



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
CENTRO DE HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE LETRAS VERNÁCULAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM LINGUÍSTICA

MARCOS ANTÔNIO DA SILVA OLIVEIRA

**ESPIRAL NARRATIVA DO ADICTO EM RECUPERAÇÃO ATRAVÉS DO
PROGRAMA DE 12 PASSOS DE NARCÓTICOS ANÔNIMOS**

FORTALEZA

2021

MARCOS ANTÔNIO DA SILVA OLIVEIRA

ESPIRAL NARRATIVA DO ADICTO EM RECUPERAÇÃO ATRAVÉS DO
PROGRAMA DE 12 PASSOS DE NARCÓTICOS ANÔNIMOS

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Linguística da Universidade Federal do Ceará como requisito parcial à obtenção do título de Mestre.

Área de Concentração: Práticas Discursivas e Estratégias de Textualização

Orientadora: Prof.^a Dra. Sandra Maia Farias Vasconcelos

FORTALEZA

2021

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Ceará
Biblioteca Universitária

Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

O48e Oliveira, Marcos Antônio da Silva.

Espiral narrativa do adicto em recuperação através do programa de 12 passos de Narcóticos Anônimos / Marcos Antônio da Silva Oliveira. – 2021.
183 f.

Dissertação (mestrado) – Universidade Federal do Ceará, Centro de Humanidades, Programa de Pós-Graduação em Linguística, Fortaleza, 2021.

Orientação: Profa. Dra. Sandra Maia Farias Vasconcelos .

1. narrativas de vida. 2. adicção. 3. alienação. 4. emancipação. I. Título.

CDD 410

MARCOS ANTÔNIO DA SILVA OLIVEIRA

ESPIRAL NARRATIVA DO ADICTO EM RECUPERAÇÃO ATRAVÉS DO
PROGRAMA DE 12 PASSOS DE NARCÓTICOS ANÔNIMOS

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Linguística da Universidade Federal do Ceará como requisito parcial à obtenção do título de Mestre. Área de Concentração: Práticas Discursivas e Estratégias de Textualização

Aprovada em:04/10/2021.

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a. Dra. Sandra Maia Farias Vasconcelos (Orientadora)
Universidade Federal do Ceará (UFC)

Prof, Dr. Edson Soares Martins
Universidade Federal do Cariri (URCA)

Prof(a). Dr(a). Maria das Dores Nogueira Mendes
Universidade Federal do Ceará (UFC)

AGRADECIMENTOS

A meu Poder Superior, que tem cuidado de mim, mesmo com meu agnosticismo.

A Narcóticos Anônimos, irmandade que tem me ensinado a viver limpo um dia de cada vez.

Ao Gelda, que moldou muito da minha visão linguística, discursiva e narrativa.

Ao Programa de Pós-Graduação em Linguística da Universidade Federal do Ceará, do qual eu não deveria ter me afastado por tanto tempo e ao qual voltei.

A meu pai e a minha mãe, que apesar de boa parte do mundo agir em nosso desfavor, sempre batalharam para que eu estudasse.

A meu padrinho Luís Carlos Favaron, de quem tenho absorvido sabedoria e amor abnegados.

A Fabrícia, “Fabrisa” da minha vida, companheira, amiga, boa ouvinte e com quem divido dores, conquistas, benefícios e dádivas de uma relação saudável.

A Píter, filho amado, quase filósofo (Pietzsche), com quem partilhei bastante sobre assuntos do meu trabalho, notadamente a subjetividade.

A Sérgio e Cleiton, do Liceu Estadual de Maracanaú, sempre solícitos e adequando meus horários para me dedicar ao mestrado.

Aos colegas de trabalho e amigos e amigas Gislânia, Rejânio, Thiago Mendes, Deborah Lays, Abílio e Ortiz, pelo apoio intelectual, emocional e laboral.

Aos companheiros de NA que se dispuseram a partilhar suas narrativas de vida comigo, com destaque para os que frequentam os mesmos grupos de escolha e os companheiros Jean Pierre, Pádua Freire, João Eudes, Laura Maffei, que me ajudaram a “destravar”.

A minha banca, composta pelo professor Dr. Edson Soares, disposto a fazer intervenções inteligentes e necessárias no trabalho e pela professora Dra. Maria das Dores Mendes, que foi contundente com suas observações.

A minha querida orientadora, professora Sandra Maia, que, independentemente de eu falar, escrever ou não, sempre fez uma excelente leitura de quem sou e do meu potencial. Embora, na maior parte das vezes, eu sinta que não mereço as conquistas, ela me fez ver que sou, sim, merecedor.

RESUMO

A adicção é uma doença marcada pelos sintomas da obsessão e da compulsão. Embora seja incurável, o portador dessa doença – o adicto – pode encontrar alívio de sua alienação no programa de Doze passos de Narcóticos anônimos (NA), que é uma irmandade mundial de homens e mulheres para quem as drogas se tornaram um problema maior. Nas reuniões de NA, a recuperação do adicto se dá através da partilha, que é uma espécie de narrativa de vida. Neste trabalho, pretendemos analisar algumas dessas narrativas de vida à luz da teoria a respeito das narrativas de vida de Bertaux (2010), para quem elas são um ato de contar. Ricoeur (1995), com sua espiral narrativa, também será um suporte para nossa análise. Além disso, o conceito de formação discursiva, de Michel Pêcheux e o de estigma, de Erving Goffman, deve nos auxiliar a desenvolver o conceito de internarratividade, visto que a narrativa de um adicto ou adicta parece, devido à identificação, reproduzir-se nas narrativas de outros adictos. O corpus será composto por narrativas de vida coletadas por meio de partilhas de adictos publicadas no Texto Básico de Narcóticos Anônimos. A questão central que nos propomos a responder é: Como a formação discursiva de adictos em recuperação no programa de 12 passos de Narcóticos Anônimos influencia, pela narrativa de vida, na construção de sua emancipação? Para tentar chegar a uma resposta a esse questionamento, pretendemos nos guiar pela etnossociologia de Bertaux (2010).

Palavras-chave: narrativas de vida; adicção; alienação; emancipação.

ABSTRACT

Addiction is a disease marked by the symptoms of obsession and compulsion. Although it is incurable, the sufferer of this disease—the addict—can find relief from his alienation in Narcotics Anonymous (NA)'s Twelve Steps program, which is a worldwide fellowship of men and women for whom drugs have become a bigger problem. At NA meetings, the addict's recovery is through sharing, which is a kind of life narrative. In this work, we intend to analyze some of these life narratives in light of the theory about life narratives by Bertaux (2010), for whom they are an act of telling. Ricoueur (1995), with its narrative spiral, will also support our analysis. In addition, the concept of discursive formation, by Michel Pêcheux and that of stigma, by Erving Goffman, should help us to develop the concept of interactivity, since the narrative of an addict or addict seems, due to identification, to reproduce itself in the narratives of other addicts. The corpus will consist of life narratives collected through addicts' shares published in the Basic Text of Narcotics Anonymous. The central question that we propose to answer is: How does the discursive formation of recovering addicts in the 12-step program of Narcotics Anonymous influence, through the narrative of life, in the construction of their emancipation? To try to reach an answer to this question, we intend to be guided by Bertaux's ethnosociology (2010).

Keywords: life narratives; addiction; alienation; emancipation.

SUMÁRIO

| | | |
|------------|--|-----------|
| 1 | INTRODUÇÃO | 7 |
| 1.1 | Objetivo geral | 19 |
| 1.2 | Objetivos específicos | 19 |
| 2 | DISCUSSÃO TEÓRICA | 21 |
| 2.1 | Intertextualidade..... | 21 |
| 2.2 | Estigma/Alienação | 22 |
| 2.3 | Adicto/adicção/Narcóticos Anônimos/Emancipação..... | 25 |
| 2.4 | Análise do Discurso/Discurso..... | 29 |
| 2.5 | Narrativas de vida e internarratividade | 35 |
| 3 | PERCURSO METODOLÓGICO..... | 47 |
| 3.1 | Métodos de abordagem | 47 |
| 3.2 | Tipo de pesquisa | 47 |
| 3.3 | Delimitação do universo e amostra | 48 |
| 3.4 | 3.4. Técnicas | 48 |
| 3.5 | Procedimentos de análise dos dados | 50 |
| 4 | A NARRATIVA DE ADICTOS EM ANÁLISE | 54 |
| 5 | CONSIDERAÇÕES FINAIS | 74 |
| | REFERÊNCIAS..... | 77 |
| | APÊNDICE A - CRONOGRAMA DE ATIVIDADES | 80 |
| | ANEXO A – OS 12 PASSOS DE NARCÓTICOS ANÔNIMOS, EXTRAÍDOS DO GUIA PARA TRABALHAR OS PASSOS DE NARCÓTICOS ANÔNIMOS (2005) | 81 |

1 INTRODUÇÃO

O discurso não ocorre no vácuo. Antes de sua enunciação, já havia algumas influências, como espaço e formação social, sociedade, tempo e sujeitos – com suas necessidades, vontades, desejos e intenções. E, mesmo depois de sua enunciação, ele também, de alguma forma, interfere em futuros discursos. Assim é que as marcas dêiticas *eu*, *aqui* e *agora* em contraste com *ele*, *aqui* e *lá* são prototípicos na organização narrativa, uma vez que tempo, espaço e actantes permitirão perceber maior aproximação ou distanciamento.

Embora o termo discurso, em linguística, apresente uma multiplicidade de acepções, neste trabalho vamos nos ater à Análise do Discurso – doravante AD – a qual articula a linguagem com parâmetros nem sempre considerados linguísticos, como o sociológico, o histórico e o psicológico. É na AD que o discurso de sujeitos se constrói integrando o contexto histórico, ideológico e cultural em que está inserido.

Exatamente por isso, é possível perceber que o adicto (em linhas bem gerais, pessoa que tem problemas com droga) é uma pessoa estigmatizada e alienada socialmente. Na ativa – quando está usando drogas – normalmente pode vir a ser estereotipado, seja como “vagabundo”, “sem-vergonha”, “bandido”, seja como pobre coitado, a depender do olhar do expectador. E mesmo quando está limpo, ou seja, quando não está sob efeito de nenhuma substância psicoativa, ainda tende a guardar o rótulo de “uma vez drogado, sempre drogado” ou “sem-futuro”, por exemplo.

Se “todo discurso se estabelece na relação com um discurso anterior e aponta para outro”, como afirma Orlandi (2010, p. 62), o discurso do adicto não deve ser diferente. Antes de chegar ao grupo Narcóticos Anônimos - NA (para muitos, depois também), o adicto é socialmente um sujeito estigmatizado e alienado.

Alienação, segundo Abbagnano (2007, p. 27), é a “separação ou dissociação dos seres humanos de algum aspecto essencial de sua natureza ou da sociedade, muitas vezes resultando em sentimento de impotência e desamparo”. Já no enunciado do primeiro passo do programa de NA, lê-se que “admitimos que éramos impotentes perante a nossa adicção e que nossas vidas tinham se tornado incontroláveis.” Além das várias referências diretas e indiretas à alienação, ela se manifesta na impotência, que é uma das duas partes do primeiro passo e no

isolamento, frequentemente definido no programa de NA como “núcleo da doença da adicção. Nota-se, portanto, que a alienação parece ser indissociável da adicção.

No Texto Básico de Narcóticos Anônimos (2015, 3), afirma-se que “Não escolhemos nos tornar adictos. Sofremos de uma doença que se manifesta de maneiras antissociais, tornando difícil a detecção, o diagnóstico e o tratamento”.

Eu sou um desses adictos em recuperação. Embora eu esteja limpo há onze anos, seis meses e 17 dias (desde 04 de fevereiro de 2010), a doença da adicção envolve muito mais que o uso de drogas, que é apenas o seu sintoma mais aparente. Antes de usar droga pela primeira vez, a compulsão e a obsessão – os dois principais sintomas da adicção, segundo a OMS – já faziam parte da minha vida. Com ou sem drogas, o que quer que eu faça normalmente é marcado pelo exagero. Da mesma forma, tudo que passa pela minha cabeça permanece por muito tempo, tirando o sono muitas das vezes. Na adolescência, quando percebi rudimentos desses sintomas, cheguei a considerar que eu pudesse ser louco. Injustiças sociais sempre me marcaram com sentimento de revolta e desejo de sair dessa realidade. Recordo-me quando ainda garoto, eu, natural de Quixeramobim, que fica no semiárido cearense, diversas vezes presenciei os flagelados da seca sendo espancados pela polícia por pegarem alimentos na extinta Cobal (Companhia Brasileira de Alimentos). Esses miseráveis estavam saqueando o mercado, eu sabia, mas era pela fome, e isso para mim justificava.

Quem ordenava esses espancamentos eram os administradores do município. Eram pessoas ricas que normalmente estavam na missa de domingo, à qual eu era obrigado por minha mãe e por minha avó a ir. Esses distantes fatos me marcaram profundamente, a ponto de criar ressentimentos em relação às instituições, tais como as religiões, principalmente às cristãs, à política e à polícia. Esse ressentimento foi se ampliando a ponto de eu sentir repúdio da maioria das instituições burguesas. Hoje está claro para mim que preciso deslembrar esses fatos da maneira como antes eu pensava neles e indultar essa história para seguir adiante na minha jornada de recuperação. Porém essas velhas emoções me perturbaram durante anos e contribuíram muito para minha iniciação ao uso de drogas. Mas era hora de aprender os princípios básicos da NA.

Dos cinco princípios que o programa de Narcóticos Anônimos sugere – honestidade, mente aberta, boa vontade, humildade e aceitação – o que tenho mais dificuldade em praticar é exatamente o da aceitação, pois aceitar o mundo e as pessoas como elas são não é uma tarefa que se aprende em poucas horas ou dias; nem mesmo em poucos anos, no meu caso. Uma das consequências dessa dificuldade de aceitação pode vir a ser o isolamento, um dos núcleos da adicção. Mas o bom de ter identificado esse problema é que pude pôr em prática a Oração da Serenidade, que é proferida nas reuniões de NA: “Deus, conceda-me serenidade para aceitar as coisas que não posso modificar; coragem para modificar aquelas que posso e sabedoria para reconhecer a diferença”. Reconhecer minha impotência para modificar as instituições supracitadas torna possível o perdão e conduz à emancipação.

Assim como os ressentimentos, os sentimentos desempenham um papel significativo na minha vida de adicto. Raiva, inutilidade, inadequação, vazio e não-merecimento são os sentimentos mais recorrentes na minha existência.

A raiva não se dá em relação a uma pessoa específica. O alvo dessa fúria são as instituições ligadas às elites financeiras, religiosas, militares e jurídicas. De acordo com o Texto Básico de Narcóticos Anônimos (2015, 10): “Não estamos ligados a nenhum grupo político, religioso ou policial e, em nenhum momento, estamos sob vigilância. Qualquer pessoa pode juntar-se a nós, independentemente de idade, raça, orientação sexual, crença, religião ou falta de religião”. Isso foi uma das coisas que mais me atraiu no programa de NA. Essa raiva me fez passar por várias situações vexatórias e constrangedoras.

Sempre me senti um ser estranho, e raramente conseguia me encaixar. Depois de um trabalho de *passos*, com a ajuda de um padrinho, pude perceber que isso é fruto do fato de sempre me sentir inútil, indigno, incapaz, inadequado. Numa análise da minha origem, a raiz disso parece estar na infância pobre, paupérrima mesmo, sendo privado das necessidades mais básicas, como alimentação e acesso a saneamento básico. Meu pai era boia fria e minha mãe fazia pequenos serviços de bordado. Claro que a renda era insuficiente para alimentar, vestir, calçar a mim e a meus outros três irmãos. Um deles morreu de disenteria, pois nossa família não tinha condições de provê-lo com os nutrientes adequados. Como havia sido privado de

quase tudo na minha infância e parte da adolescência, meu inconsciente me fez entender que eu não era merecedor de quase tudo.

Esse sentimento de não-merecedor boa parte das vezes foi uma espécie de âncora na minha *vida ativa*, me mantendo alienado de quase tudo e de quase todos. Todas as áreas da minha vida foram afetadas por esse sentimento, que se traduzia em comportamento antissocial. Além de me sentir “peixe fora d’água”, tudo o que conquistava com muita dificuldade dava um jeito de sabotar. Ao terminar o ensino médio em Quixeramobim, por informação de uns colegas do colégio, fiz seleção para morar na Casa do Estudante do Ceará, onde morei por um ano, sonhando em passar no vestibular da UFC, para poder morar na Residência Universitária, já que o restaurante da CEC havia fechado e na REU eu teria qualidade de vida. Foi o que aconteceu. Ao entrar na UFC, houve uma mudança importante.

Devido à minha compulsão e minha obsessão, virava noites estudando e, às vezes, usando drogas. No início, conseguia conciliar, pois a adicção ainda não havia progredido tanto. Depois de graduado, em Letras Português/Inglês, trabalhei em alguns colégios e cursinhos. Havia até diminuído o uso de drogas, mas o vazio que sentia era enorme. Algo parecia me faltar. Tentei preencher esse vazio com compras, festas, sexo, sucessivos relacionamentos. Tentei inclusive mudar de profissão, fazendo, então, o vestibular para Direito.

Nesse meio tempo, fiz alguns cursos de línguas (inglês, francês e espanhol). Só consegui concluir mesmo o inglês. As outras atividades acadêmicas abandonei todas, pois assim como tudo o mais, eu sentia que não me preenchiam. Na verdade, a âncora do não-merecedor é que não permitia que eu concluísse nada que houvesse começado. O caso do Direito é emblemático, pois mesmo faltando apenas a monografia para o término do curso, abandonei em consequência do uso de drogas.

Até fazer o Quarto Passo, todos os meus relacionamentos foram sabotados por mim. Os afetivos, eu sempre dava um jeito de terminar antes que a pessoa terminasse. Os de trabalho, por mais interessantes que fossem, havia sempre uma estratégia que eu usava para ser demitido. Isso tanto é verdade, que raramente eu passava mais de dois anos trabalhando no mesmo local. Além disso, dentre os mais de vinte vínculos empregatícios que tive antes de ficar limpo, só consegui me dar bem

com um padrão. O auge da autossabotagem foi quando, mesmo tendo salário, devido ao uso compulsivo de drogas, virei morador de rua. O dinheiro que ganhava só dava para manter minha adicção ativa.

O padrão que eu e meu padrinho detectamos em todos esses relacionamentos sabotados, foi esse sentimento de não-merecedor. Afinal, eu não me sentia digno de ter relacionamentos saudáveis.

Relacionamentos parecem ser a área mais complicada para boa parte dos adictos. Sempre criei expectativas exageradas em torno da outra pessoa. Embora hoje esteja bem claro que sou impotente em relação ao outro; passei a maior parte da vida na *ativa* tentando mudar o outro. Ainda que o primeiro passo deixe explícito que “Admitimos que éramos impotentes perante a nossa adicção e que nossas vidas tinham se tornado incontroláveis”, passei boa parte da minha vida na *ativa* tentando controlar as outras pessoas. Isso é estranho, pois não controlo nem a minha própria vida.

A recuperação não acontece em isolamento. Adictos precisam uns dos outros e, para nos recuperarmos, precisamos estar envolvidos com o mundo ao nosso redor. Viver *limpo* tem tudo a ver com relacionamentos – comigo mesmo, com os nossos entes queridos, com os nossos companheiros de NA, com a sociedade e, finalmente, com nosso Poder Superior (o Deus como cada um compreende). As pessoas em nossa vida são o meio pelo qual experimentamos a graça. Vi o milagre da mudança nos outros, e eles refletem a minha própria mudança. Eles são janelas através das quais vejo o mundo, e os meios pelos quais alcancei, como muitos o fizeram antes e depois de mim, o progresso espiritual.

Contudo, nem sempre foi assim, pois a verdade é que na maioria das vezes não fui muito bem nos relacionamentos. Alguns chegam a partilhar que a dificuldade em criar ou manter relacionamentos de longo prazo é um dos sintomas da adicção. O Texto Básico nos diz que a doença nos torna “errantes, solitários e assustados”, que desenvolvemos hábitos esquisitos e perdemos nossas habilidades sociais. No início da recuperação nem sempre reconheci o que havia de errado nas maneiras de me relacionar com as pessoas. Minhas experiências, como adicto na *ativa*, moldaram meus hábitos e expectativas.

Não fui uma pessoa fácil. Causei danos quando estava na ativa, e as pessoas mais próximas receberam o pior disso. Fui teimoso e desconfiado, raivoso e medroso, sarcástico, obstinado e inflexível a mudanças. Vivi um inferno e fiz os outros passarem pelo mesmo inferno que eu. Vivi perdas e falhas. Para mudar isso, precisei de uma ajuda que os meus entes queridos não podiam me dar. O valor terapêutico de um adicto ajudando ao outro é realmente sem comparação. Importar-se e compartilhar com outros à maneira de NA é a principal arma contra a alienante, isolante e destrutiva doença da adicção.

Apreendi a partilhar, e partilhar intimamente. Tive sorte de ser bem apadrinhado desde o começo do retorno à vida. Foi um dos primeiros relacionamentos honestos e funcionais. A partir do apadrinhamento, comecei a construir outros relacionamentos que são saudáveis, amorosos e produtivos. Cheguei à NA questionando, duvidando, discutindo e, ainda assim, admitindo minhas reservas.

Uma das principais dificuldades em relacionamentos é que eles não são como drogas: mesmo que eu tenha usado com o mesmo propósito de preencher um vazio.

É exatamente aí que minha adicção ativa se manifestou com maior intensidade. Na ativa, quase todos os meus relacionamentos usei para tentar preencher o vazio em mim. Amigos, companheiras, namoradas, ficantes e familiares normalmente eram evitados. Nunca quis intimidade ou compromisso. Sacrifiquei amizades só para ter uma relação casual. Antes de ficar limpo, tive mais de trinta endereços e não lembro sequer o nome de um vizinho desse período.

Em relação às pessoas com quem e para quem trabalhei, o padrão era tratar bem os porteiros, cozinheiras, secretários e tratar com arrogância os patrões.

Tanto na escola quanto na universidade, a maioria das vezes me senti inferior aos meus colegas, principalmente pelo poder aquisitivo. No Direito, por ser o único negro e egresso de escola pública, ressaltando que na época não existia Sisu, ficava pouco à vontade. Por mais de uma vez fui barrado na entrada da faculdade. Tudo isso me fez largar o curso.

Fui internado em um hospital psiquiátrico por quatro vezes. Eu mesmo fui me internar, pois queria parar de usar drogas, mas não sabia como. Além disso,

ficando internado, eu teria onde dormir e o que comer. Como era servidor da prefeitura de Fortaleza, o plano de saúde cobria meus internamentos.

Fui preso em João Pessoa cometendo o crime do artigo 171 do Código Penal, por fraudar algumas vezes vestibulares e concursos Brasil afora. Junto com meu padrinho, descobri que fazia isso com a intenção de ser aceito, de ter amigos. Eu nem cobrava da maioria das pessoas, pois só queria a admiração deles. A própria justiça entendeu isso e arquivou o processo. É claro que esse episódio aumentou indevidamente a raiva que sempre senti de autoridades.

Depois que fiquei limpo, tenho tentado mudar esses padrões. Mesmo sendo agnóstico, hoje tenho uma relação com um Poder Superior, o que faz com que eu perceba que não estou no controle da maioria dessas situações. Hoje, a maioria dos meus relacionamentos são saudáveis e estáveis. Estou nos mesmos trabalhos há anos e na mesma relação afetiva – sem trair, o que me dá liberdade – há mais de nove anos. Tenho alguns bons amigos tanto dentro quanto fora de NA.

Quanto ao sexo, passei boa parte da vida confundindo sexo com amor, gerando uma sensação de vazio, uma vez que tanto reifiquei quanto fui reificado. A maioria das minhas relações sexuais não passaram de um encontro, o que evidencia que sempre busquei o sexo compulsivamente. Há uma vantagem nisso: sinto-me à vontade com a sexualidade dos outros.

Neste quarto Passo, há uma seção específica para abuso. O Guia para trabalhar os passos de Narcóticos anônimos chega a sugerir que caso o adicto não queira continuar, dê um tempo e retome só depois de partilhar com o padrinho ou madrinha. Não é o meu caso. O abuso aqui é entendido não só como o sexual. Haverá abuso também, para a literatura de NA, se houver negligência ou ferimento por parte de quem deveria amar e proteger. Aos onze anos fui abusado sexualmente por um adulto. Por muitos anos isso me causou dor emocional, mas hoje já perdoei essa pessoa. No outro extremo, considero que fui negligente com meu filho. Quando ele era criança, morava com minha mãe em Quixeramobim e eu em Fortaleza. Quando eu ia visitá-lo, passava a maior parte do tempo em bares, churrascarias e favelas sem dar a devida atenção a ele. Acredito haver feito a devida reparação com ele, pois hoje temos uma relação saudável.

Até aqui, vinha abordando a natureza exata das minhas falhas. Daqui em diante, gostaria de abordar alguns aspectos positivos de minha experiência. As que mais me representam hoje são ressignificações dos sintomas da adicção.

A compulsão, por exemplo, procuro transformar em dedicação. Portanto, normalmente tenho habilidade em me manter concentrado numa tarefa por bastante tempo, normalmente concluindo o que começo. Isso é bem diferente da ativa. E a obsessão procuro transformar em obstinação, determinação. Portanto, quando ponho algo na cabeça costumo concretizar. Os outros dizem gostar da minha prática de dois princípios, o da mente aberta e o da honestidade. De fato, costumo segui-los por estar ciente de que numa mente fechada não entram novas ideias. Preciso também ser honesto quanto ao que sou.

Tenho demonstrado consideração por mim mesmo e pelos outros servindo à irmandade abnegadamente. Entretanto, não posso entrar em detalhes, para preservar o anonimato.

Minha fé e confiança têm crescido, partindo praticamente do zero até uma compreensão de Poder Superior. Ingressei em NA completamente ateu. Até me recusava a fazer a Oração da Serenidade por começar com a palavra “Deus”. Com o trabalho no segundo e no terceiro passos, fui acreditando no poder do grupo. Quando vi que minha sanidade estava sendo devolvida e que a obsessão de uso havia cessado, uma vez que na ativa não passava sequer uma hora limpo e, *só por hoje*, não tenho mais desejo de usar drogas, vi que havia um poder maior do que eu atuando na minha vida. Embora ainda seja agnóstico, entendo que a vida sabe o que faz. E, havendo ou não uma entidade que controla tudo, é certo que eu não controlo quase nada.

Minha relação com meu padrinho se baseia na confiança. Procuro aproveitar a experiência de vida e de recuperação que ele tem para viver limpo.

No início da recuperação meus objetivos envolviam ter relações saudáveis nas várias áreas da minha vida. Alcancei isso em boa medida.

Em recuperação, meus valores têm sido basicamente honestidade, mente aberta, boa vontade, autoconhecimento, humildade e empatia. Uma das minhas metas a curto prazo é concluir o mestrado, que tem como temática mais ampla a adicção com o adicto limpo e em recuperação como sujeito. A médio prazo, a meta é

fazer a seleção do doutorado para aprofundar essa temática. Para minha recuperação, a meta é alcançar um bom nível de aceitação de mim mesmo, das pessoas que me rodeiam e da vida como ela é.

Tendo compartilhado um pouco da minha experiência, considerando que em NA tudo é *Só por hoje*, passaremos agora ao problema linguístico que norteia a pesquisa aqui proposta sobre as narrativas dos adictos participantes da NA.

Elementos linguísticos e discursivos, os quais refletem as realidades das pessoas que contam suas histórias inevitavelmente surgem das narrativas de vida.

Estudo da subjetividade, da autoria, da imagem de si no discurso (AMOSSY, 2016) são as formas de abordagem mais recorrentes nas pesquisas com história de vida. No nosso trabalho, exploramos as duas primeiras abordagens, uma vez que, em recuperação no programa de 12 passos de NA, o adicto parece começar a desenvolver índices de subjetividade e de autoria, talvez pelo que percebe no discurso do outro que encontra no programa que já apresentamos anteriormente em nosso texto.

Para este trabalho, como veremos no detalhe no capítulo sobre metodologia, coletamos e exploramos como *corpus* os relatos de vida de adictos que fazem sua *recuperação* nos grupos de Narcóticos Anônimos. Esses adictos elaboram, de modo particular, o discurso narrativo em torno da doença da adicção, que é extremamente alienante, devido, principalmente a seu núcleo, o isolamento.

Eu e outros adictos compartilhamos (narramos) com base nestes 12 passos:

- 1º. Admitimos que éramos impotentes perante a nossa adicção, que nossas vidas tinham se tornado incontroláveis.
- 2º. Vimos a acreditar que um Poder maior do que nós poderia devolver-nos à sanidade.
- 3º. Decidimos entregar nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de Deus, da maneira como nós O compreendíamos.
- 4º. Fizemos um profundo e destemido inventário moral de nós mesmos.
- 5º. Admitimos a Deus, a nós mesmos e a outro ser humano a natureza exata das nossas falhas.
- 6º. Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.
- 7º. Humildemente pedimos a Ele que removesse nossos defeitos.
- 8º. Fizemos uma lista de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e nos dispusemos a fazer reparações a todas elas.
- 9º. Fizemos reparações diretas a tais pessoas, sempre que possível, exceto quando fazê-lo pudesse prejudicá-las ou a outras.
- 10º. Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.

11º. Procuramos, através de prece e meditação, melhorar o nosso contato consciente com Deus, da maneira como nós O compreendíamos, rogando apenas o conhecimento da Sua vontade em relação a nós e o poder de realizar essa vontade.

12º. Tendo experimentado um despertar espiritual, como resultado destes passos, procuramos levar esta mensagem a outros adictos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades. (Texto Básico de Narcóticos Anônimos, p. 20)

Por ora, citamos acima apenas o cabeçalho dos 12 passos. Entretanto, para que haja uma melhor compreensão desses passos, eles foram colocados no anexo Aexo na íntegra, assim como aparecem no Texto Básico de Narcóticos Anônimos.

* * *

No Relatório Mundial sobre Drogas de 2015, o Escritório das Nações Unidas sobre Drogas e Crimes (UNODC) destaca que cerca de 246 milhões de pessoas, ou um pouco mais de 5% da população mundial entre 15 e 64 anos de idade, usaram drogas ilícitas em 2013. Usuários de drogas problemáticos somaram por volta de 27 milhões, dos quais quase metade são pessoas que fazem uso de drogas injetáveis. Só no Brasil, o índice é de mais ou menos seis milhões de brasileiros dependentes químicos, o equivalente a 3% da população geral. A Organização Mundial de Saúde classifica a adicção através do Código Internacional de Doenças – CID 10, F19. O Sistema Nacional de Políticas públicas Sobre Drogas – SISNAD, por meio da intersectorialidade, recomenda NA como um programa viável de recuperação de adictos.

Alguns trabalhos já abordaram tanto a adicção quanto o adicto. Cardoso (2006) investigou as representações sociais construídas pela irmandade dos grupos de Narcóticos Anônimos – NA. Corroborando para essa discussão dos grupos de NA, Loeck (2009) analisou a categoria ritual através de um estudo antropológico na cidade de Porto Alegre. Fróis (2007) estende seus estudos aos parentes dos NA, em seu trabalho sobre a narrativa do estigma sofrido pelos familiares – que normalmente adoecem também – e sobre como a família pode auxiliar o adicto em sua recuperação.

Achamos útil apresentar também Lima Neto (2016), e seu estudo sobre Complexidade e multirreferencialidade. Lima Neto apresenta neste artigo os

fundamentos para que se compreenda o social do grupo Narcóticos Anônimos, além de apresentar reflexões sobre a compreensão do tema, através de aportes teóricos sobre estas bases, e discutidos os fundamentos para a escolha dessas.

O que adictos procuram em Narcóticos Anônimos é uma forma de se recuperar do uso de drogas; logo, nos ritos da interação com outros adictos, acabarão por se identificar através das partilhas. Pois é exatamente isso que Diana Barros nos apresenta em *Introdução à linguística II: princípios de análise* (2016: 191): “A narrativa de um texto é a história de um sujeito em busca de valores. [...] Dessa forma, quando um sujeito ganha ou adquire um valor, outro sujeito doa esse valor ou dele é privado”. Efetivamente, isso acontece na interação entre adictos em reuniões de Narcóticos Anônimos.

Ao que pudemos encontrar como referências até o momento de nossa pesquisa, é o que ocorre no programa de Narcóticos Anônimos, seja no discurso oral, facilmente verificável nas partilhas de adictos, seja no escrito, conforme se constata em sua literatura. Não foi possível em nossa pesquisa preliminar encontrar, no entanto, estudos que trouxessem respostas concernentes aos aspectos linguísticos, o que nos levou em nossa pesquisa, a formular nossos questionamentos:

Geral: Como se constitui a narrativa emancipatória do adicto em recuperação tendo em vista o Programa de Doze Passos de Narcóticos Anônimos?

Secundários:

- a) Quais as representações de alienação/estigma e emancipação presentes nas formações discursivas do grupo de NA?
- b) Que efeitos de discurso dos Doze Passos de NA permitem transparecer o interdiscurso nas narrativas dos adictos tendo em vista o tempo “limpo¹”?
- c) Que elementos da partilha do adicto caracterizam seu discurso como uma narrativa de vida ou como condicionado pelos Doze passos de NA?

Que nos levaram a tecer as seguintes hipóteses:

Geral:

¹ Estar limpo, para Narcóticos Anônimos, significa sem usar drogas. Contrapõe-se a estar na ativa, que quer dizer usar drogas ativamente.

Acreditamos que a narrativa do adicto que faz sua recuperação em intertextualidade com o programa de Doze passos de NA é fundamental para que ele se emancipe (re)construindo sua identidade tão estereotipada, estigmatizada e alienada.

Hipóteses secundárias

- a) O tempo limpo e a qualidade do envolvimento do adicto com o programa de Doze Passos de NA (por exemplo, se frequenta regularmente as reuniões, se tem padrinho ou madrinha, se escreve passos...) são determinantes para que o adicto saiba lidar com a tensão alienação/emancipação para desenvolver sua própria narrativa emancipatória.
- b) A narrativa de vida do adicto se dá num efeito que consideramos de espiral, o que provavelmente se verificará nas experiências vividas por adictos, os quais parecem viver uma constante tensão entre alienação e emancipação, independentemente de estarem na ativa ou limpos. O movimento espiral remete ao que pode ir e vir, ao que pode girar em torno de si por um momento e ao que pode avançar e retroceder, como acontece nas narrativas de vida.
- c) Embora não haja consenso nem no meio científico nem na irmandade de NA se adicção é uma doença inata ou adquirida, parece que o processo sócio-histórico é pouco relevante na maneira de viver do adicto, o qual normalmente é obsessivo e compulsivo. Por outro lado, quando um adicto começa a frequentar as reuniões de NA, por identificação, acaba tendo seu discurso moldado por esse discurso prévio, hegemônico da irmandade, discurso que esse sujeito vai assumir como seu para amparar-se e se manter firme, a cada dia.

Nossas hipóteses, alimentando os questionamentos aqui apresentados para a construção de nosso objeto, a saber, a vinculação do sujeito/adicto que frequenta as reuniões de grupos de Narcóticos Anônimos com a formação discursiva que o domina, nos levaram aos nossos objetivos:

1.1 Objetivo geral

Identificar como a formação discursiva da literatura do programa de Doze Passos de Narcóticos Anônimos influencia, pela narrativa de vida, a construção da emancipação de adictos em recuperação.

1.2 Objetivos específicos

- a) Observar em que condições históricas e sociais o adicto produz sua narrativa, considerando exclusão social, estigma e alienação a que estão expostos na ativa.
- b) Explicar que efeitos o discurso dos Doze Passos de Narcóticos Anônimos está tendo sobre os adictos com maior tempo limpo com o daqueles com menor tempo limpo.
- c) Comparar o discurso escrito na literatura de Narcóticos Anônimos com a partilha de adictos.

Para alcançarmos esses objetivos, esta dissertação foi organizada em xxx seções. Introdução, em que discuto e apresento o tema da pesquisa, justifico minha escolha pessoal pelo tema, mas também a relevância social de se pesquisar as narrativas de experiências de adictos em situação de recuperação, tendo em vista as condições de acolhimento da comunidade discursiva NA e o papel social do padrinho na aprendizagem de uma nova vida desse sujeito. Como já visto, a Introdução apresenta também a construção dos questionamentos a partir de minha própria narrativa de vida em relação com as drogas e com o grupo NA, minhas hipóteses de pesquisa e os objetivos propostos. Sendo bastante pessoal, permiti-me utilizar a primeira pessoa do singular.

Na segunda seção apresentamos uma discussão teórica. Aqui já utilizo a primeira pessoa do plural, nós, uma vez que tratamos da discussão teórica da pesquisa e que as trocas com os autores e com a orientadora foram mais presentes. Vários contextos teóricos são abordados à medida que se fizeram necessários (intertextualidade, estigma, alienação, adicção, análise do discurso, narrativas de vida e

internarratividade), sempre levando em conta que toda narrativa de vida é uma construção em espiral e intertextual, implica transformar vida em narrativa.

