A paciência constitui um ingrediente essencial para se praticar este passo. Podemos ter dificuldade com a noção de paciência, pois a nossa adicção acostumou-nos à gratificação imediata. Mas já temos vindo a praticar os princípios que nos permitem ser pacientes. Precisamos simplesmente de alargar a nossa decisão do Terceiro Passo, de confiar ao Deus da nossa concepção a nossa vontade e as nossas vidas. Se no Terceiro Passo apenas confiávamos nesse Poder até um certo ponto, será agora altura de aumentarmos a nossa confiança.

Dado que as nossas expectativas podem ser limitadas, muitos de nós nem conseguem imaginar aquilo que o nosso Poder Superior nos reserva. Se for este o nosso caso, temos de confiar e ter fé. Tal como nos passos anteriores, temos simplesmente de acreditar que a vontade de Deus para nós é boa. A nossa fé dá-nos razão para esperarmos o melhor.

Ao praticarmos este passo, deixamos de intelectualizar o processo de recuperação. A nossa preocupação não está em determinarmos exatamente como ou quando as nossas imperfeições irão ser removidas. Não é tarefa nossa analisar este passo. Ele constitui uma escolha espiritual, escolha essa que vai além de qualquer reação emocional ou ato consciente da vontade. Pretender contorná-lo iria apenas deixar-nos com uma elevada consciência dos nossos defeitos de carácter e nenhuma esperança de nos vermos aliviados dessas imperfeições. A dor daí resultante poderia tornar-se insuportável.

Olhámos para os nossos defeitos de carácter, para todo o nosso sistema de crenças enganadoras, e para os nossos padrões doentes de comportamento. Vimos que precisamos de mudar, mas podemos não estar conscientes de que temos vindo a mudar desde que chegámos pela primeira vez a Narcóticos Anônimos à procura de ajuda. Entrámos na nossa primeira reunião com um vazio espiritual. Havia sido bloqueado um raio essencial de luz e tínhamos perdido a capacidade de amar, de rir e de sentir. Durante muito tempo as pessoas tiveram dificuldade em ver o ser humano por detrás do nosso olhar vago. Desde a nossa primeira reunião que sentimos o amor e a aceitação de outros membros de NA. Começamos a regressar à vida. Aquilo que estamos a experimentar é um despertar do espírito - exactamente aquilo a que soa. Este despertar já há algum tempo que se tornou evidente para aqueles à nossa volta, mas a mudança é agora tão óbvia que também nós conseguimos vê-la.

Uma das mudanças que vemos está no nosso relacionamento com o Deus da nossa concepção. Antes talvez sentíssemos que Deus estava afastado e não tinha muito a ver conosco a um nível pessoal. Podemos ter tido dificuldades em compreender o facto de que cada um de nós pode ter um Deus da nossa concepção sempre à nossa disposição. Durante algum tempo pode ter parecido artificial rezar, mas agora podemos sentir que estamos a ser escutados e amados quando rezamos.

O desenvolvimento de uma relação com o Deus da nossa concepção contribuirá grandemente para aumentar o nosso à-vontade quando pedimos para que as nossas imperfeições sejam removidas. O trabalho que fizemos nos passos anteriores aprofundou essa relação. Pedimos ao nosso Poder

Superior honestidade, mente aberta e boa-vontade, e foi-nos dada a capacidade para desenvolvermos esses atributos tão vitais para a nossa recuperação.

De cada vez que não correspondermos a uma das qualidades que tentamos obter, ou quando tivermos dificuldade em praticar princípios espirituais, viramo-nos para o Deus da nossa concepção. Neste passo pedimos a um Deus amantíssimo que remova a nossa impaciência, a nossa intolerância, a nossa desonestidade, ou qualquer outra imperfeição que esteja no caminho. Descobrimos que o nosso Poder Superior providencia-nos sempre aquilo de que necessitamos. Como resultado disso, a nossa fé aumenta. Quando pedimos ao nosso Poder Superior que remova as nossas imperfeições, podemos vê-las a serem retiradas aos poucos. Outros defeitos poderão simplesmente ser afastados do caminho durante algum tempo para que possamos avançar na recuperação. Podemos até alcançar a libertação total de termos de atuar nesses defeitos. O importante é que viemos a acreditar que apenas o Deus da nossa concepção tem o poder para remover as nossas imperfeições. Podemos mesmo pedir ao nosso Poder Superior, em boa fé, que remova as nossas imperfeições, sabendo que isso só acontecerá quando Deus quiser. Esta fé pode transcender as nossas próprias ideias sobre aquilo que precisamos e que pensamos que devemos ter.

Não importa quão seguros nos sintamos na nossa relação com o Deus da nossa concepção, precisamos do nosso padrinho ou madrinha para nos guiar através do Sétimo Passo. Ele ou ela ajuda-nos a compreender a humildade e a encontrar uma forma de comunicar com o nosso Poder Superior com que nos sintamos confortáveis.

Precisamos de nos lembrar de que estamos a rezar a um Poder Superior a nós mesmos. Pedimos humildemente, sabendo que somos impotentes. Alguns de nós, quando pedimos ao nosso Poder Superior que nos ajude, iremos recitar uma oração formal que demonstre humildade. Alguns de nós irão rezar de uma maneira mais informal, com a mesma humildade, mas utilizando palavras próprias. Qualquer comunicação com o nosso Poder Superior constitui uma oração. Seja qual for o modo que escolhermos para comunicar com o Deus da nossa concepção, começamos a sentir um certo bem-estar à medida que rezamos. Sabemos que algo está a cuidar de nós.

Com este conhecimento vem a liberdade. Embora não seja de todo uma cura, a prática do Sétimo Passo dá-nos a liberdade de escolher. Sabemos que se vivermos de acordo com os princípios espirituais da recuperação, não mais precisaremos de nos cansar a tentar controlar situações e resultados. Confiamos as nossas vidas ao Deus da nossa concepção. Podemos ainda ter medo de vez em quando, mas não precisamos de reagir ao medo de maneiras destrutivas. Temos a liberdade de escolher, agindo construtivamente ou, quando for apropriado, nada fazendo. Acreditar que algo está a cuidar de nós é o resultado de desenvolvermos uma relação com um Poder Superior a nós mesmos. Estamos no processo de desenvolver um contato consciente com um Poder Superior. Tentaremos melhorar esse contato ao longo das nossas vidas. Estamos conscientes do Deus da nossa concepção e sentimos a presença desse Poder.

O processo do Sétimo Passo traz-nos uma paz de espírito que nunca julgámos ser possível. Sentimos que aquilo que está presente ao longo da nossa busca de crescimento espiritual é a nossa

capacidade de sentir o amor do nosso Poder Superior por nós. Conseguimos distinguir uma visão de total libertação das nossas imperfeições. Não importa que não consigamos alcançar um estado de perfeição ou de completa humildade na nossa vida. A capacidade de contemplar esta maravilhosa visão e de meditar sobre ela é, por si só, um dom raro e inestimável.

Estamos a ser transformados. Não só ouvimos falar do milagre da recuperação, como estamos também a tornar-nos exemplos vivos daquilo que o poder do programa de NA consegue realizar. A vida espiritual deixou de ser uma teoria de que ouvimos falar nas reuniões - está agora a tornar-se numa realidade palpável. Podemos testemunhar um milagre olhando simplesmente para o espelho. De adictos sem esperança e espiritualmente inconscientes, o Deus da nossa concepção transformou-nos em adictos em recuperação, espiritualmente conscientes e desejosos de viver. Embora tenhamos chegado a este ponto, os danos que causámos em virtude das nossas imperfeições precisam agora de ser lidados. O desejo de uma recuperação e liberdade contínuas leva-nos ao Oitavo *Passo* e a começarmos a reparar os danos que causámos.

Oitavo Passo

"Fizemos uma relação de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e dispusemo-nos a reparar os danos a elas causados."

Nos passos anteriores começámos a fazer as pazes com o nosso Poder Superior e com nós próprios. No Oitavo Passo iniciamos o processo de fazer as pazes com os outros.

Quando agimos sobre os nossos defeitos de carácter, fizemos mal a nós próprios e àqueles à nossa volta. No Sétimo Passo pedimos ao nosso Poder Superior que removesse as nossas imperfeições. Contudo, a fim de alcançarmos a verdadeira libertação dos nossos defeitos, precisamos de aceitar a responsabilidade por eles. Precisamos de fazer tudo aquilo que pudermos para reparar o mal que causámos. No Oitavo Passo começamos a retificar os nossos erros. Começamos a aceitar a responsabilidade pelas nossas ações ao fazermos uma lista de todas as pessoas que prejudicámos e ao nos dispormos a fazer reparações a todas elas.

Apesar de os nossos esforços para fazermos reparações poderem representar uma diferença nas vidas daqueles que prejudicámos, o maior impacto deste processo é nas nossas vidas. O nosso objetivo é o de começar a "limpar" todos os danos que causámos, para que possamos prosseguir no nosso despertar espiritual. Quando tivermos já começado o processo de fazer reparações, iremos certamente surpreender-nos com o nível de liberdade que sentimos.

Estamos envolvidos num processo que se destina a libertar-nos do nosso passado, para que possamos ser capazes de viver plenamente o presente. Muitos de nós são assombrados pelas memórias do mal que causámos aos outros. Essas memórias podem surgir sem aviso. A nossa vergonha e o nosso remorso pelas nossas ações passadas são tão profundos que essas lembranças podem fazer com que os sentimentos de culpa se tornem insuportáveis. Queremos ver-nos livres dessa culpa. Começamos por fazer uma lista das pessoas que prejudicámos.

Podemos ficar assustados só de pensarmos na nossa lista. Podemos achar que fizemos tantos estragos que nunca iremos conseguir repará-los, ou podemos recrear encarar as pessoas que prejudicámos. Vemo-nos a pensar em como as nossas reparações irão ser recebidas. Nas nossas melhores projeções, essas pessoas irão provavelmente desculpar-nos de tudo. Nas nossas piores expectativas poderemos pensar que haverá quem se recuse a aceitaras nossas reparações, preferindo antes uma vingança. A maioria de nós possui uma imaginação relativamente viva, mas esta não será a altura para fazer antecipações. Deveremos evitar fazer projeções, sejam positivas ou negativas, sobre como se passarão as nossas reparações. Estamos no Oitavo Passo, e não no Nono. Neste momento a nossa única preocupação é fazermos uma lista e dispormo-nos a fazer reparações.

A prática dos passos anteriores preparou-nos para a boa-vontade de que necessitamos para iniciar o Oitavo Passo. Avaliámos com honestidade a natureza exata das nossas falhas e examinámos o modo como as nossas ações afetaram outras pessoas. Não foi fácil admitirmos as nossas falhas. Tivemos de acreditar num Poder que nos fornecesse a coragem e nos amasse através da dor que emerge ao

olharmos para os resultados da nossa adicção. A mesma honestidade e a mesma coragem a que apelámos quando escrevemos o nosso inventário e o partilhamos, são agora igualmente importantes para fazermos a nossa lista de reparações. Temos vindo a praticar estes princípios e já estamos bastante familiarizados com eles.

Fazermos uma lista e tornarmo-nos dispostos poderá ser difícil se não ultrapassarmos os nossos ressentimentos. A maioria de nós deve reparações a, pelo menos, uma pessoa que também nos tenha prejudicado. Talvez não tenhamos ainda perdoado totalmente essa pessoa, e podemos sentir-nos relutantes em colocar o seu nome na nossa lista. Mas temos de o fazer. Somos responsáveis pelas nossas ações. Fazemos reparações porque as devemos. Temos de deixar para trás os nossos ressentimentos e concentrarmo-nos no papel que tivemos nos conflitos das nossas vidas. Não conseguiremos melhorar e ser capazes de viver a vida espiritual que procuramos se ainda estivermos controlados pela auto-obsessão. Largamos as nossas expectativas e deixamos de culpar os outros pelas nossas ações. Temos de deixar de pensar que temos sido vítimas. No Oitavo Passo não estamos apenas preocupados com a aceitação da responsabilidade por aquilo que fizemos aos outros.

Se ainda sentirmos raiva de algumas das pessoas do nosso passado, precisaremos de praticar o princípio espiritual do perdão. A nossa capacidade de perdoar advém da nossa capacidade de nos aceitarmos e de nos compadecermos com nós próprios. Contudo, se tivermos dificuldades, podemos pedir ajuda ao nosso Poder Superior. Rogamos por tudo aquilo que for necessário para nos tornarmos dispostos a perdoar. Começámos a aceitar-nos a nós próprios tal como somos.

Começamos agora a aceitar os outros tais como eles são.

Podemos querer rever o nosso Quarto Passo ao fazermos uma lista de todas as pessoas, e de todos os lugares e instituições, aos quais devemos reparações. Se tivermos feito um Quarto Passo minucioso, este deverá mostrar claramente, não só o nosso papel nos conflitos das nossas vidas, como também a forma como prejudicámos os outros ao atuarmos nos nossos defeitos de carácter. Procuramos as pessoas que magoámos com a nossa desonestidade, as pessoas a quem roubámos ou mentimos, as pessoas que estavam do outro lado dos nossos erros. Tomamos também nota de como prejudicámos a sociedade como um todo e acrescentamos isso à nossa lista. Podemos ter abusado da comunidade, exibido um comportamento ofensivo em público, ou recusado colaborar para o bem-estar geral.

Embora possamos encontrar grande parte da nossa lista de reparações ao retermos o nosso Quarto Passo, o Oitavo Passo não é simplesmente uma repetição do nosso inventário. Estamos agora à procura de pessoas, de lugares e de instituições que prejudicámos, e não apenas dos tipos de danos que causámos. Não nos limitámos a mentir; mentimos a alguém. Não nos limitámos a roubar; roubámos a várias pessoas.

Aquilo que escrevemos no nosso Quarto Passo não constitui a única fonte de apoio para compilarmos a nossa lista de reparações. O nosso padrinho ou madrinha também pode ajudar-nos. Quando partilhámos o nosso inventário, ele ou ela ajudou-nos a ver a natureza exata das nossas falhas. A perspectiva do nosso padrinho ou madrinha mostrou-nos como magoámos pessoas ao atuarmos nos nossos defeitos de carácter. Esta mesma

perspectiva irá agora ajudar-nos a determinar quem é que de facto faz parte da nossa lista de reparações. Muitos de nós tivemos também dificuldade em ver como nos prejudicámos a nós próprios, e podemos ter ficado surpreendidos quando o nosso padrinho ou madrinha sugeriu que acrescentássemos o nosso próprio nome à lista. Muitos de nós foram a extremos ao assumirem responsabilidades. Alguns de nós têm a tendência de negar qualquer responsabilidade, enquanto que outros aguentam as culpas por qualquer situação. Ao falarmos com o nosso padrinho ou madrinha, e com outros adictos, as nossas percepções erradas começam a desaparecer e encontramos a clareza de que precisamos para praticar o Oitavo Passo. Com a ajuda que recebemos começamos a desenvolver uma visão realista de onde é que realmente começava e terminava a nossa responsabilidade.

Antes de começarmos a elaborar a nossa lista, é importante compreendermos o que significa a palavra "prejudicar" no contexto do Oitavo Passo. Podemos tender a pensar nela apenas em termos de sofrimento físico. Existem, contudo, muitas formas diferentes de prejudicar: causar angústia mental, danos ou perdas materiais, infligir ferimentos emocionais duradouros, trair a confiança, e por aí adiante. Embora possamos dizer, "Mas eu nunca quis magoar ninguém!", não é isso o que está em causa. Somos responsáveis pelos danos que causámos, fossem quais fossem as nossas intenções. Sempre que magoámos alguém, por qualquer forma, devido a algo que fizemos, essas pessoas eram prejudicadas. A fim de melhor compreendermos como prejudicámos as pessoas, poderemos querer colocar-nos no lugar delas. Se conseguirmos imaginar o que terá sido ser-se vítima dos nossos descuidos e da nossa falta de consideração por

aqueles à nossa volta, não deveremos ter qualquer dificuldade em acrescentar os nomes dessas pessoas à nossa lista.

Para além de compreendermos o que significa prejudicar, precisamos também de compreender o que significa "fazer reparações". Este passo não diz que nos dispusemos a pedir desculpas, embora isso possa fazer parte das nossas reparações. A maioria das pessoas que magoámos já nos terá ouvido pedir desculpa milhares de vezes. Na verdade, estamos é a dispor-nos a fazer todos os possíveis para reparar o mal que fizemos, principalmente modificando o nosso comportamento.

Pode ter havido ocasiões em que os danos que causámos foram tão graves que a situação não pode ser reparada. Isto tornar-se-á mais evidente quando olhamos para as nossas relações com aqueles que nos acompanharam ao longo de bastante tempo. Durante esses anos, as nossas famílias, e os nossos companheiros e amigos, viveram situações dolorosas umas atrás das outras. Embora não possamos modificar o passado, a nossa experiência tem-nos mostrado que ainda precisamos de olhar para aquilo que fizemos e reconhecer os danos que causámos. Apesar da impossibilidade de modificar aquilo que aconteceu, podemos começar a fazer reparações ao não repetirmos o mesmo comportamento.

Aceitar os danos que causámos, arrependermo-nos verdadeiramente e dispormo-nos a fazer o que for necessário para mudar, constitui um processo doloroso. Mas não precisamos de recear a nossa dor crescente, pois o nosso reconhecimento destas verdades ajuda-nos a continuar o nosso despertar espiritual. A simples aceitação dos danos causados aumenta a nossa humildade. Arrependermo-nos sinceramente constitui uma

indicação clara de que o nosso egocentrismo diminuiu. Ao nos dispormos a fazer o que for necessário para mudar, a nossa inspiração é renovada.

Parte da nossa prontidão surge simplesmente ao escrevermos a nossa lista de reparações. Teremos oportunidade de encarar os danos que causámos. Alguns de nós, depois de escrevermos o nome de uma pessoa a quem devemos reparações e o que fizemos para a prejudicar, acrescentámos planos de como tencionávamos fazer reparações. Se planearmos como iremos fazer as reparações, poderemos aumentar a nossa disposição, à medida que vemos que possuímos o potencial para reparar o mal que causámos.

Queremos dispor-nos a fazer as reparações devidas e fazemos aquilo que for preciso para isso. Se começarmos a entrar em diálogos conosco próprios, ou a tentar avaliar o nível exato de boa-vontade de que precisamos, podemos pôr de lado estes pensamentos pouco produtivos e tomar uma decisão consciente de rezar por boa-vontade. Podemos ainda estar um pouco hesitantes, mas fazemos o nosso melhor. E a nossa recuperação que está em jogo. Se quisermos prosseguir na nossa recuperação, temos de fazer reparações.

Pedimos a um Deus amantíssimo que nos ajude a encontrar a boa-vontade para fazermos as nossas reparações. Rezarmos por boa-vontade aproxima-nos um pouco mais do Deus da nossa concepção. No Sétimo Passo avançámos na nossa relação pessoal com o nosso Poder Superior ao rogar-mos pela libertação das nossas imperfeições. Agora confiamos nesse Poder para nos dar aquilo de que precisaremos para praticar o Oitavo Passo. O nosso compromisso para com a recuperação inclui estarmos dispostos a fazer tudo aquilo que temos de

fazer.

Há um Poder Superior a atuar nas nossas vidas, preparando-nos para estarmos ao serviço dos outros. As mudanças trazidas por esse Poder estão patentes na mudança das nossas atitudes e ações. Estamos a desenvolver a capacidade de escolher princípios espirituais em vez de defeitos de carácter, e a recuperação em vez da adicção. Temos uma perspectiva nova da vida e sabemos que somos responsáveis por aquilo que fazemos. Não mais sentimos um remorso constante pelos danos que causámos no passado. Compreendermos apenas quanto prejudicámos os outros, lamentarmos sinceramente a dor que causámos, e dispormo-nos a deixar que essas pessoas saibam do nosso desejo de fazer reparações, constituem ações-chave para nos libertarmos do nosso passado. Embora ainda tenhamos de fazer as pazes com os outros, já percorremos um longo caminho em direção a fazer as pazes com nós próprios. Com a nossa nova perspectiva, a nossa confiança no Deus da nossa concepção e a nossa boa-vontade, avançamos para o Nono Passo.

Nono Passo

*"Fizemos reparações diretas dos danos causados
a tais pessoas, salvo quando fazê-las
significasse prejudicar essas pessoas ou outras."*

Agora que estamos dispostos a fazer reparações a todas as pessoas que prejudicámos, pomos em ação essa vontade ao praticarmos o Nono Passo. Estamos envolvidos num processo que nos leva da consciência dos nossos erros e dos conflitos que eles provocaram, a uma libertação crescente desses conflitos, em direção à serenidade que procuramos. Este processo obrigou-nos a examinarmos as nossas vidas, a identificarmos os nossos defeitos de carácter e a tornarmo-nos conscientes de como prejudicámos os outros quando agimos sobre esses defeitos. Agora precisamos de fazer aquilo que pudermos para reparar os danos que causámos.

Temos a nossa lista, feita no Oitavo Passo, e sabemos aquilo que temos de fazer. Apesar disso, saber e fazer são duas coisas diferentes. Podemos ter um plano perfeito para fazer as nossas reparações, mas quando o momento chegar podemos sentir-nos esmagados pelo medo e incapazes de seguir em frente. Podemos também recear a forma como as nossas reparações serão recebidas, ou achar que alguém poderá querer vingar-se. Por outro lado, podemos estar a alimentar uma esperança secreta de sermos desculpabilizados das nossas responsabilidades. Não podemos basear a nossa boa-vontade na esperança de não termos de fazer restituições. Tudo é possível quando fizermos as nossas reparações, desde sermos totalmente responsabilizados até sermos completamente

desculpados. Devemos ter a boa-vontade de ir em frente, sejam quais forem as consequências. Uma vez mais, com a ajuda do nosso Poder Superior, precisamos apenas de ultrapassar o nosso medo e seguir em frente.

Devemos ser corajosos quando praticamos este passo. Embora a ideia de fazer reparações nos assuste, viramo-nos para o Deus da nossa concepção na busca de força, tal como sempre temos feito. O nosso Poder Superior está conosco quando fazemos cada uma das nossas reparações. Confiamos na presença desse Poder, mesmo apesar do nosso medo de ir falar com as pessoas que prejudicámos.

Podemos hesitar, temendo que as outras pessoas não nos aceitem tão prontamente como os nossos companheiros de NA o fizeram. Contudo, descobrimos que os adictos em recuperação não têm o monopólio da bondade e do perdão. Há outras pessoas que também são capazes de nos aceitar como somos e de compreender os nossos problemas. Mas, quer queiram ou não aceitar-nos, devemos prosseguir com as nossas reparações. O risco que corremos será certamente recompensado com o aumento de liberdade pessoal.

Os princípios espirituais da honestidade e da humildade, que aprendemos nos passos anteriores, são inestimáveis para nós no Nono Passo. Nunca seríamos capazes de, com um espírito da humildade, nos aproximar das pessoas a quem devemos reparações, se não tivéssemos praticado antes estes princípios. A avaliação honesta que presidiu ao nosso inventário e com que fizemos as nossas admissões, o esvaziamento do ego provocado pelo Sexto e pelo Sétimo Passo, bem como a perspectiva realista da forma como prejudicámos os outros, tudo isso contribuiu para aumentar a nossa humildade e nos dar o ímpeto necessário para praticar o Nono

Passo. O nosso caminho levou-nos a aceitar humildemente aquilo que fomos e aquilo em que nos estamos a tornar, resultando num desejo sincero de fazer reparações a todos aqueles que prejudicámos.

Este desejo de fazer reparações deverá constituir o motivo principal para praticarmos o Nono Passo. Não fazemos reparações só porque o nosso programa de recuperação o sugere. Para termos a certeza de que os nossos motivos se baseiam em princípios espirituais, poderá ser útil, antes de fazermos cada uma das nossas reparações, reafirmar a nossa decisão de entregar a nossa vontade aos cuidados do Deus da nossa concepção. Um Poder Superior a nós próprios irá assim orientar-nos.

Não devemos estar a espera de uma "palmadinha nas costas", ou de elogios, por vivermos segundo os princípios de recuperação. As pessoas poderão reagir de diferentes formas às nossas reparações, apreciando ou não aquilo que estamos a fazer. As relações que temos com essas pessoas poderão melhorar, ou não. Poderão agradecer-nos, ou poderão dizer-nos, "Já era tempo de fazeres isso". Não devemos ter quaisquer expectativas de como serão as nossas reparações: deixemos os resultados ao Deus da nossa concepção. É muito importante que nas nossas reparações façamos o nosso melhor. Contudo, o nosso papel termina aí. Não podemos esperar que as nossas reparações curem, como que por magia, os sentimentos magoados de alguém a quem prejudicámos. Podemos pedir humildemente por perdão, mas, se ele não nos for dado, deixamos ir essa expectativa, sabendo que fizemos o nosso melhor. Quando fazemos reparações, perguntamos a nós próprios se estamos a fazê-las por estarmos verdadeiramente sentidos e por termos um desejo

genuíno de fazer reparações por aquilo que fizemos. Se a nossa resposta for "sim", podemos estar seguros de que estamos a fazer as nossas reparações no verdadeiro espírito de humildade e amor.

Centrados na nossa humildade, devemos pedir, sempre que possível, a ajuda do nosso padrinho ou madrinha para as reparações difíceis, discutindo cada uma delas antes de as fazermos. Contamos ao nosso padrinho ou madrinha o motivo pelo qual queremos fazer as reparações, aquilo que tencionamos dizer, e o que pretendemos oferecer para corrigir a situação. Aquilo que pretendemos oferecer como reparação deverá ser adequado ao dano que causamos. Por exemplo, se pedimos dinheiro emprestado a alguém e nunca o pagámos, não nos limitamos a pedir desculpa - devolvemos o dinheiro. Falamos diretamente com a pessoa que prejudicámos e fazemos a reparação exata daquilo que fizemos errado.

Quando fazemos reparações a alguém contra quem tenhamos um ressentimento, é imperativa uma atitude de humildade. Não queremos ir ter com alguém com a intenção de fazer reparações, e acabar aos gritos, numa discussão sobre quem terá sido mais prejudicado. Embora tenhamos de certeza reparações a fazer a pessoas que também nos prejudicaram, devemos colocar de lado os nossos sentimentos magoados. A nossa responsabilidade é fazer reparações por aquilo que nós fizemos, e não forçar os outros a admitirem como eles nos prejudicaram a nós.

A nossa experiência diz-nos que as reparações constituem um processo de duas etapas. Não só fazemos reparações à pessoa a quem prejudicámos, como também as acompanhamos de uma séria mudança do nosso comportamento. Primeiro, reparamos as nossas cercas; depois,

reparamos os nossos caminhos. Por exemplo, alguns de nós, num acesso de raiva, podem ter destruído coisas alheias. Quando fazemos as nossas reparações, não só pedimos desculpa e substituímos ou reparamos o que estragámos, como damos também seguimento a isso com uma reparação das nossas atitudes. Reparamos o nosso comportamento através de um esforço diário para não exprimirmos mais a nossa raiva através da destruição de coisas materiais.

A mudança dos nossos modos de vida constitui um processo para a vida, e é talvez a reparação mais significativa que podemos fazer. Houve pessoas que, devido a nós, sofreram durante anos, tal como as nossas famílias ou outros que nos foram próximos. As reparações desta natureza não podem ser feitas com um pedido de desculpa em cinco minutos, por muito sincero que seja. Embora uma admissão de erro, ou uma desculpa, possa constituir o ponto de partida, precisamos de prosseguir, fazendo um esforço diário concertado para parar de magoar aqueles que amamos. Se negligenciámos as nossas famílias, começamos a passar tempo com elas. Se fomos descuidados, esquecendo sempre as datas de aniversários, passamos a pensar nessas coisas, lembrando esses acontecimentos importantes. Se demonstrámos falta de consideração, por estarmos sempre embrenhados naquilo que queríamos e precisávamos, começamos agora a ser sensíveis às necessidades dos outros.

Claro que podemos já não ter uma relação próxima com algumas das pessoas que prejudicámos. Por exemplo, se estivermos divorciados de uma mulher de quem temos filhos, podemos dever-lhe uma pensão de alimentos. Reparações dessas não exigem que recomecemos uma relação emocional com a nossa antiga

companheira. Podemos simplesmente acordar num plano que satisfaça as nossas obrigações para com os nossos filhos, lembrando-nos de que elas não são apenas financeiras.

Dado que a ação que tomamos neste passo pode ter um profundo impacto noutras pessoas, não queremos começar alegremente a fazer as nossas reparações sem primeiro as discutirmos em pormenor com o nosso padrinho ou madrinha. Alguns de nós sentiram-se compelidos a fazer as reparações por impulso, apenas para aliviar a nossa própria consciência; contudo, acabámos geralmente por piorar as coisas. Suponhamos que no nosso Quarto Passo escrevemos sobre pessoas a quem ressentimos secretamente durante anos. Sem que elas o soubessem, ridicularizámo-las, julgámo-las e condenámo-las, ou difamámos de outras formas o seu carácter perante outros. O facto de toda essa destruição de carácter ter tido lugar nas costas dessas pessoas, será razão para irmos agora ter com elas e confessarmos o que fizemos? Claro que não! O Nono Passo não se destina a aliviarmos a nossa consciência à custa dos outros. O nosso padrinho ou madrinha irá ajudar-nos a encontrar uma forma de fazermos as nossas reparações sem provocarmos danos adicionais.

Embora pareça óbvio que não faríamos reparações diretas numa situação em que prejudicássemos outros, podemos descobrir que temos dúvidas quanto às reparações "diretas" a fazer a quem já faleceu, não é localizável, ou vive a milhares de quilómetros de distância. Existem muitas maneiras de fazer reparações diretas sem ser pessoalmente. Se alguém a quem devemos reparações já faleceu, poderemos escrever uma carta dizendo tudo aquilo que diríamos se a pessoa ainda fosse viva, lendo-a depois ao nosso padrinho ou

madrinha. Poderemos querer fazer reparações a alguém que vive a milhares de quilómetros de distância, mas a maioria de nós não tem os meios para fazer uma viagem tão grande, unicamente com esse objetivo. Em situações destas, um telefonema ou uma carta poderão servir o mesmo objetivo que as reparações feitas pessoalmente. As pessoas que não conseguirmos localizar deverão permanecer na nossa lista. Poderá mais tarde surgir uma oportunidade de fazer reparações, talvez até passado uns anos. Entretanto, deveremos manter a boa-vontade de fazer essas reparações caso haja uma oportunidade. Claro que nunca devemos evitar fazer reparações pessoalmente só porque temos medo de encarar a pessoa que prejudicámos. Esforçamo-nos por encontrar as pessoas que prejudicámos e fazer as melhores reparações ao nosso alcance.

A escolha da melhor forma de fazer reparações requer um estudo cuidadoso. Com tempo, deveremos procurar na nossa consciência aquilo que esteja certo. Alguns de nós têm de encarar situações que não podem ser corrigidas. As nossas ações podem ter deixado cicatrizes físicas ou emocionais permanentes, ou provocado até a morte de alguém. Devemos procurar aprender a viver com isso. Vivemos com indescritíveis remorsos, sem sabermos o que é que poderíamos alguma vez fazer como reparação. É aqui que não temos outra escolha senão confiar no nosso Poder Superior. Podemos sentir dificuldade em perdoar a nós próprios, mas podemos pedir o perdão de um Deus amantíssimo. Sentamo-nos sossegados na presença do nosso Poder Superior e pedimos orientação para aquilo que possamos fazer. Muitos de nós encontraram resposta na ajuda a outros adictos, ou em outras formas de servir. Não existem respostas fáceis para problemas como estes. Fazemos simplesmente o melhor que

podemos, confiando na orientação do nosso padrinho ou madrinha, e do Deus da nossa concepção.

Para muitos de nós, a destruição do passado inclui coisas relativamente pequenas, como notificações do tribunal por violações de trânsito, enquanto outros cometeram crimes com consequências muito sérias. Podemos sentir-nos num dilema em relação a tais questões. Se nos entregarmos às autoridades podemos ir parar à prisão, mas, se não o fizermos, podemos viver no medo de sermos apanhados e ir parar à cadeia de qualquer maneira. Com a ajuda do nosso padrinho ou madrinha, e do Deus da nossa concepção, estamos dispostos a fazer aquilo que for preciso a fim de manter a nossa recuperação. Poderá ser muito útil consultarmos também um advogado acerca destes problemas, pois teremos de confiar em conselhos de profissionais antes de fazermos tais reparações.

Há reparações financeiras particularmente difíceis que podem requerer também conselhos profissionais. Muitos de nós acumularam dívidas a um ritmo alarmante. Podemos ter dívidas que estejam muito além das nossas possibilidades de as pagar num futuro próximo, algumas podendo até ultrapassar aquilo que poderemos concebivelmente ganhar nos próximos anos. Alguns de nós raramente pagavam a renda, as contas da casa ou do telefone. Talvez tenhamos achado que seria mais fácil mudarmo-nos para outro sítio do que enfrentarmos as nossas obrigações financeiras.

Tal como fazemos com todas as nossas reparações, discutimos primeiro as nossas reparações financeiras com o nosso padrinho ou madrinha. Alguns de nós começaram a sustentar as famílias desde o início da recuperação; elas

dependem de nós para casa e alimentação. Costumamos chegar à conclusão de que precisamos de orçamentar cuidadosamente o nosso dinheiro a fim de darmos conta de todas as despesas correntes, ao mesmo tempo que pagamos o máximo que pudermos das nossas dívidas antigas. Podemos resolver tais situações contatando os nossos credores, explicando a nossa situação e manifestando o desejo de liquidar as nossas dívidas. Acordamos num plano razoável para o pagamento das nossas dívidas e cumprimo-lo. Este é um exemplo de como fazer reparações constitui um processo e não algo que se faça "de uma vez por todas". Pagar uma dívida durante anos e anos exige de nós grande disciplina, sacrifício pessoal e compromisso, mas ao seguirmos esse caminho recuperamos o nosso respeito próprio.

A maioria de nós descobre que são extremamente desconfortáveis as reparações a fazer pelos danos emocionais que causámos em relações íntimas. Tal como escrevemos no nosso Quarto Passo, compreendemos que não só roubámos a nós próprios a oportunidade de relações com sentido, como causámos também profunda mágoa emocional nos nossos companheiros. Os nossos receios de intimidade ou de compromisso podem ter-nos levado a usar, a ser infiéis, ou a abandonar as pessoas que nos amavam. Geralmente não estávamos disponíveis para as pessoas que nos amavam. Enquanto que há ocasiões em que precisamos de ir ter com essas pessoas para fazermos reparações, há outras ocasiões em que será melhor deixá-las em paz, a fim de não reabrirmos velhas feridas. Reconhecer esta diferença requer uma honestidade total da nossa parte e uma comunicação aberta com o nosso padrinho ou madrinha. Quer façamos ou não reparações diretas às pessoas que prejudicámos em

relações, precisamos definitivamente de mudar a forma como hoje nos comportamos nesta área. Se antes fugíamos da intimidade, precisamos de nos sentar e de aprender a comunicar com os nossos companheiros. Devemos ter mais consideração, e tornarmo-nos mais sensíveis e atentos às necessidades dos outros.

Por vezes a única forma de fazermos reparações é mudarmos as nossas atitudes. Tal como vimos no Oitavo Passo, podemos dever reparações à nossa comunidade ou à sociedade em geral. Embora isso possa parecer um conceito abstrato, deveremos fazer reparações concretas ao modificarmos o nosso comportamento. Se prejudicámos a sociedade, começamos a fazer reparações tornando-nos membros produtivos da sociedade. Damos o nosso contributo e procuramos formas de dar, e não de receber.

A nossa recuperação é também uma forma de fazermos reparações a nós próprios. Durante a nossa adicção ativa tratámo-nos a nós mesmos de um modo horrível. A culpa e a vergonha que sentíamos de cada vez que prejudicávamos alguém levaram-nos uma grande parte do nosso respeito próprio. A nossa adicção humilhou-nos de mil formas diferentes. Agora, em recuperação, aprendemos a tratar-nos a nós mesmos de maneiras que demonstram o nosso respeito próprio.

Os resultados mais importantes do Nono Passo vão ser encontrados dentro de nós. Este passo ensina-nos imenso sobre a humildade, o amor, a generosidade e o perdão. Começamos a recuperar da nossa adicção e a não viver mais com tantos remorsos. Crescemos espiritualmente e descobrimos que estamos na verdade a ganhar um novo nível de liberdade nas nossas vidas. O nosso passado é apenas isso - o passado. Pusemo-lo para trás de nós

para que ele deixe de pairar sobre os nossos pensamentos, à espera de uma oportunidade para assombrar o nosso presente.

Um dos dons mais maravilhosos que nos é dado pelo Nono Passo é vermos que estamos a tornar-nos seres humanos melhores. Compreendemos o quanto temos mudado pois não estamos mais a repetir as coisas que nos levam agora a efetuar reparações. Podemos não ter compreendido, até agora, quanto havíamos mudado na nossa recuperação. O processo de recuperação prova que estamos a tornar-nos pessoas verdadeiramente diferentes. O longo pesadelo da nossa adicção está finalmente a desvanecer-se na luz da alvorada da nossa recuperação.

A nossa humildade aumenta quando encaramos as pessoas que prejudicámos. O impacto de vermos quão profundamente as nossas ações afetaram os outros, tira-nos da nossa auto-obsessão. Começamos a compreender que os outros têm sentimentos reais e que podemos magoá-los se formos descuidados.

À medida que trabalhamos este passo aprendemos a ter consideração pelos outros, e é isso o que praticamos hoje nas nossas vidas. Torna-se natural para nós pensarmos antes de falar ou de agir, tendo em mente que aquilo que dizemos ou fazemos irá afetar os nossos amigos, as nossas famílias e os nossos companheiros de NA. Tratamos os outros com amor e simpatia, levando conosco um profundo e duradouro respeito pelos seus sentimentos.

Dada a humildade e a generosidade tão necessárias às nossas reparações, poderemos surpreender-nos com a forma como o Nono Passo aumenta a nossa autoestima. Um dos aspectos mais paradoxais da nossa recuperação é que, ao pensarmos menos em nós próprios, aprendemos a

amar-nos mais. Talvez não esperássemos que a nossa viagem espiritual conduzisse a uma nova apreciação de nós próprios, mas a verdade é que isso acontece. Através do amor que estendemos aos outros, compreendemos o nosso próprio valor. Aprendemos que as nossas contribuições fazem uma diferença, não só em NA, mas no mundo à nossa volta.

Como resultado de praticarmos o Nono Passo, estamos livres para viver o presente, capazes de gozar cada momento e de sentir a gratidão resultante da recuperação. As memórias do passado já não nos prendem, e surgem assim novas possibilidades. Estamos livres de ir por caminhos nunca antes pensados. Estamos livres de sonhar e de procurar realizar os nossos sonhos. As nossas vidas estendem-se à nossa frente como um horizonte sem limites. Poderemos tropeçar de quando em vez, mas o Décimo Passo dá-nos a oportunidade de nos levantarmos e de seguirmos em frente. O nosso Poder Superior convidou-nos a viver, e nós aceitámos o convite com gratidão.

Décimo Passo

*"Continuámos a fazer um inventário pessoal
e quando estávamos errados admitimo-lo prontamente."*

A recuperação em NA é sobre aprender a viver. Ao incorporarmos nas nossas vidas os princípios espirituais que aprendemos nos primeiros nove passos, tornou-se possível viver em harmonia conosco e com os outros. A auto avaliação, a confrontação com aquilo que descobrimos dentro de nós próprios, e o reconhecimento dos nossos erros, constituem elementos fundamentais para vivermos as nossas vidas numa base espiritual. Ao praticarmos o Décimo Passo tornamo-nos mais conscientes das nossas emoções, do nosso estado psicológico e da nossa condição espiritual. Sentimo-nos, assim, constantemente recompensados com uma perspectiva renovada.

Alguns de nós olharam para trás, para o Quarto Passo, e interrogaram-se sobre a necessidade de se fazer um Décimo Passo. Podemos achar que, nos passos anteriores, já corrigimos todas as nossas falhas passadas. Dado que não temos qualquer intenção de repetir esses erros, porque é que havemos de continuar com esta implacável autoavaliação? O Décimo Passo parece, para alguns de nós, uma tarefa cansativa de concluir, um exercício doloroso que bem poderíamos evitar. Mas temos de continuar a crescer e é exatamente isso o que o Décimo Passo nos ajuda a fazer. Embora voltemos vez após vez aos passos anteriores, o Décimo Passo aumenta o nosso crescimento espiritual de uma forma diferente, criando uma consciência daquilo que se passa hoje nas nossas vidas.

Nunca é demais salientar a importância de nos mantermos em contato com os nossos pensamentos, as nossas atitudes, os nossos sentimentos e comportamentos. Em cada dia que passa a vida apresenta-nos novos desafios. A nossa recuperação depende da nossa boa-vontade para enfrentar esses desafios. A nossa experiência diz-nos que alguns membros recaem, mesmo após longos períodos de abstinência, porque se tornaram complacentes na recuperação, deixando que os seus sentimentos crescessem e recusando-se a reconhecer os seus erros. Aos poucos, essas pequenas dores, essas meias-verdades e esses rancores "justificados", transformam-se em desapontamentos profundos, em sérias decepções, em ressentimentos elaborados. Não podemos deixar que essas ameaças comprometam a nossa recuperação. Temos de lidar com situações dessas assim que elas surgem.

No Décimo Passo praticamos todos os princípios que aprendemos nos passos anteriores e aplicamo-los consistentemente nas nossas vidas. Começar o dia a reafirmar a nossa decisão de viver de acordo com a vontade do nosso Poder Superior tem ajudado muitos de nós a manter-nos focados em ideais ao longo do dia. Mesmo assim iremos cometer erros que nos são muito familiares. Podemos atribuir praticamente cada erro a um defeito de carácter que identificámos no Sexto Passo. Pedir humildemente ao Deus da nossa concepção que remova as nossas imperfeições é tão necessário agora como era no Sétimo Passo.

No Décimo Passo fazemos tudo isto regularmente. Cada dia fazemos o nosso inventário, procuramos aqueles momentos em que não correspondemos aos nossos ideais espirituais, e renovamos os nossos esforços para viver uma vida centrada em princípios. Por exemplo, quando somos

confrontados com a tendência de agir compulsivamente, ignorando as consequências das nossas ações, precisamos de nos concentrar em princípios espirituais, tomar uma atitude prontamente, e prosseguir em frente na nossa recuperação.

Embora possa, a princípio, ser difícil ganhar o hábito de praticar este passo, devemos persistir. À medida que vamos conseguindo olhar para nós próprios ao longo do dia, podemos pôr algum tempo de lado para nos autoavaliarmos. Seguimos em frente, tentando sempre tornarmo-nos cada vez mais conscientes de nós mesmos. Precisamos de desenvolver a autodisciplina. Quanto mais nos esforçarmos por isso, mais veremos que praticar o Décimo Passo tornar-se-á tão natural quanto respirar.

Não que devamos ser duros com nós mesmos, pegando em todos os motivos e procurando problemas onde eles não existem. Precisamos de acompanhar a voz da nossa consciência e ouvir o que ela tem para nos dizer. Quando tivermos a sensação incômoda de que algo não está bem, devemos olhar para isso. Se os nossos sentimentos de culpa ou de raiva não desaparecerem, podemos fazer algo por isso. Sabemos quando algo nos incomoda - talvez não seja logo, mas geralmente também não é muito depois. Assim que nos tornamos conscientes de que estamos a sentir-nos mal, procuramos a causa e lidamos com ela assim que possível.

Se, por um lado, procuramos manter uma consciência contínua ao longo do dia, será também útil sentarmo-nos calmamente no fim do dia e refletir sobre aquilo que aconteceu e a forma como reagimos. Por vezes, o nosso padrinho ou madrinha irá sugerir que escrevamos o nosso Décimo Passo. Podemos também utilizar o nosso folheto "Viver o

Programa". Neste passo fazemos nós próprios o mesmo tipo de perguntas que fizemos no Quarto Passo. A única diferença é que a ênfase é colocada no hoje. Olhamos para o nosso comportamento presente e perguntamos a nós próprios se estamos a viver de acordo com os nossos valores. Fui honesto hoje? Estou a manter a integridade pessoal nas minhas relações com os outros? Estou a crescer, ou estou a cair nas velhas atitudes? Concentramo-nos, assim, no quadro geral do nosso dia.

A fim de examinarmos o nosso dia - ou, afinal, a nossa vida, na sua totalidade precisamos da humildade que adquirimos nos passos anteriores. Aprendemos bastante acerca de nós próprios: a forma como reagimos à vida no passado e como queremos reagir à vida hoje. É necessário bastante consciência para reconhecermos humildemente o nosso papel nas nossas próprias vidas.

Por vezes, quando as nossas intenções nos parecerem boas, poderemos ter dificuldade em saber quando estamos errados. Por exemplo, num dado momento da nossa recuperação, podemos participar numa reunião de serviço de um grupo firmemente convencidos de que sabemos aquilo que o grupo deverá fazer. Estudámos todas as alternativas; partilhámos energicamente os nossos pontos de vista na reunião. Estamos tão convencidos da nossa opinião que não conseguimos reconhecer a nossa presunção. Não temos olhos para os danos que estamos a causar nos outros por não respeitarmos as suas ideias tanto quanto as nossas.

Outras vezes agimos de forma contrária aos nossos valores, mas, no entanto, queremos que os outros sigam os nossos padrões. Por exemplo, podemos ficar perplexos quando ouvimos outros a mexericar sobre alguém; a seguir a isso, podemos agir arrogantemente - até nos vermos a fazer exatamente a mesma coisa. Outra situação que pode acontecer é quando nos tornamos demasiado críticos. Por exemplo, podemos ter uma tendência para ter expectativas muito altas em relação aos outros e querer que toda a gente à nossa volta seja infalivelmente honesta. Contudo, temos à mão uma série de desculpas para que esse padrão não se aplique a nós! Se nos encontrarmos numa ambiguidade assim, podemos usar os princípios do Décimo Passo para nos darem uma outra luz.

Pode haver outras ocasiões nas nossas vidas em que nos encontramos numa situação que parece exigir um compromisso para com as nossas crenças e para com os nossos valores pessoais. Por exemplo, se tivéssemos sido contratados por uma empresa e descobríssemos que o nosso patrão esperava que nos dedicássemos a práticas comerciais duvidosas, teríamos razão para nos sentir confusos quanto às escolhas então ao nosso dispor. Decidir o que fazer perante um dilema tão difícil constituiria uma decisão dura para qualquer um de nós. Podemos sentir-nos tentados a fazer um juízo rápido ou esperar que o nosso padrinho ou madrinha dê uma resposta fácil; descobrimos, contudo, que ninguém pode resolver um tal dilema por nós. Embora o nosso padrinho ou madrinha possa dar-nos orientação, devemos ser nós mesmos a aplicar os princípios do programa e chegar à nossa própria decisão. Somos nós, afinal, quem tem de viver com a nossa consciência. Para que nos sintamos bem, somos nós que temos de decidir aquilo que é, e aquilo que não

é, moralmente aceitável nas nossas vidas.

Pode tornar-se muito confuso determinar quando errámos, especialmente quando estamos imersos num conflito. Quando as nossas emoções estão exaltadas, podemos não ser capazes de olhar honestamente para nós mesmos. Conseguimos ver apenas as nossas necessidades e os nossos desejos imediatos. Nessas ocasiões, o nosso padrinho ou madrinha poderá sugerir que façamos um inventário pessoal de uma área específica das nossas vidas, para que possamos ver o nosso papel nela. Se os nossos amigos repararem que estamos a agir sobre um defeito de carácter, poderão sugerir que falemos nisso ao nosso padrinho ou madrinha. Termos uma mente aberta às sugestões do nosso padrinho ou madrinha, e dos nossos amigos de NA; prestarmos atenção àquilo que a nossa consciência nos diz; passarmos algum tempo sossegados com o Deus da nossa concepção - tudo isto poderá conduzir-nos a uma maior clareza.

Uma vez cientes de que errámos - quer seja cinco minutos, cinco horas ou cinco dias depois do sucedido - precisamos de admitir o nosso erro logo que possível e reparar qualquer dano que possamos ter causado. Tal como no Nono Passo, descobrimos que o processo de admitir os nossos erros e de modificar o nosso comportamento traz-nos uma enorme liberdade.

Claro que devemos ter o mesmo cuidado ao corrigirmos o nosso comportamento presente como quando fizemos reparações no Nono Passo. Por exemplo, se descobrirmos que estávamos errados quando nos sentávamos numa reunião a julgar alguém que estava a partilhar, certamente que não precisamos de ir dizer a essa pessoa aquilo que pensámos. Em vez disso, podemos fazer um esforço para sermos mais tolerantes.

Devemos lembrar-nos de que o Décimo Passo não constitui um exercício parcial, para anotarmos apenas aquilo que fizemos de errado. Devemos resistir a qualquer impulso para nos obcecarmos com este passo, na procura impiedosa de todo e qualquer defeito no nosso carácter. O objetivo do Décimo Passo é que estejamos dispostos a prestar atenção aos nossos pensamentos, comportamentos e valores, e depois trabalharmos naquilo que precisamos de modificar. Deveremos reconhecer que, muitas vezes, os nossos motivos são válidos e fazemos as coisas bem. Os defeitos e as qualidades de carácter não são mutuamente exclusivos, e em cada dia iremos decerto encontrar exemplos de ambos.

À medida que trabalhamos este passo, desenvolvemos objetivos orientados para a nossa recuperação. Quando vemos que temos tido medo de avançar em determinada área das nossas vidas, podemos resolver correr alguns riscos, indo buscar coragem ao nosso Poder Superior. Quando vemos que temos sido egoístas, podemos esforçar-nos por ser mais generosos no futuro. Quando compreendemos hoje que não demos o nosso melhor em determinada área da nossa vida, não temos de nos deixar subjugar por sentimentos de terror e de medo de falhar. Em vez disso, podemos estar gratos pela nossa consciência de nós próprios e começar a sentir alguma esperança. Sabemos que, ao aplicarmos o nosso programa de recuperação nas nossas imperfeições, iremos mudar e crescer.

Começamos a formar uma ideia mais realista de nós próprios, como resultado de trabalharmos o Décimo Passo. Muitos de nós têm reparado na liberdade que sentimos ao admitirmos os nossos erros e largarmos as expectativas irrealistas de nós mesmos. Se antes íamos de um extremo ao outro, desde nos sentirmos melhor do que toda a gente, até

acharmos que não tínhamos qualquer valor, encontramos agora um ponto de equilíbrio onde a verdadeira autoestima pode florescer. À medida que descobrimos neste passo as nossas qualidades, durante tanto tempo ignoradas, sentimos um renovar de esperança. Vemo-nos como realmente somos, aceitando as nossas virtudes assim como os nossos defeitos, sabendo que podemos mudar com a ajuda dum Poder Superior. Estamos a tornar-nos naquilo que sempre deveríamos ter sido: seres humanos completos.

Embora todos nós precisemos do amor e da atenção dos outros, podemos deixar de depender das pessoas para nos darem aquilo que só podemos encontrar dentro de nós. Podemos deixar de fazer exigências descabidas aos outros e começar a dar de nós nas relações. As nossas relações de amor, as nossas amizades e as nossas interações com familiares, colegas e conhecidos, estão a sofrer uma mudança surpreendente. Estamos livres de gozar a companhia de outra pessoa, pois já não estamos obcecados conosco próprios. Vemos finalmente que todos os artifícios que utilizámos para manter as pessoas à distância são, pelo menos, desnecessários e, na maior parte das vezes, são a causa subjacente da dor que sofremos nas nossas relações.

O facto de termos relações mais saudáveis é apenas uma indicação de como a qualidade das nossas vidas melhorou drasticamente, mas reflete, por outro lado, as mudanças impalpáveis, mas muito reais, que tiveram lugar dentro de nós. Toda a nossa perspectiva mudou. Preocupações como o "querer parecer bem", ou a acumulação de riquezas materiais, perdem a sua importância quando comparadas com os valores espirituais que nos são hoje queridos. Ao aceitarmos o desafio da introspecção que nos pede o Décimo Passo,

descobrimos que a nossa recuperação e a nossa relação com o Deus da nossa concepção ganham valor sobre tudo o resto.

À medida que se apazigua o caos interior em que vivemos durante tanto tempo, começamos a experimentar longos períodos de serenidade. Nessas alturas sentimos a presença poderosa de um Deus amantíssimo nas nossas vidas. Estamos cada vez mais conscientes desse Poder e estamos prontos a explorar novos caminhos para manter e melhorar o nosso contato com esse Poder. Ao procurarmos direção e sentido para as nossas vidas, prosseguimos para o 11º Passo.

Décimo-Primeiro Passo

"Procurámos, através da prece e da meditação, melhorar o nosso contato consciente com Deus, na forma em que O concebíamos, rogando apenas pelo conhecimento da Sua vontade em relação a nós e pelas forças para realizar essa vontade."

Ao longo da nossa recuperação, uma das coisas que sobressai como resultado de trabalharmos os passos é o facto de conseguirmos construir uma relação com o Deus da nossa concepção. Os nossos esforços iniciais resultaram na decisão que tomámos no Terceiro Passo. Continuámos a trabalhar os passos seguintes, cada um deles destinado a remover quaisquer obstáculos que pudessem existir entre o nosso Poder Superior e nós próprios. Em resultado disso, estamos agora abertos a receber, diretamente nas nossas vidas, o amor e a orientação do nosso Poder Superior.

Para muitos de nós, as características da nossa doença e aquilo que fizemos na nossa adicção ativa separam-nos do nosso Poder Superior. A nossa auto-obsessão tornou difícil à maioria de nós acreditar até num Poder Superior a nós mesmos, quanto mais conseguir um contato consciente com esse Poder. Não víamos qualquer propósito ou sentido nas nossas vidas. Nada conseguia começar a encher o vazio que sentíamos. Parecia que não partilhávamos nada em comum com os outros. Sentíamos-nos sós num vasto universo, acreditando que não havia nada mais além daquilo que a nossa visão limitada permitia que víssemos.

Contudo, quando começamos a recuperar, vemos que diminui a nossa obsessão por nós próprios e que aumenta a nossa consciência da presença de um Poder Superior. Começamos a ver que não estamos sós, nem nunca estivemos. Através da prática dos passos anteriores, alcançamos já um contato consciente com o Deus da nossa concepção. A nossa separação e o nosso isolamento terminaram no 11º Passo procuramos melhorar o nosso contato consciente com o Deus da nossa concepção através da oração e da meditação.

Muitos de nós têm dificuldade em compreender, no 11º Passo, o significado da expressão "rogando pelas forças". A primeira vista, isto parece estar em contradição com o ponto mais básico do nosso programa de recuperação: a nossa admissão de impotência. Mas se voltarmos a olhar para o Primeiro Passo, veremos que ele diz que somos impotentes perante a nossa adicção, e não que não nos será dado o poder de realizar a vontade do Deus da nossa concepção. Partimos, de facto, de uma situação de impotência no Primeiro Passo; éramos impotentes perante a nossa adicção e incapazes de realizar qualquer vontade além da nossa. Isso não significa que no 11º Passo ganhemos poder sobre a nossa adicção. Neste passo rezamos por um determinado tipo de poder: o poder e as forças para realizar a vontade de Deus.

Já não recuamos perante o crescimento espiritual, pois tornou-se tão essencial à manutenção da paz de espírito que encontrámos. No princípio da nossa recuperação talvez trabalhássemos os passos porque estávamos em dor e com medo de recair se não o fizéssemos. Mas hoje somos menos motivados pela dor e pelo medo, e levados mais pelo desejo de prosseguir na recuperação.

Esta disposição para recuperar revela que nos rendemos completamente. Chegámos a um estado onde acreditamos, na verdade, que a vontade de um Poder Superior a nós mesmos é melhor do que a nossa vontade própria. Tornou-se hábito perguntarmos a nós próprios aquilo que o nosso Poder Superior desejará para as nossas vidas, em vez de tentarmos manipular as situações para que os resultados sejam de acordo com as nossas ideias daquilo que será melhor. Já não vemos mais a vontade de Deus para nós como algo que temos de suportar. Pelo contrário, esforçamo-nos por alinhar a nossa vontade com a do nosso Poder Superior, acreditando que ao fazê-lo obteremos mais felicidade e paz de espírito. E isto o que significa a rendição: acreditarmos sinceramente que, como seres humanos, podemos errar, e decidirmos, também com sinceridade, confiar num Poder Superior a nós mesmos. A rendição, o obstáculo à progressão da nossa adicção, tornou-se o alicerce da nossa recuperação.