Na terceira seção, apresentamos a Metodologia, quando tratamos sobre Narratividade e na quarta seção quando fazemos as análises dos discursos narrativos. Por último apresentamos as considerações finais e as referências, além dos anexos.

2 DISCUSSÃO TEÓRICA

Já que, de acordo com (LAKATOS, 1992, p.110) no projeto é necessário apresentar o aporte teórico que servirá “de embasamento à interpretação do significado dos dados e fatos colhidos ou levantados”, nesta seção, além de prover a uma revisão da literatura a respeito do objeto que se deseja, o que faz parte de todo o trabalho de pesquisa, a partir de agora tentaremos abarcar os seguintes itens nesta ordem: intertextualidade, estigma / alienação, adicto / adicção / Narcóticos Anônimos/ emancipação, Análise do Discurso (AD) / discurso e narrativas de vida.

2.1 Intertextualidade

Eu e outros adictos partilhamos – narramos nossas histórias pessoais – baseados direta ou indiretamente nos 12 passos de Narcóticos Anônimos. Assim, ficam perceptíveis as relações entre essas narrativas e os 12 passos.

Intertextualidade é a relação entre um texto e outro texto pré-existente. Trata-se de um "diálogo" – na perspectiva bakhtiniana – de um texto com um ou mais textos, que podem ser verbais, não-verbais ou mistos. Por conseguinte, a intertextualidade não ocorre necessariamente em gêneros iguais.

Numa compreensão bem ampla, consideraremos texto qualquer tipo de gênero textual, livro, filme, pintura, tirinha, cartum, poema, charge, podcasts, entrevistas narrativas, partilhas de adictos, ou qualquer outro “evento comunicativo em que estão presentes os elementos linguísticos, visuais e sonoros, os fatores cognitivos e vários aspectos. É, também, um evento de interação entre locutor e interlocutor, os quais se encontram em um diálogo constante”, conforme Cavalcante (2018, p. 145).

Um texto fazendo referência a outro texto, situação ou evento pré-existente é a intertextualidade. Tal referência tanto pode ser explícita quanto implícita.

A intertextualidade explícita é clara e fácil de ser identificada pelo leitor; estabelece uma relação direta com o texto original; nela são encontrados facilmente elementos do texto fonte; não é necessário tanto esforço ou dedução do leitor e não exige conhecimento prévio do conteúdo.

Já a intertextualidade implícita é difícil de ser identificada pelo leitor; estabelece uma relação indireta com o texto base; nela não é tão fácil encontrar elementos do texto fonte; é necessário dedução, análise e atenção do leitor e exige conhecimento prévio do leitor sobre o conteúdo.

Paródia, paráfrase, epígrafe, tradução, alusão e citação parecem ser as mais utilizadas dentre as várias formas de usar a intertextualidade.

No nosso trabalho, levando em consideração que “referência diz respeito ao processo de remissão a outro texto sem, necessariamente, haver citação de um trecho”, de acordo com Cavalcante (2018, p. 150), em alguns momentos isso é verificável em algumas narrativas de adictos.

Além disso, é muito comum nas narrativas de adictos uma referenciação indireta a elementos dos 12 passos de Narcóticos Anônimos. Isso evidencia a ocorrência da alusão, a qual, segundo Cavalcante (2018, p. 152):

é uma espécie de referenciação indireta, como uma retomada implícita, uma sinalização para o coenunciador de que, pelas orientações deixadas no texto, ele deve apelar à memória para encontrar o referente não dito. Diferentemente da referência, que apresenta marcas explícitas por meio das quais é possível reconhecer o intertexto ao qual se está fazendo remissão, (tais como nome do autor, título da obra, nome de personagens etc.), a alusão é mais implícita, isto é, não apresenta marcas diretas e, portanto, seu reconhecimento demanda maior capacidade de inferência por parte do enunciador.

Logo, a referência e a alusão parecem ser as maneiras mais recorrentes de a intertextualidade se efetivar nas narrativas de adictos. Voltaremos a tratar sobre o tema nas análises das narrativas.

2.2 Estigma/Alienação

Esse conceito foi amplamente explorado por Erving Goffman, tanto em *Estigma* (1963) quanto em *A representação do eu na vida cotidiana* (1975). Assim ele define estigma:

Podem-se mencionar três tipos de estigma nitidamente diferentes. Em primeiro lugar, há as abominações do corpo - as várias deformidades físicas. Em segundo, as culpas de caráter individual, percebidas como vontade fraca, paixões tirânicas ou não naturais, crenças falsas e rígidas, desonestidade, sendo essas inferidas a partir de relatos conhecidos de, por exemplo,

distúrbio mental, prisão, vício, alcoolismo, homossexualismo, desemprego, tentativas de suicídio e comportamento político radical. Finalmente, há os estigmas tribais de raça, nação e religião, que podem ser transmitidos através de linhagem e contaminar por igual todos os membros de uma família. (GOFFMAN, 1963, p. 7)

Observa-se que essa definição engloba o adicto especificamente quanto às “culpas de caráter individual”. No campo da Sociologia, por exemplo, há os conceitos de doxa, estereótipo e estigma. O primeiro é o sistema ou o conjunto de juízos que uma sociedade elabora em um momento histórico supondo tratar-se de uma verdade óbvia ou evidência natural. O segundo é uma espécie de clichê, ideia ou convicção classificatória preconcebida sobre alguém ou algo, resultante de expectativa, hábitos de julgamento ou falsas generalizações. Já o último, nos dizeres de Goffman (1963, p. 5), é “aplicado à própria desgraça”. A sociedade estabelece os meios de categorizar pessoas e o total de atributos considerados como comuns e naturais para os membros de cada uma dessas categorias.

O que se dá com o adicto parece ser um conglomerado dessas três categorias, pois em sociedade já se naturalizou o hábito de estereotipar e estigmatizar adictos.

A ideia de estigma é bem compatível com a de alienação, que, de acordo com o Dicionário de Filosofia de Nicola Abbagnano (2007), “esse termo, que na linguagem comum significa perda de posse, de um afeto ou dos poderes mentais, foi empregado pelos filósofos com certos significados específicos.”

Esses “significados específicos” vão desde “elevação da mente a Deus”, na Idade Média passando por “cessão dos direitos naturais à comunidade”, no Contrato social, de Rousseau, até o “alhear-se a consciência de si mesma, pelo qual ela se considera como uma coisa”, em Hegel.

Para o presente trabalho, o terceiro significado do verbete é que nos interessa:

Esse conceito puramente especulativo foi retomado por Marx nos seus textos juvenis, para descrever a situação do operário no regime capitalista. Segundo Marx, Hegel cometeu o erro de confundir objetivação, que é o processo pelo qual o homem se coisifica, isto é, exprime-se ou exterioriza-se na natureza através do trabalho, com a A., que é o processo pelo qual o homem se torna alheio a si, a ponto de não se reconhecer. (ABBAGNANO, 2007, p. 26)

Curiosamente, nas reuniões de Narcóticos Anônimos, são comuns partilhas (narrativas) de adictos já não se reconhecerem, devido ao fato de o uso de drogas ter deteriorado, além de sua mente e espírito, a aparência física. Por conta disso, muitos passam um bom tempo sem sequer se olharem no espelho, já que a imagem refletida não seria a sua, mas sim a da adicção.

Como o uso do termo alienação tornou-se corrente na cultura contemporânea, não só na descrição do trabalho operário em certas fases da sociedade capitalista, mas também a propósito da relação entre o homem e as coisas na era tecnológica, já que parece que o predomínio da técnica "aliena o homem de si mesmo" no sentido de que tende a fazer dele a engrenagem de uma máquina da sociedade, ainda segundo ABBAGNANO (2007):

Na linguagem filosófico-política hoje corrente, esse termo tem os significados mais díspares, dependendo da variedade dos caracteres nos quais se insiste para a definição do homem. Se o homem é razão autocontemplativa (como pensava Hegel), toda relação sua com um objeto qualquer é A. Se o homem é um ser natural e social (como pensava Marx), A. é refugiar-se na contemplação. Se o homem é instinto e vontade de viver, A. é qualquer repressão ou diminuição desse instinto e dessa vontade; se o homem é racionalidade operante ou ativa, A. é entregar-se ao instinto. Se o homem é razão (entendida de qualquer modo), A. é refugiar-se na fantasia; mas, se é essencialmente imaginação e fantasia, A. é qualquer disciplina racional. Enfim, se o indivíduo humano é uma totalidade autossuficiente e completa, A. é qualquer regra ou norma imposta, de qualquer modo, à sua expressão. A equivocidade do conceito de A. depende da problematicidade da noção de homem. (ABBAGNANO, 2007, p. 26)

Na ativa, boa parte dos adictos usam droga nesse mesmo sentido de “entregar-se ao instinto” ou “refugiar-se na fantasia”. Além disso, muitos já não têm essa

“vontade de viver”, sendo bastante comum, inclusive, o suicídio por não conseguir parar de usar drogas.

O Texto Básico de Narcóticos Anônimos referenda esses significados de alienação:

Antes de chegar à Irmandade de NA, não podíamos controlar nossas próprias vidas. Não podíamos viver e apreciar a vida como outras pessoas. Tínhamos de ter algo diferente e pensávamos ter encontrado isso nas drogas. Colocávamos o uso de drogas acima do bem-estar de nossas famílias, esposas, maridos e filhos. (...) A maioria de nós percebeu que, em nossa adicção, estávamos lentamente cometendo suicídio; mas a adicção é um inimigo tão traiçoeiro da vida, que tínhamos perdido o poder de fazer qualquer coisa com relação a ela. Muitos de nós acabaram na prisão, ou procuraram ajuda através da medicina, religião e psiquiatria. Nenhum destes métodos foi suficiente para nós. (Narcóticos Anônimos, 2015, p. 15).

Observa-se, portanto, uma alienação de si mesmo e da sociedade. Isso se evidencia numa das características mais marcantes do adicto na ativa: o isolamento.

A própria literatura de NA utiliza o termo alienação para descrever a manifestação da obsessão de uso de drogas. Só no Living Clean (2012), em processo de tradução no Brasil, o termo aparece 12 vezes, como segue, por exemplo:

Somos livres dos nossos sentimentos de alienação e inadequação, do medo egocêntrico que antes parecia infectar todos os nossos pensamentos e ações. Essa liberdade vem e vai, mas a primeira vez que a sentimos, nos dá uma nova esperança de que talvez a vida não precise ser tão dolorosa. A adicção é uma doença dolorosa. (LIVING CLEAN, 2012, p. 42).

Vivendo a programação de 12 passos de NA, o adicto pode vir a encontrar estabilidade, dignidade e honra em seu trato com os outros, onde antes havia conflito, degradação e alienação.

2.3 Adicto/adicção/Narcóticos Anônimos/Emancipação

Resumidamente, o adicto é o sujeito portador da doença da adicção, que tem como sintomas básicos a obsessão e a compulsão. E é em Narcóticos Anônimos

(NA) que muitos adictos têm encontrado recuperação, a qual entenderemos como emancipação. Já que o presente trabalho fará referências a Narcóticos Anônimos e a adictos, seguem as definições presentes na literatura de NA.

Quem é um adicto?

A maioria de nós não precisa pensar duas vezes sobre esta pergunta. Nós sabemos! Toda a nossa vida e nossos pensamentos estavam centrados em drogas, de uma forma ou de outra – obtendo, usando e encontrando maneiras e meios de conseguir mais. Vivíamos para usar e usávamos para viver. Resumindo, um adicto é um homem ou uma mulher cuja vida é controlada pelas drogas. Estamos nas garras de uma doença contínua e progressiva, que termina sempre da mesma maneira: prisões, instituições e morte. (Texto Básico de NA, 2015, p. 3).

O adicto não se resume ao uso de drogas, porém a adicção ativa, talvez por alienar tanto o adicto, deixa marcas em todas as áreas da vida dele e dos que com ele convivem.

A literatura de NA também traz uma definição sobre essa irmandade mundial, presente em 144 países e com mais de 70.000 reuniões semanais no mundo. Qualquer um, independente de raça, crença, opção sexual, cultura, idade ou situação financeira pode participar dessas reuniões que são totalmente gratuitas:

O que é o programa de Narcóticos Anônimos?

NA é uma Irmandade ou sociedade sem fins lucrativos, de homens e mulheres para quem as drogas se tornaram um problema maior. Somos adictos em recuperação, que nos reunimos regularmente para ajudarmos uns aos outros a nos mantermos limpos. Este é um programa de total abstinência de todas as drogas. Há somente um requisito para ser membro, o desejo de parar de usar. Sugerimos que você mantenha a mente aberta e dê a si mesmo uma oportunidade. Nosso programa é um conjunto de princípios escritos de uma maneira tão simples que podemos segui-los nas nossas vidas diárias. O mais importante é que eles funcionam. NA não tem subterfúgios. Não somos filiados a nenhuma outra organização, não temos matrícula nem taxas, não há compromissos escritos, nem promessas a fazer a ninguém. Não estamos ligados a nenhum grupo político, religioso ou policial e, em nenhum momento, estamos sob vigilância. Qualquer pessoa pode juntar-se a nós, independentemente da idade, raça, identidade sexual, crença, religião ou falta de religião. Não estamos interessados no que ou quanto você usou, quais eram os seus contatos, no que fez no passado, no que você tem ou deixou de ter; só nos interessa o que você quer fazer a respeito do seu problema e como podemos ajudar. O recém-chegado é a pessoa mais importante em qualquer reunião, porque só dando podemos manter o que temos. Aprendemos com nossa experiência coletiva que aqueles que continuam vindo regularmente às nossas reuniões mantêm-se limpos. (Texto Básico de Ibid., 2015, p. 10).

Desde 1953, quando NA foi formado no sul da Califórnia, tem sido possível para o adicto “parar de usar drogas, perder o desejo de usar e encontrar uma nova maneira de viver” (Ibid., 2015, p. 76). Surgidos como uma dissidência dos Alcoólicos Anônimos, estes grupos utilizam de maneira pragmática o conceito de "adicção" para se referir a essa doença e classificam-na como progressiva, incurável e fatal, sendo possível, todavia, aprender a lidar com ela um dia de cada vez. Para tanto, integra o seu discurso, a expressão “Só por hoje”. Desta forma, a sua proposta terapêutica é pautada na abstinência total do uso de qualquer substância psicoativa que altere a mente ou o humor, inclusive álcool e maconha, cujos efeitos o mundo externo a NA costuma relativizar.

Em NA é consenso que há trinta e seis princípios a serem seguidos: os 12 passos, as 12 tradições e os 12 conceitos. Este trabalho tem como universo de pesquisa as narrativas de adictos presentes no Texto Básico de Narcóticos Anônimos. Como ilustração, estes são os 12 passos de NA:

- 1º. Admitimos que éramos impotentes perante a nossa adicção, que nossas vidas tinham se tornado incontroláveis.
- 2º. Viemos a acreditar que um Poder maior do que nós poderia devolver-nos à sanidade.
- 3º. Decidimos entregar nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de Deus, da maneira como nós o compreendíamos.
- 4º. Fizemos um profundo e destemido inventário moral de nós mesmos.
- 5º. Admitimos a Deus, a nós mesmos e a outro ser humano a natureza exata das nossas falhas.
- 6º. Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.
- 7º. Humildemente pedimos a Ele que removesse nossos defeitos.
- 8º. Fizemos uma lista de todas as pessoas que tínhamos prejudicado, e nos dispusemos a fazer reparações a todas elas.
- 9º. Fizemos reparações diretas a tais pessoas, sempre que possível, exceto quando fazê-lo pudesse prejudicá-las ou a outras.
- 10º. Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.
- 11º. Procuramos, através de prece e meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, da maneira como nós O compreendíamos, rogando apenas o conhecimento da Sua vontade em relação a nós, e o poder de realizar essa vontade.
- 12º. Tendo experimentado um despertar espiritual, como resultado destes passos, procuramos levar esta mensagem a outros adictos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades. (Ibid., 2015, p. 20).

São esses 12 passos de NA que têm auxiliado adictos do mundo inteiro a viver um dia de cada vez sem o uso de drogas.

Bertaux (2010), como método de pesquisa etnossociológica, propõe que se faça uma entrevista narrativa em que aparecerá a *linha da vida* do sujeito. Devido à pandemia da Covid-19, não foi possível implementar essas entrevistas narrativas, entretanto, é interessante notar que há algo parecido com isso no programa de NA, o qual sugere no seu quarto passo uma espécie de narrativa de vida. Essa é uma oportunidade que o adicto tem de se inventariar sobre o seu passado.

Neste trabalho, avaliamos o programa de NA – cuja mensagem é “qualquer adicto pode parar de usar drogas, perder o desejo de usar e encontrar uma nova maneira de viver” – como sendo um dos fatores de emancipação do adicto.

Para tanto, usamos como referência Norman Fairclough, que em sua obra *Language and power* (sem tradução no Brasil) aborda o ensino de línguas nas escolas como emancipação social. No nosso trabalho, tentamos mostrar a possibilidade de, por meio da vivência do programa de 12 passos de NA, no mínimo, haver emancipação individual, que se daria pela recuperação pessoal da doença da adicção. Essa emancipação começa a acontecer na vida do adicto quando ele fica limpo, isto é, sem usar drogas.

Apesar das refutações de Alastair Pennycook, em *The Politics of Text* (sem tradução no Brasil), o conceito de emancipação presente em Fairclough deve ser bem produtivo quando aplicado à vida do adicto.

Para Pennycook (1998), é importante compreender o sujeito como múltiplo, contraditório e construído dentro dos diferentes discursos. Seria necessário olhar as relações de poder na formação do sujeito na linguagem e por meio dela.

Já Fairclough (1989), entende o estudo crítico da linguagem como possibilidade de revelar os processos pelos quais a linguagem funciona para manter e/ou mudar as relações de poder na sociedade.

Fairclough, tanto em *Language and Power* (1989) quanto em *Discurso e mudança social* (1995), articula um quadro tridimensional para o estudo do discurso, em que o objetivo é mapear três formas separadas de análise em uma só: análise de textos, análise de prática discursiva e análise dos eventos discursivos como instâncias da prática sociocultural.

Em nossa pesquisa, objetivamos fazemos um cruzamento dessas teorias a fim de alcançar nossos objetivos e compreender como o sujeito em situação de

adicção se insere numa sociedade que busca um padrão de normalidade dentro de um ciclo "vicioso" em que diferenças, como vícios, doenças, deficiências e não-conformismos, são considerados pontos "fora da curva" (MAIA-VASCONCELOS, 2010).

2.4 Análise do Discurso/Discurso

No presente estudo, a obra *Estudos do discurso: perspectivas teóricas/organização* Luciano Amaral Oliveira (2015) será útil para termos uma visão panorâmica da AD, visto que nela os mais diversos teóricos fornecem as bases para a AD e para a linguística como um todo.

Oliveira (2015) mostra que Gramsci expõe sua filosofia da práxis como uma concepção de mundo, mostrando que há três evidências de demonstração de que todos os homens são filósofos, mesmo não profissionais.

A primeira evidência é a língua, que, segundo ele, “é um conjunto de noções e de conceitos determinados e não, simplesmente, de palavras gramaticalmente vazias de conteúdo”. A segunda evidência é o advento do senso comum, e a terceira evidência ocorre por meio da religião popular, visto que “todo o sistema de crenças, superstições, opiniões, modos de ver e de agir que se manifestam naquilo que se conhece geralmente por folclore” Oliveira, 2015: 19). A primeira evidência é a que mais interessa pra este trabalho, pois, sendo a língua feita por palavras não vazias, isso quer dizer que fazemos uma atividade intelectual ao usá-la, já que fazemos escolhas lexicais conforme os sentidos por nós pretendidos.

Mikhail Bakhtin, em *Marxismo e filosofia da linguagem*, com suas noções de enunciado concreto, dialogismo, polifonia e gêneros do discurso, deixa claro que o processo e o produto da enunciação são constitutivos do enunciado. Assim, o sentido desdobra-se em tema e significação.

E como o enunciado está sempre ligado a um fazer humano, efetivado por um sujeito, que vive em sociedade e na história, haverá, conseqüentemente, um sujeito que está em interação com outros sujeitos, como ocorre com o adicto em recuperação em NA.

Decorre daí a análise dialógica do discurso. De acordo com essa teoria, por não haver enunciado concreto sem interlocutores, a ideia central é perceber a língua como interação verbal. Para o presente estudo, embora a noção de gêneros do discurso tenha se popularizado no Brasil, principalmente através da implementação dos PCN – Parâmetros Curriculares Nacionais e do ENEM – Exame Nacional do Ensino Médio, não haverá uma aplicação imediata.

Louis Althusser, com suas noções de determinação, de ideologia e reprodução das relações de produção e de ideologia e interpelação ideológica, é fundamental para a análise do discurso, pois essa interpelação se dá em concordância com as formações sociais ou ideológicas de determinado contexto histórico, com a luta de classes e com a resistência dos indivíduos. Jacques Lacan (1901 – 1981), fazendo uma releitura de Sigmund Freud, estabelece a noção de sujeito dividido – que provavelmente é o que ocorre com o adicto, possuidor de “duas vidas” numa mesma existência: uma antes de ficar limpo e outra depois de viver o programa de 12 passos de NA.

Além disso, Lacan(1966), em Escritos, concebe a lógica do significante, a qual ressignifica os jogos do significante de Freud. Esses jogos são tidos por Lacan como “tropeço, desfalecimento, rachadura”, momentos em que o “sujeito se sente ultrapassado”. Segundo ele, os significantes deslizam na cadeia em uma relação de contiguidade, realizando encadeamentos metonímicos ou em uma relação de substituição, realizando substituições metafóricas. A estrutura metonímica, que instala conexões entre significantes, mantém uma alusão de significações para outras significações que não são claras para o sujeito que fala. Michel Foucault, refletindo sobre o perigo da palavra, qual a posição ocupada pelo sujeito no discurso, a relevância do enunciado e sobre as práticas discursivas e não discursivas, explicita que, ao analisar um conjunto de materiais a respeito de um certo tema, essas enunciações estarão dentro de um espaço discursivo, ou de um campo discursivo, ou mesmo dentro de um campo de saber.

Nesse trecho de uma entrevista intitulada “Um diálogo sobre o poder”, Foucault esclarece as relações entre poder e discurso:

O tipo de análise que pratico não trata do problema do sujeito falante, mas examina as diferentes maneiras pelas quais o discurso desempenha um

papel no interior de um sistema estratégico em que o poder está implicado, e para o qual o poder funciona. Portanto, o poder não é nem fonte nem origem do discurso. O poder é alguma coisa que opera através do discurso, já que o próprio discurso é um elemento em um dispositivo estratégico de relações de poder. (Foucault, 2003, p. 252).

Percebe-se, sinteticamente, que o autor destaca a relação íntima entre discurso e poder. Pierre Bourdieu, em sua teoria social, estabelece os conceitos de *habitus* e de campo, enfatiza a produção do discurso político e inaugura o conceito de mercado linguístico. Dessa forma, demonstra que as interações linguísticas proporcionam muito mais que a codificação ou decodificação dos signos linguísticos. Há nelas funções sociais e políticas que veiculam relações de força simbólica. Ducrot (1972), com sua teoria da argumentação na língua (ADL), aborda os implícitos na argumentação, por meio da teoria dos *topoi* e do conceito de polifonia linguística. Para Ducrot, existe um princípio geral que extrapola o quadro linguístico e parece comandar o discurso: o pensamento do outro é constitutivo do meu e é impossível separá-los radicalmente. Assim é que na polifonia a presença do outro é fundamental. Logo, a distinção entre sujeito empírico, locutor e enunciador faz-se necessária:

O sujeito empírico é o autor, o produtor do enunciado. [...] uma propaganda institucional, por exemplo, pode vir assinada pelo presidente da empresa, mas será que foi ele mesmo quem escreveu? Essa, segundo Ducrot, não é uma questão linguística, e essa figura não interessa, portanto à análise do sentido. O locutor é o responsável pela enunciação e pelo enunciado; é aquele que se inscreve no enunciado pelas marcas de primeira pessoa; é o sujeito que diz “eu”. [...] O enunciador corresponde a pontos de vista relativos aos conteúdos expressos no enunciado. (CABRAL, apud OLIVEIRA, 2013, p.204).

Sendo assim, nota-se que os enunciadores não são pessoas, mas sim, como argumentam Negroni e Colado (2001), “pontos de vista abstratos”.

Pêcheux, fundador da Escola Francesa de Análise do Discurso, compreende a linguagem concretizada na ideologia, ideologia esta que se manifesta na linguagem, conforme Orlandi (2005).

Dessa relação entre linguagem e ideologia é que surge o discurso como efeito de sentidos. Por conseguinte, o sujeito é determinado pelas condições ideológicas e o seu dizer é efeito do processo sócio-histórico.

Nesse aspecto, verificamos até que ponto a narrativa do adicto é condicionada, influenciada pelos 12 passos de NA, com os quais aparentemente mantém uma relação intertextual..

Charaudeau (2018) estabelece os conceitos de contrato de comunicação, instância política e instância cidadã e de estratégias discursivas (*ethos*, *pathos* e *logos*). Para ele, já que a língua não se restringe ao manejo de regras gramaticais e ao léxico, é pela linguagem que as pessoas interagem umas com as outras, possibilitando, assim, a convivência em sociedade. Isso garante ao ser humano uma construção e reconstrução de um poder ao longo da história. Para este estudo, a noção de *ethos* como a construção da imagem de si será essencial, pois é por meio das palavras que essa imagem se efetiva.

Dominique Maingueneau (2002), comprometido em lidar com o funcionamento efeito da linguagem em seus mais variados acontecimentos, considera que os textos escritos, em geral, são enunciações destinadas a um leitor com a intenção de fazer com que ele acredite e passe a seguir, em sua vida, o que leu. Então, para o autor do texto, é importante passar uma imagem de si que seja confiável.

Norman Fairclough (1988), que integra a vertente crítica dos estudos do discurso, vincula este a práticas sociais sempre em relações dialéticas. Fairclough sugere que cada prática social inclui elementos como: atividades, sujeitos e suas relações sociais, instrumentos, objetos, tempo e lugar, formas de consciência, valores e discurso.

Com base nisso, a relação dialética entre discurso e sociedade ocorreria no contexto de um modelo tridimensional de análise do discurso, no qual a prática discursiva faz a mediação entre o texto e a prática social. Para o presente estudo, o que Fairclough propõe sobre ideologia é muito pertinente:

[...] as ideologias são significações/construções da realidade (o mundo físico, as relações sociais, as identidades sociais) que são construídas em várias dimensões das formas/sentidos das práticas discursivas e que contribuem para a produção, a reprodução ou a transformação das relações de dominação (Fairclough, 2008, p. 117).

Por fim, Van Dijk, valorizando os usuários da língua e os discursos por eles produzidos, analisa as estruturas discursivas as estruturas sociais e a ponte cognitiva. Dessa forma, ele sugere que a análise do discurso deve começar pelas

macroestruturas semânticas, também chamadas de significados globais, que são exatamente o tema ou os tópicos do texto. Esses significados globais, de acordo com Van Dick:

[...] são geralmente intencionais e conscientemente controlados pelo falante; eles incorporam as informações (subjetivamente) mais importantes de um discurso, expressam o “conteúdo” geral dos modelos mentais dos eventos e, talvez o mais importante, representam o significado ou a informação que a maioria dos leitores memorizarão melhor de um discurso. (Van Dijk, 2009, p. 68).

Depois dessa visão superficial sobre a AD, neste ponto discutimos questões mais próximas do nosso tema.

Sentido, língua, texto, discurso, sujeito, enunciação, autoria, acontecimento, análise do discurso, interdiscurso, saber e verdade são alguns dos temas e conceitos abordados por Possenti (2018).

Para situar nosso trabalho, levamos em consideração as *Questões para analistas do discurso*, de Possenti, que sugere “dez observações sobre a questão do sujeito. Da mesma obra, fizemos referências aos conceitos de enunciação, autoria, estilo e interdiscurso, tentando relacionar Pêcheux e Foucault.

Seguindo a linha de pensamento de Possenti (2018), que aponta “dar voz a outros enunciadores”, “manter distância em relação ao próprio texto e “evitar a mesmice” como sendo os indícios de autoria, é bem possível ver “indícios” desses indícios nos inventários e nas partilhas (que são narrativas) de adictos.

Provavelmente, quando o adicto cita passagens da literatura de NA – que foi escrita por outros adictos – ele está dando voz a outros enunciadores. Ao se inventariar no 4º Passo, o qual será partilhado com seu padrinho ou madrinha, ele mantém distância em relação ao próprio texto. E, já que na sua partilha os fatos narrados por ele, mesmo sendo, muitas vezes parecidos com os de outros adictos (é bem comum ouvir nas reuniões de NA que “a história é a mesma, só mudam os personagens” ou “o circo é o mesmo, só mudam os palhaços) foram por ele vividos, são a sua própria história, de sua autoria, portanto.

Enunciação, autoria e estilo, à primeira vista, parecem conceitos incompatíveis, porém Possenti mostra o oposto:

[...]podem ser reinterpretados de maneira produtiva, sem qualquer violência teórica. [...] Isso exige, no entanto, em primeiro lugar que se retire o estilo do domínio, para uns exclusivos, do romantismo, em seguida, que se redefina autoria, de modo a fazer com que o conceito não se aplique apenas a personalidades, (os próprios “autores”), ou seja, para que não funcione apenas em determinada relação de autor-obra, por um lado [...]. Finalmente, requer-se uma concepção de enunciação tal que possa dar conta simultaneamente da produção de discurso a partir de uma posição (institucional, por exemplo) e como acontecimento irrepetível, marcado eventualmente por um traço “pessoal”, a ser tratado possivelmente no domínio que se tem chamado, em mais de um lugar de singularidade. (POSSENTI, 2018, P. 91)

A singularidade da narrativa do adicto se encontraria, a nosso ver, na compatibilização desses três conceitos combinados ao de sujeito. Por isso, vamos lançar mão de algumas das dez observações sobre a questão do sujeito, de Possenti.

Segundo Possenti (2018), sujeito trata-se de uma questão aberta, já que é impossível pensá-lo dissociado de circunstâncias sociais, linguageiras, ideológicas, culturais e até mesmo biológicas, as quais ele não domina completamente. Talvez por isso que a ideia inicial de Pêcheux de sujeito assujeitado tenha causado, até hoje, acalorados debates. Contudo, já é praticamente consensual que esse assujeitamento não é absoluto.

Mais uma questão a ser tratada é que, embora não invente o jogo (regras, estrutura) – da língua, da linguagem, do discurso – o sujeito joga. Por conseguinte, mesmo não estando na origem do discurso ou do sentido, o sujeito se inscreve no discurso. O referido autor chega mesmo a criticar Pêcheux quanto à Forma-sujeito e à Formação Discursiva.

Devido ao fato de o estilo se materializar de forma diferente, o que ocorre por meio da paráfrase, o sentido não é o mesmo. Então, a paráfrase mais do que a releitura repetição, pode instaurar o diferente. Essa ideia se faz ecoar, em certa medida, com a de Schneider, para quem a originalidade seria dizer de um modo próprio ou de outro modo o que já foi dito.

Outra questão do sujeito é que a materialidade do discurso é o texto, no qual são produzidos efeitos de sentido.

O que o sujeito sabe e o que ele não sabe devem ser analisados. Destaca-se, assim, o papel interpretativo do sujeito, que levará em conta o que é partilhado.

A décima questão que Possenti nos revela é que estamos longe do sujeito assujeitado porque, como passou a pensar Foucault, há um sujeito das práticas

cotidianas – talvez o adicto tenha dificuldade em ocupar essa posição, pois um número pequeno chega ao NA, já que, pelo caminho da adicção, muitos morrem sem experimentar a dádiva de estar limpo – rodeado por circunstâncias que não o subjagam. Pelo contrário, em NA costuma-se partilhar que “é na dificuldade que o adicto cresce.”

Disso tudo, é possível deduzir que, na ativa, o adicto sequer se sente *sujeito*, pois está alienado de amigos, parentes, trabalho e da sociedade como um todo. Limpo, começa a se sentir sujeito, pois, vivendo o programa de NA, começa a se sentir parte de algo maior que seu mundo de isolamento e de alienação.

Essa ideia se faz ecoar, em certa medida, com a de Schneider, para quem a originalidade seria dizer de um modo próprio ou de outro modo o que já foi dito. E isso se concretizaria em NA, visto que no Living Clean (2012) fica bem claro que, devido ao anonimato, princípio fundamental na Irmandade, quem ou o que fazer nem interessam muito, mas importa mesmo é *como* o adicto (*quem*) leva a mensagem (o *quê*) de que “qualquer adicto pode parar de usar drogas, perder o desejo de usar, e encontrar uma nova maneira de viver.” É assim porque a mensagem é esse *como*.

2.5 Narrativas de vida e internarratividade

Narrar a própria vida nunca foi uma tarefa fácil, mas quando se tem alguém disposto a fazê-la por si é importante aproveitar o momento. Durante uma entrevista ou exposição, no caso das partilhas, ainda que seja uma situação corriqueira em NA, não é raro que o adicto se sinta intimidado e recue enquanto os demais avançam, talvez porque tenha a impressão de que ali estão todos em busca de detalhes minuciosos sobre sua vida, seu passado considerado tenebroso, vergonhoso. Narrar é assim um exercício de memória e sendo um exercício, exige treinamento e preparação, musculação do pensamento e da coragem (MAIA-VASCONCELOS, 2003)¹. Para Maia-Vasconcelos (2003; p.207²):

Tout souvenir est formateur aussi d'un fait nouveau, un nouveau dit, un nouveau regard sur les histoires. Il n'y est pas de vérités absolues. Lorsqu'on relativise le passé, on accepte une nouvelle construction, pas seulement du

present du futur, mais dans une opération à rebours, une reconstruction du passé².

Bem anteriormente a isso, Pineau e Le Grand³ (1999) já afirmavam que a história de vida é um percurso gerativo de sentido sobre o qual nos construímos para encontrarmos nosso próprio eu. Para esses autores que inauguraram os estudos em histórias de vida na educação, as histórias de vida fazem a ponte entre a história e a vida. Os autores afirmam que todos temos histórias e todos temos vida, mas só teremos história de vida a partir do momento em que ela for contada por nós ou por alguém.

Daí a busca de sentido, entretida como subjetividade, entrecruzando emoções e momentos em que o sujeito toma o lugar do objeto em busca de vida nos cabe em nosso estudo. Para Pineau e Le Grand, a narrativa de vida fazem emergir pelo discurso elementos palpáveis e visíveis constituintes de sua vida passada e presente que serão preponderantes na construção de sua história.

Nessa mesma linha de pensamento, Bergson⁴ (1999) argumenta que a memória representa a subjetividade de nosso conhecimento, por relacionar nosso corpo com nosso espírito. Como a mudança corporal do adicto é algo marcante e visível, questões de autoestima estão ligadas às narrativas dos sujeitos e ao sentimento de autodestruição, constituintes do que traça a memória afetiva descrita por Bergson em seus estudos.

Os estudos de Labov (1997), traçados numa linha de especialidade mais próxima de nossos estudos linguísticos, lançam mão de uma compreensão da habilidade eficaz do narrador ao relatar sua narrativa de experiência, propõem estes princípios de análise:

I. As narrativas de experiência pessoal como relato de sequência de eventos ocorridos na biografia do falante, representados por uma sequência de sentenças que corresponde à ordem original dos eventos e que pressupõe uma organização temporal.

² "Toda lembrança é formadora também de um fato novo, de novo dizer, um novo olhar sobre as histórias. Não existem verdades absolutas. Quando relativizamos o passado, aceitamos uma nova construção, não somente do presente ou do futuro, mas numa operação inversa, uma reconstrução do passado".

II. As de sentenças narrativas de experiência possuem dois tipos temporais, que são: sentenças livres que, semanticamente, se referem a uma condição verdadeira durante toda a narrativa; e sentenças presas, que seguem o raio de ação da sentença narrativa e, sequencialmente, apresentam a estrutura temporal.

III. As sentenças narrativas apresentam tipos estruturais. Labov(1972) já entendia a narrativa como uma estrutura global e completa, que deve conter uma soma de seis sentenças, assim organizadas:

- a) Resumo: proposição inicial que, geralmente, resume toda a história, aponta seu começo e chama a atenção do ouvinte, relatando a sequência de eventos da narrativa;
- b) Orientação: sentença que informa o tempo e o local da narrativa, os participantes e seus comportamentos iniciais na história;
- c) Complicação ou ação complicadora: sentença sequencial que relata os acontecimentos e ações que formam o corpo da narrativa, a fim de responder à questão: “E o que aconteceu?”;
- d) Avaliação: sentença utilizada para que narrador indique seu ponto de vista a respeito da narração, ou seja, é aqui que o narrador exprime a consequência deste evento para si.
- e) Resolução: sentença que traz uma série de ações complicadoras após o evento e nos dizem como a história terminou;
- f) Coda: sentença final que devolve a narrativa ao tempo do falante, respondendo à questão “O que aconteceu após tudo isso?”.

IV. As narrativas de experiências pessoais são dotadas de credibilidade, na medida em que os ouvintes acreditam que os eventos tenham ocorrido conforme relata o narrador.

V. A causalidade aparece na narrativa de experiência para responder à questão: “Por que isso aconteceu?” Geralmente esta causalidade está implicada na narrativa, mas não explicitada.