Contudo, não podemos recuperar unicamente através da rendição. Sobre ela devemos construir ação, tal como fizemos nos passos anteriores. No Décimo Passo começámos a praticar a disciplina exigida para se viver espiritualmente no dia-a-dia. Continuamos a praticar este princípio no 11º Passo, ao persistirmos nos nossos esforços para tomar ação em cada dia. Colocamos a oração e a meditação no topo da nossa lista de prioridades. Decidimos tornar a oração e a meditação parte da nossa rotina diária, tal como comer e dormir, e depois pomos em prática a autodisciplina necessária para concretizarmos a nossa decisão.

Para trabalharmos este passo precisamos também de aumentar a coragem que desenvolvemos nos passos anteriores. Embora a coragem que

demonstrámos quando nos autoexaminamos destemida e minuciosamente tenha sido muito mais do que tudo aquilo que alguma vez experimentámos, precisamos agora de desenvolver uma forma de coragem marcadamente diferente. Precisamos de coragem para viver de acordo com princípios espirituais, mesmo que tenhamos medo dos resultados. Apesar do nosso receio, fazemos aquilo que for necessário e vamos buscar coragem à fonte inesgotável que descobrimos ao recorrer ao contato com um Poder Superior a nós mesmos.

Com toda esta discussão de Deus, podemos começar a sentir-nos outra vez desconfortáveis, interrogando-nos talvez sobre se será agora que se revelará a "armadilha religiosa" que esperávamos. Poderemos suspeitar que o nosso padrinho ou madrinha irá informar-nos agora de que deveremos rezar ou meditar de uma determinada forma. Antes que nos deixemos levar por estes medos, fazemos bem em nos lembrar de um dos princípios básicos da recuperação em Narcóticos Anônimos: a nossa liberdade absoluta e incondicional de acreditar em qualquer Poder Superior da nossa escolha e, claro, o nosso direito de comunicar com o nosso Poder Superior da maneira que melhor convier às nossas crenças individuais. Embora alguns de nós pratiquem uma religião tradicional, é raro ouvirmos falar de crenças religiosas específicas nas nossas reuniões. Respeitamos o direito dos nossos membros de formarem as suas próprias crenças espirituais e tendemos a olhar com desagrado para tudo aquilo que possa diluir a mensagem espiritual de recuperação.

Nesta atmosfera encorajadora, a maioria de nós consegue ultrapassar com relativa facilidade as nossas ideias preconcebidas acerca da maneira "correta" de rezar ou de meditar. É diferente sermos

nós próprios a descobrir. Talvez tenhamos apenas uma compreensão básica do que é a oração e a meditação, sendo a oração os momentos em que falamos com um Poder Superior e a meditação os momentos em que escutamos as respostas de um Poder Superior. Talvez não estejamos cientes das muitas opções que se nos abrem. Procurá-las e explorar a sua utilidade para nós pode tornar-se desconfortável e moroso. Só através de uma mente aberta e da ação é que poderemos descobrir aquilo que nos convém como indivíduos. Podemos experimentar toda uma série de práticas até encontrarmos algo que não pareça estranho ou forçado. Se acharmos que tudo parece estranho, agarramo-nos então a uma forma de oração e de meditação até que deixem de parecer artificiais. Muitos de nós adoptaram uma atitude eclética, indo buscar a uma variedade de fontes e combinando aquelas que nos dão mais conforto e esclarecimento.

Estamos num caminho espiritual que nos conduz a um maior entendimento do nosso Poder Superior. Muitos de nós têm referido a imensa alegria que descobrem ao longo do caminho. Iremos certamente ter a ajuda dos nossos companheiros de NA, ou talvez até de outros que estão também num caminho espiritual. Se procurarmos esses indivíduos e pedirmos a sua orientação, poderão ajudar-nos a encontrar as nossas próprias respostas. Contudo, partilhar a experiência de outra pessoa não nos livra de termos de procurar a nossa própria. Outros poderão ser capazes de nos mostrar o caminho que encontraram, partilhando conosco a alegria e o discernimento que ele lhes trouxe. Poderemos, todavia, ver que os nossos caminhos espirituais estão a tomar uma direção diferente, e ter de ajustar os nossos métodos de acordo com essa direção. Por fim, é em momentos de contato pessoal com o nosso

Poder Superior que acabamos por descobrir aquilo que está certo para nós. A experiência partilhada por outras pessoas é apenas isso – experiência -, e não respostas definitivas aos mistérios da vida.

A nossa concepção de um Poder Superior cresce e muda através da oração e da meditação. Vemos que é demasiado limitativo definir o nosso Poder Superior de uma forma em que a nossa concepção se torne inflexível e imutável. Poderá fazer-se um paralelismo interessante se nos lembrarmos dos tempos em que, sem pensar, dividíamos as pessoas em categorias e depois não queríamos saber delas. Privávamo-nos de uma oportunidade de conhecer os outros a um nível mais profundo. Se tratarmos o nosso Poder Superior como algo que tem de ser definido, isso poderia impedir-nos de prosseguir no crescimento espiritual, se eventualmente chegássemos a uma definição absoluta do conceito.

Para além da mente aberta tão necessária à prática do 11º Passo, é essencial que procuremos ativamente o conhecimento da vontade de Deus para nós e as forças para a realizar. Esse conhecimento é aquilo que procuramos quando rezamos, quer as nossas orações sejam apelos desesperados ou pedidos calmos de orientação. Seja qual for o nosso estado de espírito quando pedimos ajuda, podemos estar certos de que os nossos esforços consistentes para procurar o conhecimento da vontade do nosso Poder Superior para nós serão recompensados.

Deveremos lembrar-nos de que o 11º Passo dos Doze Passos de Narcóticos Anônimos. É no caminho aberto por estes passos que se inicia a nossa jornada futura, pede-nos para rezarmos apenas pelo conhecimento da vontade de Deus e pelas forças para a realizar. Tal como abrimos as nossas mentes e evitámos restringir a nossa compreensão do nosso

Poder Superior, evitamos também colocar limitações naquilo que possa constituir para nós a vontade de Deus. Embora possa ser grande a tentação para rezar por um determinado resultado, devemos resistir ao impulso de o fazer, se quisermos experimentar as recompensas do 11º Passo. Rezar por soluções específicas para problemas específicos não é a resposta.

Por exemplo, em determinada altura das nossas vidas podemos sentir-nos infelizes, mas não saber exatamente o motivo dessa tristeza. Depois de rezarmos durante alguns minutos, procurando uma solução específica para a nossa tristeza, podemos ter de repente a ideia de que todos os nossos problemas são provocados pelo nosso trabalho maçador e pelo nosso patrão exigente. Poderemos ir até extremos para nos convenceremos de que a nossa ideia teve inspiração divina. Nós, como adictos, estamos sujeitos a agarrar-nos a esses pensamentos ocasionais e a segui-los, deixando impulsivamente os nossos empregos. Este exemplo poderá parecer exagerado, mas pretende mostrar que, se rezarmos apenas pelo conhecimento da vontade de Deus para nós e pelas forças para a realizar, poderemos evitar a nossa antiga tendência de permitir que caprichos fugazes ou superstições ditem o curso das nossas vidas. O conhecimento da vontade do nosso Poder Superior não costuma surgir num momentâneo raio ofuscante, mas constitui antes um despertar gradual trazido pela prática contínua da oração e da meditação.

A prática do 11º Passo envolve uma disciplina diária de oração e de meditação. Esta disciplina reforça o nosso compromisso para com a recuperação, vivendo um novo modo de vida e prosseguindo no desenvolvimento da nossa relação com o nosso Poder Superior. Através desta prática diária começamos a vislumbrar a liberdade sem limites que está ao nosso alcance através do amor de Deus. Descobrimos que ao seguirmos tal disciplina começamos também a acreditar firmemente no nosso próprio direito à felicidade e à paz de espírito.

Vemos que podemos sentir-nos satisfeitos, quer tenhamos ou não sucesso material nas nossas vidas. Podemos sentir-nos felizes e realizados com ou sem dinheiro, com ou sem um companheiro ou uma companheira, com ou sem a aprovação dos outros. Começamos a ver que a vontade de Deus para nós é a capacidade de vivermos com dignidade, de nos amarmos a nós próprios e aos outros, de rirmos, e de encontrarmos alegria e beleza à nossa volta. Os nossos desejos mais sentidos e os nossos sonhos estão a tornar-se realidade. Esses dons inestimáveis já não estão mais fora do nosso alcance. Eles são, de facto, a própria essência da vontade de Deus para nós.

Na nossa gratidão, fazemos mais do que pedirmos apenas as forças para viver segundo o plano de Deus para as nossas vidas. Começamos a procurar formas de poder servir, de constituir uma diferença na vida de um outro adicto, de transmitir a mensagem de recuperação. O nosso despertar espiritual abriu-nos para a satisfação espiritual, o amor incondicional e a liberdade pessoal. Sabendo que só podemos manter este precioso dom se o partilharmos com outros, prosseguimos para o 12º Passo.

Décimo-Segundo Passo

*"Tendo experimentado um despertar espiritual
graças a estes passos, procurámos
transmitir esta mensagem a outros adictos e praticar
estes princípios em todas as nossas atividades."*

Num certo sentido, o 12º Passo engloba todos os passos. Devemos utilizar aquilo que aprendemos nos onze passos anteriores quando transmitimos a mensagem e praticamos os princípios de recuperação em todas as nossas atividades. Individual e coletivamente, cada passo contribui para a extraordinária transformação a que chamamos despertar espiritual.

Muitos de nós têm-se interrogado acerca de como surgirá este despertar espiritual. Acontece de repente, ou antes devagar, durante um longo período de tempo? Embora as experiências desse despertar espiritual possam ser bastante variadas, todos nós concordamos em que ele é o resultado de se trabalhar os passos.

O nosso despertar tem sido progressivo, começando no Primeiro Passo com uma centelha de consciência. Antes de admitirmos a verdade acerca da nossa adicção, conhecíamos apenas as trevas da negação. Mas quando nos rendemos, reconhecendo que sozinhos não conseguíamos deter a nossa adicção ou realizar um melhor modo de vida, houve um raio de luz que rompeu através da escuridão, dando início a um despertar espiritual.

Embora seja variada a experiência de cada indivíduo com um despertar espiritual, há algumas experiências que são tão comuns ao ponto de serem quase universais. A humildade é um desses fatores comuns. Começamos a sentir humildade quando

abrimos as nossas mentes à possibilidade de existência de um Poder Superior a nós mesmos. Para alguns de nós esta experiência foi tão espantosa que sentimos quase que um abanão físico ao sabermos que não estávamos sozinhos no nosso esforço para recuperar. O Segundo Passo permitiu-nos o nosso primeiro vislumbre de esperança. Essa esperança teve um efeito imediato e poderoso no nosso espírito desesperado, dando-nos um motivo para seguir em frente.

O nosso desejo de algo diferente impeliu-nos para um nível mais profundo de rendição. No Terceiro Passo entregámos mais. Não só admitimos que não conseguíamos controlar a nossa adicção, como reconhecemos também que a nossa vontade e as nossas vidas seriam melhor deixadas aos cuidados do nosso Poder Superior. Por mais estranho que pareça, foi a esta admissão que fomos buscar a nossa maior força. À medida que trabalhámos o Terceiro Passo, começámos a compreender que poderíamos ir buscar ao nosso Poder Superior os recursos ilimitados necessários ao nosso crescimento espiritual.

Isso incluía a coragem de que sabíamos vir a necessitar quando fizéssemos o Quarto Passo. Muitos de nós temíamos o processo de autoavaliação exigido por este passo, apesar dos nossos companheiros de NA nos assegurarem pacientemente de que esse processo iria recompensar-nos espiritualmente. Embora tivéssemos medo, seguimos em frente, acreditando de algum modo na experiência de outros adictos em recuperação. Uma vez completado o nosso inventário, já não precisávamos mais que nos convencessem. Nós próprios sentimos o crescimento espiritual ao longo desse processo. Os nossos espíritos foram fortalecidos pela integridade que se

formava dentro de nós. O aparecimento de valores tão essenciais ao nosso carácter foi apenas um dos resultados positivos que encontramos no Quarto Passo.

Ao contrário da admissão que fizemos no Primeiro *Passo*, nascida do desespero, a admissão que fizemos no Quinto Passo foi voluntária. Esta revelação total e profunda, feita sem reservas, resultou num enorme avanço na nossa capacidade de nos aceitarmos a nós próprios e de confiarmos nos outros. A aceitação do nosso padrinho ou madrinha, e o amor incondicional do nosso Poder Superior, fizeram com que nos julgássemos a nós próprios com menos dureza. Desenvolvemos um pouco mais de humildade ao tomarmos consciência da natureza exata das nossas falhas. Começámos a compreender que a humildade e o ódio próprio são geralmente incompatíveis, não podendo coexistir.

Com a nossa consciência da natureza exata das nossas falhas - os nossos defeitos de carácter - e a humildade inerente a essa tomada de consciência, o nosso desejo de mudança aumentou dramaticamente quando trabalhámos o Sexto Passo. Embora possamos ter-nos sentido apreensivos quanto a entregar os nossos defeitos de carácter, ultrapassámos os nossos receios ao contarmos com a confiança e a fé, que viemos a desenvolver, num Deus amantíssimo. Confiança e fé, dois elementos importantes de um despertar espiritual, tornaram possível que nos dispuséssemos inteiramente a deixar que um Poder Superior agisse nas nossas vidas.

Quando pedimos conscientemente ao Deus da nossa concepção que nos ajudasse no Sétimo Passo, deu-se um importante avanço no despertar do nosso espírito. Aquele pedido constitui uma prova palpável de quanto havíamos mudado

espiritualmente. Foi nessa altura que muitos de nós começaram a sentir a enorme diferença que um Poder Superior pode fazer nas nossas vidas. Dado que fora algo que havíamos pedido, e nos vimos assim libertados de ter de atuar sobre as nossas imperfeições, começámos finalmente a compreender aquilo que o milagre da recuperação tem para nos dar.

Levados pela promessa de uma continuação de liberdade nas nossas vidas, prosseguimos para o Oitavo Passo, tornando-nos cientes daquilo que havíamos feito a outros na nossa adicção ativa. Mais uma vez vimos como a preparação espiritual dos passos anteriores nos deu forças para aguentar a dor e o remorso de fazer uma lista daqueles que prejudicámos. A nossa boa-vontade para fazer reparações a todos eles afastou-nos ainda mais das garras da auto-obsessão. A nossa busca de recuperação já não estava mais concentrada naquilo que conseguíssemos para nós próprios. Vimos além dos limites das nossas vidas, e os nossos esforços de recuperação começaram a ser mais generosos. Desenvolvemos a capacidade de sentir empatia pelos outros.

Uma vez envolvidos no processo de fazer reparações no Nono Passo, pudemos ver como isso contribuiu para o nosso crescimento espiritual. A nossa humildade foi fortalecida pelo nosso recém- - encontrado reconhecimento dos sentimentos dos outros. A nossa autoestima cresceu juntamente com a nossa capacidade aumentada de perdoar, tanto a nós próprios como aos outros. Fomos capazes de dar de nós próprios. Mais do que tudo, ganhámos liberdade - liberdade para viver no presente e para sentir que pertencíamos ao mundo.

A disciplina que praticámos no Décimo Passo assegurou que continuássemos a respirar nova

vida nos nossos espíritos despertos. Praticámos um apego continuado aos nossos novos valores, fortalecendo assim a sua importância nas nossas vidas. Vimos que, ao nos concentrarmos primordialmente no nosso desenvolvimento espiritual, outros aspectos das nossas vidas iriam progredir naturalmente, tal como era suposto fazerem.

Ao concentrarmos a nossa atenção no nosso desenvolvimento espiritual, chegámos ao 11º Passo. Nós já nos havíamos tornado crescentemente conscientes de uma poderosa presença operando nas nossas vidas: um Poder que podia restaurar a nossa sanidade e remover as nossas imperfeições. Ao reconhecermos o amor demonstrado por tais ações, começámos a compreender melhor a natureza amantíssima do nosso Poder Superior. O vazio espiritual que sentimos no início da nossa recuperação tem vindo a transformar-se em gratidão, em amor incondicional e num desejo de servir Deus e os outros. Experimentámos, sem sombra de dúvida, um despertar espiritual.

A fim de cultivarmos este despertar, achamos essencial exprimir a nossa gratidão e praticar os princípios de recuperação em todas as áreas das nossas vidas. No entanto, isto não é algo que façamos apenas para assegurar a continuação da nossa própria recuperação. Narcóticos Anónimos não é um programa egoísta. De facto, o espírito do 12º Passo baseia-se no princípio do serviço abnegado. A defesa deste princípio nos nossos esforços para transmitir a mensagem é de importância crucial, tanto para o nosso próprio estado espiritual como para aqueles a quem estamos a tentar transmitir a mensagem.

O 12º Passo tem um aspecto paradoxal, pois quanto mais ajudarmos os outros, mais nos

ajudamos a nós próprios. Por exemplo, se estamos preocupados e a nossa fé está a oscilar, há poucas coisas que tenham um efeito encorajador tão imediato em nós como o ajudar o recém-chegado. Um pequeno ato de generosidade pode fazer maravilhas: a nossa auto-obsessão diminui e acabamos com uma melhor perspectiva sobre aquilo que antes parecia ser um problema inultrapassável. Cada vez que dizemos a alguém que Narcóticos Anônimos resulta, reforçamos a nossa crença no programa.

Ao servirmos em Narcóticos Anônimos, muitos de nós escolhemos dar de volta ao programa da mesma forma que fomos ajudados quando chegámos. Alguns de nós, cujo primeiro contato com NA foi através de uma linha telefónica, descobriram ser gratificante trabalhar numa linha telefónica. Outros foram atraídos pelo serviço de Hospitais e Instituições, porque a primeira vez que ouviram a mensagem de NA foi numa prisão ou hospital. Qualquer que seja a forma de serviço em que decidamos envolver-nos, fazemo-lo tendo em mente o nosso propósito primordial de transmitir a mensagem.

Precisamos agora de perguntar a nós mesmos: Qual é na verdade "a mensagem" que estamos a tentar transmitir? É a de que nunca mais precisamos de voltar a usar drogas? É a de que, através da recuperação, deixamos de ser prováveis candidatos a prisões, a instituições, ou a uma morte precoce? É a de esperança de que um adicto, qualquer adicto, pode recuperar da doença da adicção? Bem, é tudo isto e mais ainda. A mensagem que transmitimos é a de que, através da prática dos princípios contidos nos Doze Passos, tivemos um despertar espiritual. Aquilo que isto significa para cada um de nós será a mensagem que transmitimos àqueles que procuram

recuperação.

As formas de transmitir a mensagem são tão variadas quanto os nossos membros. Existem, contudo, algumas orientações básicas que nós, como irmandade, descobrimos serem úteis. Primeiro, e acima de tudo, partilhamos a nossa experiência, força e esperança. Isto significa que partilhamos a nossa experiência, não as teorias que temos ouvido de outras fontes. Isto significa também que partilhamos a nossa própria experiência, e não a de outra pessoa. Não é tarefa nossa dizer a alguém que queira recuperar onde é que ela deve trabalhar, com quem é que ela deve viver, como é que ela deve educar os seus filhos, ou qualquer outra coisa fora do campo da nossa experiência com recuperação. Alguém que estejamos a tentar ajudar pode ter problemas nestas áreas; iremos ajudá-la melhor, não através de tentarmos gerir a sua vida, mas partilhando a nossa própria experiência nessas áreas.

O desenvolvimento de um estilo pessoal de transmitir a mensagem baseia-se numa simples exigência: devemos ser nós próprios a transmiti-la. Cada um de nós tem uma personalidade especial e única que irá decerto atrair muita gente. Alguns de nós têm um brilhante sentido de humor que pode alcançar alguém em desespero. Alguns de nós são especialmente ternos e compassivos, capazes de chegar a um adicto que raramente tenha sido objeto de afeto. Alguns de nós têm um talento incrível para dizer a verdade, claramente, a um adicto que esteja, literalmente, a morrer por ouvi-la. Alguns de nós constituem um recurso valioso em qualquer comité de serviço, enquanto que outros são melhores a trabalhar pessoalmente com um adicto que ainda sofre. Sejam quais forem as características da nossa personalidade, podemos estar certos de que, quando tentamos sinceramente transmitir a mensagem,

iremos chegar ao adicto que procura recuperação.

Existem, contudo, limites àquilo que podemos fazer para ajudar outro adicto. Não podemos obrigar ninguém a parar de usar. Não podemos "dar" a outra pessoa os resultados de trabalhar os passos, nem podemos crescer por ela. Não podemos remover, como que por magia, a solidão ou a dor de alguém. Não só somos impotentes perante a nossa própria adicção, como também somos impotentes perante a dos outros. Podemos apenas transmitir a mensagem; não podemos determinar quem irá recebê-la.

Não é da nossa conta decidir quem está ou não pronto para ouvir a mensagem de recuperação. Muitos de nós formaram um juízo semelhante acerca do desejo de recuperar de um adicto, e erraram. Recaídas consecutivas não significam necessariamente uma falta de interesse por recuperação; por outro lado, não há tão pouco certezas absolutas de que o "recém-chegado modelo" vá conseguir. É nossa responsabilidade e nosso privilégio partilhar incondicionalmente a mensagem de recuperação com quem expresse o desejo de a ouvir.

O princípio do amor incondicional está expresso na nossa atitude. Qualquer pessoa que peça ajuda tem direito à nossa compaixão, à nossa atenção e à nossa aceitação incondicional. Qualquer adicto, seja qual for o seu tempo limpo, deverá poder partilhar a sua dor numa atmosfera livre de julgamentos. A maioria de nós descobriu que somos capazes de sentir grande empatia por aqueles que sofrem da nossa doença, precisamente porque é a nossa doença. A nossa empatia não é abstrata, nem o é a nossa compreensão. É, antes, o fruto de uma experiência partilhada. Quando nos saudamos é com o reconhecimento reservado aos sobreviventes da mesma catástrofe quase fatal. Esta experiência

partilhada, mais do que qualquer outra coisa, contribui para a atmosfera de amor incondicional nas nossas reuniões.

Ajudar os outros é talvez a mais elevada aspiração da alma humana, e algo que nos foi conferido como resultado de um Poder Superior a trabalhar nas nossas vidas. Faríamos bem em nos lembrar de pedir ao Deus da nossa concepção que continue a trabalhar através de nós nos nossos esforços para transmitir a mensagem. Ao praticarmos diligentemente os princípios de recuperação, asseguramos que a ligação entre nós e o nosso Poder Superior se mantenha aberta e que o nosso serviço a outros esteja firmemente enraizado na espiritualidade.

A espiritualidade torna-se para nós um modo de vida, à medida que vivemos segundo os princípios de recuperação. O exemplo de uma vida vivida de acordo com estes princípios é potencialmente a mensagem mais poderosa que podemos transmitir. Não precisamos de esperar até estarmos "no" Segundo Passo para praticarmos o princípio da mente aberta. A coragem e a honestidade têm um lugar nas nossas vidas, mesmo quando não estamos a escrever um inventário. A humildade é sempre um estado desejável, quer estejamos a pedir ao Deus da nossa concepção que remova as nossas imperfeições, a tratar de assuntos com um colega de trabalho, ou a falar com um amigo.

O objetivo por que lutamos é praticar os princípios de recuperação em todas as nossas atividades. Tanto dentro como fora das reuniões, seja quem for que esteja envolvido, não importa quão difícil possa parecer, fazemos dos princípios de recuperação os guias segundo os quais vivemos. É apenas através da prática destes princípios no nosso

dia-a-dia que podemos esperar alcançar o crescimento espiritual necessário para manter a nossa doença sob controle, um dia de cada vez. Embora este possa parecer um objetivo grandioso, descobrimos que ele é atingível. A nossa gratidão pelo dom da recuperação torna-se a força subjacente a tudo aquilo que fazemos, motivando-nos e abrindo o seu caminho através das nossas vidas e das vidas daqueles à nossa volta

Mesmo em silêncio, a voz da nossa gratidão não deixa de ser ouvida. Ela ganha maior clareza à medida que trilhamos o caminho da recuperação, dando generosamente àqueles que vamos encontrando. Aventuramo-nos em frente no nosso percurso espiritual, as nossas vidas enriquecidas, os nossos espíritos despertos, e os nossos horizontes sempre a alargarem-se. O espírito puro que está dentro de cada um de nós, a centelha de vida que foi quase apagada pela nossa doença, foi renovado através da prática dos Doze passos de Narcóticos Anônimos. É no caminho aberto por estes passos que se inicia a nossa jornada futura.

LIVRO DOIS

As Doze Tradições

A secção das tradições de *Isto Resulta - Como e Porquê* constitui um recurso tanto para os grupos de NA como para o membro individual. O livro procura explorar os princípios espirituais contidos nas tradições, empenhar os membros no espírito - e não na lei - das tradições, e providenciar uma base para se pensar e discutir as tradições. Esta secção do livro não pretende ir ao encontro de todas as necessidades de todos os grupos ou de todos os membros; pretende, tão-só, ser um livro que irá gerar discussão e permitir uma interpretação local da aplicação prática dos princípios contidos nas tradições.

Primeira Tradição

*"O nosso bem-estar comum deve estar em primeiro lugar;
a recuperação individual depende da unidade de NA."*

Narcóticos Anônimos é mais do que a primeira reunião a que vamos, ou do que as outras reuniões de NA da nossa área. Fazemos parte de um todo muito maior. Há adictos por toda a cidade, e em todo o mundo, a aplicarem os princípios de Narcóticos Anônimos na sua recuperação pessoal. Tal como, no início da recuperação, aprendemos que precisamos uns dos outros para nos mantermos limpos, viemos a acreditar que todos nós, todos os grupos e todas as reuniões de NA, somos interdependentes. Somos iguais enquanto membros de NA e todos partilhamos o interesse em manter a unidade subjacente ao nosso bem-estar comum. A unidade é o espírito que une milhares de membros por todo o mundo numa irmandade espiritual que tem o poder de mudar vidas.

Uma forma de colocar o nosso bem-estar comum em primeiro lugar é dizermos que cada um de nós é igualmente responsável pelo bem-estar de NA. Na nossa recuperação descobrimos que viver sem drogas torna-se muito difícil sem o apoio de outros membros. A nossa recuperação individual depende das reuniões que se realizam regularmente, dos outros adictos que nelas participam e dos nossos padrinhos ou madrinhas, que partilham conosco como se mantêm limpos. Mesmo os membros que não podem ir a reuniões dependem do apoio de outros adictos, mantendo o contato por telefone ou carta, ou ainda através dos grupos de membros em isolamento. Tal como cada membro individual conta com o apoio da irmandade para a sua sobrevivência,

também a sobrevivência de NA depende dos seus próprios membros.

A nossa Primeira Tradição encoraja não só os nossos membros como, também, os nossos grupos, a colocarem o nosso bem-estar comum em primeiro lugar. Os grupos, na sua maioria, administram sozinhos quase todos os seus assuntos. Ao lidarem com as suas rotinas semanais, os grupos autónomos de NA poderão perder a noção do contexto mais global, onde cada grupo é como que um tijolo na construção do edifício de Narcóticos Anônimos. Sem esse edifício não haveria NA. A importância da nossa unidade encoraja os nossos grupos a olharem para além dos seus pequenos mundos, para as necessidades comuns da irmandade mundial de NA, colocando o bem-estar do todo acima do seu.

A relação descrita na Primeira Tradição é recíproca. Os grupos trabalham juntos num espírito de colaboração, para assegurar a sobrevivência de Narcóticos Anônimos. Por sua vez, esses grupos recebem força e apoio de todos os outros grupos e de todos os nossos serviços. A força do nosso compromisso comum com NA gera a unidade que nos mantém juntos, apesar de tudo aquilo que poderia dividir-nos. O bem-estar comum de NA depende do crescimento contínuo e do bem-estar da irmandade em todos os cantos do mundo.