VI. A atribuição de elogio e culpa surge na narrativa de experiência como resultado da atribuição dada pelo narrador ou pelo ouvinte em relação aos atores envolvidos na ação. Esta atribuição, que pode ser transmitida ou simplesmente inferida pelo contexto discursivo, geralmente reflete o ponto de vista do narrador.

VII. O ponto de vista da sentença narrativa é constituído de domínio espacial e temporal, a partir do qual a informação transmitida por uma sentença pode ser compreendida pelo observador. Assim, surge do olhar particular do narrador acerca da ação e da sequência temporal dos eventos.

VIII. O grau de objetividade de um evento na narrativa de experiência é medido pelos sentidos do narrador, ou seja, quanto mais relacionado à memória e à emoção do narrador estiver o evento relatado, mais subjetivo será.

Paul Ricoeur (1995) diferencia relato histórico e relato de ficção, que, para ele, têm em comum “a construção da trama”. Nela combinam-se o aleatório do acontecimento, a necessidade das causalidades e a dimensão intencional. A história contemporânea não conseguiu eliminar a presença e a importância do personagem e do acontecimento. A dificuldade está precisamente em conciliar diferentes aspectos da permanência das estruturas e da fragilidade dos acontecimentos. O relato é, assim, uma máquina de integrar necessidade e contingência. Resta como marca específica da história, mais do que o desejo, a vontade de veracidade.

É Ricoeur também que descreve os tempos cosmológico, histórico e o vivido. O relato histórico evidencia uma espécie de “terceiro tempo”, entre o tempo cosmológico da natureza e o tempo vivido do indivíduo. O tempo histórico, coletivo, partilha a cronologia com o tempo cosmológico, e os medos, desejos e expectativas com o tempo vivido, o que dá à narrativa de vida uma forma espiral, que provavelmente se verificará nas experiências vividas por adictos, os quais parecem viver uma constante tensão entre alienação e emancipação, independentemente de estarem na ativa ou limpos.

Para Ricoeur, é possível que de uma parte, que se siga uma escala ascendente, que se possa chamar de “representação teórica”, da percepção à memória e a imaginação e, de lá, ao pensamento conceitual. Mas esta escala ascendente deve, ao mesmo tempo, ser construída como um espiral enrolado em outro espiral e, conseqüentemente, a outra escala ascendente, assim essa “representação prática” que se eleva da necessidade de desejar, ao desejo sob a demanda, e enfim à esfera dos sentimentos propriamente humanos e das paixões, e parece que cada fase de uma espiral é tanto oposta à – e condicionada por – um estágio homólogo de outro espiral. Destamaneira, podemos falar de uma promoção mútua do “teórico” e do “prático” no homem (RICOEUR, 1973, p.97-98).

Essa passagem da “necessidade de desejar” ao “desejo” parece se efetivar no texto da Tradição três de Narcóticos Anônimos, a qual enuncia:

Tradição Três

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

Esta tradição é importante para o indivíduo e para o grupo. A palavra-chave é desejo; o desejo é a base da nossa recuperação. Nas nossas histórias e na nossa experiência de tentar levar a mensagem de recuperação ao adicto que ainda sofre, há uma dolorosa realidade da vida que surge constantemente. Um adicto que não queira parar de usar não vai parar de usar. Pode ser analisado, aconselhado, persuadido, pode se rezar por ele, pode ser ameaçado, surrado ou trancado, mas, não irá parar até que queira parar. A única coisa que pedimos aos nossos membros é que tenham este desejo. Sem ele, estarão condenados, mas, com ele, acontecerão milagres. O desejo é o nosso único requisito. A adicção não discrimina. Esta tradição existe para assegurar que qualquer adicto, não importando as drogas que usou, sua raça, crenças religiosas, sexo, preferência sexual, ou condição financeira, seja livre para praticar a maneira de viver de NA. Com “o desejo de parar de usar” como único requisito para ser membro, um adicto nunca é superior ao outro. Todas as pessoas adictas são bem-vindas e iguais para obter o alívio que procuram da sua adicção; todo adicto pode se recuperar, neste programa, em base de igualdade. Esta tradição garante nossa liberdade de recuperação. Tornar-se membro de Narcóticos Anônimos não é automático quando alguém entra porta adentro ou quando o recém-chegado decide parar de usar. A decisão de fazer parte da nossa Irmandade cabe ao indivíduo. Qualquer adicto que tenha o desejo de parar de usar pode tornar-se membro de NA. Somos adictos, e o nosso problema é a adicção. A escolha de ser membro cabe ao indivíduo. Sentimos que o estado ideal da nossa Irmandade é quando adictos podem vir livre e abertamente a uma reunião de NA, onde e quando quiserem, e partir com igual liberdade. Percebemos que a recuperação é uma realidade que a vida sem drogas é melhor do que jamais imaginamos. Abrimos as nossas portas para outros adictos, na esperança de que eles possam encontrar o que nós encontramos. Mas sabemos que só aqueles que tiverem o desejo de parar de usar e quiserem o que nós temos a oferecer irão juntar-se a nós na nossa maneira de viver. (Texto Básico, p. 73)

É na terceira Tradição de NA que a categoria da espiral de Ricoeur parece concretizar o único requisito para ser membro – o desejo de parar de usar. A importância desse desejo é tamanha, que nessa terceira tradição se repete sete vezes.

Em um texto mais recente, *La question de l'unité de l'oeuvre de Ricoeur à la lumière de ses derniers développements*, datado de 2004, Jervolino afirma que sob um olhar retrospectivo ao itinerário filosófico de Ricoeur, há a tentação de se reconhecer uma lógica de desenvolvimento em espiral, o que justificaria encontrar nas suas obras tardias a sua pesquisa sobre a vontade, que inspirou seus trabalhos de juventude. Tal movimento é em espiral, e não circular, porque há o enriquecimento após um longo desvio através da linguagem e da textualidade.

Em sua obra *Introduzione a Ricoeur* de 2003, Jervolino já havia apontado:

Dizemos movimento em espiral e não retorno circular às origens, pois entre o princípio e o fim não há coincidência e sim enriquecimento, após longa viagem através do universo da linguagem e da textualidade. O próprio Ricoeur o sugere com o título *Du texte à l'action*, do segundo volume dos ensaios de hermenêutica de 1986 (JERVOLINO, 2003, p.77).

Ao considerar os apontamentos de Jervolino, é necessário reconhecer que não há como admitir uma continuidade linear que liga a filosofia da vontade à hermenêutica e, posteriormente, à sua nova filosofia da vontade ou da ação.

Quanto a isso, é interessante pontuar que circula em vários grupos de Fortaleza o clichê “vontade dá e passa”, ratificando a ideia de Paul Ricoeur.

Portanto, de acordo com Jervolino (2004), temos três fases na obra de Ricoeur (ou um primeiro, um segundo e um terceiro Ricoeur), o primeiro então que se situa no paradigma do símbolo, o segundo situado no paradigma do texto e, por fim, o terceiro, que compreende o paradigma da tradução.

Ao contrário do que interpretam outros intérpretes de Ricoeur, Adriane Möbbs (2017) acredita que, embora Jervolino aponte para três fases distintas do pensamento do filósofo francês, ele não defende que essas três fases sejam isoladas uma das outras, como etapas superadas no seu pensamento, mas que cada uma das fases se enriquece e se torna a próxima, num sentido de complementariedade, ou num “movimento espiralado”. Para isso, a autora cita Marco Salvioli (2009), que é um dos intérpretes de Ricoeur, que se coloca contrário à tese de Jervolino, sobretudo no que tange à importância do símbolo em sua obra. Salvioli não aceita que o símbolo seja confinado apenas ao período de *Finitude et culpabilité* (1960), pois ele defende que o símbolo seria o “fio condutor” que perpassa toda a obra de Paul Ricoeur. Passamos à análise da tese de Salvioli.

Ainda segundo Möbbs, a tese de Marco Salvioli (2009) se distancia um pouco da tese de Jervolino, uma vez que Salvioli compreende que a tese de Jervolino acaba por colocar o símbolo apenas na primeira fase da obra de Paul Ricoeur. No artigo publicado na Revista Divus Thomas (n.112) no ano de 2009, ano do cinquentenário de publicação de *Le symbole donne à penser* (1959), Marco Salvioli apresenta a sua hipótese acerca da unidade da obra do filósofo francês morto em 2005. Para Salvioli, ao mesmo tempo em que não se pode evitar a fascinação em pensar uma hipótese interpretativa acerca desta unidade, também, não se pode ser

persuadido pelo fato de que a fenomenologia hermenêutica do símbolo constitui simplesmente e exclusivamente a primeira das três fases que, por exemplo, na síntese de Domenico Jervolino, é pontuada como o vetor do desenvolvimento da vasta obra Ricoeuriana.

Uma vez que Paul Ricoeur, em sua análise espiralada aborda tanto a vontade quanto o desejo – categorias facilmente verificáveis tanto na literatura quanto nas narrativas de membros de NA – percebemos uma aparente configuração de uma espiral, inicialmente situando a vontade no plano da alienação e o desejo no da emancipação. Acontece que, da leitura da literatura feita por adictos bem como de suas narrativas, essa vontade não ocorre só na vida ativa do uso de drogas, já que, mesmo limpos, adictos podem sentir, vez por outra, essa vontade de uso alienante. Além disso, o desejo do qual fala Ricoeur e que a princípio seria um indício de emancipação na vida de um adicto, como supracitado na Tradição três de NA, pode muitas vezes estar presente mesmo na adicção ativa. Tudo isso só reforça a existência da espiral narrativa que mescla vontade, adicto na ativa e alienação com desejo, adicto limpo e emancipação.

Sendo assim, frequentando as reuniões de NA e lendo a sua literatura, as partilhas de adictos, muitas das vezes, soam como sendo as mesmas: “Meu nome é fulano de tal. Sou adicto em recuperação. Estou limpo há tanto tempo..., Mas é só por hoje...”. Esses interdiscursos, para nós internarratividades, parecem ratificar as ideias ricouerianas sobre espiral narrativa.

Exatamente por identificação, é que sujeitos adictos e adictas em recuperação no programa de Narcóticos Anônimos narram a partir do que já foi narrado. Eis o conceito daquilo que estamos propondo definir como internarratividade, que nos parece necessário por, já na formação discursiva, apresentar um caráter efetivo, concreto, uma vez que o narrado foi vivido. Trata-se de ato de existência muito mais do que ato de dizer.

É nesse sentido que Possenti (2018), em suas observações sobre interdiscurso, nota que:

Sob diversos nomes – polifonia, dialogismo, heterogeneidade, intertextualidade – cada um implicando algum viés específico, como se sabe, o interdiscurso reina soberano há algum tempo. Schneider chega a dizer, a propósito de um tema bem específico e à primeira vista não relacionado a

essa problemática: “sob o nome sábio de intertextualidade, até o plágio voltou a ser alguma coisa que não é mais uma fatalidade, mas sim um procedimento de escrita, às vezes reivindicado como único”. (Possenti 2018, p. 153).

Se com o plágio houve esse tratamento singular, ao se repetirem tantas vezes paráfrases nas partilhas de adictos, somos levados a, sem nenhuma presunção, inserir um outro nome para essa manifestação interdiscursiva: internarratividade.

As ideias de Pêcheux são retomadas, bem resumidas e, boa parte das vezes, refutadas, de forma que um conceito-chave, formação discursiva, tem sua dependência em relação ao interdiscurso, que é caracterizado como “todo complexo com dominante, criticada.

Para Possenti (2018: 155): “o que está em questão é a posição segundo a qual os sujeitos falam a partir do já dito – e isso é certamente o que o interdiscurso lhes [...] impõe”.

Isso só teria uma interpretação favorável com duas restrições:

- a. Universalidade deve significar efeito de universalidade para determinada FD, ou para um sujeito em sua relação com uma certa FD;
- b. Nem todos os pré-construídos estão à disposição, ou alternativamente, nem todos são impostos a cada sujeito, mas apenas aqueles que ele pode/deve dizer. (Ibid., 2018, p. 156).

Aparentemente, o pré-construído e cada FD se situam na mesma ordem, o que se confirma quando há uma franca aliança entre as FDs. Isso de fato ocorre em NA, uma vez que, por ser um programa de identificação, o “todo complexo” de NA disponibiliza para o adicto um conjunto x de pré-construídos, que necessariamente engloba os 12 passos, as 12 tradições e os doze conceitos de NA.

Esses pré-construídos são forjados pelas partilhas de adictos que chegaram antes de outros adictos e “levaram a mensagem de NA”. Essas partilhas nada mais são que narrativas, com duração média de 5 minutos, quando feitas nos grupos de NA, ou de meia hora, quando feitas em painéis de H&I (subcomitê de Hospitais e Instituições), ou de uma hora, nos painéis de IP (Informação ao Público) ou nos eventos da Irmandade. Por isso, embora seja coerente falar em interdiscurso, pois há pré-construídos à disposição de cada FD, comunidade e sujeitos, preferimos utilizar o termo internarrativas para o que ocorre nos grupos de NA.

Não há dúvida de que existe essa “franca aliança” entre o adicto limpo e o programa de NA, o que faz surgir essa internarratividade.

Pelo fato de Possenti (2018) não estar convencido de que uma FD seja imposta ao sujeito pelo interdiscurso, ele prefere entender que, para cada FD, há um conjunto de pré-construídos no interdiscurso.

Seguindo essa linha de raciocínio, propomos no presente trabalho que isso seja internarratividade porque, ao narrar sua experiência, o adicto em recuperação em NA repete ou “renarra” conteúdos já proferidos por adictos que fizeram/fazem sua recuperação em NA antes. Se um não-adicto visitar as reuniões de NA durante algum tempo, vai perceber que frases como “Só por hoje”, “tamo junto”, “isso vai passar”, “você não está mais sozinho”, “um dia de cada vez”, entre outras tantas, são ditas por diferentes adictos. E isso ocorre não só nos grupos de Fortaleza, nem do Nordeste, mas do Brasil inteiro – que é a terceira maior comunidade de NA do mundo, pois essas frases estão registradas na literatura de NA, que é extensa o suficiente para transmitir a mensagem de recuperação para qualquer adicto em qualquer lugar do planeta.

Bertaux (2010) elenca diversos eventos que podem causar perdas e rupturas na trajetória de um sujeito: guerra, revolução, golpe de Estado fechamento de repartições, epidemias... E, sendo a adicção uma doença incurável, que afeta, segundo estimativas da OMS, em torno de 5% da população mundial, fica claro que ela “modifica o curso da existência”. Não por acaso, alguns adictos costumam partilhar que são seres de duas vidas numa só existência: uma vida na ativa e outra limpo.

Uma sucessão temporal de acontecimentos, situações e ações é como se estrutura uma narrativa, segundo Daniel Bertaux (2010). Apesar de o autor chamar de linha de vida, não é bem o que ocorre, pois, forças coletivas e externas, sobre as quais o sujeito não tem controle, reorientam e interferem na jornada humana. Eventos de diversas ordens podem romper essa estrutura que não é linear. Conforme ele, “[...] as linhas são certamente contínuas, mas fazem ziguezagues” (BERTAUX, *idem*, p.12).

Muito provavelmente isso se dá com as narrativas (partilhas) de adictos em recuperação no programa de 12 passos de Narcóticos Anônimos. Depois de frequentar regularmente as reuniões dessa irmandade mundial por mais de dez anos e tanto partilhar quanto ouvir partilhas de centenas de adictos, fica bem nítido que a internarratividade ocorre de forma peculiar, pois em NA não há internação,

aconselhamento, medicina, psiquiatria, psicologia, religião, vigilância. Há apenas adictos e adictas narrando suas experiências de vida, que normalmente envolvem o sofrimento da ativa, como conheceram NA e o que fazem para se manter limpos um dia de cada vez. E isso não tem paralelo na vida de um adicto, pois a identificação é inevitável. Muitos adictos, ao chegarem à reunião de NA pela primeira vez, embora não conheçam ninguém, ao ouvirem as partilhas dos membros mais antigos de NA, têm a impressão de que estes estão contando a história do recém-chegado. A impressão é de que as histórias se repetem, parecem ser as mesmas experiências vividas.

No Texto Básico de Narcóticos Anônimos (2015), reforçando essa internarratividade, pode-se ler:

Estas são algumas das perguntas que nós nos fizemos: Temos certeza de que queremos parar de usar? Compreendemos que, em longo prazo, não temos nenhum controle real sobre as drogas? Reconhecemos que não usávamos as drogas – elas nos usavam? Em diferentes épocas, sentimos que prisões e instituições controlavam nossas vidas? Aceitamos completamente o fato de que todas as nossas tentativas de parar de usar ou controlar nosso uso fracassaram? Sabemos que a nossa adicção nos transformou em alguém que não queríamos ser: pessoas desonestas, falsas, excessivamente teimosas, em desacordo conosco e com nossos semelhantes? Acreditamos realmente que fracassamos como usuários de drogas? (Texto Básico, 2015, p. 22)

O Guia para trabalhar os passos de Narcóticos Anônimos é todo escrito na primeira pessoa do singular – *eu*, o que ajuda muito aos adictos que vão iniciar seu trabalho formal de passos.

Como ilustração, no 1º. Passo, mais especificamente na seção sobre perda de controle, estas são algumas das perguntas que padrinhos do mundo todo sugerem que afilhados respondam:

- O que a perda de controle significa para mim?
- Já fui preso ou tive problemas legais devido à minha adicção? [..]
- Que problemas tive no trabalho ou na escola devido à minha adicção?
- Que problemas tive com minha família e com meus amigos como resultado da minha adicção? (Guia para trabalhar os passos de Narcóticos Anônimos, 2005, p. 5).

As respostas, ainda que diferentes, dada à compulsão e à obsessão típicas do adicto, favorecerão à identificação entre padrinhos e afilhados, inicialmente, e depois no grupo como um todo. E é por causa dessa identificação que achamos

necessário conceber a ideia de internarratividade, que é reforçada por esta passagem do Texto Básico na seção “Introdução a ‘nossos membros partilham’”:

Em nossas reuniões, em nossas vidas e em nossa literatura, procuramos ajudar uns aos outros através da partilha de nossa experiência e das ferramentas que utilizamos para viver limpos e nos recuperarmos. O Texto Básico é uma expressão desse desejo de levar a nossa mensagem. Descrevendo o programa, os dez primeiros capítulos contêm a nossa sabedoria coletiva, e agora nos voltamos às nossas experiências individuais em viver o programa. As vidas de nossos membros dependem de nosso programa; e ele se torna vivo através das vozes de nossos membros. (Texto Básico, 2015, p. 123)

O interessante é que, das 456 páginas do Texto Básico, 335 são dedicadas a partilhas de adictos de diversas partes do planeta, inclusive do Brasil, mostrando realmente que “as vidas de nossos membros dependem de nosso programa; e ele se torna vivo através das vozes de nossos membros” (Texto Básico, idem, 123). Isso só nos soa como internarratividade.

Os outros livros de NA são todos escritos na primeira pessoa do plural – *nós*. A intenção primordial é ser fiel ao princípio do anonimato, pois trata-se de Narcóticos *Anônimos*, ou seja, sem nome, visto que não é a obra de um indivíduo, mas sim de uma irmandade mundial.

Mas, como o programa de NA é de identificação, a internarratividade parece estar presente já na própria literatura de NA. Por conseguinte, saber que quem escreveu essas obras foram adictos repercutirá nas vidas de outros adictos. O Texto Básico (2015, p. 98) em uma das dezenas de ocorrências da palavra identificação nos revela que estar em contato com o outro no grupo garantiria ao adicto “desde o início toda a identificação necessária para se convencer de que podia manter-se limpo, através do exemplo de outros adictos.”

Dessa forma, o Texto Básico dá esta sugestão para viver o programa de NA um dia de cada vez, o que não projeta o adicto num futuro difícil de imaginar, o que o livra de promessas que talvez ele não possa cumprir daqui a uma semana ou um ano, no entanto:

Só por hoje meus pensamentos estarão concentrados na minha recuperação, em viver e apreciar a vida sem drogas.
Só por hoje terei fé em alguém de NA, que acredita em mim e quer ajudar na minha recuperação.
Só por hoje terei um programa. Tentarei segui-lo o melhor que puder.

Só por hoje tentarei conseguir uma melhor perspectiva da minha vida através de NA.

Só por hoje não terei medo, pensarei nos meus novos companheiros, pessoas que não estão usando drogas e que encontraram uma nova maneira de viver. Enquanto eu seguir este caminho, não terei nada a temer. (Ibid., p. 103).

Como o básico do programa de NA é viver só por hoje, essa expressão que aparece em toda a sua literatura é repetida por todos os adictos em recuperação nas reuniões, pois ao encerrarem suas partilhas (narrativas) emblematicamente dizem “só por hoje”, instaurando o que chamamos de internarratividade.

3 PERCURSO METODOLÓGICO

Com o intuito de que este trabalho tenha um status científico, vindo a contribuir, portanto, para o avanço da Linguística, os passos metodológicos eventualmente seguidos nesta pesquisa serão descritos nesta sequência: os métodos de procedimento, o tipo de pesquisa, o procedimento para a coleta, descrição e análise do *corpus*. Assim, torna-se fundamental conhecer os procedimentos que farão parte desta pesquisa, principalmente, a articulação teórica e prática a fim de interpretar e compreender o *corpus*.

3.1 Métodos de abordagem

Em Gil (2008, p. 9), o método científico é definido como “o conjunto de procedimentos intelectuais e técnicos adotados para se atingir o conhecimento”. É dessa perspectiva que se verificará a veracidade dos objetivos desta pesquisa. Para o bom encaminhamento de uma pesquisa, deve-se levar não somente em consideração a base teórica, mas também o método utilizado a fim de que a pesquisa se efetive. Esta pesquisa se caracteriza como indutiva, uma vez que “parte da observação de fatos ou fenômenos cujas causas se deseja conhecer” (GIL, 2008, p.10), observam-se os fatos, compara-os e parte-se para generalizações. Busca-se, por conseguinte, analisar o discurso do adicto em recuperação em NA para percebê-lo como parte constituinte na construção da imagem de si (*ethos*) e atingir os objetivos aqui já propostos.

3.2 Tipo de pesquisa

Nos dizeres de Silva e Menezes (2005), uma pesquisa pode ser classificada como quantitativa e qualitativa com aspectos descritivos, com abordagem analítica e interpretativa. Como trabalhamos com entrevistas locais e pessoais, nosso procedimento se constitui como uma pesquisa de campo, já que tem como o objetivo “conseguir informações e/ ou conhecimentos acerca de um problema, para o qual se

procura uma resposta, ou de uma hipótese, que se queira comprovar, ou ainda, descobrir novos fenômenos ou as relações entre eles”. (LAKATOS,2003, p. 186).

3.3 Delimitação do universo e amostra

No presente trabalho, almejamos analisar como o discurso do adicto é construído em sua recuperação no programa de Doze Passos de NA. Para tanto, inicialmente tínhamos a ideia de fazer entrevistas narrativas com alguns membros que frequentam as reuniões de grupos de NA em Fortaleza. O advento da pandemia nos fez redirecionar essa metodologia. Foi então que, por sugestão da minha orientadora, decidimos analisar narrativas de adictos já publicadas no Texto Básico de Narcóticos Anônimos. Certamente, na coleta dessas narrativas para a escrita do Texto Básico, não foram aplicados critérios científicos com base em Bertaux e suas ideias sobre entrevista narrativa. No entanto, trata-se de narrativas autênticas, colhidas nas dezenas de comunidades de NA, que é uma irmandade mundial. Além disso, é digno de nota que um dos doze passos, o quinto, sugere algo muito semelhante ao que Bertaux menciona sobre entrevista narrativa: que o afilhado faça uma linha de vida para seu padrinho. Acrescente-se ainda que, para que a sexta edição do Texto Básico fosse publicada, as narrativas selecionadas foram escolhidas dentre centenas de adictos de todo o mundo.

3.4 Técnicas

Já que se trata de uma pesquisa bibliográfica, executada a partir de material já publicado, conforme (PRODANOV; FREITAS, 2013, p. 54):

(...) constituído principalmente de: livros, revistas, publicações em periódicos e artigos científicos, jornais, boletins, monografias, dissertações, teses, material cartográfico, internet, com o objetivo de colocar o pesquisador em contato direto com todo material já escrito sobre o assunto da pesquisa. Na pesquisa bibliográfica, é importante que o pesquisador verifique a veracidade dos dados obtidos, observando as possíveis incoerências ou contradições que as obras possam apresentar.

Faz-se necessária a observação de certos fatos e de certos fenômenos de forma menos espontânea e com alguma interferência, como edição, revisão e

tradução – já que estamos lidando com narrativas oriundas de diversas partes do mundo.

Seguimos os pressupostos elencados por Lakatos e Marconi (2001) de inicialmente fazer uma pesquisa bibliográfica sobre o tema em foco. Essa pesquisa serviu, como ponto de partida, ou seja, foi a etapa de entendimento do estado da arte ou em que momento se encontrava o problema estudado. Para tanto, foram elencados alguns trabalhos já realizados em conjunto com os pontos de vista dos pesquisadores. Por isso nossa pesquisa fez todo um apanhado bibliográfico de estudos anteriores sobre discurso, estigma, adicto e narrativa de vida.

Como mais uma vez elencado por Lakatos e Marconi (2001), faz-se necessário determinar as melhores técnicas empregadas na coleta de dados e na determinação daquilo que se tornou a amostra, que, segundo os autores, deve ser indubitavelmente suficiente e representativa para apoiar as conclusões de qualquer pesquisa.

Por conta disso, mesmo optando por usar narrativas de adictos já publicadas no Texto Básico, frequentamos as reuniões de NA por pelo menos um ano, ouvindo várias narrativas de adictos, uma vez que a entrevista narrativa, segundo Muylaert *et al* (2014, 193), “consiste num método potente para uso dos investigadores que dele se apropriam”, já que permitem o aprofundamento das investigações, a combinação de histórias de vida com contextos sócio-históricos. O fato de usarmos as narrativas já publicadas não invalidou essas investigações, pois, sendo a honestidade um dos princípios básicos do programa de NA, os adictos que narraram suas histórias de vida o fizeram muito provavelmente de coração e seguindo esse princípio.

Bertaux (2010) chama a atenção para o fato de que não é só a narrativa de vida que constitui uma observação direta do fenômeno pesquisado. Além dela, pode-se utilizar a observação direta das interações em situação, as conversações informais, o recurso a informantes centrais. E foi isso que fizemos ao longo dos anos. Inicialmente como membro; em seguida como pesquisador. Nesse sentido, portanto, não tivemos maiores dificuldades, pois já fazemos tudo isso há alguns anos, devido ao serviço voluntário de revisor e tradutor da literatura de NA. Porém, a técnica básica

utilizada nesta pesquisa será a narrativa de vida, por ser o testemunho da experiência vivida, revelando a dimensão temporal.

Dessa forma, esperamos, por meio dessas narrativas com os adictos, compreender os sentidos que produzem mudanças nas crenças e valores que motivam e justificam as ações dos informantes.

3.5 Procedimentos de análise dos dados

A composição do corpus desta pesquisa foi oriunda dos dados recolhidos nas narrativas de quatro adictos publicadas no Texto Básico de Narcóticos Anônimos. Exatamente por ser uma obra anônima, não foi necessária a autorização do CNE (Conselho Nacional de Ética), visto que já houve a autorização prévia por parte dos adictos que tiveram suas partilhas publicadas. Para tanto, 1) fizemos a leitura das diversas narrativas; 2) selecionamos quatro narrativas; 3) comparamos o discurso do adicto nessas narrativas com os textos escritos na literatura de NA, para perceber se há intertextualidade, com consequentes efeitos de sentido dos 12 passos na narrativa (partilha) do adicto. Ou seja, 4) verificamos como o adicto lida com a tensão alienação/emancipação. E, finalmente, 5) fizemos uma análise dos discursos coletados à luz da interdiscursividade da AD.

Quanto ao discurso, dependendo da perspectiva adotada, há diversas possibilidades. No Dicionário de Ciências da Linguagem, de Franck Neveu (2007), aparecem algumas definições de discurso: a) Coerente com as ideias de Saussure, pode ser compreendido como a realização efetiva pelo locutor de um conjunto de signos socialmente instituídos; b) Gustave Guillaume, por sua vez, reserva o termo ao conjunto ilimitado dos resultados do ato de linguagem; c) Para Emile Benveniste, trata-se da língua assumida pelo falante nas condições de intersubjetividade; d) Zellig S. Harris (1952) desenvolveu a oposição discurso/frase; e) A oposição discurso/texto estabeleceu uma concorrência que favoreceu ao discurso, como observa Benveniste; f) François Rastier considera-o uma sequência linguística autônoma; g) Dominique Maingueneau define-o como objeto da AD, na qual ele pressupõe a articulação do discurso com parâmetros não linguísticos.

O Dicionário de Semiótica de Algirdas Julien Greimas e Joseph Courtés aprofunda essas mesmas definições do verbete supracitadas, porém, dada a sua especificidade, enfatiza que:

O fato de o termo discurso tender progressivamente a identificar-se com o de processo semiótico e mesmo a designar metonimicamente esta ou aquela semiótica em seu conjunto (enquanto sistema e processo) coloca novamente o problema da definição da semiótica (enquanto objeto de conhecimento e objeto construído pela descrição). É preciso considerar, com efeito, que a linguística está na origem da reflexão semiótica. (Algirdas Julien Greimas e Joseph Courtés, 1989, p. 128).

É com base nesse campo da semiótica que Fiorin (2016, p. 204) ressalta a relevância do plano do conteúdo de um texto, o qual é concebido metodologicamente sob a forma de um percurso gerativo dos sentidos. Esse percurso vai do mais simples e abstrato ao mais complexo e concreto. Na construção do sentido, existem três níveis: o fundamental, no qual a significação se apresenta como uma oposição semântica; o narrativo, em que prevalece o ponto de vista do sujeito, e o discursivo, de natureza mais complexa e concreta. É nesta etapa que temporalização, espacialização, actorialização, tematização e figurativização integram a concretização semântica.

Sírio Possenti (2018) no seu artigo *Teoria do discurso: um caso de múltiplas rupturas*, coloca o sujeito como a provável maior ruptura da AD. Embora campo da interpretação, língua, pragmática, texto, condições de produção, sentido, enunciação acontecimento e interdiscurso sejam conceitos chaves na AD, todos seguidos de gestos de ruptura, parece que com o sujeito isso se radicaliza, visto que, de acordo com Possenti, é possível

passar, sem grandes mudanças, da problemática da relação sujeito-história para a problemática da relação sujeito-língua e mais especificamente, sujeito-discurso, recolocando a questão : o sujeito fala ou é falado, é sujeito na ou da língua, do ou no discurso. (POSSENTI, in Mussalin e Bentes 2004, p. 388)

Observa-se, então, que a AD rompe com a noção de sujeito como uno, livre, caracterizado pela livre consciência.

Focando mais especificamente na análise, Orlandi observa que:

Se o texto é unidade de análise só pode sê-lo porque representa uma contrapartida à unidade teórica, o discurso, definido como efeito de sentidos entre locutores. O texto é texto porque significa. Então, para a análise de discurso o que interessa não é a organização linguística do texto, mas como

o texto organiza a relação da língua com a história no trabalho significativo do sujeito em sua relação com o mundo. (ORLANDI, 2010, p. 69).

Partindo do princípio de que qualquer discurso constrói uma espécie de microuniverso, é possível construir um esquema, isso é, esquematizar uma representação discursiva, por definição parcial e seletiva de uma realidade. É o que tentaremos fazer com o discurso do adicto em recuperação em NA. Entendendo ainda a esquematização como coconstrução, nota-se que a coerência do microuniverso construído pela atividade de esquematização discursiva apresenta-se de duas formas: através da finalidade do esquematizador e por meio das expectativas que o esquematizador prepara para seu auditório. Há aí a efetivação do princípio dialógico, uma vez que é próprio da essência de uma esquematização ser reconstruída por seu destinatário, portanto ser interpretada. É com base nessas esquematizações que tentaremos analisar como o discurso do adicto é (co)construído pela vivência dos 12 passos de NA.

Se, para Goffman, identidade social, *status* social, honestidade e ocupação são categorias relacionadas a estigma, parece que não é bem o que acontece no programa de 12 passos de NA, que na sua 3ª Tradição, assegura que:

O único requisito para ser membro é o desejo de parar de usar. [...] A adicção não discrimina. Esta tradição existe para assegurar que qualquer adicto, não importando as drogas que usou, sua etnia, crenças religiosas, sexo, preferência sexual, ou condição financeira, seja livre para praticar a maneira de viver de NA. Com o “desejo de parar de usar” como único requisito para ser membro, um adicto nunca é superior ao outro. Todas as pessoas adictas são bem-vindas e iguais para obter o alívio que procuram de sua adicção; todo adicto pode se recuperar neste programa, em base de igualdade. [...] (Texto Básico, 2015, p. 73).

É interessante observar que Foucault (1970), em *A ordem do discurso*, sua aula inaugural no Collège de France, em primeira pessoa, já colocava o desejo em destaque:

Existem, evidentemente, muitos outros procedimentos de controle e de delimitação do discurso. Aqueles de que falei até agora se exercem de certo modo do exterior; funcionam como sistema de exclusão; concernem, sem dúvida, à parte do discurso que põe em jogo o poder e o desejo. (FOUCAULT, 2009, p. 21).

Sendo os 12 passos de NA um programa de identificação, o uso da primeira pessoa do singular torna-se primordial, visto que um adicto poderá se ver nas histórias

de outros adictos. Para Foucault, os discursos religiosos, judiciários, terapêuticos e, em parte também políticos, não podem ser dissociados dessa prática de um ritual que determina, para os sujeitos que falam, ao mesmo tempo, propriedades singulares e papéis preestabelecidos.

Goffman (1975) forneceu as bases para pesquisar os estigmatizados. O nosso trabalho analisou a possibilidade de o adicto em recuperação no programa de 12 passos de NA, através de sua partilha, emancipar-se do estigma de “uma vez drogado, sempre drogado.” Esperamos assim contribuir para uma interação harmoniosa entre adictos e não adictos. Sabemos da dificuldade que a sociedade e governos, em geral, têm na lida com o problema que é o uso de drogas. NA mostra-se um programa viável para essa questão. E isso é muito possível através da narrativa (partilha) do adicto em recuperação.

4 A NARRATIVA DE ADICTOS EM ANÁLISE

Dentre as diversas partilhas presentes no Texto Básico de Narcóticos Anônimos (2015) selecionamos estas para analisar:

a) Partilha 1

Para esse adicto ateu, o processo de recuperação e os princípios espirituais são um poder maior do que ele mesmo.

Ateus também se recuperam

Cresci sem ensinamentos sobre deus. Meu pai, embora criado em uma família muito devota, renunciou a toda a fé na religião que lhe ensinaram. Eu também não podia acreditar que havia algo lá fora que tivesse poder mágico para fazer o impossível: desafiar as leis da física. Havia muitas coisas além da minha compreensão, mas atribuí-las a uma divindade era, na minha mente, apenas outra maneira de evitar o medo do desconhecido. Muitas pessoas utilizavam deus ou o diabo para desviar o crédito devido ou evitar assumir a responsabilidade por seus erros. Eu visualizava a instituição da religião como um meio de controlar as massas e não queria ser controlado.

Fiz disso minha missão: refutar esse deus em que as outras pessoas acreditavam e colocavam sua fé, mas elas resistiram. Na verdade, apesar de todos os meus esforços, não convenci uma única pessoa sequer de que ela estava errada e eu, certo. Simplesmente acabei me isolando ainda mais.

Então, quando fiquei limpo, estava muito apreensivo, para dizer o mínimo. Entretanto, como estava pronto para uma nova maneira de viver, simplesmente me concentrei no hoje e no só por hoje, eu estava no Primeiro Passo. Não havia deus no Primeiro Passo. Consegui um padrinho que me ensinou a tornar-me visível aos outros e a ser confiável. Ele me ensinou sobre estar disponível e não julgar. Ele compartilhou sua experiência e me permitiu ter a minha. A base para minha recuperação estava então assentada em nosso relacionamento. Eu queria o que ele tinha e estava começando a obtê-lo.

Passamos ao Segundo Passo, era a hora de atravessar a ponte “deus”. Lancei-me então em uma busca para encontrar um poder maior do que eu. Saí de minha “zona de conforto e segurança” e procurei pessoas de crenças religiosas, tanto convencionais quanto não convencionais. Abri minha mente para o que havia funcionado para os outros. Fiz perguntas, escutei e pratiquei. Minha busca me levou a uma série de diferentes grupos espirituais e religiosos, porém não encontrei o “meu lugar” em nenhum deles. O que procurava era algo quantificável, algo tangível para colocar em exibição e dizer: “Está vendo isto? Isto é no que acredito. Esse é o deus da minha compreensão.” Talvez, se pudesse encontrar aquele deus, a recuperação seria mais fácil. Mas isso não foi o que encontrei.

Sem avanços, sentindo-me perdido e deprimido, decidi abordar o Passo Dois de outra maneira. Talvez os Passos, a Irmandade, o serviço e meu padrinho pudessem ser suficientes para me ajudar a encontrar a recuperação, sem um deus.