O nosso compromisso conjunto para com a recuperação e para com o nosso bem-estar comum dá-nos um interesse pessoal pela unidade de NA. Nas reuniões encontramos um novo local ao qual pertencemos, encontramos novos amigos e a esperança de uma vida melhor. Entre nós e o grupo cresce um sentimento de interesse e de preocupação. Aprendemos a tratar os outros com bondade e com respeito, e a fazer aquilo que pudermos para nos

apoiarmos uns aos outros e ao nosso grupo. Por vezes basta a nossa presença para que nos sintamos confortados; noutras ocasiões, um telefonema ou uma carta, com umas simples palavras amigas, pode fazer a maior diferença. As nossas relações com outros adictos constituem uma fonte de força na nossa recuperação pessoal. Aprendemos a contar com as reuniões e a confiar uns nos outros para esse apoio. A unidade que vemos nas nossas reuniões é uma expressão, não só da nossa confiança mútua como, também, da nossa confiança nos princípios espirituais e num Poder Superior.

A unidade de NA começa com o nosso reconhecimento do valor terapêutico da ajuda de um adicto a outro. Ajudamo-nos uns aos outros de formas diferentes. Por vezes é numa base individual, tal como na relação entre padrinhos e afilhados, ou então através da participação na abertura de novas reuniões que tornem NA acessível a mais adictos. Muitos grupos são formados quando membros de um grupo já estabelecido decidem começar uma outra reunião. A partilha da responsabilidade aumenta o nosso bem-estar comum e cria a unidade entre os membros de NA que trabalham juntos. Os grupos florescem com o apoio amantíssimo de adictos a ajudarem adictos. Fortalecemos a nossa unidade através da participação na recuperação uns dos outros.

A unidade descrita na nossa Primeira Tradição não é a mesma coisa que uniformidade. Os nossos membros são adictos oriundos dos meios mais díspares, que trazem consigo uma variedade de ideias e de talentos. Esta diversidade enriquece a irmandade e dá origem a novas formas criativas de se chegar aos adictos que precisam da nossa ajuda. O nosso propósito - transmitir a mensagem ao adicto que ainda sofre - permite que todos possam servir.

Quando nos unimos no apoio a este propósito, as nossas diferenças não precisam mais de nos desviar do nosso bem-estar comum. Trabalharmos juntos para o nosso bem-estar mútuo constitui uma fonte significativa da unidade em Narcóticos Anônimos.

Embora pensemos na unidade como um sentimento ou uma circunstância, ela não se limita a "acontecer". A unidade subjacente ao nosso bem-estar comum exige um empenho pessoal e uma ação responsável. Por exemplo, quando aceitamos a responsabilidade pessoal de apoiar o nosso grupo-base, estamos a promover a unidade de NA e a fortalecer o bem-estar comum de toda a irmandade. O nosso compromisso para com a unidade fortalece os nossos grupos, permitindo-nos transmitir uma mensagem de esperança. As reuniões florescem nesta atmosfera de esperança. A irmandade cresce e o nosso bem-estar aumenta em resultado dos nossos esforços conjuntos.

A comunicação contribui grandemente para a construção e o fortalecimento do nosso bem-estar comum. Com uma atitude de mente aberta, procuramos compreender as ideias que sejam diferentes das nossas. Os relatórios podem dizer-nos muito sobre o que se passa noutros grupos ou noutras áreas, mas o nosso bem-estar comum depende de algo mais do que apenas informação. A verdadeira comunicação envolve um esforço da nossa parte para "ouvir" à medida que lemos ou escutamos os relatórios, procurando compreender melhor as necessidades e os problemas tanto do nosso próprio grupo como também dos outros grupos, de onde quer que sejam. Se encorajarmos cada membro a falar abertamente do coração, aumentaremos a nossa capacidade de trabalhar juntos. Os relatórios regulares, uma discussão profunda e um ouvido atento, conduzem-nos a um nível de entendimento

que nos ajuda a encontrar soluções criativas que nos beneficiem a todos.

As decisões de hoje podem afetar os membros de amanhã. Quando pensamos em soluções para os nossos problemas correntes, não será difícil considerar as necessidades do nosso grupo, da nossa área, da nossa região, ou mesmo da irmandade a nível mundial. Mas é também importante que nas nossas discussões nos lembremos dos "membros invisíveis", aqueles que ainda estão para chegar. Quando trabalhamos para assegurar a vitalidade de NA, não estamos apenas a trabalhar para nós, mas também para aqueles que ainda hão de juntar-se a nós.

A unidade que apoia o nosso bem-estar comum é criada, não só através do nosso trabalho conjunto como, também, através das nossas brincadeiras juntos. As amizades que desenvolvemos fora das reuniões fortalecem a unidade de NA. As atividades da irmandade constituem oportunidades para convivemos uns com os outros e para nos divertirmos. As convenções, os jantares, as festas, permitem que celebremos a nossa recuperação e que nos relacionemos socialmente. Os piqueniques, as atividades ao ar livre, os aniversários, também podem, por exemplo, constituir oportunidades para as nossas famílias participarem. Fortalecemos o nosso sentido de comunidade quando aquilo que partilhamos vai além dos limites das reuniões. Desenvolvemos relações mais fortes conforme nos envolvemos mais uns com os outros. O interesse e a compreensão que nascem destas relações constituem malhas fortes no tecido da unidade de NA.

A APLICAÇÃO DE PRINCÍPIOS ESPIRITUAIS

Nos Doze Passos de NA aprendemos a aplicar princípios para melhorar as nossas vidas. Movidos pelo milagre da recuperação pessoal, viramo-nos para fora de nós a fim de partilharmos esse milagre com os outros. É esta a essência do serviço em NA. Ao apoiarmos a nossa unidade, começamos por aplicar princípios que orientem o nosso próprio comportamento. Os grupos orientam-se segundo os mesmos princípios, o que gera um sentido de unidade que fortalece a nossa capacidade de darmos a mão a outros, aumentando o nosso bem-estar comum. Alguns dos princípios que parecem particularmente importantes para a unidade incluem a entrega e a aceitação, o compromisso, a generosidade, o amor e o anonimato. Ao praticamos estes princípios vamos encontrando outros que também fortalecem a unidade.

A entrega e a aceitação abrem as portas à unidade. À medida que cresce a nossa confiança num Poder Superior, torna-se mais fácil prescindirmos dos nossos desejos pessoais e pararmos de lutar apenas por aquilo que queremos. Com uma atitude de entrega torna-se mais fácil, também, trabalhar em conjunto num grupo. A Primeira Tradição apresenta um quadro de adictos a trabalharem juntos, em todo o mundo, no apoio à recuperação uns dos outros. Tentamos lembrar-nos deste objetivo em todas as nossas ações, como indivíduos ou como grupos. Se virmos que os nossos desejos pessoais, ou os objetivos do nosso grupo, entram em conflito com esse ideal, a unidade pede que os ponhamos de lado e aceitemos a orientação que melhor desenvolva o maior bem-estar de Narcóticos Anônimos. É unicamente através da decisão de fazermos parte desse todo que poderemos apoiar a unidade tão essencial à nossa sobrevivência

pessoal.

O compromisso constitui outro ingrediente essencial à unidade. O nosso compromisso pessoal para com o nosso propósito comum é um dos laços que nos une. Quando sabemos que pertencemos a NA, e quando nos comprometemos a ficar, tornamo-nos parte de um todo maior. O nosso sentido de pertença está estreitamente ligado ao nosso grau de compromisso com a recuperação em NA. Como grupos, a força combinada desse compromisso constitui uma poderosa energia para servir os outros, tornando-nos capazes de transmitir a mensagem de esperança que irá apoiar-nos a todos na nossa recuperação.

O compromisso é uma decisão apoiada pela nossa crença em NA como um modo de vida. A presença regular em reuniões é uma das formas de vivermos essa crença. Damos as boas-vindas aos recém-chegados, ou damos o nosso número de telefone a alguém que precise de ajuda, também reflete a nossa decisão. Apadrinhar alguém, partilhar em reuniões, colocar as cadeiras antes de uma reunião - são formas de expressarmos o nosso compromisso. Cada membro encontra um nível de serviço que se adapte bem a um programa de recuperação equilibrado.

A generosidade é outro elemento indispensável à unidade. Os princípios que aprendemos nos passos ajudam-nos a largar o nosso egoísmo e a servir com amor as necessidades dos outros. Para mantermos os nossos grupos saudáveis, colocamos as suas necessidades acima dos nossos desejos pessoais. O mesmo princípio aplica-se aos assuntos do grupo. Ao pormos de lado aquilo que possamos querer enquanto grupo, pensamos nas necessidades da irmandade e procuramos formas de apoiar o nosso bem-estar comum. A nossa

capacidade de sobreviver como irmandade, e de dar a mão aos outros, depende da nossa unidade.

O amor constitui um princípio que é expresso, na prática, através da nossa boa-vontade uns para com os outros. Contribuímos para a unidade nas nossas reuniões quando temos cuidado com a maneira como falamos e como nos tratamos uns aos outros. Tentamos partilhar a nossa experiência, força e esperança de uma forma que demonstre que a recuperação pode ser encontrada em Narcóticos Anônimos. Uma atmosfera de amor e de preocupação pelos outros, nas nossas reuniões, ajuda-nos a sentirmo-nos confortáveis e seguros. O amor que assim atrai os recém-chegados fortalece-nos a todos, alimentando o nosso sentido de unidade e de bem-estar comum.

O anonimato, o alicerce espiritual das nossas tradições, também apoia a unidade em NA. Quando aplicamos o anonimato à Primeira Tradição, passamos por cima das diferenças que poderiam separar-nos. No contexto da unidade, o anonimato significa que a mensagem de recuperação é para todo o adicto que a queira. Aprendemos a colocar de lado os nossos preconceitos e a concentrar-nos na nossa identidade comum como adictos que somos. Cada um de nós tem o mesmo direito e igual responsabilidade pelo bem-estar de Narcóticos Anônimos.

Tal como o anonimato é o alicerce espiritual das nossas tradições, a unidade de que se fala na Primeira Tradição constitui o alicerce prático sobre o qual podemos edificar grupos fortes e bem-sucedidos. Cada uma das tradições seguintes ergue-se sobre a força da união da nossa irmandade, recordando a importância vital do bem-estar comum para cada membro individual e para cada grupo. Com a unidade como nosso alicerce prático,

descobrimos que o nosso relacionamento uns com os outros é mais importante do que qualquer questão que possa surgir para nos dividir. A nossa necessidade de nos apoiarmos uns aos outros é mais importante do que qualquer problema ou desacordo que possa existir. A importância fundamental do nosso bem-estar comum fortalece o nosso entendimento de todas as outras tradições. Para muitas questões bastará determinar o modo como a ação pretendida irá afetar a unidade da irmandade: irá dividir-nos, ou irá unir-nos ainda mais?

A unidade é o espírito que junta membros por todo o mundo numa irmandade espiritual que tem o poder de mudar vidas. Ao esforçarmo-nos por ver mais além do que as nossas ideias individuais e os interesses do nosso próprio grupo, começamos a compreender que o bem-estar comum de NA deverá vir em primeiro lugar. Através da nossa confiança num Poder Superior amantíssimo, encontramos a força para juntos trabalhar pelo nosso objetivo comum de recuperar da adicção. Na unidade que nasce da confiança, estamos prontos para trabalhar em conjunto pelo nosso bem-estar comum.

Segunda Tradição

*"Ao nosso propósito comum preside apenas uma autoridade
- um Deus amantíssimo que se manifesta
na nossa consciência coletiva.
Os nossos líderes são apenas servidores de confiança;
não têm poderes para governar."*

A Segunda Tradição assenta no alicerce prático da Primeira Tradição. Começamos com a unidade baseada e fortalecida no nosso compromisso para com a recuperação em Narcóticos Anônimos. O nosso compromisso reflete-se no serviço, do qual nasce o nosso bem-estar comum: apoiar uma reunião, partilhar com outros membros, apadrinhar alguém, qualquer uma das formas de dar a mão a outros adictos. Também enquanto grupo o nosso propósito é servir, transmitir a mensagem. Todo o nosso serviço em NA está relacionado com este propósito. Contudo, sem uma direção, os nossos serviços ficariam desprovidos de consistência. Procuramos a orientação de um Poder Superior para nos guiar no serviço aos outros.

O serviço pessoal surge da aplicação de princípios. O ideal é que ele se baseie numa relação com o mesmo Poder Superior que nos guia na nossa recuperação pessoal. Esse Poder Superior também guia os vários elementos da nossa irmandade. A nossa orientação no serviço vem de um Deus da nossa concepção, quer sirvamos enquanto indivíduos, enquanto grupos, ou enquanto comités ou comissões de serviço. Sempre que nos juntamos, procuramos a presença e a orientação desse Poder Superior amantíssimo. Essa orientação guia-nos através de todas as nossas ações.

Toda a gente tem opiniões acerca de como servir melhor. Quando cada um de nós propõe um plano diferente para uma determinada ação, como é que chegamos a uma decisão? Quem é que tem a última palavra nas nossas discussões? A última palavra, na nossa opinião, deverá pertencer a um Deus amantíssimo, a fonte da nossa unidade - o mesmo Poder Superior que orienta a nossa recuperação pessoal.

Se quisermos receber a orientação de uma autoridade suprema, precisaremos de encontrar formas de a escutarmos juntos. O processo que utilizamos é o da consciência de grupo. O seu sucesso depende da nossa boa-vontade, enquanto indivíduos, para procurarmos a nível pessoal a orientação de um Poder Superior. Trazemos então essa boa-vontade para o seio do grupo.

Há algo que acontece quando praticamos os passos e aprendemos a aplicar princípios espirituais nas nossas vidas: desenvolvemos uma consciência do nosso comportamento individual e dos seus efeitos em nós próprios e nos outros, consciência essa que reflete a nossa relação com um Poder Superior. É o reflexo da orientação que recebemos do Deus da nossa concepção e do nosso compromisso de seguirmos essa orientação. Sempre que nos juntamos nos nossos grupos dá-se um processo semelhante.- desenvolve-se uma consciência coletiva que reflete a relação entre os nossos membros e um Poder Superior amantíssimo. Quando consultada regularmente, essa consciência coletiva orienta-nos no cumprimento do nosso propósito primordial, ao mesmo tempo que preserva a nossa unidade e o nosso bem-estar comum.

A consciência de grupo pode ser vista nos mesmos termos que a consciência pessoal. Ela reflete uma consciência, coletiva, de princípios

espirituais, um entendimento dos mesmos, bem como uma rendição a eles. A consciência de grupo ganha forma e é revelada quando os seus membros se sentam para falar das suas necessidades pessoais, das necessidades desse grupo e das necessidades de NA no seu todo. Cada membro, quando partilha com o grupo, apoia-se na sua relação com um Poder Superior. À medida que os membros se ouvem uns aos outros com atenção, e consultam o seu Deus amantíssimo, algo acontece: as soluções para os problemas começam a surgir, soluções essas que levam em consideração as necessidades de todas as partes envolvidas. Ao desenvolver-se uma consciência de grupo, começa a emergir claramente um consenso. Com base nisso, um grupo poderá decidir-se então por uma votação, como meio de tomar as suas resoluções. No entanto, em circunstâncias ideais, o grupo prossegue na sua discussão até se chegar a um entendimento unânime. A solução resultante poderá ser tão óbvia que dispensará uma votação.

A consciência de grupo não é fixa ou rígida. Sabemos que a consciência individual se altera, à medida que a relação do indivíduo com um Poder Superior cresce e se fortalece. Da mesma forma, a consciência de um grupo desenvolve-se conforme os seus membros amadurecem na recuperação, ou quando chegam novos membros e a situação do grupo se modifica.

A consciência de grupo constitui um processo que pode funcionar de várias maneiras, consoante as circunstâncias. Não é razoável que esperemos que a solução para as necessidades de um dado grupo hoje seja adequada para todos os grupos; essa solução pode, de facto, nem sequer se aplicar ao mesmo grupo numa ocasião posterior. Os princípios que envolvem a consciência de grupo são sempre os

mesmos, mas os momentos e as situações através dos quais a nossa consciência nos guia estão constantemente em mudança, exigindo, por isso, que ela nos dite coisas diferentes em situações diferentes. É importante que continuemos a cultivar a nossa consciência de grupo, procurando a orientação de um Poder Superior amantíssimo, sempre que nos surja uma questão.

A entrega a uma consciência de grupo significa que permitimos que a nossa irmandade seja moldada por um Poder Superior amantíssimo. Somos por vezes tentados a controlar os assuntos diários do nosso grupo, do nosso comité de serviço, ou da nossa comissão, na presunção de que o nosso enorme interesse pelo bem-estar da irmandade nunca permitiria que nos desviássemos do caminho. No entanto, à medida que a nossa confiança aumenta, compreendemos que o grupo é dirigido por um Poder Superior amantíssimo. A nossa fé nesse Poder Superior é demonstrada pela nossa boa-vontade em seguir a direção definida na nossa consciência de grupo, acreditando que tudo irá correr bem.

Qualquer grupo, comissão ou comité pode ficar paralisado devido a desacordos, ou ser desviado por problemas aparentemente inultrapassáveis. Nessas situações é importante que nos concentremos, não nos nossos próprios problemas, mas sim, nos princípios do programa e nas soluções por eles apontadas. Um acordo é alcançado quando nos afastamos do caminho e deixamos que um Poder Superior amantíssimo nos guie.

Só somos capazes de escutar a orientação de um Poder Superior quando procuramos ouvi-la. A consciência de grupo é expressa com maior clareza quando todos os seus membros são considerados

iguais, pois um Poder Superior exprime-se através de todos nós, independentemente do tempo limpo ou da experiência. A consciência de grupo existe sempre; nós é que nem sempre estamos dispostos a ouvi-la, ou mesmo a permitir que ela se exprima. Ouvir uma consciência de grupo pode exigir tempo e paciência. Uma abordagem flexível convida um Poder Superior amantíssimo a guiar o nosso processo de consciência de grupo.

Na nossa recuperação pessoal, os nossos pensamentos e ações mudam à medida que crescemos espiritualmente e nos mantemos limpos. Não melhoramos de um dia para o outro, e o nosso crescimento é, por vezes, ocasional e irregular. Este mesmo padrão de crescimento e de amadurecimento ocorre também na nossa irmandade. Conforme os nossos grupos crescem e se desenvolvem, os nossos recursos também mudam, bem como as nossas necessidades. Os grupos podem substituir os seus servidores de confiança, alterar o seu formato de reunião, mudar de local, conforme os seus recursos e as suas necessidades; os comités de serviço podem expandir as suas subcomissões, alargar-se para novas áreas, ou unir os seus esforços aos de outras subcomissões. Por vezes, estas mudanças poderão não se assemelhar a progresso; tal como a nossa recuperação pessoal nem sempre se desenvolve de forma ordenada, também a nossa irmandade nem sempre se desenvolve como esperávamos. Quando os grupos e comités atravessam este processo de crescimento, a sua consciência coletiva também pode desenvolver-se. As mudanças na consciência de grupo não deverão constituir motivo de alarme, pois fazem parte do processo de crescimento.

Quando um grupo ou comité procura a orientação de um Poder Superior amantíssimo, poderá designar alguns dos seus membros para

ajudarem a implementar essa orientação. Quando pedimos aos membros para servir, não é porque os consideremos, por algum motivo, melhores do que os restantes. A liderança em NA constitui um serviço e não uma classe à parte. É por isso que chamamos aos nossos líderes "servidores de confiança".

Quando escolhemos um membro para nos servir em determinado cargo, exercemos uma confiança mútua; confiamos na consciência que influenciou a nossa escolha, pois ela reflete a nossa relação coletiva com um Poder Superior amantíssimo, e estendemos essa confiança aos membros que escolhemos para servir. Temos igualmente fé em que eles irão aplicar princípios nas suas ações, procurar e partilhar as mais pormenorizadas informações disponíveis, e trabalhar para aumentar o bem-estar comum da irmandade. A relação entre os servidores de confiança e o grupo é recíproca: os membros são escolhidos para servir, com base na dedicação e na lealdade, e aqueles que os escolhem são responsáveis por apoiar esses seus servidores.

Quando nos pedem para servir, compreendemos que somos responsáveis perante um Poder Superior amantíssimo que se manifesta na consciência de grupo. Reconhecemos esta responsabilidade quando encaramos o serviço com uma atitude de generosidade e de amor. Os princípios incorporados nas tradições aplicam-se a todas as nossas ações. Podemos virar-nos para a nossa consciência individual, bem como para a consciência coletiva, ao procurarmos orientação para tudo o que seja preciso fazer para cumprir as nossas responsabilidades.

Esta ligação à consciência de grupo é fortalecida quando, como servidores de confiança, mantemos um fluxo contínuo de informação honesta

e aberta. E fortalece-se ainda mais quando procuramos servir, em vez de governar. Ajudamos a formação da consciência do nosso grupo ou comité, através da orientação de um Poder Superior, ao mantermos um fluxo de informação completa e imparcial. As ideias e a orientação do grupo serão então transmitidas quando representarmos essa consciência.

Os nossos servidores de confiança lideram-nos melhor através do seu exemplo pessoal. O ideal será basearmos a sua escolha nos princípios da recuperação que vemos serem praticados nas suas vidas. Encorajamos os nossos servidores de confiança a manterem-se abertos a novas ideias, a tomarem conhecimento de todos os aspectos do serviço em NA, e a prosseguirem na sua recuperação pessoal. Todos estes atributos são essenciais à sua capacidade de nos servirem bem.

A APLICAÇÃO DE PRINCÍPIOS ESPIRITUAIS

No início deste capítulo referimos que o serviço surge da prática de princípios. Ao aplicarmos esses princípios, aprendemos a procurar orientação. Falamos com o nosso padrinho ou madrinha, partilhamos com os nossos amigos de NA, e escutamos a orientação de um Poder Superior. Alguns dos princípios que parecem ser importantes na Segunda Tradição incluem a entrega, a fé, a humildade, a mente aberta, a integridade e o anonimato.

Começamos por nos render, numa entrega à nossa autoridade final, o Deus da nossa concepção, com o qual desenvolvemos uma relação pessoal; entregamo-nos à orientação desse Poder Superior, tal como é revelada na nossa consciência de grupo. Renovamos o nosso compromisso para com o bem-estar comum de NA, ao colocarmos as necessidades

da irmandade acima dos nossos próprios desejos.

Ter fé significa pôr em ação a nossa confiança num Poder Superior amantíssimo. A aplicação deste princípio espiritual permite que nos entreguemos à consciência de grupo com esperança em vez de medo, e recorda-nos constantemente que a nossa orientação provém de um Poder Superior a nós mesmos. A fé exige coragem. Por vezes, e apesar da nossa ansiedade, demonstramos ativamente a nossa fé. Ela é fortalecida através da experiência de vermos um Poder Superior amantíssimo em ação na nossa irmandade.

A humildade é, na prática, a avaliação honesta das nossas forças e fraquezas, necessária à nossa boa-vontade para nos rendermos. A humildade preparamos para colocarmos de lado as nossas vontades pessoais, de modo a podermos servir eficazmente a nossa irmandade. Primeiro que tudo, olhamos para a humildade para nos lembrarmos de que não somos, só por nós, capazes de orientar os assuntos de Narcóticos Anônimos. Somos então lembrados da nossa fonte de força: um Poder Superior amantíssimo.

Ao praticarmos a humildade nos nossos esforços para servir, damos lugar a uma mente aberta. Lembramo-nos de que, tal como necessitamos da experiência de outros adictos para recuperar, também precisamos das suas orientações e das suas ideias para servir. Aprendemos a cultivar ativamente a nossa faculdade de ouvir, usando os nossos ouvidos, mais do que as nossas bocas, nas nossas conversas com outros. Quando temos uma mente aberta, ouvimos e aceitamos as soluções apresentadas pelos outros na formação de uma consciência de grupo. A aplicação deste princípio ensina-nos a pôr de lado os nossos preconceitos a fim de trabalhar com os outros. Ao praticarmos uma

mente aberta, alimentamos uma atitude de boa-vontade para com os outros e prontificamo-nos a servir, tendo em mente o nosso bem-estar comum. Só com uma mente aberta é que poderemos reconhecer a orientação de um Poder Superior amantíssimo.

A integridade é a aplicação consistente de princípios espirituais, sejam quais forem as circunstâncias. Os líderes que demonstrarem esta qualidade inspirarão a nossa confiança. Serviremos melhor quando manifestarmos um respeito honesto pela confiança que os outros depositaram em nós. A lealdade e a dedicação a essa confiança refletem a integridade pessoal dos nossos servidores. Quando escolhemos membros para nos servirem, procuramos geralmente a integridade como sinal de que eles serão merecedores de confiança.

O princípio espiritual do anonimato recorda-nos de que somos todos iguais em Narcóticos Anônimos. Não há nenhum membro ou grupo que tenha o monopólio sobre o conhecimento da vontade de um Poder Superior. Praticamos o anonimato ao darmos o nosso amor, a nossa atenção e o nosso respeito a todos, sejam quais forem os nossos sentimentos pessoais em relação a outros indivíduos. Todo o membro tem um papel no desenvolvimento da consciência de grupo. Somos todos iguais perante a expressão de um contato consciente com um Poder Superior da nossa concepção.

A Segunda Tradição orienta-nos nas nossas relações com os outros. Um Poder Superior amantíssimo constitui a fonte de direção para NA no seu todo. Este Poder Superior é também a fonte dos princípios que aplicamos quando fazemos serviço. Podemos utilizar esses princípios quando procuramos uma orientação, seja como indivíduos, ou como grupos, comités ou comissões de serviço.

O serviço destina-se àqueles que servimos. O nosso melhor talento a servir está na capacidade de chegarmos a outros adictos, de nos identificarmos com eles e de lhes darmos as boas-vindas, de recebermos o adicto que vem à sua primeira reunião e de assegurarmos que o recém-chegado continue a voltar. Qualquer um de nós é capaz de fazer isto. Com a direção de um Poder Superior amantíssimo tornamo-nos mais capazes de ajudar os outros.

O serviço à Irmandade de Narcóticos Anônimos tem as suas próprias recompensas. Quando praticamos princípios espirituais no nosso dia-a-dia, desenvolve-se uma relação mais forte com o nosso Poder Superior. A nossa relação com o nosso grupo e com a irmandade fortalece-se também. O serviço em NA constitui uma experiência de aprendizagem que nos permite crescer. Começamos a olhar para além dos nossos interesses, colocando de lado a nossa perspectiva egocêntrica da vida, a fim de melhor servirmos o todo. Beneficiamos espiritualmente através do nosso serviço generoso.

Terceira Tradição

*"O único requisito para se ser membro
é um desejo de parar de usar."*

Narcóticos Anônimos possibilita a recuperação a adictos em todo o mundo. Concentramo-nos na doença da adicção e não numa droga específica. A nossa mensagem é suficientemente abrangente para atrair adictos de qualquer classe social ou nacionalidade. Quando novos membros chegam às reuniões, o nosso único interesse concentra-se no seu desejo de se libertarem da adicção ativa, e na forma como poderemos ajudá-los.

A Terceira Tradição ajuda NA a proporcionar a recuperação a um grande número de adictos, livrando-nos, ao mesmo tempo, de termos de julgar os novos membros. Elimina a necessidade de haver comités para os receber ou de se preencher formulários de inscrição. Não nos são pedidas quaisquer avaliações das aptidões para recuperar, seja de quem for. Dado que o único requisito para se ser membro é um desejo de parar de usar, nós, enquanto membros, não temos motivos para nos julgarmos uns aos outros.

O desejo não é algo que se possa medir. Vive no coração de cada membro individual. Dado que não podemos julgar o único requisito para se ser membro, somos encorajados a abrir completamente as portas das nossas reuniões a qualquer adicto que deseje juntar-se a nós. Pedem-nos que estendamos aos outros o interesse e a preocupação que nos ajudaram a sentirmo-nos parte da irmandade. Ao encorajar-nos a dar as boas-vindas aos outros, a Terceira Tradição ajuda NA a crescer.

Ser-se membro constitui uma decisão pessoal de cada indivíduo. Cada adicto deve ter a liberdade de tomar essa decisão e de reafirmar o seu compromisso para com a recuperação. Podemos ajudar os outros a sentirem-se à vontade nos nossos grupos ao lhes darmos as boas-vindas, ao partilharmos com eles antes ou depois das reuniões, e ao trocarmos números de telefone. Tentamos certificar-nos de que qualquer adicto que venha às nossas reuniões não é mandado embora. Tentamos sempre escolher, dentro do possível, o local de melhor acesso para as nossas reuniões, e poderemos também escolher um formato mais atrativo. Mas, mais do que tudo, encorajamos todo o adicto a continuar a voltar.

O desejo de um membro não está necessariamente ligado a uma qualquer circunstância externa. O que é que faz com que um adicto se mantenha limpo, enquanto que outro volta a usar? Nenhum de nós pode dizer quem é que vai recuperar e quem é que vai recair. Não existem garantias, relacionadas com o tipo de drogas usadas ou o percurso de uso. Não podemos vaticinar mais hipóteses de sucesso para adictos de uma determinada idade, ou para aqueles que tenham usado durante um certo número de anos, ou para mulheres em relação a homens, ou para qualquer outro caso. Tal como não somos capazes de medir o desejo de uma pessoa de se manter limpa, tão pouco estamos preparados para decidir quem deverá tornar-se membro. Somos livres de dar as boas-vindas, em vez de julgar.

Assim, em vez de julgarmos, procuramos formas de ajudar. A nossa tarefa é a de agitar a chama do desejo, e não a de abafá-la. Qualquer adicto que entre numa reunião, mesmo que esteja a usar, demonstra um grau de boa-vontade que deverá

ser considerado. Embora deva manter-se uma ênfase sobre a importância da abstinência total, os adictos que ainda estejam a usar são bem-vindos nas nossas reuniões, sendo especialmente encorajados a continuarem a voltar. Muitos adictos em recuperação não têm acesso a reuniões regulares, por estarem detidos em cadeias, por viverem longe, por incapacidade física, ou por motivos profissionais. Estes adictos são membros de pleno direito desde que tenham o desejo de parar de usar, e merecem a mesma consideração e o mesmo apoio que qualquer outro membro.

São várias as razões que nos levam à nossa primeira reunião. Os nossos motivos para vir a NA não são aquilo que mais interessa. O desejo de parar de usar pode não estar claramente identificado; pode não passar de uma vontade dissimulada de que a dor seja aliviada. Mas esse anseio leva-nos, muitas vezes, a procurar soluções que de outro modo poderíamos nem sequer considerar. A experiência de ouvir outros adictos partilharem sobre recuperação irá geralmente inflamar o desejo de parar de usar. Há adictos que vêm a uma reunião, ouvem a mensagem e regressam à vida de uso. Aqueles que voltam às reuniões depois de uma recaída costumam dizer que o seu desejo de parar de usar nasceu da dor dessa recaída. São muitos os motivos que nos trazem a NA, mas acabamos por ficar quando encontramos e mantemos o desejo de parar de usar.

O grupo não é o juiz desse desejo. Não podemos medir ou arbitrar a boa-vontade. A boa-vontade de qualquer adicto para vir a uma reunião deverá constituir indicação suficiente do seu desejo. Um adicto poderá demorar algum tempo a encontrar o desejo que o manterá em Narcóticos Anônimos. A ninguém deverá ser negada uma oportunidade de se manter o tempo suficiente para desenvolver esse

desejo, que poderemos alimentar através da nossa aceitação e do nosso afeto.

A redação da Terceira Tradição reflete o amplo conceito do nosso Primeiro Passo. Encontrase escrita de uma forma suficientemente simples para incluir adictos de todos os países e culturas, sejam quais forem as drogas que tenham usado. Antes de encontrarem a recuperação em NA, muitos adictos não veem o álcool como um problema. Outros abusam de receitas médicas, pensando que não há mal nas drogas "legais". Dada a forma como esta tradição está escrita, podemos atrair e dar as boas-vindas a adictos que julguem que não usaram as drogas "certas" para se qualificarem como membros de NA. Cada adicto deverá decidir por si se NA é ou não a resposta para o seu problema. Nós não podemos tomar essa decisão pelos outros.

Embora a Terceira Tradição esteja escrita de forma simples, sabemos que, quando ela fala de "um desejo de parar de usar", trata-se de usar drogas. Compreendemos que NA é um programa de recuperação para toxicodependentes. Embora a palavra "adicção" tome um significado mais amplo à medida que prosseguimos na recuperação, é importante lembrarmo-nos de que o motivo inicial que nos trouxe a NA foi o nosso problema com drogas. Se quisermos que os novos membros sintam que pertencem a NA, eles precisam de ouvir algo com que possam identificar-se. Eles encontram essa identificação nesta irmandade de adictos em recuperação, chamada Narcóticos Anônimos.

Muitos de nós sabem que são adictos quando vão à sua primeira reunião. Não se trata de algo que tenhamos de decidir: trata-se somente de uma realidade. Ser-se membro, contudo, implica mais do que o ser adicto - significa tomarmos uma decisão. Se nos identificarmos com o que ouvimos em NA e

nos relacionarmos com as pessoas que encontramos, iremos querer aquilo que NA tem para oferecer. Enquanto tivermos um desejo de parar de usar, seremos livres de tomar a decisão de nos juntarmos a Narcóticos Anônimos. Depois, e uma vez tomada essa decisão, precisamos de continuar, comprometendo-nos com os princípios de NA. Estaremos, assim, a seguir honestamente o caminho da recuperação.

A APLICAÇÃO DE PRINCÍPIOS ESPIRITUAIS

A Terceira Tradição encoraja-nos a não nos julgarmos uns aos outros, guiando-nos no serviço em direção a uma atitude de ajuda, de aceitação e de amor incondicional. Tal como vimos nas tradições anteriores, o nosso percurso em serviço surge da aplicação de princípios. Alguns dos princípios que apoiam esta tradição são a tolerância, a compaixão, o anonimato e a humildade.

A tolerância recorda-nos de que não é nossa tarefa julgar seja quem for. A doença da adicção não exclui ninguém. Assim, também NA não pode excluir nenhum adicto que deseje parar de usar. Aprendemos a ser tolerantes para com adictos que venham de meios diferentes dos nossos, lembrando-nos de que não somos melhores do qualquer outro adicto numa reunião.

A adicção é uma doença implacável. Sabemos que os adictos que não encontram a recuperação não poderão esperar muito mais do que as prisões, os hospitais ou a morte. Recusarmos a entrada a qualquer adicto, mesmo aquele que venha apenas por curiosidade, poderá significar uma sentença de morte para ele. Aprendemos a praticar a tolerância para com os adictos que não se pareçam conosco, que não pensem como nós, ou que não partilhem da mesma forma que nós. Ensinamos

através do exemplo. Se pressionarmos novos membros a falarem ou a agirem como nós, poderemos estar a mandá-los de volta para as ruas, negando-lhes certamente o direito de recuperarem e de aprenderem à sua maneira.

A compaixão traduz-se na bondade que pomos nos nossos esforços ao servir os outros. Através da compaixão manifestada nas nossas ações, aprendemos a apoiar outros membros em quaisquer dificuldades que possam estar a atravessar. Costumamos ser rápidos demais a julgar a qualidade da recuperação dos outros, ou a sua boa-vontade. A Terceira Tradição pede-nos que coloquemos de lado a nossa mania de ter sempre razão. Dado que não nos é possível medir o único requisito para se ser membro, tão pouco temos o direito de julgar o desejo dos outros. A nossa atitude deverá ser de aceitação e de amor para com todos os adictos, sejam quais forem os problemas que possam estar a viver. A aplicação generosa da compaixão é mais terapêutica para o adicto que sofre, do que a aplicação gratuita do julgamento.

A humildade recorda-nos de que não somos divinos. Não podemos profetizar a prontidão, seja de quem for, para ouvir a mensagem. Tentamos lembrar-nos dos nossos próprios medos e da nossa confusão quando da nossa primeira reunião. Precisamos da ajuda e do encorajamento uns dos outros, e não de crítica ou de rejeição. A nossa consciência das nossas próprias imperfeições, exercitada através da humildade, ajuda-nos a recordar isso. A autoaceitação, que costuma acompanhar a humildade, torna-nos relutantes em julgar duramente os outros.

O anonimato é o princípio que apoia a abertura dos nossos grupos, dando-nos também a liberdade de receber todos como iguais. NA não tem

classes de membros, nem membros de segunda. O denominador comum em NA é a doença da adicção. Estamos todos igualmente sujeitos à sua devastação. Por isso partilhamos o mesmo direito de recuperar.

A prática do anonimato assegura a integridade da Terceira Tradição. Dentro do espírito do anonimato, lembramo-nos de que nenhum membro individual, ou nenhum grupo, é mais importante do que a mensagem que transmitimos. O único requisito para se ser membro ajuda-nos a assegurar que nenhum adicto precise de morrer sem ter tido uma oportunidade de recuperar. Celebramos a nossa igualdade e a liberdade que partilhamos, ao acolhermos qualquer adicto que tenha o desejo de parar de usar.

A Terceira Tradição significa liberdade para os membros de NA, colocando o único requisito para se ser membro no coração de cada membro individual. Não precisamos de decidir por mais ninguém, ou de dispendir tempo e energia a decidir quem fica ou quem deveremos ajudar. Em vez disso, somos livres de ajudar todo aquele que entre numa reunião desejando libertar-se da adicção, quando da nossa primeira reunião.

Quarta Tradição

*"Cada grupo deverá ser absolutamente autónomo,
salvo em assuntos que digam respeito a outros grupos
ou a NA no seu todo."*

Os grupos de NA têm uma grande margem de liberdade, fá vimos, na Terceira Tradição, que os grupos estão isentos de ter de examinar os seus membros ou de lhes colocar quaisquer exigências. Os grupos de NA são livres de oferecer recuperação a qualquer adicto. A Quarta Tradição aumenta essa liberdade, permitindo que a rica variedade das nossas diferentes experiências nos ajude a servir.

A liberdade poderá entusiasmar-nos. Muitos de nós têm pouca experiência com qualquer tipo de liberdade. As nossas vidas de uso costumavam assemelhar-se mais a uma escravidão. Quando pela primeira vez sentimos a liberdade da recuperação, podemos achá-la esmagadora. Através da prática dos passos, aprendemos que a liberdade vem com a responsabilidade. Em recuperação tornamo-nos responsáveis por nós próprios. À medida que aceitamos essa responsabilidade, vemos como a Quarta Tradição nos encoraja a agir responsabilmente enquanto grupos e enquanto irmandade.

Os grupos de NA são veículos para a mensagem de recuperação. O carácter de um grupo forma-se na força do compromisso pessoal que os seus membros assumem uns com os outros. À medida que o carácter desse grupo cresce e se desenvolve, encontrará formas de realizar aquilo que mais nenhum grupo dessa área esteja a fazer. Os membros de cada grupo arranjam um formato de reunião que reflita a personalidade particular desse

grupo.

A autonomia dos grupos dá-lhes a liberdade criativa para encontrarem formas individuais de transmitir a mensagem. NA é constituída por uma variedade de adictos, unidos pela força do seu compromisso mútuo para com a recuperação. Falamos muitas línguas diferentes e vivemos em variadas culturas; determinado tipo de reunião poderá não ser atrativo para todo o adicto que chega a Narcóticos Anônimos. A fim de chegarmos a todos aqueles que possam necessitar da nossa ajuda, e a apoiarmos a recuperação de todos os membros, os grupos têm a liberdade de variar o seu formato, assim como outras características das reuniões. Cada grupo tem, em suma, a liberdade de seguir o nosso propósito primordial da forma que achar que melhor poderá resultar.

Cada grupo tem um espaço a preencher, tanto na irmandade como um todo, como na comunidade local de NA. A nossa capacidade de chegar, enquanto irmandade, aos adictos que ainda estão a usar encontra-se ligada à nossa boa-vontade para lhes proporcionar reuniões que sejam acessíveis e atrativas. Graças à liberdade criativa que a autonomia permite, somos encorajados a procurar um papel particular que sirva as necessidades tanto da comunidade de NA como do nosso próprio grupo. Somos livres de fazer de cada grupo o melhor que ele possa ser. A vitalidade de Narcóticos Anônimos é aumentada pela boa-vontade de cada grupo para encontrar o seu espaço e preenchê-lo.

A liberdade criativa desafia os grupos a serem fortes e responsáveis. Os membros poderão apoiar muitas reuniões com a sua presença, mas a maioria assume o compromisso de apoiar um grupo em particular. Tal como cada membro individual cresce na sua recuperação quando se responsabiliza

pela sua própria vida, também um grupo cresce e fortalece-se quando os seus membros se responsabilizam coletivamente por manter as reuniões a funcionar. Cada grupo reflete essa responsabilidade e o compromisso dos seus membros.

Uma das formas mais comuns de os grupos expressarem a sua autonomia é através da escolha do formato de reunião. A maioria das comunidades de NA oferece uma variedade de tipos de reunião, desde as de partilha até às de passos, passando pelas reuniões de tópico, assim como outros formatos ou combinações de formatos que vão ao encontro das necessidades dos membros locais. Algumas reuniões serão abertas ao público, enquanto que outras serão apenas para adictos. As comunidades maiores poderão ter diferentes tipos de reunião, consoante o dia. Alguns adictos escutarão melhor a mensagem de recuperação em determinado tipo de reunião, enquanto que outros poderão preferir um formato diferente. Uma comunidade de NA que ofereça uma variedade de reuniões terá mais oportunidades de chegar a um maior número de adictos. Com um espírito de colaboração, tentamos respeitar a autonomia dos outros grupos ao lhes permitirmos a liberdade de transmitirem a mensagem da forma que melhor lhes convier.

E neste espírito da autonomia que se realizam reuniões diferentes, para agradar a grupos de membros com as mesmas necessidades. Ao nos livrar de termos de julgar, a Terceira Tradição visa ajudar cada adicto, esteja onde estiver, a sentir-se confortável em NA. Não importa a forma como um grupo estrutura as suas reuniões; todos os grupos de NA são encorajados a concentrarem as suas reuniões na recuperação da doença da adicção. Sempre que um grupo, nas suas reuniões, respeitar as Doze

Tradições e aderir aos Doze Passos de NA, ela poderá ser considerada uma reunião de Narcóticos Anônimos.

É por vezes difícil sabermos o que poderá afetar NA como um todo. A Quarta Tradição permite-nos equilibrar a liberdade de autonomia com a nossa responsabilidade de preservar a unidade de NA. Somos desafiados, na Quarta Tradição, a aplicar a autonomia de forma a fortalecer o crescimento e a vitalidade de NA. A autonomia encoraja os grupos a tornarem-se fortes e vivos, mas também lhes recorda que são uma parte vital de um todo maior: a Irmandade de Narcóticos Anônimos. Cada vez que tomamos decisões nos nossos grupos temos em mente o nosso bem-estar comum.

Dado que os grupos não estão, na sua maioria, diretamente ligados uns aos outros, poderemos ser levados a pensar que aquilo que possa acontecer nas nossas reuniões não terá qualquer efeito em mais ninguém. Quando considerarmos quem possa ser afetado pelo nosso grupo, teremos de olhar para os outros grupos, para o adicto que ainda não nos conhece, para o recém-chegado, e para a zona em que realizamos as nossas reuniões. Teremos, sim, um efeito sobre outros grupos, ou sobre NA como um todo, se não formos reconhecíveis como uma reunião de NA. Poderá ajudar recordarmo-nos daquilo que precisámos de ouvir quando éramos recém-chegados: a esperança de recuperação da adicção a drogas. Os adictos que chegam a NA costumam prestar mais atenção às diferenças, na esperança de encontrarem motivos para não se enquadrarem. Não é difícil alienar-se um adicto. É importante que pensemos na mensagem que transmitimos ao recém-chegado nas nossas reuniões. Se ponderarmos sobre o nosso propósito primordial, poderemos ajudar a assegurar que continuem a

existir reuniões para os adictos que ainda estão para chegar.

É importante que consideremos também a forma como somos vistos pela sociedade. Quando começaram a surgir as primeiras reuniões de NA, em muitos sítios era ilegal que adictos se reunissem, fossem quais fossem as circunstâncias. Mesmo onde as reuniões sejam legais, as pessoas costumam ficar inquietas perante grupos de adictos. Até que NA estabeleça uma boa reputação junto do público, poderemos ter dificuldades em encontrar locais de reunião. Se o nosso comportamento como membros de NA continuar a ser destrutivo e egoísta, continuaremos a ter dificuldade em nos reunirmos abertamente. Estaremos a proteger a nossa reputação como irmandade quando tratarmos os nossos locais de reunião com respeito, mantendo-os limpos e em bom estado. Deveremos ter cuidado para nos comportarmos como bons vizinhos, agindo com respeito. Mesmo uma coisa simples como a escolha do nome de um grupo pode refletir-se em NA como um todo. Se a reputação pública de Narcóticos Anônimos estiver de alguma forma prejudicada, poderão morrer adictos em consequência disso.

A autonomia não retira aos grupos a sua obrigação de respeitar e de aplicar os princípios espirituais contidos nas tradições. Uma cuidadosa consideração do respeito do grupo pela Quarta Tradição toma geralmente a forma de um inventário do grupo, ajudando os seus membros a avaliarem o seu sucesso na transmissão da mensagem e a alcançar os adictos da sua zona. Os grupos podem, ao mesmo tempo, examinar o seu papel na contribuição para a unidade de NA como um todo. A Quarta Tradição afasta-nos do egocentrismo, ao nos dar a liberdade de agir responsabilmente como grupos.

A APLICAÇÃO DE PRINCÍPIOS ESPIRITUAIS

A Quarta Tradição ajuda os grupos a alcançarem um equilíbrio entre a independência e a responsabilidade, refletindo a liberdade do membro individual em recuperação e a responsabilidade que suporta essa liberdade. A par de uma atitude de mente aberta, de unidade e de anonimato, aqueles princípios, quando aplicados aos assuntos do nosso grupo, ajudam a proteger NA como um todo.

Enquanto que a autonomia nos dá certas liberdades, ela implica também responsabilidade pelas nossas ações e pelo contínuo bem-estar de NA. Como grupos, praticamos a nossa responsabilidade para com a irmandade ao fazermos um inventário do nosso comportamento e da forma como realizamos as reuniões. O nosso grupo exercita a sua autonomia de um modo responsável quando, antes de agir, tem o cuidado de considerar o bem-estar comum da irmandade como um todo.

Uma mente aberta é essencial se quisermos que a autonomia ajude NA a crescer. Com uma mente aberta somos mais receptivos a novas formas de alcançar os adictos. Aprendemos a encontrar e a preencher o nosso espaço na comunidade de NA. Encorajamos cada membro a contribuir com ideias. Uma mente aberta ajuda-nos a recordar que cada grupo é parte de um todo maior. O reconhecimento disso leva-nos a querer olhar ainda mais para ideias novas. A nossa diversidade só pode enriquecer-nos. Devemos, por isso, estar abertos a essa sua riqueza. Cientes de que fazemos parte de um todo maior, levamos em conta a unidade ao pensarmos em aplicar a Quarta Tradição. Qualquer decisão que tomemos enquanto grupo autónomo deverá basear-se primeiramente no nosso bem-estar comum. Embora sejamos autónomos, podemos apoiar outros grupos, seja participando nas suas reuniões ou

através de outras formas de ajuda. As reuniões de NA florescem quando os grupos olham para além das suas necessidades imediatas, oferecendo-se para se ajudarem uns aos outros.

O amor é o princípio que nos orienta para que vejamos NA como um todo crescer, unindo a nossa responsabilidade como grupos autónomos. As decisões autónomas do nosso grupo, baseadas no nosso amor por NA, irão fortalecer os nossos esforços para servir os outros. O amor encoraja-nos a dar a mão a outros membros e a outros grupos, encontrando formas de colaborar com eles na transmissão da mensagem de recuperação.

O anonimato, aplicado à Quarta Tradição, recorda-nos que cada grupo tem um lugar igual dentro da irmandade de NA. Os grupos maiores não são mais importantes do que os mais pequenos; os grupos mais antigos não são "melhores" do que os mais recentes. Embora qualquer grupo tenha a liberdade de aplicar princípios da forma que melhor lhe convier, esses mesmos princípios tornam cada grupo um parceiro igual em recuperação. Cada grupo tem a mesma responsabilidade no trabalho e na reputação de NA.

A autonomia em NA dá aos grupos a liberdade de agirem por si próprios no estabelecimento de uma atmosfera de recuperação, no serviço aos seus membros, e no cumprimento do nosso propósito primordial. A responsabilidade que equilibra a nossa autonomia reflete os princípios expressos nas primeiras três tradições. Em primeiro lugar, devemos preservar a unidade da Irmandade de NA; em seguida, procuramos a orientação de um Poder Superior amantíssimo, realizando, depois, reuniões onde é bem-vindo quem tenha um desejo de parar de usar.

É essencial para o crescimento de Narcóticos

Anônimos a existência de grupos vivos e saudáveis. Os grupos constituem um local onde podemos oferecer o nosso serviço mais fundamental: um adicto a transmitir a outro uma mensagem de recuperação. Sem a autonomia dos nossos grupos, seríamos incapazes de cumprir o nosso propósito primordial.

Quinta Tradição

*"Cada grupo é animado de um único propósito primordial:
o de transmitir a mensagem ao adicto que ainda sofre."*

O nosso propósito primordial constitui o ponto essencial do nosso serviço. Com a orientação de um Poder Superior amantíssimo, e claramente centrados neste propósito, os grupos de NA tornam-se um canal para o poder reparador da recuperação. Narcóticos Anônimos existe para ajudar adictos a libertarem-se da adicção ativa. Se fôssemos abraçar outras ideias ou perseguir outros objetivos, iríamos diminuir a nossa concentração e diluir as nossas energias. A Quinta Tradição pede-nos que pratiquemos a integridade ao mantermos o nosso propósito em primeiro lugar.

A Quinta Tradição ajuda os nossos grupos a cumprirem a razão fundamental para a sua existência: transmitir a mensagem ao adicto que ainda sofre. Tal como aprendemos na Quarta Tradição, os grupos de NA são livres de encontrar novos e diferentes formatos de reunião. Essa liberdade é importante, pois protege e encoraja a diversidade, permitindo que cheguemos aos adictos de muitas maneiras. É dentro desta autonomia que cada grupo desenvolve o seu próprio carácter. Mas não é o carácter do grupo que constitui o seu propósito, tal como a mensagem que transmitimos não é a personalidade do nosso grupo. Ela é, sim, a mensagem de Narcóticos Anônimos - os princípios da recuperação.

Qual é a mensagem que nos pedem para transmitir? Os grupos transmitem a mensagem de NA, uma mensagem de esperança e de libertação da adicção ativa, e que pode ser dita de várias formas.

Por vezes basta partilharmos que, se não usarmos qualquer droga, não iremos ficar "pedrados". Outros partilham que encontram na recuperação vidas produtivas que os satisfazem. A mensagem que partilhamos é, por vezes, a de que podemos mantermos limpos apesar de a vida poder ser dolorosa. O despertar espiritual que experimentamos quando praticamos os passos constitui também a nossa mensagem. Quando sentimos a mensagem de recuperação, o nosso sofrimento começa a desaparecer, seja qual for a sua causa. Podemos viver sem drogas e construir vidas novas. É essa a nossa mensagem: a de que um adicto, qualquer adicto, pode parar de usar drogas, perder o desejo de usá-las, e encontrar um novo modo de vida.

A concentração do grupo na transmissão da mensagem é tão importante para a sobrevivência de NA que dizemos que é o nosso propósito primordial. Isto significa que constitui a tarefa mais importante que fazemos e que deverá ter primazia sobre tudo o resto. Constitui também a referência fundamental pela qual os grupos podem examinar os seus motivos e as suas ações.

Existem muitas formas pelas quais os grupos podem promover o nosso propósito primordial. De uma maneira geral, os membros do grupo começam por criar, nas suas reuniões, uma atmosfera de recuperação, que inclui dar as boas-vindas a todos os adictos presentes. As reuniões regulares e pontuais transmitem uma mensagem de recuperação. As reuniões com um formato eficaz mantêm vivo o propósito primordial e encorajam os membros a participarem de uma forma que reflita a recuperação.

Lideramos através do exemplo, partilhando a nossa experiência em vez de andarmos a dar conselhos. Os membros do grupo ajudam a promover o nosso propósito quando assumem a responsabilidade pessoal por manter a reunião orientada para a recuperação. Todas as nossas ações transmitem uma mensagem e a Quinta Tradição lembra-nos de fazer dela uma mensagem de recuperação.

Há muitas influências que nos distraem e que podem desviar-nos do nosso propósito primordial. Por exemplo, os nossos grupos podem sentir-se tentados a utilizar o tempo de reunião para discutir os seus assuntos ou finanças, ou para falar sobre algum assunto controverso. Como membros individuais, podemos acabar a conversar com os nossos amigos, ignorando algum adicto que possa estar a sofrer e a precisar do nosso encorajamento. De cada vez que a nossa concentração é desviada do nosso propósito primordial, quem fica a perder é o adicto em busca de recuperação.

Há outras influências ainda que podem desviar o nosso grupo do seu propósito primordial. Com o dinheiro contribuído pelos membros, os nossos grupos pagam a renda dos seus locais de reunião, compram literatura e outros artigos, realizam atividades e apoiam os serviços de NA. Tudo isto pode ajudar a promover o nosso propósito primordial, mas também pode desviar-nos dele. Há grupos que tentam exceder-se em relação a outros, alugando magníficos locais de reunião, oferecendo refrescos extravagantes, comprando quantidades enormes de literatura e realizando atividades complicadas. Ao agirmos assim estaremos a desviar-nos do nosso propósito primordial e a concentrar-nos no dinheiro, na propriedade e no prestígio. Deveremos esforçar-nos por estabelecer uma reputação de transmitir a mensagem - nem mais,

nem menos. O dinheiro, a literatura, o local de reunião, são todos instrumentos que poderão ajudar-nos a transmitir a mensagem, mas que deverão servir-nos e não dominar-nos.

Os grupos podem providenciar muitos serviços destinados a transmitir a mensagem. O nosso principal serviço é a reunião de NA, onde adictos partilham a sua recuperação diretamente uns com os outros. Outros serviços, tais como o atendimento telefónico, o trabalho de informação pública e os painéis de H&I, também ajudam a transmitir a mensagem. Em áreas rurais e em comunidades novas de NA, os grupos são por vezes a única fonte de tais serviços. No entanto, a maioria dos grupos sente que é difícil manterem-se concentrados nas suas reuniões de recuperação e, ao mesmo tempo, levar a cabo outros serviços. É por esta razão que os grupos costumam atribuir a responsabilidade por tais serviços aos seus comités de área, guardando assim o seu tempo e as suas energias para transmitira mensagem diretamente ao adicto que ainda sofre.

Dada a importância de se transmitir a mensagem, muitos grupos fazem periodicamente o seu inventário, a fim de assegurar que a sua prioridade continue a ser o nosso propósito primordial. As Doze Tradições poderão ser utilizadas como orientação para esse inventário. Alguns grupos usam perguntas específicas, tais como: Em que medida estamos a transmitir bem a mensagem de recuperação? Existem adictos aos quais o nosso grupo não está a chegar? Como é que podemos tornar as nossas reuniões mais acessíveis? O que é que podemos fazer para que os novos membros se sintam mais à vontade? O ambiente de recuperação terá enfraquecido? Será que uma mudança no nosso formato de reunião iria fortalecer

esse ambiente?

Se considerarmos as necessidades mais amplas da comunidade de NA, poderemos levar a cabo outras mudanças. Por exemplo, se numa cidade não houver reuniões de passos, um grupo poderá considerar a realização desse tipo de reuniões. Existem muitas formas de transmitir a mensagem e de ir ao encontro das necessidades tanto do grupo como da comunidade de NA.

Há um poder que se manifesta através deste programa. Entramos em contato com esse poder quando, como indivíduos, praticamos os Doze Passos, transmitindo a mensagem a outros adictos. Quando são os grupos a transmitir a mensagem, o impacto do 12º Passo é grandemente multiplicado. Mais impressionante ainda do que o número de adictos em recuperação, é a unidade do nosso propósito e o ambiente de recuperação que encontramos nas reuniões - uma força espiritual. É difícil negar a evidência de um tal poder no grupo. Trata-se de um poder ao qual podemos recorrer nos períodos entre as reuniões, a fim de nos mantermos limpos.

A Quinta Tradição faz incidir a prioridade do grupo sobre a transmissão da mensagem. Os membros podem fazer muita coisa para promover o nosso propósito primordial. Por exemplo, demonstramos o nosso interesse e a nossa boa-vontade em ajudar ao nos revezarmos a dar as boas-vindas à entrada de uma reunião, ao prepararmos listas de telefones para distribuir, ao oferecermos aos recém-chegados folhetos de literatura. Quando os membros se juntam como um grupo para levarem a cabo a tarefa de transmitir a mensagem, estão a proporcionar um quadro atraente do que é viver a recuperação.