Os Passos Três, Sete e Onze representaram o maior desafio, em virtude de suas referências a deus e orações. Os Passos Dois e Seis também exigiram algum pensamento bastante criativo. Ao praticar o Segundo Passo, NA e o grupo se tornaram um poder maior do que eu. Participando e servindo, eu era capaz de colocar as necessidades do grupo e do adicto que sofre acima dos meus desejos. Meu egocentrismo começou a relaxar e a restauração da sanidade começou a ocorrer. Estava exatamente onde deveria estar. Podia ver que meus esforços não eram em vão, mesmo quando

os tempos eram difíceis. Estava experimentando a vida e crescendo como resultado disso.

No Terceiro Passo, comecei a entregar minha vontade e minha vida para o processo de recuperação e para os princípios espirituais que podem ser encontrados nos Passos. Sugeriram que fosse honesto sobre minha crença, mesmo que ela fosse desprovida de um deus; caso contrário os passos restantes não teriam valor algum. Comecei a ter fé no que a recuperação poderia me oferecer. Com a força e a coragem que encontrei, continuei com os passos seguintes.

No Sexto Passo, meus defeitos de caráter estavam na vanguarda da minha mente. À medida que me tornei mais consciente de seus efeitos sobre minha vida, tentei controlá-los simplesmente suprimindo-os. O resultado foi que eles pareciam agravar-se, causando mais danos, tanto para as pessoas próximas quanto para mim mesmo. Cheguei perto de estar totalmente pronto para ficar livre dos meus defeitos e passei para o Passo Sete.

Acreditando que a humildade era um aspecto importante do Sétimo Passo, procurei então pela experiência dos outros. Através da busca sincera dessa experiência, incluindo aqueles com quem eu tinha pouco em comum, estava realizando atos de humildade. Esforcei-me para viver a vida através de princípios espirituais, a fim de aliviar meus defeitos. Em vez de meramente tentar me livrar de meus defeitos, procurei substituí-los por algo positivo.

O Passo Onze foi um verdadeiro dilema. Fiquei conhecido por dizer: “Sou um ateu que acredita no poder da oração”. A declaração, que tinha apenas a intenção de chocar as pessoas, tornou-se uma convicção. Oração não significava ficar de joelhos e implorar a uma divindade. Pelo contrário, era como eu a vivia. Como uma oração, todas as minhas decisões se tornaram importantes e relevantes, independentemente de quão insignificantes pudessem parecer na superfície. Encarei a meditação como ferramenta ou exercício para ajudar a expandir minha consciência. Ela ajudou a me posicionar no momento e manter minha presença de espírito ao longo do dia.

O resultado foi um despertar espiritual, a percepção de que poderia continuar limpo, trabalhar os passos, ser um membro honrado de Narcóticos Anônimos, ter uma vida que vale a pena viver e levar a mensagem de recuperação. Tudo isso foi possível sem um deus. Meu medo inicial de não ser capaz de permanecer limpo porque não poderia “vir a acreditar” em um deus havia passado. Agora eu tinha a prova de que isso era possível e a prova estava no modo como eu vivia.

Tenho apadrinhado muitas pessoas, algumas que lutam com a crença em deus e outras que têm uma firme fé religiosa. Aqueles que lutam com a crença descobrem que não estão sozinhos e que são aceitos como são. Aqueles com forte fé descobrem que também podem compartilhar abertamente comigo, e suas crenças são bem-vindas e aceitas. De qualquer maneira, meus afilhados e eu temos a oportunidade de crescer juntos. Confio que aquilo que eles passaram a acreditar tenha o poder de ajudá-los e eles têm a mesma confiança naquilo que vim a acreditar. Às vezes discordamos nos detalhes, mas não são detalhes que nos mantêm limpos. O que nos mantém limpos é a escolha que cada um de nós faz para não usar e para viver esse novo modo de vida com o máximo de nossa capacidade.

Este é um programa espiritual e não religioso. Tento diferentes abordagens para trabalhar os passos. Ainda leio e tento ampliar meus conhecimentos sobre temas espirituais, e constantemente revejo minha experiência e contemplo seu significado em minha vida. Isso não quer dizer que eu não questione, de vez em quando, em que acredito, ou que não lute, porque eu o faço. A vida nem sempre é fácil. Às vezes me sinto sozinho durante tempos difíceis. Acreditar em um deus é atrativo, porque sei que outros encontram conforto nisso, mas eu não. No entanto, hoje, tenho uma solução espiritual. Os passos me fornecem uma estrutura para aplicação dos

princípios espirituais. O serviço atua como um canal para aliviar meu modo de pensar egocêntrico. A Irmandade me faz lembrar que não estou sozinho e meu padrinho é um guia através do processo. Continuo a ser alguém que busca. Qualquer um que tenha o desejo de ficar limpo pode permanecer limpo. (Texto Básico de Narcóticos Anônimos, 2015, p. 303).

A despeito de ser uma das narrativas mais curtas do Texto Básico, nela a interdiscursividade, mais especificamente aquilo que decidimos chamar de internarratividade, é bem notória.

No Guia para trabalhar os passos de Narcóticos Anônimos (2005), que é a obra de NA mais utilizada por adictos para trabalhar os 12 passos do programa, há um trabalho aprofundado dos 12 passos. Todos os passos são introduzidos por uma parte teórica e em seguida há uma série de perguntas em torno dos temas e princípios inerentes a cada um dos passos.

Esse adicto, apesar de ser ateu, está disposto a cumprir todos os passos, mesmo sabendo que 25% deles citam a palavra “Deus” textualmente em seus cabeçalhos:

- 3. Decidimos entregar nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de Deus, da maneira como nós O compreendíamos.
- 5. Admitimos a Deus, a nós mesmos e a outro ser humano a natureza exata das nossas falhas.
- 6. Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.
- 11. Procuramos, através de prece e meditação, melhorar o nosso contato consciente com Deus, da maneira como nós O compreendíamos, rogando apenas o conhecimento da Sua vontade em relação a nós e o poder de realizar essa vontade. (Guia para trabalhar os passos de Narcóticos Anônimos, 2005, p. 11)

Essa é uma atitude clara de exercício de mente aberta, um dos princípios básicos sugeridos pelo programa de NA. Percebe-se aí nitidamente o interdiscurso da literatura de NA, escrita por membros da irmandade mais antigos, repercutindo na narrativa desse adicto.

Na sequência de sua partilha, ele detalha como usou dos princípios básicos do programa de NA _ honestidade, mente aberta e boa vontade – na vivência dos passos 2, 3, 5, 6 e 11. Acima citamos 25% dos passos contendo a palavra “Deus”. Entretanto, o passo 2 - “Viemos a acreditar que um Poder Maior do que nós poderia devolver-nos à sanidade” – usa a expressão “Poder Maior” como forma de se referir a Deus e “nós” como uma indicação dêitica de inclusão de qualquer adicto, até mesmo

os ateus. Vale ressaltar nesse momento a ocorrência a que nos referimos no início do 'eu lá antes' para o 'eu aqui agora', muito claro e marcado pelos verbos *vir* e *devolver*. Ele usa de honestidade para admitir que é impotente à adicção, no primeiro passo; usa de mente aberta para acreditar que o programa e os princípios espirituais podem devolvê-lo à sanidade e usa de boa vontade para servir, que é a forma que ele encontra para fazer a entrega sugerida no terceiro passo.

Como os três primeiros passos são a base para os seguintes, ele “pula” do 3 para o 6 e o 7, que tratam da remoção dos defeitos de caráter por parte do Poder Superior (outra forma de se referir a Deus sem vinculá-Lo a uma religião específica). Logo em seguida, dá um outro salto para se referir ao passo 11, o qual sugere prece e meditação, que é a forma que ele encontra de praticar este passo.

Depois de fazer esse percurso pelos passos que se referem ao Poder Superior, ele encerra sua narrativa falando em “despertar espiritual”, que é um princípio do passo 12: “Tendo experimentado um despertar espiritual, como resultado destes passos, procuramos levar esta mensagem a outros adictos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.” Dessa forma, ele de novo se mostra plenamente inserido na formação discursiva do programa de 12 passos de NA, cuja mensagem é “qualquer adicto pode parar de usar drogas, perder o desejo de usar e encontrar uma nova maneira de viver.” (Texto Básico de Narcóticos Anônimos, 2015, p. 76). Se qualquer adicto pode viver a vida limpo, esse adicto ateu também pode.

O conceito de espiral narrativa, de Ricouer, pode ser verificado nessa narrativa quando esse adicto, apesar de estar limpo, insiste em convencer pessoas do seu ponto de vista. Isso o tornou isolado na sociedade. Nos grupos de NA, costuma-se proferir a Oração da Serenidade: “Deus, conceda-me serenidade, para aceitar as coisas que não posso modificar; Coragem para modificar aquelas que posso e Sabedoria para reconhecer a diferença. Só por hoje funciona.”

Sendo assim, a narrativa desse adicto deixa transparecer que ele estava tentando modificar o que ele não podia – a visão do outro –, numa clara atitude de ativa. O despertar dele veio ao praticar o programa de NA, o qual, em seu terceiro passo, sugere que o adicto em recuperação busque o equilíbrio entre o “fazer acontecer” e o “deixar acontecer”. Esse é um comportamento emancipatório.

b) Partilha 2

Ela – literalmente – entrou em NA e foi tratada com mais amor e respeito do que jamais havia sido tratada antes. Para esta mulher mexicana, um encontro casual na praia abriu a porta para a esperança e a liberdade.

Dignidade restaurada

Obsessão e compulsão estavam presentes em minha vida muito antes de começar a usar drogas. Desde muito jovem, sempre tive problemas com a maneira com que usava as coisas: o modo como comia, como assistia à TV, como dormia, roía as unhas e exigia a atenção dos outros.

A história da minha família é marcada por guerra, conflitos armados e migrações. Meus avós saíram da Polônia e foram para o Chile, fugindo da Segunda Guerra Mundial. Nasci no Chile, no mesmo ano em que houve um golpe de Estado, e minha mãe buscou asilo político no México, onde fui criada. Sempre me senti diferente; nunca fui capaz de determinar exatamente de onde eu era, ou a que lugar pertencia, e tinha dificuldade em me identificar com outras pessoas. Eu não tinha nenhum conceito de Deus, porque venho de uma família de esquerda profundamente atea. Eu vivia no isolamento.

Sentia-me desesperada para pertencer a alguma coisa, para ser aceita e ter amigos. Quando tinha dez anos de idade, fui a uma festa onde havia drogas e fiquei chapada pela primeira vez. Desmaiei. Dois homens me colocaram dentro de um saco de dormir e me chutaram até quase me matar. Eles também estavam usando e acharam divertido machucar outra pessoa. Aceitei que iria sofrer o que fosse necessário para poder andar com pessoas que usassem drogas. Sentia que tinha encontrado a chave para entrar nos mundos de outras pessoas. Às vezes me pergunto como pude ter pensado que poderia controlar meu uso. Desde a primeira vez foi um desastre.

Não sei dizer em que momento as drogas se tornaram a coisa mais importante na minha vida. Mas o processo de degradação progrediu rapidamente. Eu não obedecia a nenhuma regra. Fugia constantemente de casa e aprendi a trocar sexo por drogas, abrigo, comida e proteção. Honestamente, eu não sentia nada por ninguém. Mas as drogas... essas sim me faziam sentir algo. Nada mais importava. Continuava tímida e medrosa, mas enquanto pudesse ficar chapada, podia me trancar no meu próprio mundo, onde nada podia me tocar. Eu não sabia que havia um Deus, mas sabia que o inferno existia e que eu vivia nele. Causei danos a muitas pessoas, especialmente àqueles que mais me amavam.

Eu me formei na escola somente através das bênçãos de meu Poder Superior.

Depois da formatura, fui trabalhar e descobri que ter dinheiro significava ter drogas e isso, por sua vez, significava ter poder. Acreditava que tinha a minha vida sob controle. Se tivesse drogas, podia comprar outras pessoas para que fizessem o que eu queria. Mas não havia drogas ou dinheiro o suficiente para preencher o enorme vazio que tinha dentro de mim.

Não conseguia me identificar com quem não estivesse usando. Tive namorados que não usavam drogas. Eles eram homens bons e amorosos que queriam estar comigo. Mas eu os via como inferiores, idiotas e chatos porque não usavam. Todos esses relacionamentos terminaram rapidamente.

Logo voltei aos mesmos lugares: vendendo meu corpo, trapaceando e roubando para continuar a usar. Fui detida. Tive brigas de rua e confrontos físicos com minha família. Acordava na rua praticamente sem roupa nenhuma, pois tinha penhorado ou perdido as roupas. Não importava com quem eu usava; qualquer um que tivesse drogas podia ir para a cama comigo. Depois de cada momento de crise, eu me convencida de que não era tão ruim e que podia tentar mais uma vez.

Quando não tinha drogas, destruía tudo à minha volta. Eu me cortava ou batia a cabeça nas paredes e portas. Também batia nas outras pessoas. Terminei sozinha, porque ninguém aguentava ficar perto de mim. Havia buracos nas portas do meu apartamento causados por todas as vezes que eu bati minha cabeça em desespero.

Minha vida era horrível. Eu tinha perdido qualquer tipo de esperança de que eu pudesse mudar. Não tinha nenhuma ideia de que Narcóticos Anônimos existia. Acreditava que precisava continuar usando. Não imaginava que havia alternativa; nem minha família nem eu podíamos pagar por um programa de tratamento.

Fui apresentada a Narcóticos Anônimos de forma muito estranha, que me impediu de fechar os olhos à minha própria vida. Encontrei NA em uma praia, no *réveillon*. Havia um grupo de adictos celebrando sua recuperação em volta de uma fogueira enquanto eu estava louca atrás de drogas. Literalmente colidi com eles! Estava tão chapada que não conseguia falar. Não tinha a menor ideia de quem seriam aquelas pessoas, mas elas pareciam tão felizes que pensei que provavelmente teriam alguma droga ótima. Fiquei emocionada quando me convidaram para me sentar com elas. Pensei que iriam me dar algo realmente potente e que ficaria ainda mais chapada.

Em vez de me darem drogas, me trataram melhor do que qualquer pessoa tinha me tratado antes. Elas não me pediram nada, só ficaram comigo e isso fez diferença. Esperaram algumas horas até que eu conseguisse falar e me disseram: se você quiser, você pode ficar limpa, só por hoje.

Eu não consigo explicar o que aconteceu naquele momento, mas passei meu primeiro dia limpa com membros de NA naquela praia. Eu os achei engraçados e havia dois garotos bonitos, mas bem lá no fundo não acreditava neles. Eu não conseguia acreditar que seria capaz de continuar limpa. Entretanto, aquele dia passou e não usei. Quando voltei para a cidade, tinha cinco dias limpa – cinco dias que passei com membros de Narcóticos Anônimos que nunca tinham conhecido antes. Assim que cheguei à minha casa soube que não iria conseguir ficar limpa sozinha. Corri para um reunião.

Quando cheguei à minha primeira reunião, estava suja, sozinha e com medo. Mas senti o carinho e a atenção dos membros que havia encontrado e queria mais. Aqueles dias que eu tinha passado na praia foram sensacionais: ninguém tinha batido em mim ou me humilhado. Eu não tinha feito nada de errado. Como estava cansada de minha vida e de mim mesma, e não tinha nada a perder, abri a porta.

Comecei a ir às reuniões todos os dias e continuei limpa. Não sei exatamente por que estava nas salas de NA ou por que continuei a voltar. Mas eu queria o que aquelas pessoas tinham, o brilho nos olhos, os sorrisos, a luz indescritível que adictos em recuperação têm, e é o que tem me ajudado a me recuperar.

O que aconteceu comigo é realmente um milagre. Continuo limpa desde aquele primeiro encontro com NA em uma praia. Os anos se passaram e agora vivo com dignidade. Meus primeiros meses limpa foram lindos, porque eu estava sendo cuidada. Espero que todos os adictos buscando recuperação tenham a oportunidade de receber tanto amor e atenção quanto recebi quando cheguei às reuniões, porque recebi justamente o que precisava e muito mais.

Segui sugestões quando cheguei a NA. Fui a noventa reuniões em noventa dias. Encontrei minha madrinha e comecei a trabalhar o programa. Não foi tão difícil como pensei no começo. Depois de um tempo, me sentia tão bem que pensei não precisar de tanta ajuda e que poderia assistir às reuniões com menos frequência. Não é uma história nova; outros membros de NA partilharam experiências parecidas. Meu processo de recuperação foi mais doloroso porque muitas vezes perdi a boa vontade de mudar e meus

defeitos de caráter governavam minha vida. Eu me apego a ressentimentos, especialmente quando acho que tenho razão de ficar com raiva. Mas os ressentimentos me machucam mais do que qualquer pessoa e não me permitem ir adiante, portanto continuo tentando perdoar. Também preciso aprender a receber orientações, porque ainda não reajo adequadamente quando alguém me dá uma sugestão. Nunca gostei que me dissessem o que fazer.

Mas o sentimento quando estou com membros de NA, quando vou às reuniões ou quando estou em uma convenção é tal que acabo fazendo a coisa certa. Hoje, continuar limpa é a coisa mais importante que posso fazer. Para conseguir isso, preciso dos Doze Passos, de madrinha, de um Poder Superior e do serviço. Vivi muitas experiências ruins estando limpa, porque sou teimosa. Tenho tendência a dar prioridade a outras coisas como o meu trabalho, meu parceiro e diversões. Quando faço isso, minha vida se torna um desastre. Não aprendo rápido, mas estou começando a compreender que, enquanto cuidar da minha recuperação, todo o resto ficará melhor.

Hoje, Narcóticos Anônimos faz mais sentido para mim do que qualquer outra coisa. Drogas, sexo, comida ou dinheiro nunca me preencheram tanto quanto me doar aos outros tem me preenchido. Agora tenho um Poder Superior e isso faz com que me sinta mais tranquila. Confio que, não importa o que aconteça, não estarei sozinha. Hoje, todas as coisas estão mais equilibradas.

Sou muito dramática. Quando não consigo o que quero, sofro demais. Preciso aprender a permitir que as coisas aconteçam, sempre fazendo o melhor que posso. Mas o vazio que sinto hoje não é tão profundo quanto foi no passado. Não sou muito estável emocionalmente e, de vez em quando, tenho pensamentos obsessivos. Ainda tenho muito trabalho pela frente. Mas nada se compara ao pesadelo de usar. Sei que não preciso fazer tempestade em copo d'água.

Há muito a ser feito por Narcóticos Anônimos em meu país. Hoje, há mais reuniões do que havia quando encontrei o programa, mas muitas pessoas ainda não sabem que a Irmandade existe aqui. Eu não sabia. Hoje, o meu comprometimento é fazer com que todos saibam que existimos, porque não desejo que adictos como eu acreditem que não é possível se recuperar.

A vida como ela é tem seus altos e baixos. Pessoas que eu amava faleceram, passei por um divórcio e perdi um emprego. Mas não me machuco mais da maneira que fazia quando estava usando. Não me corto mais e não bato mais com a minha cabeça. Vocês me ensinaram que, hoje, não há motivo para usar de novo.

Quero estar aqui e fazer parte de tudo isso. Sentir que pertencço a esta Irmandade tem sido fundamental para me manter limpa. Houve um tempo em que pensei que, se sobrevivesse ao meu aniversário de trinta anos, eu me mataria. Todos os meus ídolos eram músicos e artistas que morreram jovens de overdose. Hoje, tenho 32 anos de idade e amo estar viva. A melhor experiência de minha vida tem sido ver como os olhos de um adicto que inicia sua recuperação não têm mais aquele olhar de morte que tinham antes. Ver esse despertar vale mais do que qualquer outra coisa. Para sempre e em todos os tempos, obrigada por abrir a porta da vida para mim. (Texto Básico de Narcóticos Anônimos, 2015, p. 207)

Já no início da narrativa dessa adicta, é possível perceber uma relação intertextual, pois, ao partilhar que “obsessão e compulsão estavam presentes em minha vida muito antes de começar a usar drogas.”, parece atualizar este trecho do quarto passo: “Podemos ter nos sentido isolados e diferentes, muito antes de usar

drogas.” (Guia para trabalhar os passos de Narcóticos anônimos, 2005, p. 37). Afinal, “o que nos faz adictos é a doença da adicção — não são as drogas nem o nosso comportamento, mas sim nossa doença.”, (Guia para trabalhar os passos de Narcóticos anônimos, 2005, p. 2).

Ao narrar eventos de sua ativa, essa adicta partilha que “às vezes me pergunto como pude ter pensado que poderia controlar meu uso.” Trata-se de um enunciado muito semelhante ao que se lê no primeiro passo: “As reservas são espaços no nosso programa que *reservamos* para recair. Pode ser algo como cultivara ideia de que ainda temos algum controle(...)” (Idem, p. 6).

Depois de contar algumas insanidades, ela relata como encontrou NA. Depois disso, a espiral de Ricouer começa a se aplicar à sua narrativa, pois, embora esteja limpa, momento da recuperação em que seria mais plausível viver emancipação, ela parece voltar à ativa, numa perspectiva alienante, ao nos contar que “Vivi muitas experiências ruins estando limpa, porque sou teimosa.”

Ela conclui sua partilha praticamente concretizando o décimo segundo passo, cujo enunciado é “Tendo experimentado um despertar espiritual, como resultado destes passos, procuramos levar esta mensagem a outros adictos, e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.” (Ibidem, p. 127), já que, segundo ela, “hoje, o meu comprometimento é fazer com que todos saibam que existimos, porque não desejo que adictos como eu acreditem que não é possível se recuperar.”.

c) Partilha 3

Como artista, ela viajou pelo mundo, mas se encontrava no isolamento da adicção, aonde quer que fosse. Esta dançarina encontrou graça fora dos holofotes, nas salas de NA.

Uma brasileira cheia de tudo!

Narcóticos Anônimos me resgatou das profundezas do desespero e me devolveu a vida. Nasci no Rio de Janeiro e cresci no norte do Brasil, em uma família grande. Meu pai era distante, raivoso e cheio de moralismo, mas minha mãe era gentil e muito boa para nós. A vida era difícil, mas eu me sentia amada. Fomos ensinados a amar aos outros e a sermos responsáveis. Eu pensava em mim como uma pessoa especial.

Tinha dezessete anos quando fiquei bêbada pela primeira vez. Odiei o gosto, mas adorei o modo como me fez sentir. Foi como se as portas do universo tivessem sido abertas para mim. Em 1974, comecei a dançar com uma companhia folclórica no Brasil e fui apresentada à maconha por outro dançarino. Adorei aquela sensação: algo estava brilhando dentro de mim, me fazia sentir forte. Depois daquele primeiro, quis outro e mais outro. Quando íamos fumar, ele me levava para os bastidores do teatro e me dizia para não

contar a ninguém. O segredo era excitante. A progressão para outras drogas veio rapidamente.

Estávamos viajando pela Europa e, mesmo sem falar as línguas, encontrávamos drogas. Fui me tornando cada vez mais dependente do uso. Fui convidada a ficar em Londres e me juntar a uma companhia de teatro brasileira. A maioria dos atores usava e eu me sentia em casa. Na peça, todos os atores ficavam nus no palco. Na primeira noite, fiquei bem doidona para conseguir tirar toda a minha roupa.

Quando a companhia voltou para o Brasil, fiquei em Londres. Gastei todo o meu dinheiro com drogas e terminei vivendo com outros adictos em uma casa invadida, roubando lojas para comer, fazendo danças em topless para conseguir dinheiro. Experimentei ácido com outro adicto – vou te contar, foi mais do que a gente esperava. Fiquei grávida e a decisão de abortar foi como decidir o que comer; não havia sentimentos (hoje, quando penso sobre isto, tenho muitos sentimentos). Dois dias depois do aborto, me apresentaram à cocaína – foi um caso de amor que durou mais de dez anos.

A companhia de dança estava ensaiando outro show e decidi voltar. Levei LSD comigo para vender. Foi uma loucura fazer isso, mas eu era tão arrogante que nem pensava nas consequências. No Brasil, comecei a traficar. Sabia que era perigoso, mas eu me sentia invencível.

Fui abordada por uma pessoa que disse que queria comprar e combinamos de nos encontrar. Era uma armação e a única razão para que eu esteja viva hoje é que mencionei o nome de um amigo que um deles reconheceu. Quando foram embora, eu tremia, meu coração batia tão rápido que pensei que ia explodir. Um deles foi preso e alguém me disse que a polícia estava procurando uma mulher de cabelos vermelhos – era eu. Raspei a cabeça.

Engravidei novamente e fiz outro aborto. No Brasil, isso era muito difícil. Fui a um médico clandestino e peguei uma infecção. Estava com muita dor e tive que contar à minha mãe para que ela me levasse a um médico particular. Sabia que minha mãe estava sofrendo e que minhas irmãs estavam todas com raiva de mim. Minha família não sabia como lidar comigo. Eles não sabiam a extensão do que estava acontecendo, mas sabiam que era sério. Eu roubava minha família e meus amigos para conseguir drogas. Estava tão infeliz, era imagem do desespero, negando, mentindo, fingindo que estava tudo bem. Tudo que eu fazia, fazia como se não houvesse amanhã. Eu era impotente.

No final da segunda turnê, fiquei em Londres de novo e encontrei o homem que se tornaria meu amor, meu marido e meu refém. Fui morar com ele. Eu estava tão contente que, por um tempo, não usei muito. Meu namorado me sustentava. Eu cuidava do apartamento, estudava inglês e costurava para arranjar dinheiro. Éramos felizes.

Fomos a uma festa louca – eles tinham de tudo. Naquela noite, meu namorado não conseguia me encontrar para ir para casa. Voltei dois dias depois com uma desculpa. Comecei a usar cocaína novamente, fumar erva todo dia e me tornar cada vez mais uma pessoa na qual não se podia confiar. Meu namorado estava cuidando tão bem de mim e eu me comportava tão mal! Eu não conseguia perceber o que estava acontecendo, mas comecei a usar cada vez mais e a esconder isso dele.

Consegui um contrato para trabalhar como artista em Cannes, em Mônaco e em Nice. O show era à noite. Tudo que fazíamos durante o dia era ir à praia e usar. Eu ficava doida o tempo todo. Descobri a minha adicção ao jogo. Não conseguia parar até que tivesse perdido todo o dinheiro que tinha comigo, não tinha mais droga para usar.

Tive um caso. Eu me sentia culpada, mas eu era uma adicta querendo mais de qualquer coisa que estivesse disponível. Estava usando cocaína o tempo todo. Uma noite, cheirei tanto antes do show que não conseguia cantar; minha voz não saía e o meu nariz começou a sangrar. Tive

que sair do palco. Isso tinha consequências para todo o grupo, mas eu não me importava. Quando o gerente veio falar comigo, eu o seduzi até que tudo ficou esquecido.

Em 1980, fui trabalhar no Caribe. Uma noite, depois do show, saí com um homem em um iate. Usamos muito. Ele desmaiou. Eu estava semiconsciente e sabia que alguma coisa estava errada. Parecia que o meu coração batia dentro da minha boca e o meu lado esquerdo estava paralisado. Pensei, bastante calma, “vou morrer”. Então pensei, “eu não quero morrer” e, de alguma maneira, consegui sair da cabine. Percebi, para meu horror, que estávamos no meio do mar. Estava perdendo os sentidos. Fiquei realmente assustada. Pedi a Deus que não me deixasse morrer. Prometi que não usaria novamente. De alguma maneira, consegui abrir o chuveiro e a água fria ajudou a circulação a voltar. Quando retornei ao local onde estava hospedada, um dos músicos estava usando. Ele me ofereceu eaceitei. Eu era impotente e minha vida estava incontrolável.

Quando meu namorado me encontrou no aeroporto, ele não me reconheceu. Ele ficou horrorizado – me disse que eu parecia morta. Tinha perdido muito peso. Nos dois anos seguintes, fiz shows de fim de semana em cidades diferentes, levando minhas drogas comigo. Eu estava consciente da loucura: era como se o meu corpo estivesse retorcido, minhas mãos seguravam o copo com tanta força que ele poderia quebrar. Eu estava incontrolável, confusa e infeliz.

Meu namorado me pediu em casamento e fomos ao Brasil. Até mesmo no dia do meu casamento eu fiquei doidona. Fui capaz apenas de me manter de pé durante toda a cerimônia, para não envergonhar demais a ele ou à minha família. Meu último ano de uso foi um pesadelo. Parei de me apresentar e até de cuidar de mim mesma. Eu não me importava mais com o que as pessoas pensavam de mim. Ia até os traficantes e voltava para casa dias depois.

Fui chamada para fazer um trabalho temporário em Paris e pensei que uma mudança de ares me faria bem. Depois da apresentação, saí e até hoje aquela noite é um apagamento total. Quando voltei para Londres, estava usando um vestidinho justo de pele de leopardo, atraindo atenção para mim. Fui presa no aeroporto de Londres. Fiquei furiosa. Eu não sabia por que eles estavam me prendendo. Tinha um policial me dizendo o quanto as drogas faziam mal e, na minha cabeça, eu dizia “sim, sim...”. Esse foi o começo do final do meu uso. Era agosto de 1986.

Minha jornada de recuperação começou quando um amigo me levou a uma reunião de NA. Tínhamos usado juntos e ele tinha nove meses limpo. Estava muito doente, muito magra e não sabia se estava indo ou vindo. Meu marido me mandou para um centro de tratamento. Eu não me sentia humana. Era como se, no meu lugar, houvesse um enorme poço de arrogância, negação, ilusões, medo, dor e desespero. Era mais do que eu podia aguentar. Depois de ficar em tratamento por três meses, saí, acenando o meu dedo médio para todo mundo.

Tendo ficado em abstinência por três meses e tendo ido a reuniões de NA, mesmo relutante, era claro que, para mim, o uso tinha acabado. Mas eu tinha que ter certeza. Tudo o que eu ouvi nas reuniões era verdade: minha rápida e devastadora recaída me deixou com sentimentos que eu não conseguia compreender e voltei para o tratamento. Foi tão difícil voltar, mas sou grata por ter encontrado coragem e por ter sido determinada a ficar e a realmente olhar para a doença que queria me ver morta. A dor emocional era intensa e houve momentos em tratamento em que pensei que ia morrer, mas o amor e carinho de outros adictos me ajudaram a seguir adiante e a viver um dia de cada vez. Às vezes eu só conseguia um minuto de cada vez e tudobem.

A rendição me permitiu voltar, devagarzinho, a me sentir humana novamente. Reconheci que estava morta por dentro. Estava física, espiritual

e mentalmente doente. Decidi parar de lutar e deixar as pessoas entrarem e, pouco a pouco, fui restaurada à sanidade. Fui para uma casa de apoio para mulheres. Meu primeiro pensamento foi “odeio mulheres!” Mandeí esse pensamento para longe e funcionou (eu faço muito isso). Comecei a olhar para a minha raiva, para os sentimentos de autopiedade e para a negação sobre o que eu fiz quando usava. Confiando no processo, usando o programa, sendo ajudada e ajudando os outros, comecei a ver que eu tinha compaixão e que me importava com os outros.

Quando fiz os Passos Um, Dois e Três pela primeira vez, foi como acender a luz. Comecei a acordar todas as manhãs com esse novo sentimento dentro de mim – eu tinha esperança. Escrever o meu Quarto Passo foi, definitivamente, um ponto de virada. Pude encarar todo o lixo e começar a reconhecer o que havia de bom em mim. Percebi que podia nutrir isso e me tornar uma pessoa melhor. Havia muito trabalho a fazer, mas não tinha medo de abrir mão, de crescer e de ir adiante!

Passar pelo meu Quinto Passo partilhando com outro ser humano a verdadeira natureza dos meus erros foi a coisa que mais me deu humildade. No dia que fiz meu Quinto Passo estava chovendo, o céu estava encoberto com nuvens escuras. Depois, saí para dar uma volta na praia. Estava muito frio e eu estava chorando. Quando olhei para cima, tinha um traço de azul no céu e o sol brilhou por um minuto, para mim, isso foi o meu Poder Superior me dizendo que eu ia ficar bem. Eu me senti feliz, foi um despertar espiritual...

Narcóticos Anônimos está na minha vida. Permitiu-me ver, sentir, ser eu mesma e conquistar coisas grandes ao longo dos anos. Eu não poderia estar onde estou hoje se não tivesse praticado prece e meditação. Meu Poder Superior é amoroso, gentil e é verdadeiramente meu amigo. Aprendi a aceitar a vida como ela é; não como eu queria que ela fosse. Trabalhar os passos ainda é o propósito primordial da minha vida. Eu adoro ir a reuniões e crescer. Gosto de conversar com outros adictos e sempre tenho tempo para o recém-chegado.

A recuperação me deu a oportunidade de me tornar mãe, uma das coisas mais maravilhosas que já me aconteceram. A vida não é perfeita. Quando minha filha tinha três anos, ela foi diagnosticada autista. Ao longo dos anos, tem sido um verdadeiro desafio. Ela é adorável e conseguimos nos divertir juntas, mas às vezes ela é impossível de se conviver. Tenho a sorte de ter um marido que me apoia em todos os sentidos. Estamos casados há vinte anos. Quando não consigo lidar com as coisas, ele assume. Minha filha está com dezesseis agora e temos um filho que tem treze. O programa me ajuda a lidar com minha vida e seus desafios. Hoje, acredito que tudo vai ficar bem. Tenho alguns dias muito difíceis, mas tenho ferramentas que me ajudam a ver o caminho.

Quando cheguei à recuperação, eu estava emocional e espiritualmente morta. Era como se estivesse num buraco profundo e escuro. Não conseguia ver nada, nenhuma esperança, só desespero. Indo às reuniões e partilhando como estava sendo, as coisas começaram a fazer sentido. Aprendi com as experiências dos outros. Tendo a boa vontade de me calar e ouvir, servir, tendo a coragem de sair do meu ambiente seguro, eu mudei. Antes que pudesse perceber, estava fora daquele buraco de vez, com grandes perspectivas para a minha vida. Pratico os Doze Passos diariamente e sou grata, pois hoje consigo admitir quando estou errada. Posso aprender com meus erros. Não sou mais tão dura comigo mesma. Tenho dezoito anos limpa. Minha jornada de recuperação é cheia de acontecimentos maravilhosos. Amo minha vida, minha madrinha e minhas afilhadas. Eu tenho o meu próprio negócio. Se alguém me dissesse, quando entrei em recuperação, que eu seria capaz de gerir meu próprio negócio, pensaria que estavam brincando. NA também me ajudou a voltar a cantar. Fui convidada a partilhar em uma convenção e, quando terminei, todos pediram para que eu

cantasse. Eu não sabia o que fazer, mas eles continuavam a gritar, “canta, canta” e, para minha surpresa, comecei a cantar e adorei! Obrigada, NA. Com a ajuda dos Passos, um Poder maior do que eu, o amadrinhamento e o serviço, posso enxergar o meu potencial. Eu me encontrei.

Depois de várias insanidades, que para o adicto vai além da clássica frase “repetir os mesmos erros esperando resultados diferentes”, como cita o Texto Básico, no segundo passo, essa adicta tenta diversas vezes preencher seu vazio com coisas externas, fazendo, inclusive, várias fugas geográficas. Mesmo na ativa, já é possível perceber alguma intertextualidade entre a história dela e alguns trechos da literatura de NA: “Em NA, a insanidade é constantemente definida como acreditar que podemos procurar algo *fora* de nós — drogas, poder, sexo, comida — para corrigir o que está errado *dentro* de nós: nossos sentimentos”. (Guia para trabalhar os passos de Narcóticos Anônimos, 2005, p. 15).

Após ingressar em NA, a intertextualidade da narrativa dessa adicta com o primeiro passo já é notável, uma vez que ela narra que “a rendição me permitiu voltar, devagarzinho, a me sentir humana novamente. Reconheci que estava morta por dentro. Estava física, espiritual e mentalmente doente”. A relação dessa narrativa com o que está no primeiro passo é bem clara: “Quando podemos dizer que nossa doença está ativa? Quando caímos na armadilha das rotinas obsessivas, compulsivas e egocêntricas, círculo vicioso que não nos leva a lugar nenhum, a não ser à decadência física, mental, espiritual e emocional.” (Idem, p. 2).

Essa intertextualidade é reforçada com a indagação presente no primeiro passo do Guia para trabalhar os passos (2005): “Como a doença me afetou fisicamente? Mentalmente? Espiritualmente? Emocionalmente?”, na qual são elencadas, resumidamente, as três áreas – física, mental e espiritual – afetadas pela doença da adicção.

Na sequência da narrativa, ela aborda o fato de ser devolvida à sanidade. Trata-se de uma referência ao segundo passo, cujo enunciado é, de acordo com Guia, “Viemos a acreditar que um Poder maior do que nós poderia devolver-nos à sanidade.” A saída da vida ativa, profundamente alienante, já faz com que ela experimente de emancipação ao praticar o segundo passo. Isso se comprova pelo fato de ela não estar mais preenchendo o vazio dela com o uso de drogas e outros comportamentos insanos. Mas é digno de nota a relutância em viver uma vida limpa,

o que evidencia a ocorrência da espiral narrativa de Ricouer, dada a oscilação da alienação tanto na ativa quanto em recuperação.