Há muitas reuniões que são organizadas de forma a transmitir a mensagem aos membros mais recentes, que por vezes precisam de um maior encorajamento para ficar, de mais respostas às suas perguntas, de mais do nosso amor e carinho. Mas eles não são os únicos a precisar da mensagem de recuperação. O adicto que ainda sofre, aquele com quem partilhamos a nossa esperança, pode ser qualquer um de nós, não importa qual o nosso tempo limpo. A Quinta Tradição não se limita a ajudar os recém-chegados. A mensagem de recuperação é para todos nós.

A APLICAÇÃO DE PRINCÍPIOS ESPIRITUAIS

A Quinta Tradição complementa o 12º Passo: pede aos grupos que transmitam a mensagem a adictos. Os passos pedem-nos que, como indivíduos, apliquemos princípios em todas as nossas atividades. Isto é também importante nas nossas ações enquanto grupos. Alguns dos princípios que aplicamos para nos ajudarem a respeitar a Quinta Tradição incluem a integridade, a responsabilidade, a unidade e o anonimato.

A integridade, ou fidelidade aos princípios incorporados nas Doze Tradições, é demonstrada quando grupos transmitem a mensagem de recuperação de NA. Muitos dos nossos membros têm muito para dar em várias áreas, mas a nossa irmandade tem a sua mensagem especial própria: a libertação da adicção ativa através da prática dos Doze Passos de NA e do apoio de uma irmandade de adictos em recuperação. Os grupos demonstram isto quando proporcionam um apoio vigoroso e consciente a adictos que procuram praticar o programa de NA. Quando os grupos cultivam conscientemente este tipo de integridade, as suas reuniões fortalecem o nosso propósito primordial.

A Quinta Tradição atribui aos nossos grupos uma grande responsabilidade: a de manterem o propósito primordial da nossa irmandade. Cada grupo é responsável por se tornar o mais eficaz veículo de transmissão da mensagem de NA que puder ser. Se deixarmos que os nossos grupos percam de vista o nosso propósito primordial, há adictos que poderão ver-se privados de uma oportunidade de ouvir a nossa mensagem de esperança. Cada membro é responsável por ajudar o grupo a manter-se concentrado no nosso propósito primordial.

A unidade é uma das nossas maiores forças na transmissão da mensagem. É a unidade do nosso propósito que nos mantém concentrados nessa transmissão. Como grupos, trabalhamos juntos para assegurar não só a nossa própria recuperação pessoal como, também, a recuperação de todo o membro de NA. A evidência de muitos adictos que se mantêm limpos e buscam o nosso bem comum é, por si só, suficientemente persuasiva. Nós não recuperamos sozinhos.

No anonimato, as nossas diferenças pessoais são insignificantes comparadas com o nosso propósito primordial. Quando nos juntamos como grupo, a nossa primeira tarefa é transmitir a mensagem; tudo o resto deverá ser posto de lado. Os grupos podem praticar a Quinta Tradição ao recordarem aos seus membros que é a mensagem de recuperação, e não cada personalidade individual, aquilo que está em primeiro lugar em Narcóticos Anônimos.

Narcóticos Anônimos é uma irmandade com reuniões em todo o mundo. O nosso propósito primordial é um elo comum que nos une. A Quinta

Tradição define o propósito de Narcóticos Anônimos, propósito esse que também ajuda a assegurar a nossa sobrevivência como irmandade. A Quinta Tradição pede-nos que sirvamos outros adictos ao transmitirmos a mensagem de que a recuperação é possível em Narcóticos Anônimos. A concentração neste propósito protege a integridade da nossa irmandade.

Sexta Tradição

"Um grupo de NA nunca deverá apoiar, financiar ou ceder o nome de NA a qualquer empreendimento afim ou alheio à Irmandade, para que os problemas de dinheiro, propriedade ou prestígio não nos afastem do nosso propósito primordial."

Embora cada grupo tenha apenas um propósito primordial, existem muitas formas de cumprir esse propósito. Os nossos grupos vão por vezes a grandes extremos para transmitir a mensagem. Realizamos o nosso propósito primordial como indivíduos, como grupos, e através da nossa estrutura de serviço. Ao transmitirem a mensagem, os grupos tomam contato com outras organizações na sua área. Boas relações públicas podem ajudar os nossos grupos a melhor cumprirem o seu propósito primordial, mas a colaboração com outras organizações pode também originar conflitos, desviando os nossos grupos da transmissão da mensagem. A Sexta Tradição modera o nosso zelo em transmitir a mensagem, estabelecendo limites às nossas relações com os outros.

O que nos define é o propósito primordial da nossa irmandade. Somos uma sociedade de adictos que partilham com outros a esperança de recuperação em Narcóticos Anônimos. Quando a identidade de NA se torna demasiado ligada à identidade de uma outra organização, a clareza do nosso propósito primordial é confundida, perdendo alguma da sua força.

A Sexta Tradição avisa-nos de três coisas que podem obscurecer a distinção entre Narcóticos Anônimos e outros empreendimentos: o apoio, o financiamento, e a cedência do nosso nome. Um apoio é uma

declaração pública de assistência a uma outra organização. Quando se financia uma outra organização, está a aumentar-se ainda mais o apoio ao objetivo dessa organização. A cedência do nosso nome a um empreendimento afim ou alheio - ao permitir, por exemplo, que um centro de tratamento de adicção se chame "Centro Médico de NA" - constitui o apoio derradeiro, perante o público, ligando permanentemente o nosso propósito primordial ao de outros.

Ao estabelecer limites, a Sexta Tradição ajuda os nossos grupos a evitarem alguns dos problemas que costumam surgir entre organizações. Se apoiarmos uma organização que mais tarde venha a conhecer dificuldades, a nossa reputação sofrerá juntamente com ela. Se incentivarmos uma empresa alheia com que alguns possam não concordar, há adictos em busca de recuperação que poderão sentir-se desencorajados a vir às nossas reuniões. Se declararmos o nosso apoio a uma outra organização, o público, o adicto que ainda sofre, e até mesmo os nossos próprios membros, poderão confundir o propósito dessa organização com o nosso. Se financiarmos um empreendimento afim ou alheio estaremos a desviar fundos que poderiam ser utilizados no nosso próprio propósito primordial; se mais tarde retirarmos esses fundos, outros problemas poderão então surgir. Se financiarmos ou cedermos o nosso nome a uma organização em detrimento de outra, poderemos ser arrastados para um conflito entre elas. Ao ajudarmos os nossos grupos a evitarem tais problemas, a Sexta Tradição permite que dediquemos todas as nossas energias a transmitir uma mensagem clara de NA a adictos em busca de recuperação.

É no mundo que temos de viver. Não é possível estarmos completamente separados,

fugindo ao contato com organizações externas. Não só é impossível, como tão-pouco seria uma boa ideia. A colaboração com outros é saudável para Narcóticos Anônimos. Os contatos entre os nossos grupos e o público irão ajudar outros a melhor compreenderem NA. Ajudarão a aumentar a boa-vontade da comunidade para com NA. Levarão médicos, professores, a polícia, amigos e parentes, a recomendarem NA a adictos que queiram recuperar. Ajudam-nos a transmitir a mensagem a adictos que não possam deslocar-se a reuniões regulares. Ao deixarmos que outros nos conheçam e saibam aquilo que temos para dar, iremos aumentar as oportunidades para que adictos em busca de recuperação possam escutar a nossa mensagem.

Os grupos de NA costumam cultivar boas relações com os centros de tratamento da sua área. Fazem saber que as suas reuniões estão sempre abertas a adictos desses centros e dão-lhes as boas-vindas quando eles aparecem. Existe uma diferença, contudo, entre colaboração e apoio. Quando o propósito primordial de um grupo fica obscurecido devido à sua relação com uma outra organização ou instituição, será altura de o grupo dar um passo atrás e examinar essa relação. Por exemplo, quando um grupo ou uma área realiza uma festa, deverá oferecer-se um desconto nos bilhetes aos doentes de outras instituições? Por que não estender esses descontos a todos os recém-chegados? Deveremos colocar este tipo de questões sempre que a relação do nosso grupo com um empreendimento afim ou alheio se torne tão próxima ao ponto de o nosso grupo parecer estar ligado a essa outra organização. Estas perguntas ajudam-nos a assegurar que a nossa colaboração com um empreendimento alheio não se torne, inadvertidamente, num apoio a esse mesmo empreendimento.

Existem muitos empreendimentos, afins e alheios, dedicados ao estudo da adicção e ao auxílio à recuperação. Tal como NA, cada um tem o seu propósito primordial, que se reflete na sua literatura e na sua mensagem. Embora esses propósitos possam ser semelhantes ao nosso, não serão o mesmo, pois essas organizações são independentes de nós. Nas nossas reuniões utilizamos literatura de NA e os partilhadores são membros de NA, tudo com o objetivo de cumprirmos o propósito primordial de NA. Um grupo de NA que utilize literatura ou partilhadores de uma outra organização estará a apoiar o propósito primordial dessa organização, não o nosso.

Apesar de haver alguns grupos de NA que se reúnem nas suas próprias instalações, isso não se passa com a grande maioria. Aqueles que alugam o espaço de reunião a outras organizações precisam de ter um cuidado especial para nunca apoiarem, financiarem ou cederem o nome de NA às organizações às quais alugamos salas. Por exemplo, estará o grupo a pagar substancialmente mais, para se reunir em determinadas instalações, do que aquilo que pagaria num outro local? Isto poderá levar a pensar-se que o grupo apoia a instituição onde se reúne? O grupo transmitirá melhor a mensagem de NA ao se reunir nessas instalações, ou estará antes a financiar um empreendimento alheio através da "renda" que paga? Quando dedicamos as nossas energias e os nossos fundos à transmissão da mensagem de NA, libertamo-nos de distrações ou de confusões que possam haver com o objetivo primordial de outras organizações.

É importante recordarmos que nós, enquanto membros e grupos de NA, somos responsáveis por seguir as nossas Doze Tradições. As instituições onde nos reunimos não têm essa responsabilidade;

nem a têm outras organizações. Se formos levados a pensar que uma organização ou instituição alheia está a comprometer as nossas tradições, deveremos discutir as suas ações com ela. Embora não possamos exigir que ela modifique o seu comportamento, uma aproximação cuidada e uma discussão aberta geralmente conduzem a soluções que satisfarão as partes envolvidas.

As reuniões de um grupo constituem um fórum no qual os membros individuais podem partilhar a sua recuperação uns com os outros. A mensagem que transmitimos nas nossas reuniões poderá aumentar os nossos esforços para realizar o nosso propósito primordial, ou então desviar-nos dele. Cada um de nós pode ter um papel na concretização da Sexta Tradição, colocando-nos a seguinte pergunta: "O que é que eu faço para clarificar as relações de NA com outras organizações?" Muitos de nós utilizam uma variedade de recursos, nos nossos programas pessoais de recuperação e no nosso crescimento espiritual. Nem todos, contudo, se relacionam diretamente com o propósito primordial de NA. Será que estaremos a implicar um apoio a um empreendimento afim ou alheio quando partilhamos numa reunião de NA acerca das coisas positivas que encontrámos noutros lados? Estaremos a desviar outros membros na reunião da mensagem de recuperação em NA, ou a dar aos novos membros a ideia errada acerca do programa de Narcóticos Anônimos? Ninguém poderá responder a estas perguntas por nós. Mas ao respondermos a elas, poderemos, cada um de nós, ajudar a libertar o nosso grupo de problemas que poderiam desviar-nos do nosso propósito primordial.

A APLICAÇÃO DE PRINCÍPIOS ESPIRITUAIS

A aplicação de princípios espirituais constitui a base da nossa liberdade. Quando aderimos aos princípios da recuperação, estamos livres para transmitir a mensagem e nos relacionarmos com outros, sabendo que não iremos comprometer o nosso propósito. Alguns dos princípios que nos ajudam a respeitar a Sexta Tradição incluem a humildade, a integridade, a fé, a harmonia e o anonimato.

A humildade recorda-nos o papel de NA na sociedade. Temos um programa que providenciou uma enorme ajuda a muitos adictos em busca de recuperação. Não temos, contudo, mais nenhum propósito na sociedade para além de transmitir a mensagem de NA, nem pretendemos que Narcóticos Anônimos tenha mais alguma coisa para oferecer a não ser a liberdade da adicção ativa. Poderá ser tentador pensar-se em outras coisas positivas que poderíamos fazer, no mundo e uns pelos outros, se estendêssemos o nosso propósito, ou nos aliássemos estreitamente com uma larga gama de empreendimentos afins ou alheios. Esses sonhos grandiosos apenas servem para nos desviar do nosso propósito primordial. A transmissão da nossa mensagem ao adicto que ainda sofre é suficiente para nós.

A transmissão de uma mensagem clara de recuperação em NA reflete integridade. A nossa mensagem é delineada nos nossos Doze Passos e Doze Tradições, e enunciada com maior pormenor na literatura de NA. Dado que a nossa mensagem constitui também a nossa identidade, temos o cuidado de não a confundir com as ideias ou a literatura de outras organizações.

Demonstramos fé quando não trocamos o nosso apoio, os nossos fundos ou o nosso nome pela

colaboração com outros. É verdade que pessoas fora de NA poderão ajudar-nos a transmitir a nossa mensagem a adictos que precisem de nós. Mas a nossa fé reside na eficácia da nossa mensagem e no Poder Superior que guia a nossa recuperação, e não nos empreendimentos afins ou alheios com que nos relacionamos. Se uma relação com outra organização comprometer a nossa dedicação a transmitir a mensagem de recuperação, não precisamos de ter medo de largar essa relação. A nossa força reside no poder do programa de NA - este, afinal, resulta!

O princípio da harmonia é, ao mesmo tempo, assumido e apoiado pela Sexta Tradição. Sempre que podem, os nossos grupos procuram colaborar o mais possível com outras entidades fora da irmandade. Os nossos contatos com outros são simples e diretos quando lhes fazemos saber, desde o início, até onde pode ir a nossa colaboração com eles. Ao respeitarmos os limites que a Sexta Tradição coloca nas relações dos nossos grupos com outras organizações, desenvolvemos a harmonia nas nossas relações.

A nossa identidade enquanto irmandade é baseada no anonimato e no serviço abnegado, transmitindo a mensagem de um adicto para outro. As relações que mantemos com organizações alheias não se baseiam na personalidade dos nossos líderes; os nossos próprios grupos são responsáveis pela sua colaboração com outras organizações, fortalecendo esses contatos e tornando-os mais eficazes.

Além disso, o anonimato ajuda-nos a evitar que confundamos o nosso propósito nos nossos contatos com outras organizações. As nossas relações com empresas externas existem para nos ajudar a cumprir o nosso propósito primordial, e não apenas para construir a nossa reputação ou prestígio.

Quando respeitamos o espírito do anonimato, não procuramos nada mais senão transmitir a mensagem de recuperação ao adicto que ainda sofre.

Dentro dos limites estabelecidos pela Sexta Tradição, é enorme a nossa liberdade de transmitir a mensagem de recuperação e de ajudar outros adictos. Temos limites precisos traçados pela nossa identidade como Narcóticos Anônimos. Quando temos o cuidado de respeitar esses limites, as nossas relações com o exterior aumentam a nossa capacidade de transmitir a mensagem ao adicto que ainda sofre, em vez de nos desviarem do nosso propósito primordial.

Sétima Tradição

"Todo o grupo de NA deverá ser absolutamente autossuficiente, declinando quaisquer doações de fora."

A Sétima Tradição torna mais clara ainda a política de relações públicas dos nossos grupos. A Sexta Tradição avisou-nos contra o financiamento de outras organizações, para que problemas de dinheiro, de propriedade ou de prestígio não nos desviem do nosso propósito primordial. A Sétima Tradição encoraja-nos a recusar fundos de outras organizações, pela mesma razão: para manter o nosso grupo concentrado no seu propósito primordial. Ao pagarmos as nossas próprias despesas, ficamos livres para transmitir a nossa própria mensagem.

Encorajamos todo o grupo de NA a ser absolutamente autossuficiente. Reconhecemos também que há muitas reuniões de NA que não começam assim. Algumas reuniões são iniciadas por um ou dois membros de NA que querem ajudar a transmitir a mensagem a outros adictos. É frequente esses membros pagarem a renda do seu próprio bolso e adquirirem também literatura para essas reuniões. Por vezes são ajudados por grupos de NA já existentes, ou pelo comité de área mais próximo. De qualquer das maneiras, poderá levar algum tempo antes que uma reunião nova consiga caminhar sozinha.

Outras reuniões - por exemplo em instituições - são começadas por profissionais, que não são membros, que tomaram conhecimento do programa de Narcóticos Anônimos. Ao quererem proporcionar aos seus clientes o acesso àquilo que NA tem para dar, esses profissionais marcam uma hora, arranjam

uma sala, adquirem alguma literatura, dão um panfleto sobre "O Grupo" aos adictos que se juntaram, e ajudam-nos a iniciar uma reunião. Depois de alguma exposição aos princípios subjacentes ao programa de NA, esses adictos em recuperação começam a tomar responsabilidade pelas suas próprias reuniões.

A forma como uma reunião começa não é tão importante quanto a forma como ela cresce. A nossa experiência diz-nos que, uma vez estabelecida, uma reunião ganha força. Começa por atrair um grupo de adictos que a frequentam com alguma regularidade. Estes partilham as suas experiências uns com os outros e ajudam-se a melhor compreender os princípios da recuperação de NA. Por esta altura, a reunião torna-se mais do que um acontecimento; um grupo de NA nasceu da reunião. Com a evolução de um grupo e com os seus membros comprometidos a ajudarem-se uns aos outros, o grupo como um todo está pronto a assumir a responsabilidade total pelas suas obrigações.

Muitos de nós pensam na Sétima Tradição como a tradição do dinheiro. Embora tenhamos vindo a associar esta tradição de autossuficiência com as contribuições que fazemos nas reuniões, o espírito da Sétima Tradição vai muito mais longe do que isso. Tudo aquilo de que um grupo precisa para cumprir o seu propósito primordial deverá ser providenciado pelo próprio grupo.

A questão então é: o que é que um grupo precisa? Primeiro, e acima de tudo, precisa de uma mensagem para transmitir - e isso ele já tem. No decurso da sua evolução, o grupo atraiu membros que provaram, uns aos outros, que um adicto, qualquer adicto, pode parar de usar drogas, perder o desejo de usar, e encontrar um novo modo de vida. Sem essa mensagem, o grupo não tem razão de

existir; com ela, um grupo de NA de pouco mais precisa.

Para além disso, as necessidades do grupo são simples. Os grupos precisam de alugar o espaço de reunião onde os seus membros podem juntar-se e onde os recém-chegados podem encontrá-los. A maioria dos grupos acha importante adquirir literatura de NA para distribuir nas suas reuniões. As despesas ligadas a estas coisas podem ser substanciais, mas a maioria dos grupos consegue pagá-las através de uma coleta.

Depois de pagarem as suas despesas básicas, a maioria dos grupos contribui para as comissões e os comités de NA que os servem. Linhas telefónicas, listas de reuniões, literatura de NA, painéis de H&I e apresentações de informação pública, são coisas que beneficiam o grupo. É por isso que as contribuições para o serviço fazem tanto parte da obrigação de autossuficiência de um grupo quanto o pagamento da renda da sala de reunião. Tal como os grupos, também os comités e as comissões de serviço de NA recusam contribuições de fontes alheias à irmandade. Ao contrário dos grupos, contudo, os nossos comités e comissões de serviço não são, eles próprios, absolutamente autossuficientes. Foram criados para ajudar os grupos a cumprirem o seu propósito primordial com maior eficácia, e dependem das contribuições dos grupos para o dinheiro necessário às suas tarefas.

A fim de cumprir o seu propósito, o grupo precisa também de algumas coisas que não custam um centavo. Um grupo precisa de alguém para abrir a sua sala de reuniões, colocar as cadeiras e preparar a mesa da literatura. Em alguns grupos há uma pessoa que se oferece para preparar café ou refrescos, ajudando a estabelecer um ambiente agradável para o recém-chegado. Mais importante

do que tudo, um grupo precisa de um compromisso consistente dos seus membros de aparecerem e de participarem nas suas reuniões. A estabilidade do grupo baseia-se nesse compromisso; sem ele, nenhum grupo poderá sobreviver por muito tempo. É ao compromisso dos seus membros que o grupo vai também buscar a sua capacidade de transmitir a nossa mensagem de recuperação. O serviço e a frequência ativa são duas contribuições vitais para a autossuficiência do grupo, contribuições essas que não custam dinheiro algum.

Dado que as necessidades de um grupo são simples, a decisão de um grupo se tornar absolutamente autossuficiente não costuma exigir grandes quantidades de dinheiro, de tempo ou de outros recursos dos seus membros. Se um grupo estiver a ter problemas com a sua subsistência, poderá a si próprio as seguintes questões: Qual é o nosso propósito primordial e como é que nós o cumprimos? De que é que o nosso grupo necessita para realizar o seu propósito primordial? Será que confundimos os nossos desejos com as nossas necessidades? Quando o sentido das necessidades de um grupo deixar de ser razoável, a simplicidade da Quinta Tradição pode ajudar a colocar essas necessidades na sua devida perspectiva.

Mas, e se um grupo continuar a não ser capaz de pagar o seu próprio caminho, mesmo depois de examinar o seu entendimento da Quinta Tradição? A Sétima Tradição diz aos nossos grupos que eles não deverão procurar contribuições de fora - mas porque não? O que é que nos impede de procurar dinheiro fora da Irmandade de NA?

Primeiro, o grupo irá querer considerar a sua identidade no seio da irmandade de Narcóticos Anônimos. A recuperação em NA, por variadíssimos motivos, é muito diferente do nosso

uso. Quando usávamos, muitos de nós tirávamos aquilo que pudéssemos de quem pudéssemos, as vezes que pudéssemos. A decisão do nosso grupo de se tornar absolutamente autossuficiente, recusando contribuições de fora, reflete a nova atitude perante a vida dos nossos membros em recuperação. Em vez de tirarmos dos outros aquilo que queremos ou precisamos, somos nós próprios a pagar o nosso caminho.

O grupo irá também querer examinar a sua identidade como grupo. Quando estávamos a usar, a maioria de nós só se preocupava conosco próprios, sem nunca pensar nos outros. Um grupo de NA, pelo contrário, está fundado no compromisso dos seus membros uns com os outros. Muitos de nós tentaram encontrar um caminho sozinhos, mas sem sucesso. Descobrimos que precisamos uns dos outros para sobreviver e crescer. O grupo de NA é ao mesmo tempo a expressão e a realização dessa necessidade que temos do apoio uns dos outros. Um grupo de NA, ao recusar contribuições de fora, está a reforçar a solidariedade dos seus membros assim como a base da sua recuperação.

"Está bem," poderemos dizer, "o nosso grupo comprometeu-se a tornar-se totalmente autossuficiente. Mas, e se o dinheiro da coleta continua a não ser suficiente para as nossas necessidades? E se vendêssemos algumas camisolas ou bijuterias para fazer algum dinheiro, ou organizássemos uma festa e pedíssemos doações à entrada? A energia que os nossos membros poriam nessas atividades poderia transformar-se no dinheiro de que precisamos para pagar as nossas contas."

A primeira vista, não parece haver qualquer contradição entre a Sétima Tradição e este tipo de atividades de angariação de fundos. No entanto, antes de se lançar nessas atividades, o grupo poderá querer colocar outras questões. Primeiro, claro, está

a questão das necessidades. Por que razão é que o grupo procura esses fundos? Podemos também perguntar se tais atividades, destinadas a recolher fundos para ajudar o nosso grupo a transmitir a mensagem, não acabarão por nos desviar deste objetivo. As atividades de angariação de fundos costumam levar algum tempo a serem organizadas, tempo que poderia ser melhor aproveitado no cumprimento mais direto do nosso propósito primordial. Se as atividades de angariação de fundos forem bem-sucedidas, fazendo mais dinheiro do que aquele de que o grupo necessita para cumprir as suas obrigações, poderá surgir uma controvérsia sobre o controle desse dinheiro, mais uma vez distraindo o grupo do seu propósito primordial. Um grupo poderá também querer considerar se o ambiente criado pela venda de bens e de serviços nas suas reuniões não poderá prejudicar o ambiente livre e aberto melhor conducente à recuperação.

De um modo geral, os nossos grupos descobriram que o caminho mais simples e direto para a autossuficiência total é através das contribuições voluntárias dos seus próprios membros. Por este motivo desencorajamos os grupos a realizarem atividades de angariação de fundos. Se um grupo não conseguir providenciar as suas próprias necessidades através das contribuições dos seus membros, talvez os membros do grupo queiram considerar aumentarem as suas contribuições individuais.

Mas, ao mesmo tempo que dizemos isto, precisamos também de recordar a Terceira Tradição da nossa irmandade, que afirma que a única exigência para se ser membro é um desejo de parar de usar. A nossa qualidade de membros, quer falemos dos membros de NA como um todo, ou dos membros de um grupo, não depende da quantidade

de dinheiro que damos; não nos é, de facto, exigido qualquer dinheiro para que nos consideremos membros de NA.

Se um grupo tiver examinado bem as suas despesas, reduzindo-as ao estritamente necessário para cumprir o seu propósito primordial, e se mesmo assim não tiver ainda dinheiro suficiente para pagar o seu caminho, os seus membros deverão colocar algumas questões a que apenas eles poderão responder, individualmente: Em que é que eu estou a beneficiar deste grupo? Será que a minha recuperação pessoal depende da sua sobrevivência? Será que posso dar mais do que já dei e mesmo assim cumprir as minhas responsabilidades financeiras?

Ao mesmo tempo que consideramos as nossas contribuições pessoais para o grupo, deveremos lembrar-nos de que a Sétima Tradição fala do grupo como sendo autossuficiente, e não de um ou dois membros do grupo, com mais posses, pagando todas as suas despesas ou fazendo todo o trabalho. Mais adiante, nos capítulos sobre a Nona e a Décima Tradição, iremos olhar para a rotatividade da liderança como meio de evitar que um grupo, uma comissão de serviço, ou um comité, se torne uma mera extensão da personalidade de um ou dois membros. Da mesma maneira, a Sétima Tradição encoraja o grupo de NA como um todo a apoiar-se a si próprio, evitando a dependência financeira num membro ou noutro. Cada um de nós fará bem em contribuir para as obrigações de autossuficiência do grupo, sem torná-lo demasiado dependente das nossas contribuições individuais.

As nossas decisões individuais e os compromissos para com o grupo são, afinal, inteiramente da nossa responsabilidade, pois somos nós que temos de viver com elas. No entanto, algumas frases do nosso Pequeno Livro Branco,

escritas em relação aos Doze Passos, parecem aplicar-se igualmente ao respeito pela Sétima Tradição - na verdade, a todas as tradições: "Se queres o que nós temos para oferecer e estás disposto a fazer um esforço para obtê-lo... estes são os princípios que tornaram a nossa recuperação possível." Se queremos o que o nosso grupo tem para nos oferecer individualmente, e se o grupo quiser colher os benefícios associados à autossuficiência, iremos praticar os princípios que tornam essas coisas possíveis.

A APLICAÇÃO DE PRINCÍPIOS ESPIRITUAIS

As nossas Doze Tradições descrevem a experiência que irá ajudar os nossos grupos a manterem-se fortes, vivos e livres. Subjacentes ao carácter específico das nossas tradições, existem, todavia, dezenas de princípios espirituais, qualquer um dos quais poderia ser aplicado a quase todas as tradições. É neste campo alargado de princípios que as tradições têm crescido. Quanto mais cultivarmos esse campo, mais forte será o nosso entendimento e a aplicação de cada uma das tradições propriamente ditas. Alguns dos princípios que irão fortalecer a nossa apreciação da Sétima Tradição são a gratidão, a responsabilidade, a fé, a integridade, o anonimato e a liberdade.

A gratidão de que falamos em relação à Sétima Tradição é como o sentido coletivo de orientação de que fala a Segunda Tradição - é a gratidão do grupo de NA enquanto grupo. Quando os membros de NA se juntam para partilhar a recuperação, geram entre si um sentido de gratidão. Sentem-se gratos pela existência do grupo e querem que ele continue a existir para eles e para os membros que hão de vir. O compromisso coletivo do grupo, de ser autossuficiente, reflete a sua própria

gratidão.