O terceiro passo, que tem como cabeçalho “Decidimos entregar nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de Deus, da maneira como nós O compreendíamos.” (Idem, 2005), sugere a entrega. Foi isso que essa adicta fez ao partilhar que, ao ir para uma casa de apoio para mulheres, seu primeiro pensamento foi “odeio mulheres!” Entregando esse pensamento, ela estava praticando o terceiro passo.

No Guia, o quarto passo, com este cabeçalho: “Fizemos um profundo e destemido inventário moral de nós mesmos.”, sugere que o adicto, para alcançar autoconhecimento, revire o seu passado. Foi o que ela fez ao nos contar que “Escrever o meu Quarto Passo foi, definitivamente, um ponto de virada. Pude encarar todo o lixo e começar a reconhecer o que havia de bom em mim.” Aqui a intertextualidade é explícita, já que as relações intertextuais se dão por copresença, com fragmentos do quarto passo praticamente reproduzidos.

O mesmo se dá quanto ao quinto passo, que em toda a literatura de NA é registrado como “Admitimos a Deus, a nós mesmos e a outro ser humano a natureza exata das nossas falhas”. Nesse caso, a referência também é explícita, porque, ao partilhar que “passar pelo meu Quinto Passo partilhando com outro ser humano a verdadeira natureza dos meus erros foi a coisa que fiz que mais me deu humildade”, essa adicta praticamente faz uma citação do enunciado do quinto passo.

Não há referências aos passos seis, sete, oito e nove, mas o dez parece se efetivar neste trecho da narrativa dela: “Pratico os Doze Passos diariamente e sou grata, pois hoje consigo admitir quando estou errada”, pois o cabeçalho do passo dez, da literatura de NA realmente sugere o que ela fez: “Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente”.

O passo onze, que diz “Procuramos, através de prece e meditação, melhorar o nosso contato consciente com Deus, da maneira como nós O compreendíamos, rogando apenas o conhecimento da Sua vontade em relação a nós e o poder de realizar essa vontade”, parece estabelecer intertextualidade com o trecho da narrativa dela em que ela partilha que “eu não poderia estar onde estou hoje se não tivesse praticado prece e meditação.”

Frequentando as reuniões regularmente, amadrinhando e sendo amadrinhada essa adicta concretiza o décimo segundo passo, cujo enunciado é “Tendo experimentado um despertar espiritual, como resultado destes passos, procuramos levar esta mensagem a outros adictos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades”. Isso é reforçado com o fato de ela ser até mesmo convidada a partilhar em convenções, oportunidade em que é convidada a cantar.

Em suma, embora quatro dos doze passos não estejam contemplados diretamente na narrativa dessa adicta, parece nítido que a relação intertextual entre o que ela nos conta da sua história pessoal e o programa de 12 passos de NA se efetiva.

d) Partilha 4

Com nove anos limpo, ele foi diagnosticado com depressão e esquizofrenia, doenças que continua tratando com medicamentos e terapia. Este adicto aprendeu que, enquanto a doença mental é uma questão de fora de NA, lidar com ela em sua recuperação pessoal é uma questão muito própria e interna para ele.

Um coração sereno

Sou um adicto em recuperação agradecido que recentemente comemorou 25 anos limpo, com a ajuda de NA e de Deus... e vivo com doenças mentais: depressão grave e esquizofrenia. E sim, fui abençoado com uma vida muito plena. Reparei que diversas pessoas prontamente admitem que são adictas, mas não conseguem admitir que lutam contra sua saúde mental. Há diferentes níveis de estigma e preconceito relacionados à adicção e a doenças mentais. Entendo o medo de admitir algo desagradável. Afinal de contas, como membro de NA, tive que encarar meus medos honestamente quando admiti ser impotente perante minha adicção no Primeiro Passo. Mais tarde em minha recuperação, aprendi que a doença mental não é algo que possa ser escondido ou minimizado. Tenho que ser honesto e admitir, dentro e fora de sala. Felizmente os caminhos de recuperação em NA são muitos. Para quem vive, em recuperação, com doenças permanentes e debilitantes, espero que minha história ajude a florescer em vocês a coragem.

Minhas lembranças mais precoces são de abuso e gritos de revolta contínuos, com visitas frequentes ao hospital. Eu me comportava diferente do “normal” e era diagnosticado com retardo mental e hiperatividade. Consequentemente, me era dada a educação prescrita para uma criança “especial”: isolamento social, supervisão constante e estímulo limitado. No ensino fundamental passava metade do tempo em programas de educação especial. Mas, quando tinha sete anos, li uma enciclopédia inteira em três semanas, e vários livros destinados a adultos. De repente, decidiram que eu não era retardado mental, somente muito hiperativo. Mas ainda não me permitiam ter amigos e me mantinham afastado de atividades por causa do meu comportamento. Por estar isolado, desenvolvi uma vida de fantasia.

Usei drogas pela primeira vez por volta desta época, e o uso me tirou a sensação de alienação. As drogas me permitiram ter a sensação de fazer parte de algo, mesmo que fosse somente outra fantasia. Fumava maconha e abusava de minhas receitas médicas para lidar com uma família alcoólica e uma vida social problemática. Como não tinha amigos na escola, sempre

senti que eram “eles” e “eu”, a criança anormal. Fugi de casa aos doze anos, começando um ciclo de vida nas ruas e comunidades *hippies*. A primeira vez que tive overdose, estava com quatorze anos. Mais tarde roubei uma loja de conveniência à mão armada por uma caixa de fósforos. A época divertida tinha acabado aos quinze anos. Dormir em lixeiras, congelar em garagens, estar constantemente faminto e autoabusos acompanharam minha adicção. Eu passava de um grupo para outro. Era constantemente assombrado pelo sentimento de que eu era diferente das outras pessoas, de que era um alienígena caminhando por entre os terráqueos.

Procurava por companhia em unidades psiquiátricas e reabilitações, mas nenhuma garota queria ter alguma coisa comigo. Certamente eu não era o tipo de adolescente de se querer namorar. Queria ser amado, mas tentei acreditar que usar drogas fazia o amor desnecessário. Finalmente saí com uma garota que conheci num show de rock. Usei minha falta de moradia para ir morar com a família dela. Roubei dos pais dela e nos mandamos para a rua. Naquele tempo eu tinha overdose toda semana. Numa dessas vezes fui hospitalizado e ela foi embora. Sentindo-me condenado, tentei me matar de várias maneiras diferentes. Por fim tive uma overdose e entrei em coma. No hospital não sabiam quem eu era. Não tinha identidade, fui encontrado morrendo num beco qualquer. Mais tarde os médicos me disseram que era um tipo de coma do qual as pessoas geralmente não acordam. Ninguém me visitou. Ninguém se importava. Com toda força, senti no coração o vazio que vem da adicção. Minha vida não era nada. Não lembrava nem mesmo meu nome.

Neste ponto, quando estava mais desesperançado, fui agraciado com a consciência de que não precisaria nunca mais me sentir assim de novo se fizesse tudo em meu poder para ficar limpo. Fui para AA, e lá encontrei o único membro de NA em minha comunidade. Quando ele explicou a recuperação em NA, tive um “clique”. Nada mais havia funcionado para mim, fosse eu sincero ou não. Será que eu apenas não estivesse com o tipo de pessoas que podiam me compreender? Juntos, começamos uma reunião. Através de seu exemplo, ele me mostrou o valor de ser dedicado a minha recuperação pessoal e a NA. Dirigíamos centenas de milhas para apoiar companheiros adictos em outras comunidades. Escrevi os passos e praticamente vivia e respirava recuperação. Tinha fé absoluta em Narcóticos Anônimos. Acreditava fortemente que eu seria transformado em um ser humano melhor se eu seguisse o caminho da recuperação. Com noventa dias limpo, eu havia iniciado várias reuniões e estava apadrinhando recém-chegados.

Milagres aconteceram. O despertar espiritual descrito no Passo Doze se manifestou em minha vida. Eu *sabia* o que era estar espiritualmente desperto e podia *viver* isto. Não somente continuei limpo, como perdi o desejo de usar drogas, e até mesmo parei de me comportar como adicto. Comportamentos de adicto eram desagradáveis e espiritualmente vazios tanto quanto usar drogas. Nunca tendo trabalhado antes, fui capaz de ficar em um emprego em um centro de tratamento. Começando como consultor, rapidamente me tornei um administrador. Servia em corpos de serviço dentro e fora de NA. Deus me abençoou com a habilidade de liderar, e fui preenchido com boa vontade para realizar um serviço amoroso. Frequentei noventa reuniões em noventa dias, *a cada* noventa dias. Aprendendo a ser estável desta maneira, fui capaz de descobrir e cultivar meus talentos para o bem da Irmandade e de minha vida profissional. As preces e meditações diárias trouxeram equilíbrio para minha vida. Poderia ter uma persuasão intensa, mas me comunicava com os outros com gentileza. Experimentei o amor pela primeira vez, um amor profundo por outros seres humanos, que vem de uma alma que está serena.

Quando estava com oito anos limpo, tinha uma vida que poderia ter vivido somente em sonhos. Não havia feito nada sozinho, é claro; tinha todos

os itens que vinham com a recuperação em NA: um Poder Superior, a experiência de meus companheiros adictos e a força de sua recuperação. Anos de prece e meditação foram recompensados com um genuíno contato consciente com Deus, e a consciência de que participava dos planos de meu Poder Superior. Tinha conquistado o respeito de meus companheiros de NA e da comunidade. Tinha até mesmo uma alma gêmea, uma moça maravilhosa que estava limpa em NA. Estava *vivendo* a vida, não somente sobrevivendo.

Mas a vida mudou. Nos dois anos seguintes, enfrentei muitos dias sombrios. Minha esposa parou de frequentar NA, começou a se comportar promiscuamente e por fim recaiu. Larguei meu emprego. No meio desta instabilidade, ainda era convidado para servir nos projetos de NA. Meu primeiro pensamento em muitas manhãs foi: “Não consigo aguentar, vou me matar”. Mas continuei a comparecer, achando que era normal para alguém que havia perdido tanto. Nas reuniões ouvi outros membros de NA partilhar sobre encarar dor emocional extrema e sobreviver. Decidi que iria somente sobreviver a isto. Mas começou a ficar estranho.

A depressão não ia embora. Ao invés disso, ficou muito pior. Ouvia vozes e via pessoas que não estavam lá. Eu *sabia* que não estava usando drogas, mas estava alucinado. Em menos de um ano, passei de morador em uma casa de seis quartos a morador de rua. Não conseguia nem mesmo manter um emprego simples. Tinha que vender meu sangue para conseguir comida. Passava dias sentado em uma cadeira, sem fazer nada, sentindo nada. Nas reuniões me debatia para encontrar palavras para partilhar o que estava acontecendo comigo. Estava dormindo nos sofás e chãos dos membros de NA.

Vários membros amorosos de NA me confrontaram com o fato de que “eu não era eu mesmo” e insistiram que fosse ver um psiquiatra. Lembrando minhas experiências de infância, rejeitei a ideia. Como não me decidia a procurar um, eles me levaram ao hospital. A equipe médica disse que eu estava gravemente deprimido e esquizofrênico, e prescreveu medicação. Mas me recusei a tomar os remédios porque não queria uma droga alteradora de humor em mim, além disso, não fiquei “bem” por nove anos de recuperação? Mas meu coração continuava se tornando cada vez mais distante. Aquele vazio total, medonho, que senti quando tinha sido derrotado pela adicção... voltou. Mais uma vez, me senti alienado, sem esperança, inútil sem valor. E não estava usando drogas.

Um médico após o outro me disse que eu estava mentalmente doente, a doença era incapacitante, teria que conviver com ela para o resto da minha vida. Tive uma sensação de derrota mais profunda do que quando admiti que era um adicto. O que eu tinha feito para merecer isso? Por que Deus permitiu que isso acontecesse a mim? Eu não tinha praticado os princípios? Eu não tinha feito tudo o que se deve fazer em NA? Pessoas boas não deveriam ter vidas boas? Ainda mais assustadora era a incerteza sobre o futuro. Na adicção às drogas, NA é um caminho comprovado para a saída do inferno do uso. Mas para doença mental que tipo de “recuperação” haveria? Como poderia viver o resto dos meus dias... limpo... com tantas perdas que resultam de uma doença mental? Não havia como esconder meus problemas, e não havia solução à vista. Sentia que minha vida estava completamente arruinada. Como poderia encarar a irmandade?

A confusão que sentia por dentro transparecia no modo como os outros reagiam a mim. Alguns me disseram que eu não estava limpo porque estava tomando remédios. As mesmas pessoas que intervieram para me conseguir ajuda psiquiátrica mais tarde me acusaram de conseguir benefícios de deficiente desonestamente. Outros disseram que a culpa de meus problemas mentais era de “servir demais” ou “nunca ter trabalhado o Quarto Passo honestamente”. Muitos companheiros que eu apadrinhara decidiram não trabalhar mais os passos comigo. Outros membros de NA disseram que

eu estava fingindo minha doença. Felizmente meu padrinho foi uma presença muito amorosa ao longo disso tudo. Outros membros de NA continuaram a me encorajar, lembrando-me que NA não trata somente de pessoas; NA trata de princípios. Algumas vezes, podia sentir o Poder Superior em minha vida me fazendo lembrar que era amado, doente mental ou não. Apesar de toda dor, a irmandade me encorajou com sabedoria suficiente e carinho para me ajudar através deste período tão difícil.

Parte da sabedoria mais preciosa na minha recuperação nasceu da minha ignorância. Durante os primeiros anos vivendo limpo com uma doença mental, aprendi uma lição valiosa: *para NA a doença mental é uma questão de fora da Irmandade, mas como eu lido com ela em minha recuperação pessoal, passa a ser uma questão própria*. Escrever o Décimo Passo e o Décimo Primeiro foi crítico para me ajudar a ter uma noção de onde terminava minha recuperação e de onde começava minha doença mental. Eu tinha que fazer a distinção para poder continuar limpo. Aprendi que conflitos na recuperação nunca me colocaram no hospital e que adictos não são psicólogos nem psiquiatras, a não ser que tenham “Dr.” antes do nome. Assim que fiquei limpo, tive que aprender a explicar a adicção para aquelas pessoas que não tinham experiência em usar drogas enquanto também aprendi a encontrar um sentido para minha adicção internamente. O único meio pelo qual conseguiria fazer isso seria trabalhar os passos e aprender o que adicção e recuperação realmente eram. Agora teria que explicar a doença mental para os membros de NA que tinham muitas ideias erradas sobre isso. Precisei me apoiar nos passos para aprender sobre minha doença mental e como viver com ela limpo.

Aceitar as perdas causadas por minha doença mental tem sido um desafio constante. Houve um momento em que estava em uma unidade psiquiátrica fechada e alguns membros de NA estavam fazendo um painel de H&I, mas eu não estava autorizado a ir por não ser considerado estável o suficiente. A única coisa me separando de uma reunião de NA e uma medalha de dezesseis anos limpo era uma porta trancada. De modo muito real, é assim que é viver com uma doença grave em recuperação: doenças progressivas fecham as portas para as possibilidades. Mas preciso lidar com isso com maturidade espiritual para que possa desfrutar de estabilidade emocional.

Não posso me comparar com outros membros de NA. Durante os dezesseis anos em que vivi com uma doença mental, nunca namorei, raramente trabalhei e algumas vezes vivi em uma pobreza miserável. Tenho sido hospitalizado inúmeras vezes e passei dias, semanas e meses emocionalmente paralisado e isolado em casa. Houve longos períodos em que a única coisa que conseguia fazer era ir a uma reunião, e tempos em que nem mesmo conseguia ir. Quando estou em uma fase pesada, não consigo nem mesmo orar ou meditar. Posso trabalhar os passos até cansar, mas a doença mental não irá embora. Quando sinto que estou sem esperança, é difícil me aproximar de outros. Mas algo continuamente me faz lembrar que não preciso fazer esta caminhada sozinho.

Entender por que alguns dias são melhores que outros é como saber por que peguei um resfriado na semana passada e não nesta semana. Na recuperação da adicção não há garantias, a não ser que continuarei limpo enquanto viver limpo. Quando trabalho os passos, não sigo um plano: aprendi que um plano se encaixará enquanto continuo a progredir na recuperação. Por isso é importante que eu continue trabalhando os passos: mais será revelado. O mesmo é verdade para a doença mental. Medicação não é uma garantia de que me sentirei melhor. Terapia é uma boa ferramenta, mas entender minha doença não faz com que ela vá embora. Aprendi a aplicar essas ferramentas à doença mental e os princípios de NA à minha adicção.

Nas tradições de NA é dito que os princípios estão acima das personalidades. Mas o que está acima dos princípios? O que dá força e coragem a um adicto para viver pelos princípios quando a recuperação não

faz sentido? Por que continuar limpo quando é impossível, às vezes, sentir a alegria da recuperação? Acredito que o Deus amoroso descrito na Tradição Dois, que se manifesta na consciência de grupo, assim como em nosso serviço, nossa irmandade e nossos eventos, é o mesmo Deus que reforça minha recuperação pessoal para que eu possa viver dentro dos princípios. Considerando a realidade de que enfrentarei uma doença grave todo dia e continuarei sendo capaz de continuar limpo, é um milagre inacreditável! Espiritualmente, estou em estado de graça. Nem sempre sinto isso, mas está sempre lá. Eu deveria ter morrido muitas vezes enquanto estava usando. Agora vivo com outra doença, igualmente dolorosa, igualmente ameaçadora à vida. Conheço muitas pessoas dentro e fora de NA que se mataram por causa de doenças mentais. Não serei uma delas. Não é um caminho fácil, mas sei que estou vivo porque NA me abençoou com uma vida limpa. A recuperação torna possível valorizar os momentos em que estou com o coração sereno, e ser grato pelos milagres, grandes e pequenos, que acontecem ao meu redor.

A espiral narrativa de Ricouer é bem exemplificada nessa partilha, visto que a alienação, típica da vida ativa do adicto, ocorre, por meio de doenças mentais, na vida dele quando ele já está limpo há nove anos.

O primeiro passo _ “Admitimos que éramos impotentes perante a nossa adicção e que nossas vidas tinham se tornado incontroláveis” – já no início da narrativa desse adicto, parece se atualizar no trecho “tive que encarar meus medos honestamente quando admiti ser impotente perante minha adicção no Primeiro Passo.”

Bem antes do uso de drogas, esse adicto já apresentava comportamentos compulsivos, como a leitura de uma enciclopédia em alguns dias. Mas ao contar que “usei drogas pela primeira vez por volta desta época, e o uso me tirou a sensação de alienação”, foge ao aparente padrão de ativa alienante e recuperação emancipatória, pois se sente livre é na ativa. Claro que isso pode se tratar de um autoengano, mas era o sentimento dele naquele momento, o que é confirmado neste outro trecho de sua narrativa: “as drogas me permitiram ter a sensação de fazer parte de algo”.

Mais à frente, depois de sucessivas overdoses, a alienação típica da vida ativa de um adicto se estabelece quando fica internado, em coma: “Ninguém me visitou. Ninguém se importava. Com toda força, senti no coração o vazio que vem da adicção”.

Esse adicto já vinha fazendo sua recuperação há algum tempo, praticando, principalmente o décimo segundo passo, o qual sugere “levar a mensagem ao adicto que ainda sofre”, conforme se constata no seguinte trecho: “Dirigíamos centenas de milhas para apoiar companheiros adictos em outras comunidades. Escrevi os passos

e praticamente vivia e respirava recuperação. Tinha fé absoluta em Narcóticos Anônimos.”

Porém, praticando o programa de NA, principalmente os passos onze: “Anos de prece e meditação foram recompensados com um genuíno contato consciente com Deus, e a consciência de que participava dos planos de meu Poder Superior” e doze: “O despertar espiritual descrito no Passo Doze se manifestou em minha vida”, esse adicto sofreu com alienação em forma de separação e recaída da esposa, voltando a ficar desempregado e a morar na rua. Ao ser diagnosticado como depressivo e esquizofrênico, mesmo limpo há anos, esse adicto estava vivendo praticamente uma vida de ativa: “Aquele vazio total, medonho, que senti quando tinha sido derrotado pela adicção... voltou. Chama a atenção o adjetivo que ele próprio usou para descrever a sua sensação: “Mais uma vez, me senti alienado, sem esperança, inútil e sem valor.”

Depois de muito ceticismo em torno da própria recuperação e do seu papel enquanto adicto limpo, foi na irmandade de NA que ele encontrou forças para prosseguir sua jornada limpo, usando, para tanto, principalmente os passos dez – se inventariando diariamente e admitindo as falhas prontamente – e onze, através da prece e da meditação.

Usando os princípios do programa e com o devido acompanhamento médico, esse adicto mostra que estar limpo deve ser prioridade na vida dele, independente do que aconteça: “Conheço muitas pessoas dentro e fora de NA que se mataram por causa de doenças mentais. Não serei uma delas. Não é um caminho fácil, mas sei que estou vivo porque NA me abençoou com uma vida limpa”.

Da leitura dessas narrativas, pode-se perceber que, em maior ou menor medida, elas parecem seguir uma estrutura que se inicia com a vida na ativa, quando adictos e adictas usavam drogas, época de insanidades e alienação; desenvolvem-se mostrando como conheceu Narcóticos Anônimos, sempre por meio da dor e do sofrimento e se encerram com o membro de NA relatando o que tem feito em NA para se manter limpo e praticar o passo doze, que consiste basicamente em transmitir a mensagem de recuperação de NA, a qual diz, no Texto Básico (2015), que “o adicto, qual quer adicto, pode parar de usar drogas, perder o desejo de usar e encontrar uma nova maneira de viver.”

Algumas das sugestões do programa de NA é que o adicto recém-chegado trabalhe os passos com um padrinho ou madrinha e que o adicto e a adicta frequentem as reuniões e partilhem suas histórias pessoais nas reuniões. Seguindo essas sugestões, fica relativamente simples de perceber a intertextualidade entre e o programa de NA as narrativas de adictos, que acabam sendo uma consequência construída por meio da prática de programa por parte de adictos e adictas que vêm permanecendo limpos em diversas partes do mundo.

5 CONCLUSÕES

A adicção é uma doença fortemente marcada pelos sintomas da obsessão e da compulsão, além de socialmente estigmatizada como uma enfermidade social. Embora seja incurável, a vítima dessa doença – o adicto – tem a possibilidade de recuperação por meio de um programa, a exemplo do AAA, para sua alienação, no programa de Doze passos de Narcóticos anônimos (NA), que é uma irmandade mundial de homens e mulheres para quem as drogas se tornaram um problema maior. Nas reuniões das irmandades de NA, a recuperação do adicto se dá, assim como nas reuniões de alcoólicos anônimos, através da partilha, que é um modelo de narrativa de vida, quando o sujeito vai diante de seus colegas de infortúnio e se apresenta, mostrando como sua vida chegou ao lugar onde está. Neste trabalho, analisamos algumas dessas narrativas de vida à luz de diferentes autores, partindo de minha própria narrativa como adicto limpo, só por hoje. Não foi um trabalho confortável enfrentar esses sentimentos que eu mesmo vivo e revivo diariamente; por muitos momentos, achei que iria desistir. No entanto foi exatamente o incentivo do assunto, o enfrentamento da causa que me fez continuar.

Hoje, limpo e tendo identificado essa gama de sentimentos, procuro não repetir os padrões destrutivos. Nem sempre me saio bem, pois às vezes voltam momentos de culpa e de vergonha. É nesse momento que meu padrinho e meus afilhados me ajudam. Meus afilhados me fazem lembrar da minha história por intermédio da deles, e meu padrinho ao relembrar os fundos de poço que partilhei com ele.

Quanto à culpa e à vergonha, hoje lido razoavelmente. Mas no passado era difícil aceitar minha negritude, minha pobreza e a baixa escolaridade dos meus pais, que mal sabiam ler e escrever. No início da recuperação, eu me envergonhava muito diante dos não-adictos que sabiam da minha adicção. *Só por hoje*, nosso lema, não posso mudar esses acontecimentos. Só me resta seguir em frente e ficar em paz com o fato de eu ser adicto, mas vencer um dia de cada vez, como um peixe que escapou do anzol. Daquele anzol, sem saber se virá outro.

O medo exerce ainda um grande poder sobre minha personalidade. Se olharmos a adicção separada dos seus sintomas mais óbvios, como o uso de drogas

e outros comportamentos compulsivos, o que resta é o medo egocêntrico. Eu tinha medo de me ferir ou de sentir intensamente. Por isso vivi uma meia existência antes de ficar limpo. Tudo o que me fizesse sentir me causava medo, por isso me retraía e me isolava. Tinha medo de que as pessoas não gostassem de mim; por isso usei drogas para me sentir confortável comigo. Eu tinha medo de ficar sozinho; por isso usei os outros, para evitar os sentimentos de rejeição, solidão e abandono. Depois de *limpo*, estou consciente desses medos, mas sigo mesmo assim. E por hora, ou só por hoje, interessou-nos construir esta pesquisa que respondesse sobre a construção narrativa dos sujeitos em adicção, concernentes às categorias de emancipação e alienação. Consideramos que recuperar-se pelo Programa de Doze Passos de Narcóticos Anônimos implica desalienar-se.

Assim, esse estudo teve como objetivo geral: Comparar como a formação discursiva da literatura do programa de Doze Passos de Narcóticos Anônimos influencia, pela narrativa de vida, a construção da emancipação de adictos em recuperação.

Para atingir os objetivos já mencionados, buscamos, num primeiro momento, maior alicerce nas várias teorias a respeito do discurso, aplicando-as à narrativa de experiência trazida pela partilha do adicto, comparando-as com os documentos do programa NA a fim de encontrar semelhanças e divergências.

Para isso, recorreremos aos conceitos de estigma, constatando como o adicto é estereotipado socialmente, não só fisicamente, mas também ideologicamente condenado; na maioria das vezes pela autocondenação. Além disso, com base no *corpus* levantado na literatura de NA, vimos que a (re)construção da imagem que o adicto faz de si mesmo, através de NA, oscila entre a emancipação e a alienação. Inicialmente, a alienação, sem dúvida, é muito frequente na ativa e a emancipação normalmente é bem presente na vida do adicto limpo. Todavia, vez por outra, mesmo limpo, talvez pelo fato de o sentimento de não merecedor ser muito presente no adicto, a alienação se instala em comportamentos antissociais e isolacionistas, por exemplo. O estigma do "uma vez drogado, sempre drogado" constantemente promove no adicto, ainda que limpo, um sentimento de revolta mansa, um desejo de se manter distanciado dessa sociedade que o isolou por todo o tempo em que ele precisou de ajuda e não contou com ela.

Para isso, pesquisamos o que havia de disponível na literatura de NA e recorreremos a ela em novas pesquisas no futuro, a fim de perceber como as narrativas selecionadas parecem “ecoar” o que lá está escrito, evidenciando o que categorizamos como internarratividade: os circuitos intercruzados narrativos em vidas diferentes.

E, por fim, com base na fundamentação teórica e nos dispositivos e procedimentos analisados à luz da intertextualidade, que nos garante que a narrativa de experiência é a ligação entre o que se sente e o que diz, podemos perceber que o adicto pode começar a se emancipar ou se libertar do estigma – “uma vez drogado, sempre drogado” – alcançando, não a emancipação plena, mas construindo-a em escalas, um dia de cada vez, quando pratica o programa de 12 passos de Narcóticos Anônimos.

REFERÊNCIAS

- ABBAGNANO, N. **Dicionário de Filosofia**. 5. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2007.
- ADAM, J. M. Imagens de si e esquematização do orador: Pétain e De Gaulle em junho de 1940. In: AMOSSY, R. (org.). **Imagens de si no discurso**. Tradução de Dílson Ferreira da Cruz, Fabiana Komesu e Sírio Possenti. 2. ed. São Paulo: Contexto, 2016. 3ª reimpressão.
- AMOSSY, R. (org.). **Imagens de si no discurso**. Tradução de Dílson Ferreira da Cruz, Fabiana Komesu e Sírio Possenti. 2. ed. São Paulo: Contexto, 2016. 3ª reimp.
- BAKHTIN, M. **Estética da criação verbal**. São Paulo: Martins Fontes, 1997.
- BERGSON, H. **Matéria e Memória**. Ensaio sobre a relação do corpo com o espírito. Tradução de Paulo Neves. São Paulo: Martins Fontes, 1999.
- BERTAUX, D. **Narrativas de vida: a pesquisa e seus métodos**. Tradução de Zuleide Alves Cardoso Cavalcante, Denise Maria e Gurgel Lavallée. Natal: EDUFRN, 2010.
- BOURDIEUX, P. Da “ilusão” à “conversão” autobiográfica. Tradução de Maria da Conceição Passeggi. **Revista da FAEEDBA – Educação e contemporaneidade**, Salvador, v. 23, n. 41, p. 223-235, jan./jun. 2014.
- BRANDÃO, H. H. N. **Introdução à análise do discurso**. 2. ed. Campinas: Editora Unicamp, 2004.
- CHARRAUDEAU, P.; MAINGUENEAU, D. **Dicionário de Análise do Discurso**. 2. ed. São Paulo: Contexto, 2008.
- FAIRCLOUGH, N. **Analysing discourse: textual analysis for textual research**. New York: Routledge, 2003.
- FIORIN, J. L. (org.). **Introdução à linguística II: princípios de análise**. São Paulo: Contexto, 2016.
- FIORIN, J. L. **Elementos de análise do discurso**. 15. ed. São Paulo: Contexto, 2018. 4ª reimp.
- FOUCAULT, M. **A ordem do discurso**. São Paulo: Edições Loyola, 2009.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- GOFFMAN, E. **A representação do eu na vida cotidiana**. Tradução de Maria Célia Santos Raposo. Petrópolis: Vozes, 1985.

GOFFMAN, E. **Estigma**: notas sobre a manipulação da identidade deteriorada. Tradução de Mathias Lambert. São Paulo: Sabotagem, 2004.

GREIMAS, J. A.; COURTÉS, J. **Dicionário de semiótica**. Tradução de Alceu Dias Lima *et al.* São Paulo: Editora Cultrix, 1979.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. de A. **Metodologia científica**. 2. ed. São Paulo: Atlas, 1991.

MAIA-VASCONCELOS, S. **Penser l'école et la construction des savoirs**: une étude menée auprès d'adolescents cancéreux. 2003. 500f. Tese (Doutorado em Sciences de l'Éducation) – Université de Nantes, Nantes, 2003.

MAINGUENEAU, D. **Novas tendências em Análise do Discurso**. Tradução de Freda Indursky. 2.ed. Campinas: Pontes, 1993.

MAINGUENEAU, D. Ethos, cenografia, incorporação. *In*: AMOSSY, R. (Org.). **Imagens de si no discurso**: a construção do ethos. Tradução de Dílson Ferreira da Cruz, Fabiana Komesu e Sírio Possenti. São Paulo: Contexto, 2016.

MAINGUENEAU, D. **Doze conceitos em análise do discurso**. *In*: POSSENTI, S.; SOUZA E SILVA, M. C. P. (org.). Tradução de Aldair Sobral *et al.* São Paulo: Parábola Editorial, 2010.

MÖBBS, A. da S. M. **A Mediação imperfeita em Paul Ricouer**. Pelotas: NEPFIL Online, 2017. Série Dissertatio Filosofia.

MOTTA, A. R.; SALGADO, L. (org.). **Ethos discursivo**. 1. ed. São Paulo: Contexto, 2008. 1ª reimp.

MUSSALIN, F.; BENTES, A. C. (org.) . **Introdução à linguística**: domínios e fronteiras. 3. ed. São Paulo: Cortez, 2001.

MUYLAERT, C. J. *et al.* Entrevistas narrativas: um importante recurso em pesquisa qualitativa. **Rev Esc Enferm USP**, São Paulo, v. n. 48 (Esp2), p.193-199, 2014.

NARCÓTICOS ANÔNIMOS. **Guia para trabalhar os passos de Narcóticos Anônimos**. Califórnia, EUA: Naws – Narcotics Anonymous World Services, Inc., 2005.

NARCÓTICOS ANÔNIMOS. **Portal Narcóticos Anônimos**. Literatura. Periódicos. Disponível em: www.na.org.br. Acesso em: 06 jul. 2021.

NARCÓTICOS ANÔNIMOS. **Living Clean**. Califórnia, EUA: Naws – Narcotics Anonymous World Services, Inc., 2012.

NARCÓTICOS ANÔNIMOS. **Texto Básico de Narcóticos Anônimos**. 6. ed. Califórnia, EUA: Naws – Narcotics Anonymous World Services, Inc., 2015.

NEVEU, F. **Dicionário de ciências da linguagem**. Petrópolis: Vozes, 2007.

OLIVEIRA, L. A. **Estudos do discurso: perspectivas teóricas**. 1. ed. São Paulo: Parábola Editorial, 2015.

ORLANDI, E. P. **Análise de discurso: princípios e procedimentos**. 9. ed. Campinas: Pontes Editora, 2010.

PINEAU, G. Experiências de aprendizagem e histórias de vida. *In*: CARRÉ, P.; CASPAR, P. **Tratado das ciências e das técnicas de formação**. Lisboa: Instituto Piaget, 1999.

POSSENTI, S. **Questões para analistas do discurso**. 1. ed. São Paulo: Parábola Editorial, 2018.

SILVA, G. R. da. **O luto materno em narrativas de vida e de morte: uma abordagem sociológica da perda**. 2015. 191 f. Tese (Doutorado em Linguística) – Programa de Pós-Graduação em Linguística, Centro de Humanidades, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2015.

SOUSA, T. L.; VICENTE, L. Entre filosofia e não-filosofia: a obra de Paul Ricoeur sob o olhar de Domenico Jervolino. **O que nos faz pensar**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 47, p. 247-257, dez. 2020. Disponível em: <http://oquenofazpensar.fil.puc-rio.br/index.php/oqfnfp/article/view/759>. Acesso em: 05 abr. 2021. doi: <https://doi.org/10.32334/oqfnfp.2020n47a759>.

ROGERS, C. R. **Um jeito de ser**. Tradução Maria Machado Kupfer, Heloisa Lebrão e Yone Souza Patto. São Paulo: EPU, 1983.

APÊNDICE A - CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

| ATIVIDADE | 2018.1 | 2018.2 | 2019.1 | 2019.2 | 2020.2 |
|---------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Cumprimento dos créditos | X | X | | | = |
| Revisão bibliográfica | X | x | x | | |
| Pesquisa do <i>corpus</i> | X | x | x | x | |
| Elaboração do projeto | | | x | | |
| Qualificação do projeto | | | | x | x |
| Redação da dissertação | | | | x | x |
| Defesa da dissertação | | | | | x |

ANEXO A – OS 12 PASSOS DE NARCÓTICOS ANÔNIMOS, EXTRAÍDOS DO GUIA PARA TRABALHAR OS PASSOS DE NARCÓTICOS ANÔNIMOS (2005)

“Admitimos que éramos impotentes perante nossa adicção, que nossas vidas tinham se tornado incontroláveis.”

— Primeiro Passo

Para tudo há um “primeiro” momento. Assim também acontece com os passos: o Primeiro é, por definição, o início do processo de recuperação. O tratamento começa aqui; não podemos ir a lugar nenhum se não tivermos trabalhado este passo. Alguns membros de NA descobrem como fazer o Primeiro Passo por intuição; outros preferem trabalhá-lo de uma maneira mais sistemática. Nossas razões para praticar formalmente o Primeiro Passo vão variar de membro para membro. Talvez sejamos novos no programa e tenhamos acabado de lutar — e perder — uma batalha exaustiva com as drogas. Podemos já estar no programa há algum tempo e abstinentes de drogas, mas descobrimos que nossa doença se tornou ativa em alguma outra área da nossa vida e nos obrigou a encarar nossa impotência e descontrole mais uma vez. Nem toda ação de crescimento é motivada pela dor; talvez seja simplesmente hora de reciclar os passos e então começar um novo estágio da nossa infindável jornada de recuperação.

Alguns de nós encontram algum conforto ao descobrir que foi uma *doença*, não uma falha moral, que nos levou ao fundo do poço. Outros de nós não se preocupam com as causas — só querem uma saída.

Em qualquer dos casos, chegamos a um ponto em que é necessário algum trabalho de passos: uma atividade concreta que vá nos libertar da nossa adicção, qualquer que seja sua forma de manifestação. Nosso desejo é internalizar os princípios do Primeiro Passo, aprofundar nossa rendição, para tornar os princípios da aceitação, humildade, boa vontade, honestidade e mente aberta uma parte fundamental do que somos.

Primeiro, precisamos alcançar a rendição. Existem muitos caminhos para chegarmos rendição. Para alguns de nós, a estrada que percorremos até o Primeiro Passo foi mais que suficiente para nos convencer de que a rendição incondicional era nossa única opção. Outros de nós podem começar este processo ainda não

totalmente convencidos de que sejamos adictos ou que tenhamos realmente atingido o fundo do poço. Só ao trabalhar o Primeiro Passo, fica claro que *somos* adictos, que *atingimos* o fundo do poço e precisamos nos render.

Antes de começar o Primeiro Passo, precisamos ficar abstinente — custe o que custar. Se somos novos em Narcóticos Anônimos, nosso Primeiro Passo consiste fundamentalmente em ver os efeitos da adicção às drogas em nossas vidas, e devemos primeiro ficar limpos. Se já estamos limpos há algum tempo e nosso Primeiro Passo trata da impotência em relação a algum outro comportamento que tornou nossas vidas incontroláveis, precisamos achar uma forma de breicar esse comportamento, de tal maneira que ele não venha a obscurecer nossa rendição.

A Doença da Adicção

O que nos faz adictos é a doença da adicção — não são as drogas nem o nosso comportamento, mas sim nossa doença. Existe alguma coisa em nós que nos torna incapazes de controlar o uso de drogas. Essa mesma “coisa” nos torna propensos à obsessão e à compulsão em outras áreas de nossas vidas. Quando podemos dizer que nossa doença está ativa? Quando caímos na armadilha das rotinas obsessivas, com-pulsivas e egocêntricas, círculo vicioso que não nos leva a lugar nenhum, a não ser à decadência física, mental, espiritual e emocional.

- O que “a doença da adicção” representa para mim?
- Minha doença tem estado ativa ultimamente? De que maneira?
- Como me comporto, quando estou obcecado por algo? Os meus pensamentos seguem um padrão? Descreva.
- Quando um pensamento passa pela minha cabeça, ajo sem considerar as consequências? De que outras maneiras me comporto compulsivamente?
- Em que medida o aspecto egocêntrico da minha doença afeta a minha vida e a das pessoas ao meu redor?
- Como a doença me afetou fisicamente? Mentalmente? Espiritualmente? Emocionalmente?

Nossa adicção pode se manifestar de várias formas. Quando chegamos a Narcóticos Anônimos, nosso único problema, com certeza, são as drogas. Mais tarde, podemos vir a descobrir que a adicção devastou nossa vida de várias maneiras.

- De que forma específica minha adicção tem se manifestado mais recentemente?
- Tenho estado obcecado por uma pessoa, lugar ou coisa? Se isso acontece, como está afetando a minha relação com os outros? De que forma tenho estado afetado mental, física, espiritual e emocionalmente por esta obsessão?

Negação

A negação é a parte da nossa doença que nos diz que não temos uma doença. Quando estamos negando nossa adicção, somos incapazes de ver sua realidade. Mini-mizamos seu efeito. Culpamos os outros e depositamos expectativas exageradas nos familiares, amigos e empregadores. Passamos a nos comparar com outros adictos, cuja recuperação parece “pior” do que a nossa. Podemos culpar uma droga em particular. Se estivermos abstinentes de drogas há algum tempo, podemos comparar a manifestação atual da nossa adicção com nosso uso de drogas, racionalizando que nada do que fazemos hoje poderia ser pior do que *aquilo* que fizemos antes! Uma das maneiras mais fáceis de saber que estamos negando é quando damos desculpas plausíveis, mas inverídicas, sobre nosso comportamento.

- Dei desculpas plausíveis, mas inverídicas, sobre meu comportamento? Quais foram?
- Tenho agido compulsivamente, levado por uma obsessão, e depois fingido que *planejei* agir dessa maneira? Quando?
- Como tenho culpado outras pessoas pelo meu comportamento?
- Como tenho comparado minha adicção com a adicção de outras pessoas? Minha adicção já é “suficientemente ruim”, mesmo que não a compare com a de ninguém?
- Tenho comparado alguma manifestação atual da minha adicção com a maneira como minha vida era, antes de ficar limpo? Estou atormentado com a ideia de que deveria ter um comportamento melhor?

- Acho que tenho informação suficiente sobre adicção e recuperação para controlar meu comportamento antes que ele me escape?
- Estou evitando agir porque temo me envergonhar ao encarar os resultados da minha adicção? Estou evitando agir por medo do que os outros irão pensar?

Fundo do Poço: Desespero e Isolamento

A adicção finalmente nos leva a um ponto em que não podemos mais negar a natureza do nosso problema. Todas as mentiras, todas as racionalizações, todas as ilusões desaparecem à medida que encaramos o que aconteceu com nossas vidas. Entendemos que estamos vivendo sem esperança. Descobrimos que ficamos sem amigos ou tão completamente desconectados que nossos relacionamentos são uma farsa, uma paródia de amor e intimidade. Pode parecer que tudo está perdido quando nos encontramos nesse estado, mas a verdade é que precisamos passar por isso, antes de poder começar nossa jornada de recuperação.

- Que tipo de crise me trouxe para a recuperação?
- Que situação me fez trabalhar formalmente o Primeiro Passo?
- Quando foi que reconheci pela primeira vez a adicção como um problema? Tentei corrigi-lo? Se tentei, como foi? Caso contrário, por que não tentei?

Impotência

Como adictos, reagimos à palavra “impotência” de diversas formas. Alguns de nós reconhecem que simplesmente não existe uma descrição mais exata da nossa situação e admitimos nossa impotência com um sentimento de alívio. Alguns recuam diante da palavra, relacionando-a com fraqueza ou acreditando que indique algum tipo de defeito de caráter. Entender nossa impotência — e o quanto é essencial para nossa recuperação aceitar a própria impotência — vai nos ajudar a superar qualquer sentimento negativo relacionado a este conceito.

Somos impotentes quando as forças que movem nossas vidas estão fora de controle. Nossa adicção certamente pode ser caracterizada como uma dessas forças incontroláveis. Não podemos moderar ou controlar nosso uso de drogas, nem outros

comportamentos compulsivos, mesmo quando estão nos levando a perder coisas importantes para nós. Não conseguimos parar, mesmo quando isso está resultando em um dano físico irreparável. Nós nos descobrimos fazendo coisas que nunca faríamos se não fosse pela nossa adicção, que nos levam a tremer de vergonha quando pensamos nelas. Podemos, inclusive, decidir que não queremos usar, que não vamos usar e, ainda assim, sermos incapazes de evitar quando a oportunidade se apresenta.

Podemos já ter tentado ficar abstinente de drogas ou de outros comportamentos compulsivos por algum tempo, sem um programa, e às vezes com algum sucesso, para acabar descobrindo que, sem tratamento, nossa adicção nos leva de volta para onde estávamos. Para trabalhar o Primeiro Passo, precisamos provar para nós mesmos, pro-fundamente, a nossa impotência.

- Perante o quê, exatamente, sou impotente?
- Fiz coisas na minha adicção ativa que nunca teria feito em recuperação. Que coisas foram essas?
- O que fiz, para sustentar minha adicção, que foi completamente contra todas as minhas crenças e valores?
- Como minha personalidade muda quando estou agindo movido pela minha adicção? (Por exemplo: fico arrogante? Egocêntrico? Mal-humorado? Passivo, a ponto de ser incapaz de me preservar? Manipulador? Chorão?)
- Manipulo os outros para manter minha adicção? Como?
- Tentei parar de usar e descobri que não conseguia? Já tentei parar por minha conta e descobri que a vida estava tão dolorosa sem drogas, que a abstinência não durou muito tempo? Como foram essas tentativas?
- De que forma a adicção me levou a machucar a mim e aos outros?

Perda de Controle

O Primeiro Passo nos pede a aceitação de dois fatos: primeiro, que somos impotentes perante nossa adicção; segundo, que nossas vidas se tornaram incontroláveis. Na verdade, estaríamos nos sobrecarregando se admitíssemos apenas um deles. Nossa perda de controle é a evidência da nossa impotência.

Geralmente, existem dois tipos: perda de controle externo, que pode ser vista pelos outros; e perda de controle interno ou pessoal.

A perda de controle externo é geralmente identificada por fatos, como prisão, de-semprego e problemas familiares. Alguns membros da nossa irmandade já foram presos. Outros nunca conseguiram manter um relacionamento de qualquer tipo por mais do que alguns meses. Alguns de nós fomos abandonados pela família, com o pedido de nunca mais voltar a procurá-la.

A perda de controle interno ou pessoal é geralmente identificada pelo nosso sistema de crenças falsas e doentias sobre nós mesmos, sobre o mundo em que vivemos e sobre as pessoas com as quais nos relacionamos. Podemos acreditar que somos inúteis. Podemos acreditar que o mundo gira ao nosso redor — não somente que *deveria* girar, mas que de fato *gira*. Podemos acreditar que realmente não é nosso dever cuidar de nós mesmos, que alguém deveria fazer isso. Podemos acreditar que as responsabilidades de uma pessoa comum, normalmente, são uma carga muito pesada. Podemos exagerar ou minimizar nossa reação perante os acontecimentos da vida. Nossa inconstância emocional é geralmente a maneira mais óbvia de identificar a perda de controle pessoal.

- O que a perda de controle significa para mim?
- Já fui preso ou tive problemas legais devido à minha adicção? Já fiz alguma coisa pela qual pudesse ser preso, se descobrissem? Qual foi?
- Que problemas tive no trabalho ou na escola devido à minha adicção?
- Que problemas tive com minha família como resultado da minha adicção?
- Que problemas tive com meus amigos devido à minha adicção?
- Insisto em fazer as coisas do meu jeito? Como minha insistência afeta meus relacionamentos?
- Levo em consideração as necessidades dos outros? Como minha falta de consideração afeta meus relacionamentos?
- Sou responsável pela minha vida e minhas ações? Sou capaz de dar conta das responsabilidades sem ficar sobrecarregado? Como isso tem afetado minha vida?

- Desestruturo-me quando as coisas não acontecem de acordo com o planejado? Como isso afeta minha vida?
- Lido com todo desafio como se fosse um insulto pessoal? Como isso tem afetado minha vida?
- Estou sempre imaginando crises, reagindo a toda situação com pânico? Como isso tem afetado minha vida?
- Ignoro sinais de que alguma coisa pode estar seriamente errada com minha saúde ou com meus filhos, pensando que as coisas vão se ajeitar? Descreva.
- Diante de um perigo real, já fiquei indiferente ou de algum modo incapaz de me proteger por causa da minha adicção? Descreva.
- Já prejudiquei alguém devido à minha adicção? Descreva.
- Tenho acessos de raiva ou reajo aos meus sentimentos perdendo o respeito próprio ou o senso de dignidade? Descreva.
- Usei drogas ou agi de acordo com minha adicção para mudar ou reprimir meus sentimentos? O que estava tentando mudar ou reprimir?

Reservas

As reservas são espaços no nosso programa que *reservamos* para recair. Pode ser algo como cultivar a ideia de que ainda temos algum controle, como, por exemplo: “Está bem, eu aceito que não posso controlar meu uso, mas ainda posso traficar, não posso?” Ou pensar que é possível manter a amizade das pessoas com quem usávamos ou de quem comprávamos drogas. Podemos achar que algumas partes do programa não servem para nós. Ou acreditar que existe alguma coisa que não conseguimos encarar limpos — uma doença séria, por exemplo, ou a morte de uma pessoa querida — e planejar usar, se isso acontecer. Podemos pensar que, depois de atingir um objetivo, ganhar algum dinheiro ou estar limpos por um bom tempo, *aí sim* seremos capazes de controlar nosso uso. As reservas estão geralmente escondidas, não somos plenamente conscientes delas. É essencial partilhar e desarmar, aqui e agora, qualquer reserva que possamos ter.

- Aceitei completamente minha adicção?

- Acredito que ainda possa me relacionar com as pessoas da minha ativa? Ainda posso ir aos lugares da ativa? Penso que é razoável manter perto de mim objetos de uso, só para “me lembrar”, ou para testar minha recuperação? Em caso afirmativo, por quê?
- Existe alguma situação que, na minha opinião, não vou conseguir superar limpo, algum acontecimento tão doloroso que me leve a usar para sobreviver à dor?
- Penso que, com algum tempo limpo, ou em circunstâncias de vida diferentes, eu seria capaz de controlar meu uso de drogas?
- A que reservas ainda estou me apegando?

Rendição

Existe uma enorme diferença entre resignação e rendição. Resignação é o que sentimos quando percebemos que somos adictos, mas ainda não aceitamos a recuperação como solução para nosso problema. Muitos de nós se viram nessa situação bem antes de chegar ao programa de Narcóticos Anônimos. Podíamos pensar que éramos predestinados a ser adictos, a viver e morrer na nossa adicção. Rendição, por outro lado, o que acontece depois de aceitarmos o Primeiro Passo como algo verdadeiro, e que a recuperação é a solução. Não queremos que nossas vidas sejam como antes. Não queremos continuar nos sentindo da mesma maneira.

- Qual é meu temor quanto ao conceito da rendição, se é que eu o tenho?
- O que me convence de que não consigo mais usar satisfatoriamente?
- Consigo aceitar que nunca irei retomar o controle, mesmo depois de um longo período de abstinência?
- Posso começar minha recuperação sem uma rendição completa?
- Como seria minha vida se eu me rendesse completamente?
- Posso continuar minha recuperação sem uma rendição completa?

“Vimos a acreditar que um Poder maior do que nós poderia devolver-nos à sanidade.”

— Segundo Passo

O Primeiro Passo nos despe das ilusões sobre a adicção; o Segundo Passo nos dá a esperança de recuperação. O Segundo Passo nos diz que o que descobrimos sobre nossa adicção, no Primeiro Passo, não é o fim da história. Que a dor e a insanidade, com as quais temos vivido, são desnecessárias. Elas podem ser aliviadas com o tempo: aprenderemos a viver sem elas através do trabalho dos Doze Passos de Narcóticos Anônimos.

O Segundo Passo preenche o vazio que sentimos quando terminamos o Primeiro. Quando nos aproximamos do Segundo Passo, começamos a considerar a possibilidade da existência de um Poder maior do que nós — um Poder capaz de amenizar nossa dor, acalmar nossa confusão e recuperar nossa sanidade.

Quando éramos novos no programa, muitos de nós ficamos confusos com a cons-tatação implícita neste passo, de que éramos insanos. Do reconhecimento da nossa impotência até a admissão da nossa “insanidade” parecia um salto imenso. Entretanto, após ter algum contato com o programa, começamos a entender do que este passo trata, realmente. Lemos o Texto Básico e descobrimos que nossa insanidade era definida como “repetir os mesmos erros, esperando resultados diferentes”. Certamente, pode-mos nos identificar com esta *frase*! Afinal de contas, quantas vezes já havíamos insistido num comportamento que *nunca* deu certo antes, sempre dizendo: “vai ser diferente desta vez”? Bem, isso é insanidade! Ao viver os princípios deste passo por alguns anos, descobrimos o quanto ela é profunda. Frequentemente, descobrimos que a definição do Texto Básico apenas arranha a superfície.

Muitos de nós resistimos a este passo por pensar que era necessário sermos religiosos. Nada poderia estar mais distante da verdade. Não há nada, absolutamente nada, no programa de NA, exigindo que um membro seja religioso. A ideia de que “qualquer um pode se juntar a nós, independente de... religião ou falta de religião”, é enfaticamente defendida na nossa irmandade. Nossos membros empenham-se em concordar com essa ideia e em não tolerar nada que comprometa nosso direito incondicional, como adictos, de desenvolver uma compreensão própria de um Poder maior do que nós. Este é um programa espiritual, e não religioso.

A beleza do Segundo Passo é revelada quando começamos a imaginar como nosso Poder Superior pode ser. Somos encorajados a escolher um Poder que seja

amoroso, cuidadoso e — o mais importante — capaz de devolver-nos à sanidade. O Segundo Passo não diz: “Viemos a acreditar *em* um Poder Superior a nós.” Diz: “Viemos a acreditar *que* um Poder maior do que nós *poderia devolver-nos à sanidade.*” A ênfase não recai sobre quem ou o quê esse Poder é, mas sobre o que Ele pode fazer por nós. O próprio grupo certamente representa um Poder maior do que nós, assim como os princípios espirituais contidos nos Doze Passos e, naturalmente, a compreensão que qualquer membro tenha sobre o Poder Superior. Ao ficarmos limpos e darmos continuidade ao trabalho deste passo, descobrimos que, não importa o quanto nossa adicção tenha avançado, ou até que ponto nossa insanidade tenha progredido — é ilimitada a capacidade do Poder Superior de devolver nossa sanidade.

Esperança

A esperança que obtemos através da prática do Segundo Passo substitui o desespero com que chegamos ao programa. Todas as vezes que seguimos o que parecia ser um caminho que nos livraria da nossa adicção — como, por exemplo, medicina, religião ou psiquiatria — descobrimos que só nos levava até certo ponto, pois nenhuma dessas opções era suficiente para nós. À medida que esgotamos nossas opções e recursos, nos perguntamos se iríamos algum dia encontrar uma solução para nosso dilema, e se haveria algo neste mundo que pudesse *funcionar*. Na verdade, podemos ter ficado um tanto desconfiados quando chegamos a Narcóticos Anônimos, questionando se seria apenas mais um método que não iria funcionar tão bem, a ponto de fazer alguma diferença.

Entretanto, algo inédito aconteceu conosco quando assistimos às primeiras reuniões. Havia outros adictos que tinham usado drogas da mesma maneira que nós, e que agora estavam limpos. Acreditamos neles. Sabíamos que podíamos confiar neles. Conheciam os lugares onde estivemos na nossa adicção — não apenas os locais da ativa, no sentido geográfico, mas o mesmo horror e desespero que nossos espíritos visitavam, a cada vez que usávamos. Os adictos em recuperação que encontramos em NA conheciam esses lugares tão bem quanto nós, porque tinham estado lá.

Foi quando percebemos que esses membros — adictos como nós — estavam ficando limpos e encontrando a liberdade, que a maioria de nós experimentou o

sentimento de esperança. Podíamos estar com alguns membros após a reunião. Podemos ter ouvido uma história exatamente igual à nossa. A maioria de nós pode se lembrar desse momento, mesmo após muitos anos — e esse momento chega para todos nós.

Nossa esperança é renovada através da recuperação. Cada vez que nos é revelado algo novo sobre a nossa doença, a dor da conscientização vem acompanhada do surgimento da esperança. Não importa quão doloroso possa ser o processo de demolição da nossa negação, algo está sendo reconstituído nesse lugar, dentro de nós. Mesmo que não acreditemos em nada, acreditamos no programa. Acreditamos que podemos ser devolvidos à sanidade, mesmo nos momentos de maior desesperança, até mesmo nas nossas áreas mais adoecidas.

- Em que tenho esperança hoje?

Insanidade

Se tivermos qualquer dúvida sobre a necessidade de renovar a sanidade nas nos-sas vidas, vamos ter problemas com este passo. Revisar nosso Primeiro Passo deverá nos ajudar, se estivermos em dúvida. Agora é a hora de dar uma boa olhada na nossa insanidade.

- Acreditei que poderia controlar meu uso? Quais foram algumas das minhas experiências com isso, e de que maneira meus esforços foram mal sucedidos?
- Que coisas fiz que mal posso acreditar quando olho para trás? Coloquei-me em situações de perigo para conseguir drogas? Comportei-me de uma maneira da qual agora me envergonho? Como foram essas situações?
- Tomei decisões insanas como consequência da minha adicção? Abandonei empregos, amizades e outros relacionamentos, ou desisti de atingir outras metas, apenas porque interferiam com meu uso?
 - Alguma vez me machuquei fisicamente ou machuquei outra pessoa por causa da minha adicção?
 - Insanidade é a perda da nossa perspectiva e do senso de limite. Por exemplo, podemos pensar que nossos problemas pessoais são mais importantes do que os de qualquer outra pessoa. Na verdade, podemos

estar completamente incapazes de considerar as necessidades dos outros. Pequenos problemas tornam-se enormes catástrofes. Nossas vidas ficam totalmente desequilibradas. Alguns exemplos óbvios do pensamento insano são: acreditar que podemos ficar limpos sozinhos ou acreditar que o uso de drogas era nosso único problema e que agora tudo está bem, pois estamos limpos. Em Narcóticos Anônimos, a insanidade é constantemente definida como acreditar que podemos procurar algo *fora* de nós — drogas, poder, sexo, comida — para corrigir o que está errado *dentro* de nós: nossos sentimentos.

- Como eu reagia: de forma exagerada ou apática diante das coisas?
- Como tem sido o desequilíbrio da minha vida?
- De que maneiras minha insanidade diz que as coisas externas podem me preencher ou resolver todos os meus problemas? Usando drogas? Jogando compulsivamente, comendo ou buscando sexo? Alguma outra coisa?
- Faz parte da minha insanidade acreditar que o sintoma da minha adicção (usar drogas ou outra manifestação) é meu único problema?

Se já estamos limpos há algum tempo, podemos perceber que todo um novo estágio de negação está dificultando a visão da insanidade nas nossas vidas. Assim como fizemos no início da nossa recuperação, precisamos nos familiarizar com as maneiras como temos sido insanos. Muitos de nós descobrimos que nossa compreensão de insanidade vai além da definição de insanidade do Texto Básico. Cometemos o mesmo erro várias vezes, mesmo quando sabemos perfeitamente quais são os resultados. Talvez estejamos nos machucando tanto que não nos importem as consequências: achamos que realizar uma obsessão vai valer o preço, de alguma maneira.

- Quando agimos movidos por uma obsessão, mesmo sabendo quais seriam os resultados, o que pensamos e sentimos antes? O que nos fez continuar?

Vimos a Acreditar

A discussão acima levanta uma série de motivos pelos quais podemos ter dificuldades com este passo. Pode haver outros. É importante para nós identificar e superar qualquer barreira que possa nos impedir de vir a acreditar.

- Tenho medo de vir a acreditar? Quais são os meus medos?
- Tenho quaisquer outras barreiras que me impeçam de vir a acreditar? Quais são elas?
- O que significa para mim a expressão: “Viemos a acreditar...”?

Como adictos, temos a tendência de querer que tudo seja imediato. Mas é importante lembrar que o Segundo Passo é um processo, não algo que acontece de repente. A maioria de nós não acorda simplesmente, um dia, sabendo que um Poder maior do que nós poderá nos devolver à sanidade. Aos poucos, desenvolvemos essa fé. Ainda assim, não temos de ficar sentados, esperando que nossa fé cresça sozinha. Podemos ajudar.

- Já acreditei em algo do qual não tinha qualquer tipo de evidência tangível? Como foi essa experiência?
- Que experiências já ouvi outros adictos partilharem sobre o processo de acreditar? Já experimentei algumas delas na minha vida?
- Em que eu acredito?
- De que forma minha fé cresceu desde que entrei em recuperação?

Um Poder Maior do Que Nós

Cada um de nós entra em recuperação com toda uma história de experiências de vida. Essa história determinará, em grande parte, o tipo de compreensão que desenvolveremos sobre um Poder maior do que nós. Neste passo, não precisamos ter ideias específicas quanto à natureza ou identidade do Poder Superior. Esse entendimento virá depois. O mais importante no Segundo Passo é desenvolver uma compreensão que possa nos *ajudar*. Não estamos preocupados com a elegância teológica ou a fidelidade doutrinária — só queremos algo que *funcione*.

Quão poderoso um Poder maior do que nós tem que ser? A resposta para essa pergunta é simples. Sem dúvida alguma, nossa adicção foi um poder negativo maior do que nós. A adicção nos levou por um caminho de insanidade e nos fez agir de

forma diferente daquela que gostaríamos. Precisamos de algo que combata isso, algo que seja pelo menos tão poderoso quanto nossa adicção.

- Tenho dificuldade para aceitar que exista um Poder, ou Poderes maiores do que eu?
- Cite algumas coisas maiores do que você.
- Um Poder maior do que eu pode me ajudar a ficar limpo? Como?
- Um Poder maior do que eu pode ajudar na minha recuperação? Como?

Alguns de nós podemos ter uma ideia muito clara quanto à natureza de um Poder maior do que nós e não há absolutamente nada de errado nisso. De fato, o Segundo Passo é o ponto em que muitos de nós começamos a formar ideias práticas sobre um Poder maior do que nós, se já não o fizemos antes. Muitos adictos consideraram muito útil identificar o que um Poder maior do que nós *não é*, antes de identificar o que ele *é*. Além disso, observar o que um Poder maior do que nós é capaz de fazer pode nos ajudar a descobrir mais a seu respeito.

Existem muitas maneiras, que podemos desenvolver, de compreender um Poder maior do que nós. Podemos vê-lo como o Poder de princípios espirituais, como o Poder da Irmandade de NA, como “orientações bem direcionadas” ou qualquer outra coisa que possamos conceber, contanto que seja amorosa, cuidadosa e mais poderosa do que nós. De fato, não precisamos ter qualquer tipo de *compreensão* sobre um Poder maior do que nós, para conseguir usá-lo a fim de permanecermos limpos e buscarmos nossa recuperação.

- Que provas tenho de que um Poder Superior está operando na minha vida?
- Quais são as características que meu Poder Superior não tem?
- Quais são as características que meu Poder Superior tem?

Devolvendo-nos à Sanidade

O livro *It Works: Funciona: Como e Por Quê* define o termo “devolver” como: “mudar, até que a adicção e a insanidade que a acompanha não controlem mais nossas vidas”. Acreditamos que, assim como a insanidade era evidente na nossa perda de perspectiva e senso de limite, fica claro também que a sanidade nos permite tomar decisões mais acertadas. Descobrimos que podemos escolher como vamos

agir. Começamos a ter maturidade e sabedoria para ponderar e considerar todos os aspectos de uma situação, antes de tomar uma atitude.

Naturalmente, nossas vidas irão mudar. Para a maioria de nós não é difícil identificar a sanidade nas nossas vidas, quando comparamos nossa atual com o início da recuperação; quando comparamos esse início, com algum tempo a mais de recuperação; ou esse tempo, com um período ainda mais longo. Tudo isso é um processo e nossa necessidade de recuperar a sanidade vai mudando com o tempo.

Quando somos novos no programa, ser devolvido à sanidade provavelmente significa não ter que usar mais. E, quando isso acontece, talvez cesse alguma parte da nossa insanidade que esteja direta e obviamente ligada ao nosso uso. Não iremos mais cometer crimes para conseguir drogas. Iremos parar de nos colocar em situações de perigo, apenas para alimentar nosso uso.

Se já estivermos em recuperação há algum tempo, podemos achar que não temos dificuldade em acreditar que um Poder maior do que nós possa nos ajudar a ficar limpos. Mas talvez não tenhamos pensado no significado da volta à sanidade, para nós, além do fato de ficarmos limpos. Ao crescermos em recuperação, é muito importante que nossa compreensão do sentido de “sanidade” também cresça.

- Que coisas eu considero como sendo exemplos de sanidade?
- Que mudanças no meu comportamento e na minha maneira de pensar são necessárias para me devolver à sanidade?
- Em que áreas da minha vida preciso ter sanidade agora?
- Como o caminho para a sanidade é um processo?
- Como o trabalho com os outros passos irá ajudar no meu retorno à sanidade?
- De que maneira a sanidade já foi restaurada na minha recuperação?

Alguns de nós podemos ter expectativas irreais sobre ser devolvido à sanidade.

Pensamos que nunca iremos ficar com raiva novamente ou que, assim que começarmos a trabalhar este passo, nos comportaremos com perfeição o tempo todo, não teremos mais problemas com obsessões, tumultos emocionais ou desequilíbrio nas nossas vidas. Essa descrição pode parecer extrema, mas, se estamos decepcionados com nosso crescimento pessoal ou com a demora em “sermos devolvidos à sanidade”, podemos reconhecer nela algumas de nossas crenças. A

maioria de nós descobriu que atingimos maior serenidade ao abirmos mão de *qualquer* expectativa quanto ao progresso da nossa recuperação.

- Que expectativas tenho quanto a ser devolvido à sanidade? São realistas ou não?
- Minhas expectativas realistas sobre o meu processo de recuperação estão sendo atingidas ou não? Compreendo que a recuperação acontece com o tempo e não da noite para o dia?
- Quando somos capazes de agir com sanidade, mesmo que por uma só vez, numa situação com a qual nunca conseguimos lidar com sucesso, é uma prova de sanidade. Tive experiências como essa na minha recuperação? Quais foram?

“Decidimos entregar nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de Deus, da maneira como nós O compreendíamos.”

— Terceiro Passo

Trabalhamos os Passos Um e Dois com nosso padrinho ou madrinha — nos rendemos e demonstramos nossa boa vontade para tentar algo novo. Isso nos alimentou com um forte sentimento de esperança. Mas, se não traduzirmos imediatamente nossa esperança em ação, ela desaparecerá, e retornaremos ao ponto de partida. A ação de que precisamos é trabalhar o Terceiro Passo.

A ação central no Passo Três é uma decisão. A ideia de tomar essa decisão pode nos deixar apavorados, especialmente quando analisamos o que estamos decidindo fazer neste passo. Tomar uma decisão, qualquer decisão, é uma coisa que a maioria de nós não fazia há muito tempo. Nossa adicção, as autoridades e até mesmo nossa omissão tomavam as atitudes por nós — porque não queríamos a responsabilidade de resolver qualquer coisa sozinhos. Quando descobrimos esse conceito de confiar nossa vontade e nossas vidas a algo que a maioria de nós *não* compreende no momento, podemos simplesmente achar que a coisa toda está além da nossa capacidade, e começar a procurar um atalho ou caminho mais fácil para

nosso programa. Esses pensamentos são perigosos, porque, quando tomamos atalhos na nossa programação, damos um curto circuito na nossa recuperação.

A decisão do Terceiro Passo pode ser grande demais para ser tomada em um único salto. Nossos medos e pensamentos perigosos aonde eles nos conduzem podem ser aliviados, dividindo-se o Terceiro Passo em uma série de etapas menores e separadas. Este Passo é só mais um trecho do caminho da recuperação da nossa adicção. Tomar a decisão do Terceiro Passo não significa, necessariamente, que mudaremos completa e repentinamente todo o nosso modo de viver. Mudanças fundamentais nas nossas vidas acontecem gradualmente quando trabalhamos nossa recuperação, e todas elas requerem nossa participação. Não devemos temer que este passo nos faça algo para o que não estejamos prontos, ou de que não gostemos.

É significativo este passo nos sugerir entregarmos nossa vontade e nossas vidas aos *cuidados* de Deus, da maneira como o compreendemos. Essas palavras são particularmente importantes. Trabalhando o Terceiro Passo, estamos permitindo que algo ou alguém *cuide* de nós. Não que vá nos controlar ou conduzir nossas vidas por nós. Este Passo não nos sugere que nos tornemos robôs sem cérebro e sem capacidade de viver nossas próprias vidas, nem permite que cedam a tal impulso aqueles de nós que considerem tal irresponsabilidade atraente. Em vez disso, estamos tomando a simples decisão de mudar de direção, de parar de nos desgastar tentando fazer tudo acontecer como se estivéssemos encarregados do mundo. Estamos aceitando que um Poder maior do que nós tomará conta da nossa vontade e das nossas vidas melhor do que nós o fizemos. Estamos avançando no processo espiritual de recuperação, começando a investigar o que a palavra “Deus” significa para nós como indivíduos.

Neste passo, cada um de nós terá que chegar a algumas conclusões sobre a sua concepção do significado da palavra “Deus”. Nossa compreensão não tem que ser complexa ou completa. Não precisa ser igual à de nenhuma outra pessoa. Podemos descobrir que temos certeza do que Deus *não é* para nós, mas não do que Deus é — e está tudo bem. A única coisa essencial é começarmos a busca que nos permitirá uma compreensão mais profunda, à medida que nossa recuperação continua. Nosso conceito de Deus crescerá medida que crescemos na nossa

recuperação. Trabalhar o Terceiro Passo nos ajudará a descobrir o que funciona melhor para nós.

Tomar uma Decisão

Como já discutimos, muitos de nós podem ficar perturbados com a ideia de tomar uma grande decisão. Podemos nos sentir intimidados ou pressionados. Podemos temer os resultados ou o compromisso que isso implica. Podemos achar que é uma ação de-finitiva e recuar não fazê-la direito ou não ter a possibilidade de repeti-la. Entretanto, a decisão de entregar nossa vontade e nossas vidas aos cuidados do Deus da nossa compreensão *pode* ser tomada repetidamente, diariamente, se necessário. Na verdade, provavelmente descobriremos que será preciso fazer essa escolha regularmente, ou nos arriscaremos a perder nossa recuperação por causa da complacência.

É essencial envolver nossos corações e espírito. Embora a palavra “decisão” soe como algo que acontece mais no plano mental, precisamos fazer o trabalho necessário para ir além de uma compreensão intelectual, internalizando essa escolha.

- Por que tomar uma decisão é o trabalho principal deste passo?
- Posso tomar essa decisão só por hoje? Tenho medo dela, ou reservas a seu respeito? Quais são?

Precisamos ter consciência de que não faz sentido tomar uma decisão sem dar sequência a ela com a ação. Por exemplo, podemos decidir numa manhã ir a algum lugar e, depois, nos sentar e não sair de casa pelo resto do dia. Agindo assim, tornamos sem sentido a nossa decisão anterior. Na verdade, sem maior significado do que qualquer pensamento casual que possamos ter.

- Que atitudes tomei para dar sequência à minha decisão?
- Quais áreas da minha vida são difíceis de entregar? Afinal, por que é importante que eu as entregue?

Vontade Própria

O Terceiro Passo é crítico, porque agimos por vontade própria por muito tempo, abusando do nosso direito de fazer escolhas e tomar decisões. O que é, exatamente, a vontade própria? Às vezes, é um total recolhimento e isolamento. Terminamos por

viver uma existência muito solitária e autocentrada. Ela nos faz atuar excluindo qualquer consideração diferente daquilo que queremos. Ignoramos as necessidades e sentimentos dos outros. Atropelamos qualquer um que questione nosso direito de fazer o que queremos. Tornamo-nos furacões, invadindo a vida da família, amigos e até estranhos, totalmente inconscientes do rastro de destruição que deixamos para trás. Se as circunstâncias não são do nosso agrado, tentamos mudá-las, usando qualquer meio necessário para atingir nossos objetivos. Procuramos fazer a coisa do nosso jeito, a qualquer custo. Estamos tão ocupados perseguindo agressivamente nossos impulsos, que perdemos completamente o contato com a nossa consciência e com o Poder Superior. Para trabalhar este passo, cada um de nós precisa identificar as formas pelas quais agimos por vontade própria.

- De que forma agi por vontade própria? Quais foram meus motivos?
- Como minha vontade própria afetou minha vida?
- Como minha vontade própria afetou os outros?

Entregar nossa vontade própria não significa que não possamos perseguir metas ou fazer mudanças nas nossas vidas e no mundo. Não significa aceitar, passivamente, injustiças contra nós ou contra as pessoas pelas quais somos responsáveis. Precisamos diferenciar a vontade própria destrutiva da ação construtiva.

- Perseguir minhas metas machucará alguém? Como?
- Na busca do que quero, é provável que acabe fazendo algo que afete negativamente a mim e aos outros? Explique.
- Terei que comprometer alguns dos meus princípios para atingir essa meta? (Por exemplo: terei de ser desonesto? Cruel? Desleal?)

Se somos novos no programa e estamos começando a trabalhar o Passo Três, provavelmente nos perguntaremos qual é a vontade de Deus para nós, pensando que é isto que o passo nos pede para descobrir. Realmente, só focalizaremos nossa atenção na busca do conhecimento da vontade do nosso Poder Superior para nós no Décimo Primeiro Passo, mas é no Terceiro que iniciamos o processo que nos guiará até esse ponto.

A vontade de Deus para nós é algo que iremos conhecer aos poucos, conforme trabalharmos os passos. No momento, podemos chegar a algumas conclusões muito

simples sobre a vontade do nosso Poder Superior em relação a nós, que nos servirão por simples sobre a vontade do nosso Poder Superior em relação a nós, que nos servirão por enquanto. É vontade do nosso Poder Superior que nos mantenhamos limpos. É vontade do nosso Poder Superior que façamos coisas que nos ajudarão a nos mantermos limpos, tais como ir às reuniões e falar regularmente com nosso padrinho ou madrinha.

- Descrever as vezes em que minha vontade não foi suficiente. (Por exemplo: Eu não pude ficar limpo pela minha própria vontade.)
- Qual é a diferença entre a minha vontade e a vontade de Deus?

Em algum momento da nossa recuperação, poderemos perceber que, de certa forma, agimos movidos por teimosia, em vez de tentar ajustar nossa vontade à do Poder Superior. Isto acontece tão sutil e vagarosamente, que mal nos damos conta. Parece que ficamos especialmente vulneráveis em relação à nossa teimosia, quando as coisas estão indo bem. Cruzamos a tênue linha que separa a humilde e honesta busca de objetivos da manipulação sutil dos resultados forçados. Percebemos estar indo um pouco longe demais numa discussão, para convencer alguém de que estamos certos. Agarramo-nos excessivamente a algo. De repente, percebemos que não entramos em contato com o padrinho ou madrinha há algum tempo. Sentimos um desconforto silencioso, quase inconsciente, que nos alertará para esse sutil desvio da nossa recuperação — se pararmos para observar.

- Houve momentos na minha recuperação quando eu, sutilmente, peguei de volta minha vontade e minha vida? O que me alertou para isso? O que fiz para me comprometer novamente com o Terceiro Passo?

O Deus da Nossa Compreensão

Antes de nos aprofundarmos no processo de entrega da nossa vontade e vida aos cuidados do Deus da nossa compreensão, devemos trabalhar a superação de crenças negativas ou preconceitos improdutivos que possamos ter a respeito da palavra “Deus”.