A decisão do grupo de se tornar absolutamente autossuficiente, recusando contribuições de fora, reflete o sentido de responsabilidade que o grupo tem por si próprio. Em recuperação, deixamos de ter a ilusão de que o resto do mundo é responsável por cuidar de nós; em vez disso, orgulhamo-nos por cuidar de nós próprios. Individualmente, demonstramos a nossa recém-encontrada maturidade ao aceitarmos o peso das nossas dificuldades; coletivamente, demonstramos a nossa maturidade aceitando a responsabilidade pelo nosso grupo, sem procurar ou aceitar contribuições de fora.

O peso da responsabilidade, contudo, poderá parecer insuportável sem uma apreciação da simplicidade das necessidades do grupo. O compromisso de nos tomarmos autossuficientes não se destina a recolhermos enormes somas de dinheiro a fim de concretizarmos complicados programas. Pelo contrário, o grupo determina que irá reunir os poucos recursos básicos de que necessita para realizar o seu simples propósito primordial: o de transmitir a mensagem ao adicto que ainda sofre. O ideal de simplicidade, quando aplicado à Sétima Tradição, ajuda os nossos grupos a evitarem os conflitos acesos que costumam surgir pelo controle de grandes recursos. Questões de dinheiro, de propriedade e de prestígio não precisam de desviar os nossos grupos do seu propósito primordial, quando a simplicidade desse propósito e das nossas necessidades for tida em consideração.

Quando se quer entender os princípios subjacentes à Sétima Tradição, a simplicidade prática deve ser vista juntamente com a nossa fé num Poder Superior. Enquanto pedirmos orientação a esse Poder, as nossas necessidades serão satisfeitas.

Assim, também a decisão de recusar contribuições de fora, com as necessidades do grupo a serem satisfeitas através dos próprios recursos do grupo, está firmemente baseada na fé. Enquanto o nosso grupo se mantiver dedicado a cumprir o seu propósito primordial, as suas necessidades serão satisfeitas.

Enquanto membros de um grupo de NA, comprometemo-nos a apoiar mutuamente a nossa recuperação. O compromisso do nosso grupo de se manter absolutamente autossuficiente reflete a integridade do grupo, a fidelidade à sua identidade essencial. Apoiamo-nos uns aos outros em recuperação e, juntos, cumprimos as nossas responsabilidades coletivas como membros de um grupo autossuficiente.

O anonimato que praticamos ao aceitarmos as nossas responsabilidades no nosso grupo reflete a nossa integridade. O anonimato da Sétima Tradição significa mais do que apenas a contribuição anónima, sem intenções de reconhecimento, embora também envolva isso, obviamente. O anonimato no contexto da Sétima Tradição significa também que todas as contribuições dos membros de um grupo são importantes. O dinheiro que é colocado no saco, o tempo que é gasto a preparar a sala de reunião, a energia posta em receber os recém-chegados - tudo isto são responsabilidades do grupo e constituem contribuições igualmente importantes para a autossuficiência do grupo de NA.

O nosso anonimato, a nossa integridade, a nossa fé, o nosso sentido da simplicidade, a nossa aceitação da responsabilidade, a nossa gratidão - todas estas coisas, juntas, equivalem a liberdade. Ao encorajar o nosso grupo a pagar o seu próprio caminho, a Sétima Tradição dá-lhe a liberdade de partilhar a sua recuperação como entender, sem estar

obrigado por contribuições de fora, e ainda a liberdade que advém da força interior que se desenvolve através da aplicação de princípios espirituais. Ao tomar a decisão de se tornar absolutamente autossuficiente, o nosso grupo de NA assegura que terá sempre os recursos necessários para sobreviver e continuar a cumprir o seu propósito primordial.

Oitava Tradição

"Narcóticos Anônimos deverá manter-se sempre não profissional, mas os nossos centros de serviço podem contratar trabalhadores especializados."

Narcóticos Anônimos proporciona uma abordagem não- profissional à doença da adicção. Nós não temos hospitais, nem centros de tratamento, nem clínicas ambulatoriais, nenhuma das instituições associadas a uma empresa profissional. Não diagnosticamos o estado de ninguém, nem acompanhamos o progresso dos nossos doentes - na verdade, não temos doentes, apenas membros. Os nossos grupos não providenciam serviços profissionais terapêuticos, médicos, legais ou psiquiátricos. Somos apenas uma irmandade de adictos em recuperação que se reúnem regularmente para se ajudarem mutuamente a manterem-se limpos.

Ao discutirmos a Sexta Tradição, considerámos a suficiência da nossa mensagem: os grupos de Narcóticos Anônimos não precisam de se apoiar em empreendimentos alheios para melhor proporcionarem a recuperação da adicção. Do mesmo modo, a Oitava Tradição lembra-nos de que os nossos membros não necessitam de credenciais profissionais para serem eficazes a transmitir a mensagem de NA. A alma do método de recuperação de NA é um adicto a ajudar outro. Não temos conselheiros certificados de NA; basta-nos as nossas variadas experiências na recuperação da adicção a drogas. A exposição direta que cada um de nós tem à recuperação da adicção é mais do que suficiente para nos qualificar para transmitirmos a mensagem a outros adictos. Os nossos membros não

recebem qualquer salário pelos seus Décimos-Segundos Passos, nem os nossos grupos exigem quaisquer joias ou quotas por transmitirem a mensagem de NA. É isto o que significa dizermos que Narcóticos Anônimos deverá manter-se sempre não profissional.

O que não quer dizer que um membro de Narcóticos Anônimos não possa trabalhar como terapeuta profissional ou algo do género. Significa apenas que, numa reunião de NA, a vocação de um membro é irrelevante. O valor terapêutico na mensagem que partilhamos uns com os outros reside na nossa experiência pessoal em recuperação, e não nas nossas credenciais, no nosso treino, ou no nosso estatuto profissional.

Nós não vendemos recuperação; partilhamo-la livremente com outros, num espírito de amor e gratidão. Os grupos, as comissões de serviço, os comités de Narcóticos Anônimos, poderão, contudo, precisar de ajuda profissional a fim de cumprirem as suas responsabilidades. A Oitava Tradição faz uma distinção entre "vender a nossa recuperação" e pagar a pessoas para nos ajudarem nas nossas tarefas de serviço. Se um dos nossos comités precisar de assistência profissional numa dessas tarefas, não haverá problema, por exemplo, em contratar a ajuda de um advogado ou de um contabilista. Se precisarmos de empregar alguém para nos ajudar numa base regular - um "trabalhador especializado" - poderemos pagar-lhe em troca dos serviços que nos providencia. Os trabalhadores especializados que também sejam membros de NA não estão a vender a sua recuperação. Estão simplesmente a providenciar um apoio profissional que de outra maneira teriam de ser não-adictos a providenciar.

A APLICAÇÃO DE PRINCÍPIOS ESPIRITUAIS

A Oitava Tradição é uma das mais simples e diretas das nossas Doze Tradições. Assim também os princípios subjacentes à Oitava Tradição são práticos: humildade, prudência, anonimato e integridade.

Um grupo de NA pratica humildade quando não pretende ser nem mais nem menos do que aquilo que é. Não pretendemos ser profissionais ou peritos em alguma coisa. Não somos médicos, psiquiatras ou terapeutas; somos adictos em recuperação. Tudo aquilo que temos para dar é a nossa experiência coletiva a deixar as drogas e a aprender a viver limpos. O valor do nosso programa advém da identificação e da confiança que existem entre um adicto e outro.

Praticamos ainda a humildade quando reconhecemos que, por vezes, necessitamos de profissionais que nos ajudem a levar a cabo os nossos serviços. Colocamos grande ênfase no valor terapêutico de um adicto a ajudar outro, indo por vezes ao ponto de sentirmos relutância em contratar ajuda profissional quando precisamos dela. Mas alguns serviços de NA exigem demasiado tempo ou experiência para que os nossos membros os realizem numa base estritamente voluntária. Não devemos deixar que o nosso orgulho impeça a nossa irmandade de contratar a ajuda de que necessita para o apoio aos seus serviços.

Tal como não deveremos, também, contratar trabalhadores especializados para as tarefas que nós próprios possamos levar a cabo. Deveremos exercitar a prudência ao empregar assistência profissional para os nossos serviços. A maioria das responsabilidades de serviço em NA não exige uma qualificação especial, ou longos e consistentes compromissos de tempo. Os nossos membros são

perfeitamente capazes de realizar tais responsabilidades numa base voluntária. Ao exercitarmos a prudência, poderemos distinguir entre aquelas tarefas que exijam o apoio de trabalhadores especializados, e aquelas que podemos levar a cabo voluntariamente.

A Oitava Tradição lembra aos nossos grupos o valor do anonimato. Um profissional é alguém com certa formação, geralmente reconhecido pelas credenciais que lhe foram dadas por uma instituição especializada. Um grupo de NA não possui tais peritos reconhecidos. Todos os membros do grupo são peritos na sua própria recuperação, plenamente qualificados para partilharem essa recuperação com um outro adicto.

Por fim, a Oitava Tradição apoia a integridade do grupo de NA ao ajudá-lo a preservar aquilo que é mais importante na sua identidade fundamental. O que é que Narcóticos Anônimos é, afinal, senão uma irmandade de adictos que partilham livremente entre si a mensagem simples da sua própria existência? A Oitava Tradição constitui um compromisso firme e permanente, da parte de cada grupo de NA, de preservar o carácter do nosso programa que é, na verdade, de valor primordial. Ao concordarmos que Narcóticos Anônimos deverá manter-se sempre não profissional, estamos a reafirmar a nossa certeza de que o valor terapêutico de um adicto a ajudar outro não tem igual! É esta a essência do nosso programa; enquanto esse coração bater com força, a nossa irmandade e a nossa recuperação manter-se-ão vivas.

Nona Tradição

*"NA nunca deverá organizar-se como tal,
mas podemos criar comités ou comissões de serviço
diretamente responsáveis perante aqueles
a quem prestam serviços."*

No nosso Pequeno Livro Branco lemos que, "NA é uma irmandade ou associação não-lucrativa de homens e mulheres para quem as drogas se tornaram num problema muito grave." NA, como tal, é simplesmente isto - uma irmandade que utiliza uma abordagem não profissional, de adicto para adicto, à doença da adicção. Somos uma irmandade, não uma organização de influências, ou um serviço médico, ou uma cadeia de centros de tratamento. Somos não profissionais. Não temos regras, ou quotas, ou corpos gerentes, e temos apenas um requisito para se ser membro: um desejo de parar de usar. O nosso propósito primordial é, muito simplesmente, transmitir a mensagem. Estes são alguns dos critérios tradicionais pelos quais os nossos grupos podem orientar-se, e a nossa autoridade suprema e orientadora é um Poder Superior tal como se expressa na consciência dos nossos membros. NA, como tal, é justamente isso, assim como nós a entendemos. Os nossos grupos funcionam assim tão bem porque mantêm as coisas simples, para que nada se coloque no caminho e nos impeça de transmitir a mensagem o mais simples e diretamente possível, de um adicto para outro.

Não obstante, e apesar do seu ênfase em mantermos as coisas simples, a Nona Tradição não é uma desculpa para um trabalho desorganizado; pelo contrário, ela reconhece que a nossa irmandade exige, de facto, um certo grau de organização a fim

de cumprir o seu propósito primordial. Em vez de recomendar que os próprios grupos de NA se organizem, a Nona Tradição sugere que eles constituam comissões e comités separados para servirem as suas necessidades. Assim como não somos profissionais, mas podemos contratar profissionais para nos ajudarem, não somos tão pouco uma organização, mas podemos constituir comissões ou comités para nos servirem. Isto vai assegurar que NA, como tal, mantenha a sua abordagem, direta e simples, à recuperação, e que possamos, ao mesmo tempo, ter a capacidade de levar a cabo tarefas de serviço que exijam um certo nível de organização.

Muito bem. Podemos, então, criar comissões ou comités de serviço. Precisamos agora de perguntar a nós próprios: porque é que havemos de querer criar tais coisas? Que necessidades é que essas comissões ou comités irão preencher? Para se responder a esta pergunta, temos de ver como um grupo de NA se desenvolve, tal como fizemos quando abordámos a Sétima Tradição.

No início, o primeiro grupo de NA de uma área só precisa de reunir os seus membros para que eles se ajudem uns aos outros a manter-se limpos e a transmitir a sua mensagem a outros adictos. À medida que o grupo cresce, começa a tratar de uma série de assuntos relacionados com as suas reuniões, tentando assegurar que a mensagem seja transmitida o melhor possível. Para manter as suas reuniões concentradas na recuperação, o grupo costuma realizar as suas reuniões de serviço separadamente, mantendo NA, como tal, o mais simples possível.

À medida que o grupo cresce, dá geralmente origem a novos grupos. A fim de manter alguma da unidade e da camaradagem que existiam quando havia apenas um grupo na área, estes grupos elegem

representantes que se reúnem periodicamente. Estes representantes partilham informação uns com os outros acerca do funcionamento dos seus grupos, e ajudam-se mutuamente na busca de soluções para problemas que um ou outro grupo possa ter. De tempos em tempos, poderão até organizar uma reunião conjunta de recuperação ou uma atividade social que reúna toda a comunidade de NA.

Mais cedo ou mais tarde, os grupos compreendem o potencial que têm nesse comité de representantes. Através deste comité, os grupos podem associar as suas orientações e os seus recursos para que cada um deles possa funcionar mais eficazmente e todos, juntos, possam melhor transmitir a mensagem. Os grupos poderão pedir ao seu comité que compre fornecimentos de literatura, facilitando a compra por cada grupo de livros e de folhetos de NA. Os grupos poderão pedir ao seu comité que elabore uma lista, para distribuição, das reuniões existentes na área, facilitando a procura de reuniões. Os grupos poderão pedir que se organizem programas de informação pública, de hospitais e instituições, da linha telefónica, possibilitando a adictos que ainda sofram, e que de outro modo talvez não ouvissem falar de NA, saberem da existência da irmandade, aumentando também o conhecimento pelo público de Narcóticos Anônimos. O importante é que o desenvolvimento destes serviços se baseie justamente nas necessidades dos grupos. Criamos essas comissões e comités para nos servirem no cumprimento dessas necessidades.

Os grupos começam por definir ás suas necessidades; depois, criam as comissões e comités que irão servi-los. Uma vez criados, como é que asseguramos que as nossas comissões e comités irão permanecer diretamente responsáveis perante aqueles a quem prestam serviços? Conseguimos isto,

primeiro e acima de tudo, através de uma comunicação consistente. Através dos seus representantes, os grupos comunicam com as suas comissões e os comités que as servem. Os grupos providenciam uma informação regular acerca da sua situação e das suas atividades. Comunicam as suas preocupações, as suas necessidades, as suas ideias, e os seus desejos. Esta informação ajudará as nossas comissões e os nossos comités a melhor compreenderem e servirem as necessidades dos grupos.

A comunicação é uma via de dois sentidos. Os grupos partilham informação e orientação com as comissões e os comités que os servem. Essas comissões e esses comités, por sua vez, informam de volta aos grupos perante os quais são responsáveis, descrevendo as suas operações, as suas discussões, e os seus planos. As comissões e os comités de serviço responsáveis consultam os grupos em assuntos que os afetam diretamente e procuram orientação dos grupos em assuntos que não estejam já contemplados por diretrizes existentes. Ao mantermos uma comunicação nos dois sentidos, entre os grupos de NA e as comissões e comités que os servem, estamos a criar uma atmosfera de responsabilidade que serve bem a nossa irmandade e o seu propósito primordial.

A APLICAÇÃO DE PRINCÍPIOS ESPIRITUAIS

Dado que a Nona Tradição permite aos grupos estabelecerem uma estrutura de serviço - tarefa nada simples - muitos de nós pensam na Nona Tradição como sendo muito complexa. Na realidade, os princípios espirituais subjacentes a esta tradição são bem simples. A Nona Tradição concentra-se, primeiro, não na relação entre grupos e comités de serviço, mas em NA, como tal. Somos uma

irmandade de adictos em recuperação que se ajudam a manter-se limpos, nada mais.

Sempre que possível, o serviço organizado deverá ser mantido distinto dos grupos, para que estes possam permanecer livres de cumprirem com simplicidade o nosso propósito primordial, de adicto para adicto. Organizamos comissões e comités numa base exclusivamente de necessidade, utilizando as orientações mais simples possíveis. Organizamo-los unicamente para nos servirem, e não com o intuito de estabelecer uma complexa burocracia de gestão. A Nona Tradição está longe de ser complicada; de facto, toda ela fala de simplicidade.

Da mesma forma, a Nona Tradição fala de anonimato. Quando a Nona Tradição exorta NA a nunca se organizar como tal, está a dizer-nos que não deveremos criar uma hierarquia governante, uma burocracia vertical que se imponha sobre os nossos grupos e membros. Tal como referimos na Segunda Tradição, os nossos líderes não são governantes, mas sim servidores que vão buscar as suas diretivas à consciência coletiva daqueles a quem servem. Aquilo que define NA como tal é o nosso propósito primordial, e não as personalidades dos nossos servidores de confiança. A fim de reforçar o anonimato da Nona Tradição, os nossos grupos, comissões de serviço e comités praticam vários sistemas de liderança rotativa para que nunca haja uma só personalidade a dominar.

Um outro princípio implícito na Nona Tradição é o princípio da humildade. Cada grupo, por si só, está de certo modo limitado na sua capacidade de cumprir o seu propósito primordial; tem um número limitado de membros, e uma quantidade limitada de tempo e de dinheiro, para transmitir a mensagem sozinho. Contudo, quando um certo número de grupos juntam os seus recursos

na formação de uma comissão ou comitê de serviço, estão a aumentar a sua capacidade de cumprir o seu propósito primordial. Juntos, tornam-se capazes de fazer aquilo que sozinhos não conseguiriam.

O princípio da humildade aplica-se também aos comitês e comissões de que fala a nossa Nona Tradição. Esses comitês e comissões são estabelecidos unicamente para servir, e não para governar. São diretamente responsáveis perante os grupos e estão sempre sujeitos à orientação explícita dos grupos. Embora as nossas comissões e comitês de serviço possam fazer muito para ajudar os nossos grupos a cumprirem o seu propósito primordial, é dentro dos grupos que NA, como tal, se evidencia, e não nos comitês e comissões que os servem.

A prudência é, na Nona Tradição, um dos princípios orientadores da relação entre os grupos e os comitês e as comissões que os servem. Os grupos são responsáveis por considerarem cuidadosamente as suas necessidades, planeando com prudência antes de criarem comissões e comitês. Nada complicará mais a simplicidade de NA, como tal, do que uma estrutura desnecessariamente elaborada de comissões, comitês e subcomitês.

A responsabilidade dos grupos não termina com o estabelecimento de uma comissão ou comitê para cumprir as suas necessidades de serviço; de facto, isso é só o princípio. Enquanto o comitê permanecer ativo, os grupos deverão estar ao corrente dos seus assuntos. Os grupos deverão providenciar também ao comitê uma orientação constante. As nossas comissões e comitês não poderão ser responsabilizados perante os grupos que servem se os grupos não tiverem um papel responsável nas suas relações de serviço.

Por fim, a Nona Tradição fala de fidelidade. Os grupos de Narcóticos Anônimos reúnem-se,

juntando os seus recursos para criar comissões e comités de serviço destinados a ajudarem a melhor cumprirem o seu propósito primordial. Essas comissões e esses comités não são chamados para governarem Narcóticos Anônimos; são chamados, sim, para executarem fielmente a confiança que lhes foi depositada pelos grupos que servem. Com um mínimo de organização, os nossos comités e comissões de serviço realizam tarefas em nome dos grupos, libertando os nossos grupos para que eles possam fazer aquilo que fazem melhor, simples e diretamente: transmitir a mensagem. A nossa fidelidade à Nona Tradição vai assegurar que a atmosfera simples e espontânea de recuperação, partilhada de um adicto para outro no grupo de NA, nunca seja organizada, legislada ou extinta.

Décima Tradição

*"Narcóticos Anônimos não tem opinião sobre questões alheias;
o nome de NA nunca deverá assim
aparecer em controvérsias públicas."*

Narcóticos Anônimos é uma associação de adictos em recuperação que se ajudam mutuamente a manterem-se limpos através da aplicação de certos princípios espirituais simples. O nosso propósito primordial, enquanto grupo e enquanto irmandade, é oferecer essa ajuda a qualquer adicto em busca de recuperação. À parte isso, NA não tem quaisquer opiniões. Ao recusar tomar posição em outros assuntos, evitamos envolver-nos em controvérsias públicas que poderiam afastar-nos do nosso propósito primordial. É esta a mensagem da nossa Décima Tradição.

Para a maioria de nós, poderá provavelmente parecer óbvio que Narcóticos Anônimos, enquanto irmandade, não tenha opinião acerca das questões prementes do mundo actual. A maioria dessas questões tem pouco a ver com a adicção ou com a recuperação. Mas existe um grande número de questões relacionadas com a adicção sobre as quais outros poderão achar que uma associação mundial de adictos deverá tomar posição. "Qual é a opinião de NA", perguntam-nos por vezes, "sobre centros de tratamento, sobre outras irmandades de doze passos, sobre a legalização das drogas, sobre as doenças relacionadas com a adicção, e tudo o resto?" A nossa resposta, de acordo com a Décima Tradição, é a de que os nossos grupos e a nossa irmandade não tomam posição, a favor ou contra, sobre qualquer questão exceto o programa de NA propriamente dito. Mantemos a nossa neutralidade nessas questões

para que possamos concentrar-nos naquilo que fazemos melhor: partilhar a recuperação de um adicto para outro.

Contudo, mesmo ao explicarmos o nosso próprio programa ao público, podemos ver-nos a pisar terrenos controversos. As opiniões de NA sobre a abstinência total, sobre a possibilidade de se recuperar sem um internamento a longo prazo, sobre o conceito de doença da adicção, até mesmo as nossas opiniões gerais sobre espiritualidade, não encontram uma aceitação universal. Há pessoas que lidam com adicção e recuperação que podem encarar estas questões de uma forma muito diferente da nossa. Podemos, contudo, ter o cuidado de explicar o nosso programa por forma a não provocar deliberadamente controvérsia. "Não sugerimos que todos tenham de adoptar as nossas posições, nem nos opomos àqueles com opiniões diferentes", poderemos dizer. "Queremos apenas dar-vos a conhecer o que é o programa de Narcóticos Anônimos." Enquanto nos concentrarmos, como grupo e como irmandade, na nossa experiência de recuperação, em vez de nas nossas opiniões sobre como NA funciona ou não, permaneceremos o mais afastado possível da controvérsia pública.

A Décima Tradição impede NA, como irmandade, de emitir opiniões sobre questões alheias. Não coloca, no entanto, quaisquer restrições sobre o membro individual. Em Narcóticos Anônimos acreditamos firmemente na liberdade pessoal. Adictos que tenham um desejo de parar de usar podem tornar-se membros de NA, bastando que o digam. Não temos joia ou quotas, não há juramentos para assinar, não há promessas a fazer. Embora seja um programa espiritual, encorajamos os nossos membros a desenvolverem a sua própria concepção de um Poder Superior. Mesmo os nossos

líderes são apenas servidores de confiança, sem poderes para dizerem aos membros individuais o que fazer, pensar ou dizer. Os membros de NA são encorajados a desenvolverem as suas próprias opiniões e a expressarem essas opiniões do modo que julgarem conveniente.

A única precaução que a Décima Tradição coloca aos membros individuais de NA é a de que, quando falamos em público, deveremos pensar bem naquilo que iremos dizer antes de o dizermos. Em certas situações, tudo aquilo que um membro de NA disser será tomado como sendo a opinião de NA, mesmo quando a situação não tiver nada que ver com Narcóticos Anônimos e o membro esclarecer que os pontos de vista que expressar serão estritamente pessoais. Não é nossa culpa se os outros interpretarem mal aquilo que nós afirmarmos como indivíduos; contudo, isso não irá tornar menos sérias as complicações resultantes de tais más interpretações. Poderemos evitar tais complicações antes de elas surgirem, simplesmente se pensarmos com cuidado antes de falar em público.

Então, e se falarmos num encontro de recuperação? A Décima Tradição impede-nos, enquanto adictos em recuperação, de falar em reuniões de NA sobre os desafios que enfrentamos? Não, não impede. Embora um dado problema possa constituir uma questão alheia, o seu efeito na nossa recuperação não o é; tudo aquilo que afete a vida de um adicto em recuperação é material para se partilhar. Se um problema que tivermos influenciar a nossa capacidade de nos mantermos limpos e de crescermos espiritualmente, não será uma questão alheia. Há muitas coisas que conseguem desequilibrar-nos e desafiar a nossa recuperação. Por vezes discutimos esses desafios uns com os outros, nas nossas reuniões, procurando aliviar as nossas

dificuldades pessoais, partilhando-as com os nossos companheiros, membros de NA. Pedimos a outros que partilhem como aplicaram os princípios do programa em circunstâncias semelhantes, restabelecendo o seu equilíbrio e fortalecendo a sua recuperação. Não precisamos da autorização de ninguém para falar dessas coisas nas nossas reuniões.

Mas, apesar disto tudo, sabemos que as opiniões pessoais controversas podem desviar as nossas reuniões do seu propósito primordial. Se tudo é tema de recuperação, mas nós quisermos ajudar as nossas reuniões a manterem-se concentradas em recuperação, como é que decidimos aquilo que se deverá partilhar? Podemos colocar-nos as seguintes questões: Estarei a partilhar a minha experiência, ou estarei a expressar uma opinião? Como indivíduo, estarei a viver o problema, ou antes a procurar uma solução? Quando partilho, é para unir o grupo, ou é para dividi-lo? Será que torno claro que aquilo que digo, digo-o em meu nome, e não em nome de Narcóticos Anônimos? Enquanto nos mantivermos concentrados no nosso bem-estar comum e no nosso propósito primordial, evitaremos o tipo de controvérsia que nos desvia da recuperação.

A APLICAÇÃO DE PRINCÍPIOS ESPIRITUAIS

Entre os princípios que os nossos grupos e a nossa irmandade aplicam ao praticarem a Décima Tradição, está, em primeiro lugar, o princípio da unidade. Apesar da diversidade de opiniões individuais entre os nossos membros, Narcóticos Anônimos, como irmandade, está unida em não ter qualquer opinião acerca de quaisquer questões, aparte do seu próprio programa.

Enquanto irmandade, concordamos em tomar posição unicamente sobre aqueles ideais que

nos têm unido, os nossos princípios de recuperação, e não sobre as muitas opiniões pessoais que possam dividir-nos.

A Décima Tradição é um exercício de responsabilidade. Como grupos e como irmandade, somos responsáveis por transmitir a nossa mensagem ao adicto que ainda sofre. Somos responsáveis por criar um ambiente no qual adictos em recuperação possam partilhar livremente uns com os outros. Para que isto se faça com eficácia, devemos manter-nos o mais libertos possível das distrações provocadas pela controvérsia pública, dado que vários aspectos do próprio programa de Narcóticos Anônimos - tal como a nossa opinião acerca da abstinência total - poderão levantar alguma discussão em alguns sectores do público. Contudo, podemos evitar em absoluto quaisquer controvérsias que possam surgir quando grupos ou a própria irmandade tomem posição sobre questões que estejam inteiramente fora do âmbito do nosso programa.

Os membros individuais de NA exercem responsabilmente a Décima Tradição ao preservarem pessoalmente a neutralidade de NA sempre e onde quer que falem. Publicamente, diferenciamos as nossas opiniões pessoais das de NA, evitando expressar quaisquer opiniões pessoais em todas as circunstâncias em que aquela diferença possa não ser tida em conta. Em reuniões, os membros de NA esclarecem que aquilo que partilhamos é a nossa própria experiência, e não a posição de Narcóticos Anônimos, dando o menos possível lugar a más interpretações. A forma como falamos enquanto membros de NA costuma afetar o modo como outros veem NA; daí que, como membros responsáveis, devamos falar com cuidado, preservando a neutralidade que é tão importante para

o bem-estar de todos nós.

A fim de cumprirmos a Décima Tradição, os nossos grupos, comissões de serviço e comités, deverão exercitar a prudência nos seus contatos públicos. Os elementos da nossa irmandade estão sempre em contato com outras pessoas na sociedade. Os grupos mantêm contatos com as instituições onde se reúnem e aquelas nas suas áreas; as subcomissões de H&I, com as administrações das instituições; os servidores de informação pública, com profissionais de saúde, organizações de caridade, organizações governamentais e a comunicação social.

Em todos os nossos contatos com a sociedade, deveremos ter o cuidado de não expressar quaisquer opiniões sobre assuntos que estejam fora do âmbito do nosso programa. Essa prudência irá proteger a nossa credibilidade perante o olhar do público na única questão que interessa verdadeiramente a Narcóticos Anônimos: o nosso programa de recuperação da adicção.

Ao praticarmos a Décima Tradição, demonstramos a nossa crença no valor do anonimato. Todos nós temos as nossas opiniões. Mas, quando falamos como grupos e como irmandade, não tomamos posição sobre as opiniões individuais. Aquilo que temos para partilhar com o público é a mensagem da nossa irmandade, e não as nossas opiniões pessoais.

A Décima Tradição é, acima de tudo, prática. A única questão sobre a qual a nossa irmandade está disposta a arriscar a sua reputação é o próprio programa de NA. Subjacente ao carácter prático da Décima Tradição, poderemos, contudo, encontrar um princípio espiritual fundamental; o da humildade. Narcóticos Anônimos não reivindica ter resposta para todos os problemas do mundo. Nós nem sequer dizemos ter necessariamente a única

resposta à adicção. Quando partilhamos em público, como grupo ou como irmandade, partilhamos apenas a nossa mensagem. Falamos daquilo que fazemos, não apoiando nem nos opondo àquilo que outros façam. Nós somos aquilo que somos, e nada mais: uma associação de adictos em recuperação, partilhando a sua recuperação uns com os outros, e oferecendo o mesmo ao adicto que ainda sofre. Falamos do nosso programa com simplicidade, sabendo que a nossa eficácia irá atrair mais boa-vontade do que qualquer promoção. O nosso programa resultou para nós e está à disposição de outros interessados em recuperar. Se pudermos ser úteis a servir outros, estaremos prontos a ajudar.

Décima-Primeira Tradição

*"As nossas relações com o público baseiam-se
na atração em vez de na promoção;
na imprensa, na rádio e na televisão
cabe-nos sempre preservar o anonimato pessoal."*

A 11^a Tradição é a base da política de relações públicas de NA. Mas ela é apenas uma das seis tradições que abordam vários aspectos das nossas relações com o público. A Terceira e a Quinta Tradição falam do propósito primordial e do objetivo último dos nossos esforços de relações públicas. A Sexta e a Sétima Tradição descrevem a natureza das nossas relações com outras organizações, e a Décima Tradição pormenoriza a nossa política relativa às opiniões públicas em questões alheias ao nosso programa de recuperação. As nossas tradições estão, claramente, tão preocupadas com as relações públicas, como com as nossas relações internas.

A maioria dos grupos de NA tem algum tipo de contato com o público nos seus assuntos do dia-a-dia. Mas as relações públicas de que fala a 11^a Tradição são mais intencionais do que os encontros de rotina do nosso grupo com pessoas fora da irmandade. A existência de uma "política" de relações públicas implica a importância de um "programa" de relações públicas que leve a cabo o propósito primordial da nossa irmandade. O trabalho de informação pública, quando bem feito, não constitui uma promoção; procura, sim, tornar NA atraente àqueles que precisam de nós. Enquanto grupos de NA, comissões e comités de serviço, cultivamos, deliberada e energicamente, boas relações públicas, não como um resultado acidental

da nossa atividade normal, mas como uma forma de melhor transmitirmos a nossa mensagem a adictos. Narcóticos Anônimos não é uma sociedade secreta; a 11^a Tradição fala do anonimato pessoal, não do anonimato da irmandade. Quanto melhor formos conhecidos do público, mais possibilidades haverá de adictos em busca de recuperação - ou de os seus amigos, familiares, ou colegas - pensarem em nós e saberem onde nos encontrar quando decidirem procurar ajuda. Uma forma de fazermos parte do programa de relações públicas de NA é envolvermos no subcomitê local de Informação Pública.

A 11^a Tradição diz-nos para, quando realizamos atividades de relações públicas, falarmos simples e diretamente daquilo que Narcóticos Anônimos é, e daquilo que nós fazemos. Não devemos fazer descrições exageradas de NA. Os nossos esforços de relações públicas deverão ser tão convidativos e não- -promocionais quanto o nosso próprio programa, dizendo aos adictos e à sociedade em geral: "Se quiserem o que nós temos para oferecer, é isto o que nós somos e é assim que funcionamos. Se pudermos ser úteis, digam-nos."

Certas organizações utilizam celebridades como seus porta-vozes, esperando assim aumentar a credibilidade da organização, ligando-a ao estatuto da celebridade. Isso pode não ter mal para essas organizações. Mas a 11^a Tradição diz-nos claramente que, nos esforços de relações públicas, nunca deveremos agir assim - nem com celebridades, nem com quaisquer outros membros. Se a nossa irmandade utilizasse um membro célebre num anúncio público sobre NA e essa celebridade recaísse ou sofresse uma qualquer outra perda de prestígio, que bem é que isso faria à nossa irmandade? O mesmo se aplica a qualquer membro individual colocado aos olhos do público a

representar NA. A credibilidade da mensagem de NA pode ser grandemente afetada pelos mensageiros de NA. Perante o público - incluindo a imprensa, a rádio, a televisão, e todos os outros meios de comunicação social - precisamos sempre de manter o anonimato pessoal.

O mesmo se aplica a outros tipos de trabalho de informação pública. O anonimato público ajuda-dos a manter as nossas relações públicas concentradas na mensagem de NA, e não nos trabalhadores de I.P. envolvidos. Nunca fazemos sozinhos o trabalho de I.P, pois uma equipa - até mesmo só duas pessoas - consegue mostrar melhor NA como irmandade perante o público, ao passo que um indivíduo sozinho poderá fazer recair as atenções sobre si próprio. Uma equipa tenderá a refrear as personalidades dos seus membros, melhor assegurando que NA, e não o adicto individual, seja aquilo que apresentamos ao público. A verdade de que "um adicto sozinho está em má companhia" aplica-se também aos nossos esforços de relações públicas, tanto como à nossa recuperação pessoal. Na maioria das circunstâncias, contudo, o anonimato pessoal é uma decisão puramente pessoal. Por muito bem que tenhamos guardado o segredo da nossa adicção, a maioria daqueles próximos de nós tinham provavelmente conhecimento de que estávamos com problemas quando usávamos. Hoje, poderá ser útil falar-lhes da nossa recuperação e de como fazemos parte de Narcóticos Anônimos.

Outras circunstâncias poderão também justificar a revelação do facto de sermos membros de NA.

Quando um amigo nos conta as dificuldades que outra pessoa está a ter com a adicção, poderemos querer que esse amigo tenha conhecimento de Narcóticos Anônimos e o que NA fez por nós. Quando um colega de trabalho tem um problema com drogas, talvez queiramos partilhar a nossa experiência com essa pessoa. Nenhum de nós quer contar a toda a gente, indiscriminadamente, os horríveis pormenores da nossa adicção, nem revelar a todas as pessoas que conhecemos o facto de pertencermos a NA. Todavia, quando achamos que podemos ser úteis a alguém, talvez seja apropriado partilharmos um pouco a nossa história e a recuperação que encontrámos em Narcóticos Anônimos.

Todos os nossos membros têm um papel nas nossas relações com o público, quer estejam ou não envolvidos em trabalho de informação pública. Quando adictos individuais demonstram a recuperação a resultar nas suas vidas, eles tornam-se a nossa mais forte atração, um testemunho vivo da eficácia de NA. Aqueles que nos conheciam antes, e nos veem agora, irão dizer a outros que NA resulta. Quanto mais longe for levada a mensagem, mais possibilidades haverá de adictos em busca de recuperação serem atraídos para o apoio amigo da nossa irmandade.

Assim também deveremos lembrar-nos de que, onde quer que vamos, representamos sempre NA, em maior ou menor grau. Se formos vistos a agir erradamente enquanto exibimos um símbolo proeminente de NA na nossa camisola, estaremos a transmitir perante o público uma mensagem evidentemente pouco atraente da nossa irmandade. Aquilo que dizemos e fazemos reflete-se na nossa recuperação em NA e na irmandade de NA. Enquanto membros responsáveis de NA, queremos

que esse reflexo seja uma fonte de atração em vez de uma fonte de embaraço.

A APLICAÇÃO DE PRINCÍPIOS ESPIRITUAIS

A 11^a Tradição é uma expressão da nossa fé na eficácia do nosso programa. Enquanto irmandade, o nosso propósito primordial é o de transmitir a mensagem de recuperação ao adicto que ainda sofre. A fim de cumprirmos esse propósito primordial, não precisamos de uma política promocional de relações públicas. *Para* conseguirmos a boa vontade do público e atrair adictos para as nossas reuniões, tudo aquilo que precisamos de fazer é descrever, com clareza e simplicidade, o programa de Narcóticos Anônimos. Rara edificarmos as nossas relações com o público, não precisamos nem de fanfarra, nem de reivindicações exageradas, nem do apoio de celebridades. Temos fé de que a eficácia da nossa irmandade, uma vez conhecida, falará por si própria. O princípio do serviço, crucial para a aplicação da nossa 11^a Tradição, não é um princípio passivo. Para servirmos o melhor possível o adicto que ainda sofre, devemos procurar transmitir energicamente a nossa mensagem nas nossas cidades, vilas e aldeias. A nossa política de relações públicas baseia-se naturalmente na atração, e não na promoção. Mas para atrairmos ao nosso programa o adicto que ainda sofre, devemos dar passos vigorosos no sentido de darmos a conhecer o nosso programa o mais possível. Quanto melhores e mais vastas forem as nossas relações públicas, melhor poderemos servir.

No início deste capítulo falámos dos aspectos mais práticos do anonimato público. Mas, como veremos no capítulo seguinte, o anonimato é muitíssimo mais do que apenas uma consideração prática para se ter em conta quando levamos a cabo

o nosso programa de relações públicas. Cada um de nós tem a sua própria vida, as suas próprias palavras, e a sua própria história, tudo contribuindo com dimensão e cor, para a mensagem da nossa irmandade. Mas a mensagem que transmitimos à sociedade não é a mensagem de como somos ótimos como indivíduos. O propósito primordial dos nossos esforços de relações públicas é contarmos a história de Narcóticos Anônimos e falarmos daquilo que o nosso programa tem para oferecer ao adicto que ainda sofre. A nossa prática de anonimato público baseia-se no alicerce espiritual de todas as nossas tradições, lembrando-nos sempre de colocar os princípios acima das personalidades.

Décima-Segunda Tradição

*"O anonimato é o alicerce espiritual
de todas as nossas tradições,
lembrando-nos sempre a necessidade de
colocar os princípios acima das personalidades."*

Na recuperação pessoal procuramos substituir a vontade própria pela orientação de um Poder Superior nos nossos assuntos pessoais. Da mesma forma, as tradições descrevem uma irmandade que obtém a sua orientação coletiva de princípios espirituais, e não de personalidades individuais. Esse tipo de generosidade é o que na 12^a Tradição significa a palavra "anonimato", e é o alicerce espiritual sobre o qual se edifica Narcóticos Anônimos. A 12^a Tradição reúne todas as tradições numa só, resumindo e reforçando a mensagem das onze anteriores.

O anonimato é essencial para a preservação da estabilidade da nossa irmandade, tornando a recuperação pessoal possível. A recuperação é algo delicado. Desenvolve-se melhor num ambiente estável e apoiado. Cada um de nós, e cada um dos nossos grupos, tem um papel na manutenção dessa estabilidade. A nossa unidade é tão preciosa que, dada uma escolha entre realizarmos os nossos próprios desejos e preservarmos o bem-estar comum da nossa irmandade, colocamos os melhores interesses de NA em primeiro lugar. Fazemos isso, não só devido ao nosso próprio interesse abnegado como, também, devido ao nosso sentido de responsabilidade para com os nossos companheiros adictos. O princípio da unidade de NA vem antes da realização dos nossos desejos pessoais.

O anonimato constitui o princípio primordial subjacente à nossa tradição de membros. Embora tenhamos todos as nossas diferenças pessoais, o único requisito para se ser membro de NA é aquilo que temos em comum: um desejo de parar de usar. Este simples princípio une as diversas personalidades daqueles que sofrem da nossa doença, numa irmandade comum de recuperação.

O princípio do anonimato está no centro daquilo que a nossa irmandade entende por consciência de grupo. As ideias de cada membro individual de um grupo têm a sua importância, mas o grupo vai buscar a sua orientação a uma consciência coletiva de todos os seus membros. Antes do grupo tomar uma decisão, os seus membros consultam o seu Poder Superior, procurando a direção espiritual no assunto que tenham em mãos. As suas vozes individuais juntam-se humildemente no desenvolver de um sentido coletivo da vontade de Deus para o grupo, e dessa união ergue-se uma orientação forte e comum para nos guiar a todos. Chamamos a isso a consciência de grupo. O mesmo princípio aplica-se ao conceito de liderança em NA. Embora membros individuais sirvam como líderes de NA, estes atuam apenas como nossos servidores, levando a cabo as suas tarefas de acordo com a consciência do grupo. Os princípios do serviço generoso e da orientação coletiva estão acima das personalidades dos nossos servidores de confiança.

Tal como o princípio do anonimato orienta a evolução da consciência coletiva de um grupo, aplica-se também à autonomia do grupo. Cada grupo de NA é, claro, inteiramente livre de cumprir o seu propósito primordial como melhor entender, desenvolvendo a sua maneira própria de fazer as coisas e a sua própria personalidade. A nossa irmandade coloca uma só restrição a esta quase total

liberdade: o grupo não pode exercer a sua personalidade à custa de grupos vizinhos, ou de NA como um todo. O bem-estar de cada grupo de NA depende, até certo ponto, do bem-estar de todos os grupos de NA. Os nossos grupos não procuram sobrepor-se uns aos outros; pelo contrário, unem-se e colaboram no sentido do bem maior da irmandade como um todo. O princípio do anonimato vem juntar os nossos grupos autónomos, na busca do seu bem-estar comum.

O princípio do anonimato molda o nosso propósito primordial. Embora a ambição individual e os objetivos pessoais possam motivar o nosso desenvolvimento como seres humanos, a nossa irmandade é guiada pelo seu propósito coletivo: transmitir a nossa mensagem ao adicto que ainda sofre. Quando chegamos a Narcóticos Anônimos, deixamos os nossos interesses pessoais à porta. Procuramos ajudar os outros em vez de unicamente nós próprios. Este princípio abnegado, e não a ambição pessoal, é o que define o propósito primordial dos nossos grupos.

O anonimato orienta as interações da nossa irmandade dentro da sociedade. Não somos uma organização secreta; ficamos contentes por ver o nosso nome tornar-se melhor conhecido em cada ano que passa. Contudo, não trocamos esse nome pelo apoio de organizações que possam eventualmente ajudarmos no nosso propósito primordial. Não tentamos, tão pouco, obter influência junto do público afirmando o prestígio do nome da nossa irmandade. Se estivermos a cumprir o nosso propósito primordial, a sociedade verá a nossa utilidade. Não teremos necessidade de procurar o apoio de outros. Aquilo que disserem os amigos da nossa irmandade constituirá recomendação suficiente.

O anonimato é um dos princípios orientadores da forma como os nossos grupos praticam a Sétima Tradição. Acreditamos no valor da generosidade desinteressada por si só. É por isso que escolhemos ser ajudados anonimamente pelos nossos membros. Encorajamos também cada grupo como um todo a tornar-se absolutamente autossuficiente, não dependendo de apenas um ou dois dos seus membros individuais. O princípio da ajuda desinteressada, sem se estar à espera de distinções ou de recompensas pessoais, vai a par com o princípio da responsabilidade coletiva. Juntos, asseguram tanto a solidariedade espiritual como a estabilidade financeira dos nossos grupos.

Este mesmo princípio do anonimato desinteressado constitui o alicerce espiritual da nossa Oitava Tradição. Em Narcóticos Anônimos não temos profissionais do 12º Passo. Utilizamos antes a linguagem simples da empatia a fim de partilharmos livremente uns com os outros a experiência espiritual a que chamamos recuperação. Uma experiência espiritual não pode ser comprada ou vendida; só pode ser dada. Quanto mais livremente partilharmos essa experiência, mais iremos fortalecer a empatia que nos mantém juntos. Esta tradição lembra-nos de colocar o princípio da dádiva, anónima e desinteressada, acima de quaisquer desejos pessoais que possamos ter de reconhecimento ou recompensa.

Em Narcóticos Anônimos aplicamos o princípio do anonimato na forma como estruturamos a nossa organização de serviço. A nossa irmandade não tem qualquer hierarquia de autoridade. Criamos comissões e comités unicamente para nos servirem, não para governarem. Os vários elementos da nossa estrutura de serviço são guiados pelo propósito primordial e pela consciência coletiva da nossa

irmandade, e são diretamente responsáveis pelo serviço que fazem em nosso nome. Aqueles que servem nas nossas várias comissões e comités deverão fazê-lo não para acumularem poder, propriedade ou prestígio para si próprios, mas sim para servirem generosamente a irmandade que tornou a sua recuperação possível.

Quase todos os nossos grupos, comissões de serviço e comités, rodam membros diferentes pelos cargos de serviço, raramente pedindo a um indivíduo que sirva em determinado lugar de responsabilidade por mais do que um ou dois mandatos consecutivos. A prática da rotatividade sublinha a crença da nossa irmandade no valor do anonimato em serviço. O serviço de NA não é fundamentalmente um esforço pessoal; é, pelo contrário, a responsabilidade coletiva da nossa irmandade como um todo. Isto não significa que não damos valor ao cuidado, à experiência, e ao esclarecimento que cada indivíduo possa colocar nas suas tarefas de serviço. Contudo, colocamos o princípio do anonimato no serviço acima das personalidades individuais dos nossos servidores de confiança. A responsabilidade coletiva, e não a autoridade pessoal, é a força orientadora dos serviços de NA.

O princípio do anonimato dá forma à voz pública da nossa irmandade. Cada um dos nossos muitos membros tem opiniões pessoais sobre uma grande variedade de assuntos. A mensagem pública que a nossa irmandade transmite é, contudo, a mesma da nossa experiência coletiva na recuperação da adicção. Como grupos e como irmandade, não temos quaisquer opiniões sobre aquilo que não seja o próprio programa de NA. Nas nossas relações com a sociedade expressamos apenas os princípios do nosso programa, e não as opiniões pessoais dos nossos membros sobre outras questões.

O anonimato não se aplica apenas às nossas apresentações públicas, sendo também o princípio subjacente a toda a política de relações públicas da nossa irmandade. Nos nossos contatos públicos, baseamos a credibilidade do nosso programa na eficácia de NA, e não na reputação pessoal de qualquer membro individual. Procuramos atrair adictos e obter a boa vontade do público em virtude apenas daquilo que temos para oferecer, e não através de qualquer promoção grandiosa. Não há nenhuma descrição exagerada de NA que possa substituir o valor simples e provado da nossa mensagem, como base da nossa política de relações públicas.

O anonimato, ou "ausência de nome", da Décima Tradição serve uma série de funções práticas na nossa irmandade, cada uma das quais com largas implicações espirituais. Ao nos lembrarem de que "o que é dito nesta reunião fica nesta reunião", os formatos das nossas reuniões ajudam a fomentar uma atmosfera na qual nenhum de nós precisa de rezear a revelação pública daquilo que partilhamos na intimidade dos nossos grupos. Lembram-nos também de que o mais importante nas partilhas que se fazem nas nossas reuniões é a mensagem, e não o mensageiro.

O anonimato da 12^a Tradição significa também que, em última análise, as nossas diferenças pessoais não constituem qualquer diferença: em NA, em recuperação, somos todos iguais. É verdade que todos nós chegamos a Narcóticos Anônimos com as nossas próprias histórias pessoais, padrões de uso, experiências sociais e de educação, talentos e imperfeições. Mas para o objetivo da nossa própria recuperação, a nossa identidade profissional não tem qualquer relação na nossa capacidade de nos preocuparmos uns com os outros em NA. Uma

licenciatura universitária, uma herança, o analfabetismo, a pobreza - estas circunstâncias, que afetam tão profundamente tantas outras áreas das nossas vidas, não irão ajudar ou impedir as nossas oportunidades de recuperar. Tal como não irão tão-pouco ajudar ou impedir os nossos esforços de transmitir a mensagem de um adicto para outro.

Nós somos iguais enquanto membros de NA. Somos todos, afinal, "partes" anónimas da irmandade de NA, em vez de singularmente "separados". O anonimato de que fala a nossa 12^a Tradição significa que nós, que sofremos durante tanto tempo da doença isoladora da adicção, finalmente "pertencemos".

O anonimato é, verdadeiramente, o alicerce espiritual de todas as nossas tradições. Sem ele, a unidade da qual depende a recuperação pessoal ver-se-ia dissolvida numa confusão de personalidades em conflito. Com ele, os nossos grupos ficam na posse de um corpo de princípios orientadores, as nossas Doze Tradições, que os ajudam a unir as forças pessoais dos seus membros numa irmandade que apoia e alimenta a recuperação de todos nós.

Rezamos para que Narcóticos Anónimos nunca se torne uma coleção cinzenta e inexpressiva de adictos sem personalidade. Gostamos da cor, da compaixão, da iniciativa, da vivacidade impetuosa que advém das personalidades diversas dos nossos membros. A nossa diversidade é, de facto, a nossa força. Descobrimos que quanto mais fortes forem os nossos membros individuais, mais fortemente unida se tornará a nossa irmandade. Este é um grande paradoxo da recuperação em NA: ao nos juntarmos num compromisso para o bem maior de Narcóticos Anónimos, o nosso próprio bem-estar é aumentado sem limites. Ao rendermos a vontade própria, colocando humildemente qualquer poder individual

que possamos ter ao serviço do todo, encontramos um poder inacreditável, não só superior ao nosso, como superior também à soma de todas as suas partes. Ao servirmos generosamente as necessidades dos outros - anonimamente - vemos que as nossas próprias necessidades são por sua vez servidas, de uma forma melhor do que poderíamos alguma vez imaginar. Ao nos juntarmos anonimamente numa irmandade, com outros adictos em recuperação, colocando o bem-estar do grupo à frente do nosso, o nosso próprio crescimento espiritual é aumentado desmedidamente, e não diminuído. E isto o que a 12^a Tradição quer dizer quando fala do anonimato como sendo o alicerce espiritual de todas as nossas tradições. Enquanto colocarmos os princípios espirituais em primeiro lugar, as nossas personalidades individuais poderão crescer e florescer como nunca antes, assegurando que a nossa irmandade continue também a florescer, forte e livre.

O nosso bem-estar comum depende da nossa unidade. A única esperança que temos de manter essa unidade, no meio da enorme diversidade que encontramos em Narcóticos Anônimos, é através da aplicação de certos princípios comuns: aqueles que se encontram nas Doze Tradições. Enquanto colocarmos a prática desses princípios comuns acima do exercício das nossas personalidades individuais, tudo irá correr bem.

Índice Remissivo

aceitação 11, 15-16,71-72, 132-133
adicção 5-6,42-43,149
alegria 35,114
amor 58, 136, 161
anonimato pessoal 207-209
apadrinhamento 13, 30-31,40-1,53,55,56,58,74,
80-81,88
apoios exteriores 169-170, 214-215
atmosfera de recuperação 164-165
atração 147, 167-168, 184,206-207,217
autoaceitação 48,55
auto-obsessão 41-42,52,61,79, 100, 104, 105
autonomia 128, 153-160, 163, 213-214
autosuficiência 177-187,215
bem-estar comum 127-135, 156, 181,212,213-214
boas-vindas 147
boa-vontade 10-11, 17-18,27,30,37-38,60,68,83-84
comités, comissões de serviço 179, 194, 216
compaixão 68-69, 151
compromisso 24-25,33-34,35,50, 128-129, 130,
133, 136, 150, 181
compulsão 6-7
comunicação 130-132, 138,142, 195
confiança 28,53,57,141
confiança, servidores de 141
confidencialidade 217
consciência 137
contato consciente 108
controvérsia pública 200
coragem 14, 39, 40, 51-52, 78-79, 86. 109-110
decisão 149-150
defeitos 55-56, 59, 60, 61,63-64, 65-66, 99
desejo 146, 147, 148-152

desgoverno 8, 14-15
Deus 31,54-55, 58, 73, 83-84, 91-92, 110-111
dinheiro, propriedade, prestígio 169
disciplina 60,100,114
diversidade 129-130,218-219
doença 5-8, 14-15, 107
egocentrismo 8,41-42,52,61,64, 105
empreendimentos afins 171-172
empreendimentos alheios 214-215
encorajamento 147-149
equilíbrio 100, 104, 105, 158
especiais, interesses 157-158
especializados, trabalhadores 189-190, 215-216
esperança 20,25,104-105
espiritual, despertar 73, 114-115, 116-121
fé 19-20,31-32,42,64-65,72,73-74, 144, 174-176,
186, 210
fidelidade 166, 198
fundos, angariação de 181-183
generosidade 96, 105, 121, 133-134, 139
gratidão 96, 114-115,184-185
grupo, consciência de 139-143,213
grupo, inventário do 156-157, 164, 165-168
grupo, necessidades do 178-179, 180
grupo, personalidade do 153, 163, 164-166, 176
harmonia 175
honestidade 9, 17-18,39,51,57,78,86-87, 103
humildade 23, 52, 56, 62, 68, 70-72, 82-83, 86-88,
95-96, 101, 142-143, 153-154, 174,
190, 197, 204-205
igualdade 140,218
imperfeições 70
impotência 5, 13-14, 108, 123
incondicional, amor 52, 114-115, 123
insanidade 18-19
integridade 144,166,174,186-187, 191
interdependência 127

- intimidade 43-45,93-94
- inventário 37-49, 98, 99-100, 101
- irmandade 13,55,61-62, 128-129, 132-133
- liberdade 58,75-76,77,84,95,96, 114-115, 154,
153-156, 161-162, 163, 177, 187
- líderes 141,213
- meditação 109-110,111
- medos 28, 38, 42, 50, 57, 78, 85-86
- membro, qualidade de 128-129,146-152,
179-180,213
- membro, requisito de 146-152, 183,213
- mensagem, transmitir a 120,165-168
- mensagem de NA 163-164
- mente aberta 17-18,23, 112, 140, 144, 158
- moral, valor 39-40, 49, 102-103
- NA como tal 192
- não profissional 188-190, 215
- necessidades comuns 15 5
- negação 7,8,101-102
- obsessão 6-7
- opiniões 138
- opiniões pessoais 200-201,203-204, 216-217
- oração 31,54,73,75, 108, 109-110, 111, 112-113
- paciência 72
- partilhar 53-54, 111-112, 129, 132, 145
- perdão 79-80,86
- perseverança 14,34,41,50,63,93
- Poder Superior 21-22,34, 107, 138-139
- Poder Superior a nós mesmos 17,21
- promoção 206-207, 217
- propósito primordial 138, 146, 155, 156-157, 161,
161-168, 176, 177, 180,
199,214,216
- prudência 190-191, 197-198, 204
- públicas, relações 157, 169, 170-173, 176,200,201,
203-204, 206, 214-215, 216-217

qualidades 39,48,66, 104, 105
questões alheias 199-200, 201 -202, 216-217
recaída 99
recém-chegados, membros mais antigos 165
relações 43-45,55,57,58,89,93-94, 104-105
remorso 61,77-78,92
rendição 9, 10, 11-12,29,33,61,66,71-72, 109,
132-133, 139, 144
reparações 82,85,89-95,102-103
reservas 10
respeito próprio 94-95
responsabilidade 32,62,77,81-82, 127-128,
141-142, 155, 156-157, 158-160,
161, 161-162, 166-168, 180-181,
183, 185, 198, 202,203-204,
209-210, 216
ressentimentos 43,79
reunião, formato de 155
sanidade 19,23
serenidade 33, 35, 106, 114
serviço 92,94, 114-115, 121, 132, 138, 145,
150,210, 213, 216
serviço, cargos de 179-180
simplicidade 180, 185-186, 196
Terceiro Passo, decisão do 27-36
tolerância 68, 150
última, autoridade 138, 141-142, 145
unidade 127-135, 138, 161, 167-168,202-203,
213-214, 216,217-219
uniformidade 129-130
vontade de Deus 32,36, 108, 109, 113
vontade própria 27-28



Narcotics Anonymous
Narcóticos Anônimos