- A palavra ou o próprio conceito de “Deus” me traz desconforto? Qual é a fonte do meu desconforto?

- Alguma vez acreditei que Deus fez acontecerem coisas horríveis, ou que estava me punindo? Quais foram as situações?

Nosso Texto Básico nos sugere compreendermos o Poder Superior como sendo amoroso, cuidadoso e maior do que nós mesmos. Estas simples diretrizes podem abranger tantas compreensões de Deus quantos forem os membros de NA. Elas não excluem ninguém. Se compreendermos a palavra “Deus” como sendo os princípios espirituais do programa, essas diretrizes servem. Se compreendermos a palavra “Deus” como sendo o Poder do programa, elas também se aplicam. Se compreendermos a palavra “Deus” como sendo um poder pessoal ou um ser com o qual podemos nos comunicar, elas servem igualmente. É essencial que comecemos a explorar e desenvolver esse nosso entendimento. O padrinho ou madrinha pode ajudar imensamente neste processo.

- Qual é a minha compreensão de um Poder maior do que eu mesmo, hoje?
- De que forma o meu Poder Superior está atuando na minha vida?

Por mais importante que seja descobrir o que o nosso Poder Superior significa para nós, mais ainda é desenvolver um relacionamento com ele, qualquer que seja nossa compreensão a seu respeito. Podemos fazer isso de várias maneiras. Primeiro, precisamos nos comunicar de alguma maneira com nosso Poder Superior. Alguns de nós chamam isso de oração, mas há quem dê outras denominações. Essa comunicação não precisa ser formal nem mesmo verbal.

Segundo, precisamos estar abertos para perceber a comunicação do nosso Poder Superior. Isso pode ser feito prestando atenção em nossos sentimentos, tanto nas nossas reações quanto no que está acontecendo interna e externamente. Também podemos criar uma rotina pessoal que nos ajude a estabelecer uma conexão com o Poder maior. Talvez o Poder Superior fale conosco ou nos ajude a ver a atitude certa a tomar, por intermédio dos nossos companheiros de NA.

Terceiro, precisamos nos permitir ter sentimentos em relação ao Deus da nossa compreensão. Podemos ficar zangados. Podemos sentir amor. Podemos sentir medo. Podemos nos sentir agradecidos. É correto partilhar toda a gama de emoções humanas com nosso Poder Superior. Isso permite sentirmo-nos mais próximos do Poder com o qual contamos, e ajuda a desenvolver nossa confiança nele.

- Como eu me comunico com meu Poder Superior?
- Como meu Poder Superior se comunica comigo?
- Quais são meus sentimentos em relação ao meu Poder Superior?

À medida que permanecemos limpos por algum tempo, muitos de nós trabalhamos para desenvolver uma compreensão de Deus. Essa conscientização crescente é um reflexo das nossas experiências. Amadurecemos uma concepção de Deus que nos traga paz e serenidade. Confiamos no nosso Poder Superior e somos otimistas quanto à vida. Começamos a sentir que nossas vidas são tocadas por alguma coisa além do nosso entendimento, e estamos satisfeitos e gratos por isso.

Então, algo acontece e desafia tudo o que acreditamos saber sobre nosso Poder Superior, ou até mesmo nos faz duvidar da sua existência. Pode ser uma morte, uma injustiça ou uma perda. Seja o que for, nos faz sentir como se tivéssemos sido atacados pelas costas. Simplesmente não conseguimos entender.

Estas são as ocasiões em que mais precisamos do nosso Poder Superior, embora provavelmente estejamos nos afastando dele instintivamente. Nossa compreensão do Poder Superior está prestes a passar por uma mudança dramática. Devemos continuar buscando por ele, pedindo entendimento ou pelo menos aceitação. Precisamos de forças para continuar. Com o tempo, restabeleceremos nosso relacionamento com o Poder Superior, embora provavelmente em termos diferentes.

- Estou tendo dificuldade em relação à mudança de crença sobre a natureza do meu Poder Superior? Descreva.
- Minha concepção atual do Poder Superior ainda funciona? Como ela precisaria ser mudada?

Enquanto nossa concepção de Poder Superior cresce e evolui, descobrimos que reagimos de forma diferente aos acontecimentos das nossas vidas. Talvez sejamos capazes de encarar corajosamente as situações que costumavam encher de medo nossos corações. Podemos lidar com frustrações mais eficazmente. Ou nos tornar capazes de parar e pensar a respeito de uma situação, antes de agir. Estaremos provavelmente mais calmos, menos compulsivos e mais aptos a enxergar para além do momento imediato.

A Entrega

É significativa a sequência em que nos preparamos para entregar nossa vontade e nossas vidas aos cuidados de Deus, da maneira como nós O compreendemos. Muitos de nós descobrimos que, realmente, seguimos a ordem que está no Passo: primeiro, entregamos nossa vontade e, depois, gradualmente, a nossa vida. Parece-nos mais fácil entender a natureza destrutiva da nossa teimosia, e ver que ela deve ser rendida; conseqüentemente, é a primeira a ir. O mais difícil é captar a necessidade de entregar nossas vidas, assim como o processo desta rendição.

Para nos sentirmos confortáveis ao permitir que nosso Poder Superior cuide das nossas vidas, teremos que desenvolver alguma confiança. Podemos não nos importar em entregar nossa adicção, mas queremos manter o controle do restante da nossa vida. Podemos confiar aos cuidados do nosso Poder Superior nossa vida profissional, mas não os nossos relacionamentos. Ou entregar aos cuidados do Poder Superior nossos sócios, mas não nossos filhos. Podemos passar aos cuidados do Poder Superior nossa segurança, mas não nossas finanças. Muitos de nós temos dificuldade de nos entregar completamente. Acreditamos ter confiado ao nosso Poder Superior certas áreas das nossas vidas, mas buscamos o controle de volta, imediatamente, na primeira vez em que sentimos medo, ou quando as coisas não acontecem da forma como achamos que deveriam. É necessário examinar nosso progresso nessa entrega.

- O que significa, para mim, “aos cuidados de”?
- O que significa, para mim, entregar minha vontade e minha vida aos cuidados de um Deus da minha compreensão?
- Como minha vida poderá mudar, se eu tomar a decisão de entregá-la aos cuidados do meu Poder Superior?
- Como eu permito que meu Poder Superior aja na minha vida?
- Como meu Poder Superior cuida da minha vontade e da minha vida?
- Houve momentos em que não *fui* capaz de abrir mão e confiar a Deus o resultado de uma situação específica? Descreva.
- Houve situações nas quais eu fui capaz de abrir mão e confiar a Deus o resultado? Descreva.

Para entregar nossa vontade e nossas vidas aos cuidados do nosso Poder Superior, precisamos tomar uma atitude. Muitos acreditam que, habitualmente, funciona melhor fazer alguma declaração formal. Podemos usar a seguinte citação do nosso Texto Básico: “Tome minha vontade e minha vida. Oriente-me na minha recuperação. Mostre-me como viver”. Isso parece captar a essência do Terceiro Passo para muitos de nós. De qualquer forma, certamente podemos nos sentir livres para encontrar nossas próprias palavras ou um modo mais informal de agir. Muitos acreditam que, sempre que nos abstermos de usar ou aceitamos sugestões do nosso padrinho ou madrinha, estamos tomando uma atitude prática na nossa decisão de entregar a vontade e a vida aos cuidados do nosso Poder Superior.

- Como eu ajo para entregar? Existem palavras que eu digo regularmente? Quais são elas?

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

— *Quarto Passo*

A maioria de nós chegou a Narcóticos Anônimos porque queria parar de usar dro-gas. Provavelmente, não fazíamos muita ideia do que estávamos começando, ao chegar a NA: um programa de recuperação. Mas, se ainda não analisamos o que estamos obtendo com este programa, agora talvez seja uma boa hora para parar e pensar.

Primeiro, deveríamos perguntar a nós mesmos o que queremos da recuperação. A maioria responde a esta pergunta, dizendo que desejamos apenas nos sentir confortá-veis, felizes ou serenos. Queremos apenas gostar de nós mesmos. Mas como podemos gostar de nós mesmos, quando nem sequer sabemos quem somos?

O Quarto Passo nos dá os meios para começar a descobrir quem somos, as infor-mações de que iremos precisar para começar a gostar de nós mesmos e obter o que esperamos do programa: conforto, felicidade e serenidade.

O Quarto Passo anuncia uma nova era na nossa recuperação. Os Passos, de Quatro a Nove, podem ser vistos como um processo dentro de um processo. Usaremos as informações encontradas ao trabalharmos o Quarto Passo, para aplicá-

las no Quinto, Sexto, Sétimo, Oitavo e Nono Passos. Este procedimento é para ser feito repetidamente em recuperação.

Há uma analogia para este processo que é particularmente adequada. Podemos nos imaginar como uma cebola. Cada vez que começamos o Quarto Passo, estamos tirando uma camada da cebola e chegando mais perto do centro. Cada camada da cebola equivale a outra camada de negação, da doença da adicção, dos nossos defeitos de caráter e dos danos que causamos. O centro representa o espírito puro e saudável, que está dentro de cada um de nós. Nosso objetivo em recuperação é ter um despertar espiritual, e aproximamo-nos disso ao iniciarmos este processo. Nossos espíritos despertam um pouco mais, cada vez que passamos por isto.

O Quarto Passo é um método para aprender sobre nós mesmos, servindo tanto para encontrar as qualidades do nosso caráter, como também para identificar a natureza exata das nossas falhas. O processo de inventário é também um caminho para a liberdade. Estivemos durante tanto tempo impedidos de ser livres — provavelmente a vida inteira. Muitos de nós descobriram, enquanto trabalhavam o Quarto Passo, que nossos problemas não começaram na primeira vez que usamos drogas, mas muito antes, quando as sementes da nossa adicção foram de fato plantadas. Podemos ter nos sentido isolados e diferentes, muito antes de usar drogas. Na verdade, a maneira como nos sentíamos e as forças que nos guiavam estavam completamente misturadas com a nossa adicção. O desejo de mudar nosso sentimento e de dominar aquelas forças foi o que nos levou a usar nossa primeira droga. Nosso inventário revelará as dores e os conflitos não resolvidos do nosso passado, para que não estejamos mais à mercê deles. Teremos uma escolha. Teremos alcançado uma certa liberdade.

Esta parte dos Guias Para Trabalhar Os Passos tem de fato duas seções distintas. A primeira ajuda a nos prepararmos para realizar o Quarto Passo, orientando-nos através de uma investigação dos nossos motivos para trabalhá-lo, e do seu significado para nós. A segunda seção é um guia para escrever, efetivamente, o inventário moral destemido e minucioso.

Motivação

Ainda que nossa motivação para iniciar o Quarto Passo não seja tão importante quanto realizá-lo de fato, pode ser útil examinar e desfazer quaisquer reservas que tenhamos com relação a ele, pensando sobre alguns benefícios que teremos.

- Tenho quaisquer reservas quanto a trabalhar este passo? Quais?
- Quais os benefícios que poderei obter, ao fazer um inventário moral destemido e minucioso de mim mesmo?
- Por que eu não deveria adiar o momento de trabalhar este passo?
- Quais são os benefícios de não adiar?

Profundo e Destemido

Muitos de nós se sentem desorientados diante dessas palavras. Provavelmente, entendemos o que a palavra “profundo” significa; e quanto a “destemido”? Como pode-mos superar todo o nosso medo? É possível que leve anos, pensamos; mas precisamos trabalhar imediatamente este inventário.

Fazer um inventário destemido significa ir em frente apesar do nosso medo. Significa ter coragem de agir, não importando como nos sentimos. Significa ter coragem para sermos honestos, mesmo tremendo de medo e jurando levar para o túmulo o que estamos escrevendo. Significa ter a determinação de sermos minuciosos, mesmo quando pareça que já relatamos o suficiente. Significa ter fé neste processo e confiar no nosso Poder Superior, que nos dará toda e qualquer qualidade de que precisamos para atravessar este período.

Sejamos francos: este passo demanda muito trabalho. Mas podemos nos sentir encorajados com o fato de que praticamente não há prazo para concluí-lo. Podemos fazê-lo em pequenas etapas, um pouco de cada vez, até acabar. A única coisa importante é que trabalhemos consistentemente.

Há momentos em que nosso tempo limpo, de fato, pode estar contra nós: quando não reconhecemos nosso medo de fazer um inventário. Muitos de nós, que trabalhamos o Quarto Passo várias vezes e sabemos que, afinal de contas, é uma das coisas mais

amorosas que podemos fazer por nós mesmos, ainda assim, tentamos evitar esta tarefa. Podemos pensar que, sabendo que este processo é bom, não deveríamos temê-lo. Precisamos nos permitir ter medo, se é isto o que sentimos.

Podemos também ter receios que vêm das nossas experiências anteriores com o Quarto Passo. Sabemos que um inventário significa mudança nas nossas vidas. Sabe-mos que, se nossos inventários revelam padrões destrutivos, não podemos continuar a praticar os mesmos comportamentos sem sentir dor. Às vezes, isso significa ter de abrir mão de algo — determinado comportamento que achamos imprescindível; uma relação; ou, talvez, um ressentimento que tenhamos alimentado com tanto cuidado que se tornou, na verdade, uma fonte de segurança e conforto doentes. O medo de abrir mão de algo de que nos tornamos dependentes, mesmo suspeitando que não seja bom para nós, é absolutamente real. Mas não podemos deixar que nos paralise. Temos de encarar os fatos e agir com coragem.

Talvez tenhamos que superar a falta de boa vontade para revelar um pouco mais da nossa doença. Muitos de nós, com algum tempo limpo, partilhamos que os inventários que fizemos já com um certo tempo em recuperação revelaram que nossa adicção havia espalhado seus tentáculos tão completamente nas nossas vidas, que não havia praticamente nenhuma área que não tivesse sido atingida. Esta situação é geralmente recebida com sentimentos de desapontamento e perplexidade. Ficamos imaginando como ainda podemos estar tão doentes. Será que todo esse esforço em recuperação só resultou em uma cicatrização superficial?

Claro que gerou resultados mais profundos. Precisamos apenas nos lembrar deles. Nosso padrinho ou madrinha ficará feliz em refrescar nossa memória. Depois de algum tempo tentando aceitar o que nosso inventário revela, sentimos uma esperança nascendo e substituindo nosso desapontamento. Afinal de contas, um inventário inicia sempre um processo de mudança e de liberdade. Por que não deveria ser assim também desta vez?

- Estou com medo de trabalhar este passo? Qual é o meu receio?
- O que significa, para mim, ser profundo e destemido?
- Estou trabalhando com meu padrinho ou madrinha e falando com outros adictos? O que mais estou fazendo para ter certeza de que conseguirei lidar com tudo aquilo que for revelado neste inventário?

Inventário Moral

Muitos de nós associamos a palavra “moral” a coisas muito desagradáveis. Ela pode trazer a lembrança de um código de conduta demasiado rígido que nos foi exigido. Pode nos fazer pensar em pessoas que consideramos “exemplos de moral”, pessoas que julgamos melhores do que nós. Ouvir esta palavra pode também reviver nossa tendência de rebeldia contra a moral da sociedade, e o ressentimento contra as autoridades que nunca aprovaram nossa moralidade. Caberá a cada um de nós determinar o quanto isto é verdade. Se algo do que foi dito anteriormente parecer adequado, conseguiremos aliviar nosso mal-estar com a palavra “moral”, pensando nela de uma forma diferente.

Em Narcóticos Anônimos, neste passo, a palavra “moral” não tem nada a ver com códigos específicos de comportamento, com normas da sociedade ou o julgamento de alguma figura de autoridade. Um inventário moral é algo que usamos para descobrir nossa própria moralidade individual, nossos valores e princípios. Não precisamos associá-los, seja de que maneira for, aos valores e princípios dos outros.

- Sinto-me incomodado com a palavra “moral”? Por quê?
- Sinto-me incomodado com as expectativas da sociedade, e com medo de não conseguir, não poder e jamais ser capaz de me ajustar a elas?
- Que valores e princípios são importantes para mim?

Inventário Moral de Nós Mesmos

O Quarto Passo pede que façamos um inventário de nós mesmos, não das outras pessoas. Mas, quando começamos a escrever e olhar para nossos ressentimentos, medos, comportamentos, crenças e segredos, veremos que a maioria deles está ligada a outra pessoa ou, por vezes, a uma organização ou instituição. É importante compreender que somos livres para escrever tudo o que for necessário a respeito dos outros, contanto que isso nos leve a descobrir nosso papel na situação. De fato, a maioria de nós não consegue, a princípio, separar nossa parte da dos outros. Nosso padrinho ou madrinha irá nos ajudar com isso.

Princípios Espirituais

No Quarto Passo, vamos olhar para todos os princípios espirituais que começamos a praticar nos três primeiros. Inicialmente, precisamos estar dispostos a

trabalhar o Quarto Passo. Teremos que ser meticulosamente honestos conosco, pensando em tudo aquilo que escrevemos, e nos perguntando se é verdade ou não. Vamos precisar ser bastante corajosos para enfrentar nosso medo e seguir adiante. Por fim, e não menos importante, nossa fé e confiança irão nos ajudar quando estivermos num momento difícil e quisermos desistir.

- Em que medida a minha decisão de trabalhar o Quarto Passo é uma demonstração de coragem? De confiança? De fé? De honestidade? De boa vontade?

O Inventário

Pegue um bloco de notas ou qualquer coisa que possa registrar seu inventário, e que você e seu padrinho ou madrinha concordaram ser aceitável. Fique tranquilo. Evite quaisquer distrações no local onde você planeja escrever seu inventário. Reze para ter capacidade de ser minucioso, destemido e profundo. Não se esqueça de se manter em contato com seu padrinho ou madrinha, ao longo de todo este processo. Por fim, sinta-se à vontade para ir além daquilo que é perguntado a seguir. Tudo o que passar pela sua cabeça é material para o inventário.

Ressentimentos

Temos ressentimentos quando voltamos a experimentar velhas emoções, quando somos incapazes de esquecer, quando não conseguimos perdoar e deixar para trás algo que nos perturbou. Fazemos uma lista dos nossos ressentimentos no Quarto Passo por uma série de razões. Primeiro, porque explorá-los nos ajudará a largar a velha raiva que está afetando nossas vidas hoje. Segundo, porque identificaremos de que forma estamos predispostos a nos desapontar com os outros, especialmente quando nossas expectativas eram demasiado altas. Por fim, fazer uma lista dos nossos ressentimentos irá revelar padrões que nos mantiveram presos num ciclo de raiva, de autopiedade, ou ambas.

- Sinto ressentimento em relação às pessoas? Explique as situações que o conduziram ao ressentimento.
- Sinto ressentimento em relação a que instituições (escola, governo, religiosas, correcionais, cívicas)? Explique as situações que o levaram ao ressentimento.

- Qual foi a motivação ou crença que me levou a agir de tal forma nessas situações?
- Como a minha desonestidade contribuiu para gerar meus ressentimentos?
- Como minha incapacidade ou falta de vontade para experimentar determinados sentimentos me levou a desenvolver ressentimentos?
- De que forma o meu comportamento contribuiu para meus ressentimentos?
- Tenho medo de reconhecer minha participação nas situações que causaram meus ressentimentos? Por quê?
- Como meus ressentimentos afetaram minhas relações comigo mesmo, com os outros e com o Poder Superior?
- Que motivos repetidos observo nos meus ressentimentos?

Sentimentos

Queremos examinar nossos sentimentos pelas mesmas razões que nos levaram a examinar nossos ressentimentos: isto irá nos ajudar a descobrir o papel que desempenhamos em nossas vidas. Além disso, a maioria de nós, quando entra em recuperação, já esqueceu como é a experiência de sentir. Mesmo que já estejamos há algum tempo na irmandade, ainda estamos descobrindo novas informações de como escondemos nossos sentimentos.

- Como eu identifico meus sentimentos?
- Quais são os sentimentos que tenho mais dificuldade de experimentar?
- Por que tentei esconder meus sentimentos?
- De que forma tentei negar como realmente me sentia?
- Quem ou o que provocou determinado sentimento? Que sentimento foi esse? Quais foram as situações? Qual foi meu papel em cada situação?
- Qual foi minha motivação ou em que eu acreditei, para agir como agi nessas situações?
- O que faço com meus sentimentos, uma vez identificados?

Culpa e Vergonha

Há, na verdade, duas formas de culpa ou de vergonha: uma real e outra imaginária. A primeira cresce diretamente na nossa consciência — nos sentimos culpados porque fizemos algo que vai contra nossos princípios, ou prejudicamos alguém e ficamos envergonhados. A culpa imaginária resulta de algumas situações que não foram causadas por nós, pelas quais não fomos responsáveis. Precisamos olhar para nossa culpa e vergonha, para poder distinguir essas situações. Precisamos assumir o que é verdadeiramente nosso, e esquecer o que não é.

- Em relação a quem ou por que me sinto culpado ou envergonhado? Explique as situações que desencadearam esses sentimentos.
- Quais dessas situações me causaram vergonha, embora eu não fosse responsável por criá-las?
- Nas situações causadas por mim, qual foi a motivação ou crença que me levou a agir assim?
- Como o meu comportamento contribuiu para minha culpa e vergonha?

Medo

Se pudéssemos olhar para a doença da adicção sem seus sintomas primários — isto é, separada do uso de drogas ou de outros comportamentos compulsivos — e sem suas características mais óbvias, encontraríamos um pântano de medo egocêntrico. Temos medo de nos ferir, ou talvez apenas de sentir intensamente. Por isso, vivemos uma espécie de meia existência, passando pela vida sem vivê-la plenamente. Temos medo de tudo o que nos faça sentir; por isso, nos isolamos e retraímos. Temos medo de que as pessoas não gostem de nós; por isso, usamos drogas para nos sentir mais confortáveis conosco. Temos medo de ser pegos fazendo algo errado e ter de pagar um preço; por isso, mentimos, trapaceamos ou magoamos os outros para nos proteger. Temos medo de ficar sozinho; por isso, usamos e exploramos os outros, para evitar os sentimentos de solidão, rejeição ou abandono. Temos medo de não conseguir o suficiente — seja do que for; por isso, perseguimos o que queremos de forma egoísta, não nos preocupando com os danos que causamos ao longo do processo. Por vezes, quando obtemos coisas importantes para nós em recuperação, tememos perdê-las; e, por isso, começamos a comprometer nossos

princípios para protegê-las. Precisamos cortar o medo egocêntrico e interesseiro pela raiz, para que ele não tenha mais o mesmo poder destrutivo.

- De que ou de quem tenho medo? Por quê?
- O que tenho feito para esconder meu medo?
- Como tenho reagido negativa ou destrutivamente ao medo?
- O que mais receio olhar ou revelar sobre mim mesmo? O que acho que irá acontecer se o fizer?
- Tenho enganado a mim mesmo devido ao meu medo? Como?

Relacionamentos

Precisamos escrever sobre relacionamentos no Quarto Passo — todos os nossos relacionamentos, não apenas os românticos — para compreender nossas escolhas, crenças e comportamentos resultaram em ligações destrutivas ou doentias. Precisamos olhar para nossas relações com familiares, cônjuges ou companheiros, amigos atuais ou antigos, colegas e antigos colegas, vizinhos, pessoas da escola, de clubes, organizações cívicas e de outro tipo, representações da autoridade, como a polícia, instituições e quaisquer outras pessoas ou coisas que possamos lembrar. Deveremos examinar também nossa relação com o Poder Superior. Podemos nos sentir tentados a omitir os encontros que não tenham durado muito — um envolvimento sexual de uma só noite, por exemplo, ou talvez uma discussão com um professor cuja aula abandonamos. Mas estas ligações também são importantes. Se for algo em que pensamos ou que sentimos, é material para o inventário.

- Que conflitos na minha personalidade dificultam manter amizades e/ou relações afetivas?
- Como meu medo de ser ferido afetou minhas amizades e relações afetivas?
- Como sacrifiquei amizades platônicas em favor de relações românticas?
- De que forma procurei relacionamentos compulsivamente?
- Nas minhas relações com familiares, sinto-me, às vezes, como se estivéssemos presos na repetição dos mesmos padrões, sem qualquer

esperança de mudar? Que padrões são esses? Qual é meu papel em perpetuá-los?

- Como tenho evitado a intimidade com amigos, companheiros ou cônjuges e familiares?
- Tenho tido problemas em assumir compromissos? Descreva.
- Alguma vez já destruí relacionamentos por acreditar que ia ser ferido de alguma forma e, portanto, saí da situação antes que isso viesse a acontecer? Descreva.
- Até que ponto levo em consideração os sentimentos dos outros nas minhas relações? No mesmo plano que os meus? Considero-os mais importantes do que os meus? Menos importantes do que os meus? Ou nem penso neles?
- Já me senti vítima em alguma das minhas relações? (Observação: o foco desta pergunta é descobrir nossa responsabilidade quando armamos situações para sermos vítimas ou, ainda, evidenciar de que forma nossas expectativas muito altas contribuíram para ficarmos desapontados com as pessoas; *não* se trata de fazer uma lista de exemplos onde fomos realmente vítimas.) Descreva.
- Como têm sido minhas relações com vizinhos? Noto alguns padrões permanentes, independentemente dos lugares onde morei?
- Como me sinto em relação às pessoas com quem e para quem trabalhei? Como meus pensamentos, crenças e comportamentos me causaram problemas no trabalho?
- Como me sinto em relação às pessoas com quem estudei (tanto na infância como no presente)? Sentia-me pior ou melhor do que os outros alunos? Precisava competir pela atenção dos professores? Respeitava as autoridades ou me rebelava contra elas?
- Alguma vez pertenci a clubes ou a sociedades organizadas? (Dica: NA é uma sociedade organizada.) Como me sentia em relação às outras pessoas no clube ou nessas sociedades? Fiz amigos? Entrei para clubes com grandes expectativas, mas desisti depois de algum tempo? Quais eram minhas expectativas, e por que não foram alcançadas? Qual foi meu papel nessas situações?

- Alguma vez fui internado em um hospital psiquiátrico, prisão, ou estive de alguma outra forma detido contra minha vontade? Que efeito isso teve na minha personalidade? Como eram minhas interações com as autoridades? Eu seguia as normas? Alguma vez quebrei as regras e depois me senti vítima, quando fui apanhado?
- Antigas experiências envolvendo confiança e intimidade me magoaram e me levaram ao afastamento? Descreva.
- Alguma vez terminei uma relação, mesmo quando existia potencial para resolver os conflitos e lidar com os problemas? Por quê?
- Eu me modificava, de acordo com quem estivesse à minha volta? Descreva.
- Já descobri coisas sobre minha personalidade (talvez em inventários anteriores) das quais não gostava e, depois, agi para compensar exageradamente esse comportamento? (Por exemplo: podemos ter descoberto um padrão de dependência dos outros e depois o compensamos exageradamente, tornando-nos excessivamente autossuficientes.) Descreva.
- Quais defeitos estão mais em evidência nas minhas relações (desonestidade, egoísmo, controle, manipulação, etc.)?
- Como posso modificar meu comportamento, para começar a ter relações saudáveis?
- Tenho desenvolvido algum tipo de relação com um Poder Superior? Como isso foi mudando ao longo da minha vida? Que espécie de relacionamento tenho agora com o meu Poder Superior?

Sexo

Esta é uma área muito difícil para a maioria de nós. De fato, podemos nos sentir tentados a parar aqui, pensando: “Chega, isto já foi longe demais! De forma alguma irei catalogar meu comportamento sexual!” Mas temos de superar rapidamente essa má vontade. Poderá ser útil pensar nas razões pelas quais precisamos tomar essa atitude. Como diz o livro *Funciona: como e por quê*, “queremos estar em paz com nossa própria sexualidade”. É por isso que precisamos incluir nossas crenças e comportamentos sexuais no inventário. É importante lembrar, a esta altura, que não

estamos fazendo um inventário para nos compararmos com aquilo que julgamos ser “normal” para os outros, mas apenas para identificar nossos próprios valores, princípios e regras morais.

- Como meu comportamento sexual se baseava no egoísmo?
- Tenho confundido sexo com amor? O que resultou dessa confusão?
- Como tenho usado o sexo para tentar evitar a solidão ou preencher um vazio espiritual?
- De que maneira procurei ou evitei o sexo, compulsivamente?
- Houve alguma prática sexual que me deixou envergonhado ou com sentimentos de culpa? Qual? Por que me senti assim?
- Alguma de minhas práticas sexuais machucou a mim mesmo ou aos outros?
- Sinto-me à vontade com minha sexualidade? Caso contrário, por que não?
- Sinto-me à vontade com a sexualidade dos outros? Caso contrário, por que não?
- O sexo constitui um pré-requisito em todas ou na maioria das minhas relações?
- O que significa, para mim, uma relação saudável?

Abuso

Precisamos ter o maior cuidado antes de iniciar esta seção. Na verdade, talvez seja necessário adiar este assunto para uma fase posterior da nossa recuperação. Devemos utilizar todos os recursos disponíveis para tomar a decisão quanto a começar esta seção agora. É preciso: estabelecer nosso próprio critério quanto ao fato de estar ou não preparados para aguentar a dor que irá nos causar; falar com nosso padrinho ou madrinha; e recorrer à oração. Talvez nosso padrinho ou madrinha possa nos ajudar, ou então tenhamos que procurar outra pessoa.

Se decidirmos ir adiante, devemos estar cientes de que o trabalho nesta área do nosso Quarto Passo será provavelmente o mais doloroso que iremos fazer em recuperação. Registrar os momentos em que fomos negligenciados ou feridos pelas pessoas que deveriam nos amar e proteger certamente nos causará alguns dos

sentimentos mais dolorosos que vivenciaremos. Contudo, é importante fazer isso quando estivermos preparados. Enquanto mantivermos a dor escondida dentro de nós, em segredo, ela poderá nos levar a agir de uma maneira que não queremos, ou poderá contribuir para uma autoimagem negativa, ou outras crenças destrutivas. Deixar a verdade vir à tona inicia um processo que pode conduzir ao alívio da nossa dor. Nós não tivemos culpa.

- Alguma vez sofri abuso? Por parte de quem? Que sentimentos tive ou tenho agora a esse respeito?
- O fato de ter sofrido abuso afetou minhas relações com os outros? Como?
- Se eu tenho me sentido vítima durante grande parte da minha vida, por ter sofrido abuso na infância, que passos posso dar para ter devolvida a plenitude espiritual? Meu Poder Superior pode ajudar? Como?

É possível, também, que tenhamos abusado de outras pessoas, física, mental ou verbalmente. Falar sobre isso deverá certamente nos causar bastante vergonha. Não podemos deixar que essa vergonha se transforme em desespero. É importante encarar nosso comportamento, aceitar a responsabilidade por ele e nos esforçar para mudá-lo. Escrever sobre isso é a primeira atitude a tomar. Trabalhar os passos que faltam irá nos ajudar a fazer reparações por aquilo que fizemos aos outros.

- Alguma vez abusei de alguém? De quem e como?
- O que estava sentindo e pensando, antes de prejudicar alguém?
- Culpei minha vítima ou inventei desculpas para meu comportamento? Descreva.
- Confio no meu Poder Superior para atuar na minha vida e me prover com o que preciso, para que eu não tenha mais que prejudicar seja quem for? Estou disposto a viver com os sentimentos dolorosos, até que sejam modificados pela prática dos passos?

Qualidades

A maioria das perguntas anteriores se destinou a nos ajudar a identificar a natureza exata das nossas falhas, informação de que iremos precisar para o Quinto Passo. Também é importante olhar para aquilo que fizemos de bom, ou que tenha tido um impacto positivo em nós mesmos e nos outros. Queremos fazer isto por duas

razões. Primeiro, para termos um quadro completo de nós mesmos através do trabalho do Quarto Passo, não um quadro tendencioso. Segundo, para saber quais aspectos do nosso caráter e comportamento queremos preservar nas nossas vidas.

- Que qualidades tenho, das quais gosto? Do que os outros gostam?
Quais qualidades me são úteis?
- De que forma tenho demonstrado consideração por mim mesmo e pelos outros?
- Que princípios espirituais estou praticando? Como isso tem modificado minha vida?
- Como minha fé e confiança no Poder Superior têm crescido?
- Em que se baseia minha relação com meu padrinho ou madrinha? Como vejo essa experiência positiva se refletir em outras relações?
- Que objetivos alcancei? Tenho agido para atingir outras metas? Quais são e como estou agindo?
- Quais são meus valores? Quais me comprometi a seguir e como?
- Como estou demonstrando minha gratidão pela recuperação?

Segredos

Antes de terminar este Quarto Passo, devemos parar para refletir: há alguma coisa que nos tenha escapado, intencionalmente ou não? Há alguma coisa que achamos ser tão ruim que não podemos incluir no nosso inventário? Em caso afirmativo, devemos ficar certos de que muitos membros de NA já trabalharam este passo, e ainda não surgiu nenhuma situação que fosse tão singular que nos levasse a criar um novo termo para descrevê-la. Manter segredos constitui uma ameaça para nossa recuperação. Enquanto estivermos mantendo um segredo, estaremos de fato colocando uma restrição no nosso programa.

- Há algum segredo sobre o qual não tenha ainda escrito? Qual?

Outra questão que devemos nos colocar é se existe alguma coisa, neste inventário, que seja um exagero da realidade ou que não seja de todo verdade. Quase todos nós chegamos a NA com dificuldade de separar a realidade da ficção nas nossas vidas. A maioria de nós havia acumulado “bravatas” que estavam tão

distorcidas que talvez contivessem apenas uma parte da verdade — inventamos, porque queríamos impressionar os outros. Achávamos que não havia nada que fosse verdade e que nos fizesse sentir bem; por isso, inventamos mentiras numa tentativa de parecer melhores. Mas não precisamos mais fazer isso. Estamos construindo uma verdadeira autoestima através do trabalho do Quarto Passo, não uma falsa, baseada em alguma imagem distorcida. Agora a hora de contar a verdade sobre nós.

- Há alguma coisa neste inventário que não seja real, ou qualquer história que eu tenha contado inúmeras vezes, mas que não seja verdadeira?

“Admitimos a Deus, a nós mesmos e a outro ser humano a natureza exata das nossas falhas.”

— Quinto Passo

Nosso Texto Básico nos diz que “o Passo Cinco não é simplesmente a leitura do Quatro”. Mas nós sabemos, certamente, que a leitura do nosso Quarto Passo para outro ser humano é *parte* do Quinto. Então, que parte é esta que transcende a simples leitura?

Esta parte é a *admissão* que fazemos — a Deus, a nós mesmos e a outro ser humano — e que nos traz o crescimento espiritual relacionado com este passo. Já tivemos alguma experiência em fazer admissões. Admitimos que temos uma doença, que precisamos de ajuda e que existe um Poder que nos ajudará. Expor nossa experiência com esses reconhecimentos nos ajudará no Passo Cinco.

Muitos de nós terminamos o Quarto Passo com uma sensação de alívio, pensando que a parte realmente dura tinha terminado; mas percebemos que ainda tínhamos de fazer o Quinto Passo. É aí que o medo se instala. Alguns de nós tivemos medo de que nosso padrinho ou madrinha nos rejeitasse ou julgasse. Outros hesitaram, porque não queriam perturbá-los. Não tínhamos certeza se confiávamos neles para guardar nossos segredos.

Podemos ter ficado preocupados com o que o inventário revelaria. Talvez houvesse algo escondido, que nosso padrinho ou madrinha detectaria imediatamente — e, provavelmente, não seria boa coisa. Alguns de nós tínhamos medo de reavivar velhos sentimentos e nos perguntávamos se haveria realmente benefício em mexer

no passa-do. Outros achavam que, enquanto não tivéssemos realmente lido em voz alta nossos inventários, o conteúdo não seria completamente real.

Se considerarmos todos os nossos sentimentos sobre o Quinto Passo, poderemos descobrir que também somos motivados a continuar este processo por um desejo de mais recuperação. Pensamos nas pessoas que conhecemos e que trabalharam este passo. Somos tocados por sua autenticidade e capacidade de se relacionarem com outras. Elas não estão sempre falando sobre si próprias. Estão perguntando sobre os outros, e realmente interessadas em saber a resposta. E, se lhes perguntarmos como aprenderam tanto sobre relacionamentos, provavelmente nos dirão que começaram a entender quando trabalharam o Passo Cinco.

Muitos de nós, tendo trabalhado antes o Quarto e Quinto Passos, sabíamos que esse processo sempre resultou em mudança. Em outras palavras, tivemos que parar de nos comportar da mesma velha maneira! Podemos não estar completamente certos do que queremos. Por outro lado, muitos de nós sabíamos que devíamos mudar, mas receávamos não conseguir.

Para começar a trabalhar o Passo Cinco, precisamos de duas coisas: coragem e confiança no processo da recuperação. Desta forma, seremos capazes de trabalhar mais medos específicos e de continuar admitindo o que for necessário para fazer este passo.

Encarando o Medo

Podemos ter alguns dos medos que mencionamos aqui, ou ser atormentados por outros. É essencial que saibamos quais são nossos medos e que avancemos a despeito deles, para sermos capazes de continuar em recuperação.

- Que reservas tenho para trabalhar o Quinto Passo?
- Tenho alguns medos neste momento? Quais são?

Independentemente da origem dos nossos medos, a grande maioria de nós fez basicamente as mesmas coisas para lidar com eles: rezamos por coragem e boa vontade, lemos a parte do Quinto Passo no livro *Funciona: como e por quê* e buscamos coragem com outros membros. Muitos de nós tiveram a experiência de ir às reuniões de estudos de passos e descobrir que, coincidentemente, o assunto sempre parece ser o Passo Quatro ou Cinco. Se fizermos o esforço de partilhar o que

estamos passando, certamente teremos, dos outros membros, o apoio de que precisamos. Invocar os recursos espirituais, que desenvolvemos através do trabalho dos passos anteriores, permitirá prosseguir com nosso Quinto Passo.

- O que estou fazendo para superar meus medos de fazer o Quinto Passo?
- De que maneira o trabalho dos primeiros quatro passos me preparou para trabalhar o Quinto?

Admitimos a Deus

O capítulo sobre o Passo Cinco, no livro *Funciona: como e por quê*, responde por que precisamos admitir a natureza exata das nossas falhas a Deus, além de admiti-la a nós mesmos e a outro ser humano. Em NA, experimentamos uma maneira de viver onde o espiritual encontra o cotidiano, o comum encontra o extraordinário. Quando reconhecemos a natureza exata das nossas falhas a Deus, da maneira como nós O compreendemos, nossa admissão torna-se mais significativa.

A maneira como fazemos nossa admissão ao Deus da nossa compreensão depende do caráter da nossa compreensão. Alguns fazem uma admissão formal a Deus, além da que fazemos a nós mesmos e a outro ser humano. Outros agradecem ou pedem a presença de um Poder Superior de alguma forma, antes de prosseguir com o inventário junto ao padrinho ou madrinha. Aqueles de nós, cujo Poder Superior é o poder da Irmandade de NA ou os princípios espirituais da recuperação, podem explorar métodos diferentes de trabalhar nesta parte do Quinto Passo. Nosso padrinho ou madrinha pode nos ajudar neste processo. Qualquer coisa que fizermos será boa, enquanto estivermos conscientes de que estamos fazendo nossa admissão também para o Poder Superior.

- De que maneira vou incluir o Deus da minha compreensão no meu Quinto Passo?
- De que maneira minha decisão do Terceiro Passo é reafirmada pelo trabalho do Quinto Passo?

A Nós Mesmos

Provavelmente, quando estávamos usando, a maioria de nós conhecia pessoas que diziam que tínhamos um problema com drogas e deveríamos procurar ajuda. Seus comentários não nos importavam. Pelo menos, não eram suficientes para nos fazer parar de usar. Só depois de admitir a nós mesmos nossa adicção e nos render ao programa de NA, fomos capazes de parar de usar. Na admissão que fazemos no Quinto Passo, acontece a mesma coisa. Pode ser que todos, do nosso cônjuge ao empregador ou padrinho, nos apontem o que estamos fazendo contra nós mesmos. Porém, só quando admitirmos, para nosso eu mais profundo, a natureza exata das nossas falhas, é que teremos, provavelmente, a boa vontade ou capacidade de escolher outro caminho.

- Posso reconhecer e aceitar a natureza exata das minhas falhas?
- Como esta admissão mudará a direção da minha vida?

E a Outro Ser Humano

Como adictos, um dos maiores problemas que temos é perceber a diferença entre nossa responsabilidade e a dos outros. Culpamo-nos por catástrofes sobre as quais não tínhamos nenhum controle e, inversamente, com frequência, negamos a maneira como nos machucamos e ferimos outras pessoas. Supervalorizamos problemas menores e desdenhamos outros que, realmente, deveríamos estar observando. Se não temos certeza de qual é a natureza exata das nossas falhas, quando começamos o Quinto Passo, saberemos quando tivermos terminado — por ter feito nossas admissões a outro ser humano. O que não podemos ver, nosso ouvinte poderá, e ele ou ela nos ajudará a distinguir o que precisamos aceitar como nossa responsabilidade e o que não precisamos. A maioria de nós pediu a alguém para ser seu padrinho ou madrinha, antes de começar formalmente a trabalhar os passos e, desde então, desenvolveu um relacionamento com esta pessoa. Para essa maioria, o padrinho ou madrinha será o “outro ser humano” que escolhemos para ouvirmos o Quinto Passo. Ele ou ela nos ajudará a separar as coisas que eram, das que não eram da nossa responsabilidade. O relacionamento que estamos construindo com nosso padrinho ou madrinha reforçará a confiança que precisamos depositar neles. O valor terapêutico da ajuda de um adicto a outro é, com frequência, poderosamente demonstrado quando nosso padrinho ou madrinha expõe detalhes do seu próprio

inventário, enquanto partilhamos o nosso. Isto contribui muito para nos assegurar que não somos os únicos.

A confiança que precisamos ter na pessoa que irá ouvir nosso Quinto Passo vai além da simples segurança de que ele ou ela guardará nossas confidências. Precisamos confiar que nosso ouvinte responda adequadamente ao que estamos partilhando. Uma das principais razões pela qual tantos de nós escolhemos nossos padrinhos para ouvir nosso Quinto Passo é o fato de compreenderem o que estamos fazendo e, conseqüentemente, saberem exatamente de que tipo de apoio precisamos durante este processo. Ao mesmo tempo, caso nosso padrinho ou madrinha seja o nosso ouvinte, isso ajudará a dar continuidade ao trabalho dos passos seguintes. Se, por qualquer razão, escolhemos outra pessoa para ouvir a admissão do nosso Quinto Passo, a “qualificação” da pessoa é a mesma que procuramos no nosso padrinho ou madrinha: capacidade de dar apoio, sem minimizar nossa responsabilidade. Alguém que possa exercer uma influência constante, se começarmos a nos sentir sobrecarregados durante o período do Quinto Passo — em resumo, alguém que tenha compaixão, integridade e percepção.

- Que qualidades meu ouvinte tem, que são atraentes para mim?
- De que maneira o fato desta pessoa possuir estas qualidades me ajudará a fazer minhas admissões mais efetivamente?

Para a maioria de nós, desenvolver um relacionamento honesto é algo novo. Somos muito bons em fugir de relações na primeira ocasião em que alguém nos diz uma verdade dolorosa. Também somos bons em ter relações distantes e polidas, sem nenhuma profundidade real. O Quinto Passo nos ajuda a desenvolver ligações honestas. Dizemos a verdade sobre quem somos — e, então, vem a parte difícil: ouvimos a resposta. A maioria de nós tem se sentido aterrorizada com a ideia de desenvolver um relacionamento assim. O Quinto Passo nos dá a oportunidade única de tentar, dentro de um contexto seguro. Podemos ter certeza de que não seremos julgados.

- Estarei pronto para confiar na pessoa que ouvirá meu Quinto Passo?
- O que espero desta pessoa?
- De que maneira o trabalho do Quinto Passo me ajudará a desenvolver novas formas de me relacionar?

A Natureza Exata das Nossas Falhas

Outra maneira de assegurar que nosso Quinto Passo “não é simplesmente a leitura do Passo Quatro” é focalizar aquilo que devemos admitir: a *natureza exata* das nossas falhas. Existe uma diversidade de experiências, na nossa irmandade, sobre o que é, precisamente, “a natureza exata das nossas falhas”. A maioria de nós concorda que, ao trabalhar o Passo Cinco, devemos focalizar a atenção no que está por trás dos padrões da nossa adicção, e nas razões pelas quais agimos de determinada maneira. Identificar a natureza exata das nossas falhas é algo que, frequentemente, acontece quando estamos partilhando nosso inventário. Às vezes, a repetição de um mesmo tipo de situação revelará sua natureza exata. Por que nós, por exemplo, continuamos nos envolvendo com pessoas pelas quais, no fundo, não temos um verdadeiro interesse? Por que mantemos o mesmo padrão nos nossos relacionamentos, como se nossas vidas dependessem de termos o controle da situação? A resposta é: porque nos sentimos ameaçados por novas experiências e, então, tentamos evitá-las. Encontrar o elo de ligação dos nossos padrões nos levará direto à natureza exata das nossas falhas.

Em algum ponto desse processo, provavelmente, começaremos a chamar certos padrões de comportamento de “defeitos de caráter”. Ainda que, até o Sexto Passo, não tenhamos começado um exame mais profundo dos nossos defeitos de caráter, e do papel que cada um deles desempenha em nos manter doentes, certamente não fará mal permitir que esse conhecimento comece a se formar em nós, a partir de agora.

- De que maneira a natureza exata das minhas falhas difere das minhas ações?
- Por que eu preciso admitir a *natureza exata* das minhas falhas, e não apenas as falhas?

“Prontificamo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de caráter.”

— Sexto Passo

Começamos a trabalhar o Sexto Passo cheios da esperança que desenvolvemos nos primeiros cinco passos. Se tivermos sido minuciosos, também desenvolvemos alguma humildade. No Passo Seis, a “humildade” significa que somos capazes de ver a nós mesmos mais claramente. Vimos a exata natureza das nossas falhas. Vimos como prejudicamos a nós mesmos e aos outros, agindo movidos por nossos defeitos de caráter. Vimos nossos padrões de comportamento e compreendemos como é provável que nós atuemos os mesmos defeitos repetidamente. Agora, precisamos nos prontificar inteiramente para que sejam removidos.

Não nos prontificaremos inteiramente, de uma hora para outra. É um longo processo, que frequentemente dura a vida toda. Logo depois do inventário, podemos nos sentir realmente prontos para que nossos defeitos sejam removidos. Se já estivermos na irmandade há algum tempo (o que geralmente já nos torna bastante conscientes dos nossos defeitos), e ainda atuarmos algum deles, naturalmente descobriremos que nossa boa vontade aumentará. A consciência nunca será suficiente para nos assegurar que estamos prontos, mas é o primeiro passo necessário nessa direção. O processo de inventário, por si mesmo, ampliou a percepção dos nossos defeitos de caráter. Trabalhar o Sexto Passo a aprofundará ainda mais. Estar completamente pronto é atingir um estado espiritual onde nós estamos não só conscientes de nossos defeitos, mas cansados deles, e confiantes de que o Deus da nossa compreensão removerá o que for preciso.

Para ficarmos completamente prontos, precisamos encarar nosso medo do Sexto Passo. Também necessitamos ter uma noção de como nossos defeitos serão removidos. O Sexto Passo diz que só um Poder Superior pode fazê-lo, mas o que isso significa na prática? Qual é nossa responsabilidade neste passo? Essas questões, quando as revemos com o padrinho ou madrinha, ajudarão a nortear nosso trabalho neste passo.

Inteiramente Prontos Para Quê?

Se somos novos em NA e esta é a nossa primeira experiência com o Sexto Passo, muitos dos nossos defeitos de caráter serão tão óbvios que nossa reação imediata provavelmente será uma vontade esmagadora de nos livrar deles. Estamos

vendo-os pela primeira vez, em toda a sua glória, por assim dizer, e queremos que sumam — hoje!

Uma vez passada nossa reação inicial, podemos descobrir que temos algum medo ou insegurança em mudar. O desconhecido é aterrorizante para quase todo mundo. Tivemos estes defeitos que estamos prestes a abandonar por muito tempo, provavelmente por quase toda a vida. Talvez tenhamos medo do que nossas vidas serão sem esses defeitos. Alguns deles podem parecer técnicas vitais de sobrevivência, mais do que falhas de caráter. Perguntamos se a sua remoção irá inibir nossa capacidade de ganhar a vida. Podemos descobrir que a ideia de ser um “cidadão respeitável” é repulsiva para nós.

Muitos de nós estão fortemente presos a uma imagem — nós somos “bacanas”, estamos na moda, estamos fora dos limites da sociedade polida e gostamos de ser assim. Podemos ter medo de que, trabalhando o Sexto Passo, nos transformaremos em conformistas chatos. Alguns de nós pensamos que não somos nada além de defeitos, e ficamos imaginando o que sobrará de nós, se estes forem removidos. Nossos medos são provavelmente vagos e inconsistentes. Se buscarmos sua lógica, certamente descobriremos que eles não têm fundamento. Em outras palavras, se falarmos deles em voz alta, poderemos vê-los como realmente são.

- Existem partes em mim de que gosto, mas que podem ser “defeitos”? Tenho medo de me transformar em alguém de quem não gosto, se essas partes do meu caráter forem removidas?
- O que eu penso que será removido?

Se já tivermos alguma experiência anterior com o Sexto Passo, nossos defeitos de caráter não serão nada novos. Neste momento, de fato, podemos nos sentir desanimados por ainda ter uma determinada característica negativa. Ou podemos estar chateados por ver o mesmo velho defeito em uma nova manifestação.

Por exemplo: ainda somos inseguros. Podemos não estar mais saindo por aí, entregando-nos a uma série de tentativas óbvias de convencer os outros de que somos os melhores, mas ainda temos o defeito. A forma como temos manifestado nossa insegurança, ultimamente, é muito mais sutil e traiçoeira. Podemos estar inconscientemente sabotando os esforços de outros, para que possamos parecer melhores por comparação, ou estar pisando em seus desejos, porque não servem

diretamente às nossas próprias necessidades. Perceber coisas como essas é especialmente doloroso neste ponto da recuperação, porque tínhamos a tendência de nos enxergar de uma forma melhor. Estamos profundamente envergonhados por ter prejudicado outras pessoas. Podemos sentir um medo sombrio de que sejamos incapazes de mudar, de que um ou outro defeito de caráter seja definitivo. Podemos sentir algum conforto pela consciência adquirida, e desejar trabalhar nisto. Precisamos manter a esperança e a confiança de que o processo de recuperação funciona, mesmo no caso dos defeitos mais firmemente enraizados.

- Ainda acredito no processo de recuperação? Acredito que possa mudar? Em que eu mudei? Com quais defeitos não preciso mais lidar?
- Tenho defeitos que acho que não podem ser removidos? Quais? Por quê?

... deixar que Deus removesse...

Sim, o Sexto Passo deixa claro que somente um Poder maior do que nós mesmos pode remover nossos defeitos de caráter. Entretanto, o nível de compreensão que a maioria de nós pode ter do que isto realmente significa depende da nossa experiência com os altos e baixos, com a luta e a rendição associadas ao Passo Seis.

A primeira coisa que a maioria de nós faz a respeito dos defeitos de caráter é deci-dir não tê-los mais. Infelizmente isto é fútil — quase tão eficaz quanto tentar controlar nosso uso. Podemos ter um sucesso aparente por algum tempo, mas nossos defeitos irão surgir, mais cedo ou mais tarde. O problema é que eles são parte de nós. Estaremos sempre sujeitos a repetir nossos piores defeitos de caráter em situações estressantes.

O que precisamos fazer, no Sexto Passo, é muito parecido com o que tivemos de realizar quando trabalhamos os dois primeiros. Devemos admitir que fomos derrotados por uma força interna que não trouxe nada além de dor e degradação para nossas vidas; temos, então, que admitir que necessitamos de ajuda para lidar com essa força. Preci-samos aceitar completamente o fato de que não podemos remover

nossas próprias im-perfeições, e nos preparar para pedir, no Sétimo Passo, que Deus as remova para nós.

- De que maneira tenho tentado remover ou controlar meus próprios defeitos de caráter? Qual foi o resultado dessas tentativas?
- Qual é a diferença entre estar totalmente pronto para deixar que Deus remova meus defeitos de caráter e eliminá-los eu mesmo?
- De que maneira estou aumentando minha confiança no Deus da minha compreensão, ao trabalhar este passo?
- Em que medida a minha rendição se aprofundou neste passo?
- O que posso fazer para mostrar que estou inteiramente pronto?

Nossos Defeitos de Caráter

Mesmo depois de todo o trabalho que fizemos no Quarto e Quinto Passos, ainda não temos total consciência da natureza dos nossos defeitos de caráter. Provavelmente, estamos imaginando onde, precisamente, nossos *defeitos* terminam, e onde começa o *caráter*, na nossa complexa estrutura de personalidade. Por que temos determinadas atitudes? É culpa de alguém? Quando nos sentimos assim pela primeira vez? Por quê? Como? Onde? Se não formos cuidadosos, podemos ficar tão auto-obcecados que perderemos de vista a razão de estar trabalhando o Sexto Passo. Precisamos direcionar nossos esforços. Temos como objetivo aumentar nossa consciência a respeito dos defeitos de caráter, para nos prontificarmos inteiramente a tê-los removidos, e não analisar sua origem ou nos deixar levar por um acesso de auto-obsessão.

Os defeitos de caráter são indicadores da nossa essência. Provavelmente, descobriremos que a nossa essência é igual à de qualquer outra pessoa. Temos necessidades e tentamos satisfazê-las. Por exemplo: precisamos de amor. Nossos defeitos entram em ação na maneira pela qual buscamos amor. Se mentimos, enganamos ou prejudicamos os outros e nos degradamos para conseguir amor, estamos agindo movidos por nossas falhas. Como está definido no livro *Funciona: como e por quê*, nossos defeitos são características humanas básicas que foram distorcidas pelo egocentrismo. Com a ajuda do nosso padrinho ou madrinha, precisamos listar cada um dos nossos defeitos, descrever a maneira pela qual agimos

motivados por eles, compreender de que forma eles afetam nossas vidas e, o mais importante: descobrir o que estamos sentindo quando os praticamos. Imaginar como seria nossa vida sem cada um desses defeitos nos ajudará a entender que podemos viver sem eles. Alguns de nós tomam medidas práticas, descobrindo qual seria o princípio espiritual oposto a cada um desses defeitos de caráter.

- Liste cada defeito e dê uma breve definição de cada um.
- De que forma eu ajo motivado por este defeito?
- Quando eu ajo movido por este defeito, qual é a consequência sobre mim e os outros?
- Que sentimentos associo a este defeito? Estou tentando suprimir sentimentos, movido por determinados defeitos?
- Como seria minha vida sem este comportamento? Qual o princípio espiritual que posso aplicar no seu lugar?

“Humildemente pedimos a Ele que removesse nossos defeitos.”

— Sétimo Passo

Embora cada um dos Doze Passos seja autônomo, todos eles se misturam até certo ponto, uma vez que interagem uns com os outros: parte do Passo Um se funde com o Dois, e elementos do Quarto aparecem nos passos seguintes. Talvez a diferença mais sutil seja entre os Passos Seis e Sete. À primeira vista, o Sétimo pode parecer quase um reflexo do Sexto. Dedicamos muito tempo e esforço nos conscientizando dos nossos defeitos de caráter, no Passo Seis, para estarmos inteiramente prontos para que eles sejam removidos. Agora, só precisamos pedir, certo?

Não exatamente. Há muito mais, neste passo, do que preencher um pedido para nosso Poder Superior e esperar pela resposta. Existe a preparação espiritual. Existe a necessidade de desenvolvermos uma compreensão do significado, neste contexto, da palavra “humildade”. Precisamos encontrar uma forma de pedido que se encaixe no nosso caminho espiritual pessoal, e devemos praticar princípios espirituais no lugar dos defeitos de caráter.

Preparação para Trabalhar o Sétimo Passo

Já fizemos grande parte da preparação espiritual necessária para começarmos o Sétimo Passo. É importante entendermos a conexão entre o trabalho que realizamos e o seu resultado.

Todos os passos anteriores serviram para semear a humildade em nosso espírito. Neste passo, as sementes se enraízam e crescem. Muitos de nós temos dificuldades com o conceito de humildade; mesmo que já tenhamos começado a abordá-lo no Sexto Passo, ele também merece atenção no Sétimo. Precisamos entender o que é a humildade para nós, e como a sua presença se revela nas nossas vidas.

Não devemos confundir humildade com humilhação. Quando somos humilhados, nos envergonhamos e nos sentimos imprestáveis. A humildade é, praticamente, o oposto deste sentimento. Ao trabalhar os passos, removemos camadas de negação, ego e egocentrismo. Também construímos uma autoimagem mais positiva, ao praticarmos os princípios espirituais. Antes, não conseguíamos ver nossa força, porque a parte boa e saudável estava escondida por trás da nossa doença. Agora, isso já é possível. Isto humildade. Alguns exemplos de como ela costuma se revelar podem nos ajudar a compreender o conceito.

Iniciamos a recuperação com ideias fixas. Desde então, tudo aquilo em que acreditávamos no passado foi questionado. Fomos bombardeados com novos conceitos. Por exemplo: se nós acreditávamos estar no controle, o simples fato de ter chegado a NA, admitindo nossa impotência, provavelmente foi o bastante para modificar nosso ponto de vista. Por causa da adicção, não conseguimos aprender as lições que a própria vida poderia ter nos ensinado quanto ao real controle que uma pessoa detém. Através da nossa abstinência e do trabalho dos primeiros seis passos, aprendemos muito a respeito da vida.

Muitos de nós chegamos a NA com uma certa mentalidade de “rua”. O único meio que conhecíamos para conseguir o que queríamos era indireto e através da manipulação. Não percebemos que podíamos simplesmente ser francos, e ter a mesma chance, ou talvez até melhor, de preencher nossas necessidades. Passamos anos aprendendo a dissimular expressões faciais, a esconder nossa compaixão e a

endurecer. Quando chegamos a NA, éramos muito bons nisso. Tão bons, de fato, que os adictos novatos provavelmente nos viam como exemplo, da mesma maneira que considerávamos os adictos mais velhos, quando começamos a usar. Aprendemos a suprimir toda a humanidade e, em muitos casos, nos tornamos completamente desumanos.

Saímos da arena na qual tais jogos aconteciam e, assim, nos expusemos a novas ideias. Aprendemos que podíamos ter sentimentos e mostrá-los. Aprendemos que as regras da rua só faziam sentido na rua. No mundo real, elas eram loucas e, muitas vezes, perigosas. Ficamos mais suaves e vulneráveis. Não confundimos mais gentileza com fraqueza.

Esse tipo de mudança provoca um efeito drástico. Chega até a alterar nossa aparência física. Testa e maxilares contraídos transformam-se em sorrisos. Lágrimas fluem livremente, descobrindo nosso espírito escondido.

Muitos de nós chegaram a NA convencidos de que eram vítimas de má sorte, circunstâncias desfavoráveis e conspirações para frustrar suas puras intenções. Acreditávamos que éramos boas pessoas, mas profundamente incompreendidas. Justificávamos como autodefesa todo dano que causamos, quando conseguíamos perceber que tínhamos feito algum mal. Sentimentos de autopiedade caminhavam lado a lado com esta atitude. Deleitávamo-nos com nosso sofrimento e sabíamos, secretamente, que nosso ganho através da dor era não ter que enxergar a nossa responsabilidade.

Mas os primeiros seis passos nos levam a fazer exatamente isso: enxergar a nossa responsabilidade nas situações. Pensávamos que algumas delas aconteciam *conosco*; agora, vemos como, na verdade, elas foram criadas *por nós*. Tornamo-nos conscientes de todas as oportunidades que desperdiçamos. Paramos de culpar outras pessoas pelo nosso papel na vida. Começamos a perceber que o ponto a que chegamos foi determinado, principalmente, pelas nossas escolhas.

Humildade é um sentimento da nossa própria humanidade. Se esta for nossa experiência inicial com o Sétimo Passo, poderá ser o momento em que sentiremos, pela primeira vez, compaixão por nós mesmos. Emociona, profundamente, perceber que, na verdade, somos apenas humanos, tentando dar o melhor de nós. Tomamos decisões, boas e ruins, e esperamos que deem bom resultado. Com este

conhecimento a nosso respeito, percebemos que, assim como nós, as outras pessoas também estavam tentando fazer o melhor. Sentimos uma verdadeira afinidade com os outros, sabendo que somos sujeitos às mesmas inseguranças e fracassos, e que todos temos sonhos para o futuro.

Agora, precisamos reconhecer nossa própria humildade e explorar a maneira como ela aparece na nossa vida diária.

- Que atitudes minhas já mudaram desde que estou em recuperação? Onde o que estava inflado se esvaziou, permitindo que o meu lado saudável viesse à tona?
- De que maneira a humildade influi na minha recuperação?
- De que maneira a consciência da minha própria humildade me ajuda a trabalhar este passo?

O trabalho dos passos anteriores nos ajudou a construir um relacionamento com o Deus da nossa própria compreensão. Este empenho terá valido muito a pena, se pros-seguirmos com o Passo Sete. No Segundo Passo, começamos a pensar, pela primeira vez, num Poder Superior que pudesse nos ajudar a encontrar a recuperação da nossa adicção. A partir daí, seguimos adiante para tomar a decisão, no Terceiro Passo, de confiar ao nosso Poder Superior o cuidado com a nossa vontade e a nossa vida. Requi-sitamos este Poder muitas vezes para conseguirmos passar pelo Quarto Passo e, então, no Quinto, partilhamos com ele os detalhes mais íntimos das nossas vidas. No Passo Seis, descobrimos que o Deus da nossa compreensão pode fazer mais por nós, do que apenas nos manter limpos.

- De que maneira aumentou a minha compreensão do Poder Superior, com os passos anteriores? Como se desenvolveu o meu relacionamento com este Poder?
- De que maneira meu trabalho nos passos anteriores me preparou para trabalhar o Passo Sete?

Pedindo Que Nossos Defeitos Sejam Removidos

De que forma pedimos ao Deus da nossa compreensão que remova nossos defeitos? Possivelmente a resposta vai depender muito da concepção que tivermos de Deus. Existem muitos entendimentos diferentes de Deus; são tantos, que não seria possível, neste guia, apontar exemplos da influência do caminho espiritual de cada

pessoa no trabalho do Sétimo Passo. Basta dizer que a prática dos passos deverá refletir nossos próprios caminhos espirituais.

Como indivíduos, podemos escolher uma rotina específica ou ritual pessoal, como maneira de pedir ao Poder Superior para remover nossos defeitos. Para os propósitos deste guia, chamamos isto de “oração”. A palavra “oração” é amplamente aceita, na nossa irmandade, como uma descrição da maneira como nos comunicamos com nosso Poder Superior. Com humildade e honestidade, nos sentimos mais próximos do nosso centro espiritual. Assim, pedimos que nossos defeitos sejam removidos.

- Como pedirei ao Deus da minha compreensão que remova meus defeitos?
- É possível que outros adictos em recuperação me ajudem a descobrir de que forma irei fazer esse pedido? Solicitei a eles que partilhassem comigo sua experiência, força e esperança? Pedi orientação ao meu padrinho ou madrinha?
- Assim como acontece com qualquer outro aspecto do nosso programa, não iremos rogar, apenas uma vez, que nossos defeitos sejam removidos. Repetiremos esse pedido por toda a nossa vida. O jeito de pedir certamente mudará, à medida que nossa compreensão de Deus se modificar. Nada do que fizermos, neste ponto, nos prenderá para sempre a uma única maneira de praticar o Sétimo Passo.

Saindo do Caminho

A maioria de nós percebe que, provavelmente, precisaremos fazer neste passo algo mais do que somente rezar para que nossos defeitos sejam removidos. Devemos tomar alguma atitude que convide o Deus da nossa compreensão a trabalhar nas nossas vidas. Não podemos solicitar que Deus remova um defeito, e depois nos agarrar a ele com todas as nossas forças. Quanto maior a distância que mantivermos entre nós e o Poder Superior, menos sentiremos a sua presença. Precisamos conservar aquela consciência de nós mesmos que adquirimos no Sexto Passo, e adicionar a ela a consciência de que Deus está trabalhando em nossas vidas.

- De que maneira o princípio espiritual da rendição atua de modo a deixar que o Poder Superior trabalhe nas nossas vidas?
- Quais podem ser os benefícios de permitir que o Poder Superior influua na minha vida?
- Como me sinto, sabendo que o Poder Superior está cuidando de mim, e atuando na minha vida?

Princípios Espirituais

No Sétimo Passo, vamos focalizar rendição, confiança, fé, paciência, humildade, além de levar nossa rendição a um nível mais profundo. Aquilo que começou no Passo Um, com o reconhecimento da nossa adicção, agora inclui a admissão dos nossos defeitos, que vêm junto com a adicção. Também aprofundamos nossa rendição do Segundo Passo. Passamos a acreditar que nosso Poder Superior pode fazer mais do que nos ajudar a ficar limpos. Também buscamos esse Poder para nos aliviar dos nossos defeitos. À medida que o tempo passa, depositamos mais e mais confiança no Poder Superior e no processo de recuperação.

- Aceitei minha impotência diante dos meus defeitos, tanto quanto da minha adicção? Fale sobre isso.
- De que maneira minha rendição se aprofundou?

Os princípios espirituais da confiança e fé são básicos para o Sétimo Passo. Pre-cisamos estar suficientemente seguros do nosso Poder Superior, para confiar nossos defeitos a ele. Temos de acreditar que nosso Poder Superior irá fazer algo a respeito, senão, como podemos pedir, com fé, que eles sejam removidos? Devemos evitar a ten-dência de avaliar como Deus está se saindo na remoção dos nossos defeitos de caráter. Não é muito difícil ver aonde esta maneira de pensar pode nos levar, se percebermos, após decorrido um certo tempo, que ainda temos determinados defeitos. Ao contrário, devemos focalizamos as ações que precisamos tomar neste passo: pedir humildemente, praticar os princípios espirituais e deixar o caminho livre para Deus agir. Os resultados do Sétimo Passo podem não se materializar imediatamente, mas isso acontecerá com o tempo.

- Acredito que meu Poder Superior irá remover meus defeitos ou me concederá a libertação da compulsão de agir em função deles? Acredito que serei uma pessoa melhor após trabalhar este passo?
- De que maneira minha fé no Deus da minha compreensão se fortalecerá como resultado do trabalho deste passo?

A confiança e a fé, sozinhas, não são suficientes para nos sustentar, uma vida inteira, trabalhando este passo; precisamos também praticar a paciência. Mesmo já se passando muito tempo desde que começamos a pedir a remoção de um defeito, ainda assim precisamos ser pacientes. Talvez, de fato, a impaciência seja um dos nossos defeitos. Podemos considerar como dádivas os momentos em que precisamos esperar — são as oportunidades em que mais precisaremos praticar o princípio da paciência. Afinal, uma das maneiras mais seguras de progredir é superar as barreiras que encontramos no nosso caminho espiritual.

- Onde tive oportunidades para crescer ultimamente? Que fiz delas?

Finalmente, precisamos manter nossa consciência do princípio da humildade, mais do que de qualquer outro, ao trabalharmos este passo. É fácil perceber se estamos abordando este passo com humildade, fazendo-nos algumas perguntas:

- Acredito que somente o meu Poder Superior poderá remover meus defeitos? Ou tenho tentado fazer isso por mim mesmo?
- Tenho ficado impaciente, porque meus defeitos não foram removidos imediatamente, assim que pedi? Ou confio que eles serão removidos por Deus, no seu devido tempo?
- Ultimamente, meu senso de perspectiva esteve em desequilíbrio? Comecei a pensar em mim mesmo como sendo mais importante ou mais poderoso do que realmente sou?

“Fizemos uma lista de todas as pessoas que tínhamos prejudicado, e dispusemo-nos a fazer reparações a todas elas.”

— *Oitavo Passo*

Até este ponto, os passos focalizaram, principalmente, a reparação a nós mesmos, e do nosso relacionamento com um Deus da nossa compreensão. Ao iniciarmos o Oitavo Passo, trazemos outras pessoas para esse processo: pessoas que prejudicamos em nossa adicção, pessoas que prejudicamos em nossa recuperação, pessoas a quem tivemos a intenção de prejudicar, pessoas que prejudicamos acidentalmente, pessoas que não estão mais em nossas vidas, e aquelas de quem esperamos estar próximos pelo resto da vida.

O Oitavo Passo trata da identificação dos danos que causamos. Não importa se foi porque estávamos tomados pela ira, pela indiferença, ou porque sentimos medo. Não importa se nossas ações foram baseadas no egoísmo, arrogância, desonestidade ou qualquer outro defeito. Tampouco importa se pretendíamos ou não prejudicar alguém. Todos os danos que causamos constituem material para o Oitavo Passo.

Talvez algum desses danos não consiga ser reparado, ou não possamos fazer a reparação diretamente. Podemos até nem ser responsáveis por algo que colocamos na nossa lista do Oitavo Passo. Nosso padrinho ou madrinha nos ajudará a diferenciar estas situações, antes de seguirmos para o Nono Passo. Por hora, nossa tarefa é, somente, identificar a quem prejudicamos, qual foi o dano, e nos dispor a fazer reparações.

Enquanto estivermos trabalhando este passo, é natural pensarmos sobre o Nono, e planejar como faremos nossas reparações. O que pensarmos a esse respeito poderá influenciar nosso trabalho atual. Talvez seja necessário tirar do caminho alguns velhos conceitos, antes de fazermos nossa lista.

É maravilhoso que já tenhamos começado a restaurar nossos relacionamentos com algumas pessoas da nossa vida. Nossas famílias, provavelmente, estão contentes por não mais usarmos drogas. Alguns danos mais evidentes que infligimos aos outros cessaram, assim que paramos de usar drogas. Se conseguimos manter nosso trabalho ou prosseguir nos estudos, provavelmente já estaremos obtendo um melhor desempenho nesses lugares. De certa maneira, já prejudicamos menos

nossos colegas de trabalho, empregadores, professores ou colegas de escola. Mas, será isso o bastante?

Provavelmente, ouvimos pessoas nas reuniões enfatizando que “reparações” significam mudança, não apenas pedir “desculpas” — e, o que realmente conta, é a maneira como estamos tratando as pessoas agora. Mas isso não significa que as desculpas formais estão fora de moda em NA. Reparações verbais, cara a cara, diretas, são extremamente poderosas, tanto como meio de crescimento espiritual para nós, quanto como um conforto há muito esperado pelas pessoas a quem nos dirigimos. O que os membros da irmandade estão enfatizando é que não podemos simplesmente oferecer às pessoas um pedido de desculpas pouco convincente e, logo depois, repetir os mesmos comportamentos que as prejudicaram.

Alguns de nós podem estar se sentindo um pouco cansados a esta altura, especialmente se nosso padrinho ou madrinha nos pediu muito trabalho escrito nos sete primeiros passos. Inventariamos nosso comportamento no Quarto Passo, e catalogamos nossos defeitos de caráter no Sexto. Agora, temos que examinar as mesmas situações por outro ângulo! Pode parecer que já analisamos nossas vidas e nossa adicção de todas as maneiras possíveis, no momento em que terminamos estes passos. Tudo isso é realmente necessário? Não estaríamos simplesmente nos punindo, ao passar e repassar a mesma coisa?

Não, não estamos. O Passo Oito é o começo de um processo que permitirá sentirmo--nos iguais aos outros. Em vez de sentir vergonha e culpa, em vez do constante sentimento de “inferioridade”, nos tornamos capazes de olhar as pessoas nos olhos. Não teremos mais que evitar ninguém. Não teremos que sentir medo de sermos pegos e punidos por alguma responsabilidade negligenciada. Seremos livres.

- Estou hesitando, de alguma forma, em trabalhar o Passo Oito? Por quê?

Alguns de nós vão ao extremo oposto com este passo: ficamos tão ansiosos para “fazer tudo ficar bem”, sem perceber que podemos causar mais dano. Vamos em frente, cometendo erros como confessar infidelidades a nossos cônjuges e amigos. Reunimos nossa família e comunicamos cada detalhe de nossa adicção, confirmando alguns de seus piores medos sobre o que estávamos fazendo lá fora, e preenchendo algumas lacunas que, até então, haviam persistido, misericordiosamente. Num estado de excitação, discursamos para nossos filhos sobre não sermos responsáveis por

nossa doença, como amamos nossa recuperação e como a vida será maravilhosa daqui por diante, esquecendo todas as vezes anteriores em que fizemos tantas promessas vazias. Um dia, invadimos a sala do nosso chefe, anunciando que somos adictos, que desviamos uma grande quantia de dinheiro através de meios engenhosos, mas que estamos muito arrependidos e que nunca mais faremos isso novamente.

Embora nossa experiência de sair correndo para fazer reparações provavelmente não tenha sido tão extrema, podemos, certamente, chegar a uma conclusão: se tentarmos fazer reparações sem a orientação do nosso padrinho ou madrinha e sem um planejamento, podemos terminar causando ainda mais prejuízo.

- Percebo a necessidade de ir com calma e consultar meu padrinho ou madrinha, antes de fazer reparações? Em alguma situação, causei um dano maior, por me apressar a fazer reparações antes de estar pronto? Que situação foi esta?

Alguns de nós ainda podem acreditar que somos, basicamente, boas pessoas, que nunca prejudicaram ninguém, verdadeiramente — a não ser a nós mesmos. Se estivermos na dúvida sobre quem colocar na nossa lista de reparações, ou se tivermos uma vaga ideia de que nossa família faz parte dela, mas sem certeza do porquê, podemos estar passando por cima de algo, ou talvez a nossa negação ainda seja muito grande. Algumas vezes, simplesmente, não somos capazes de ver a verdade sobre certas situações, mesmo após muitos anos em recuperação. Muitos de nós têm seguindo a seguinte sugestão: se acreditamos dever reparações a alguém, mas não lembramos o que provocou essa situação, colocamos, mesmo assim, o nome da pessoa na lista. Depois pensaremos no “porquê”. Devemos fazer o melhor possível neste passo, por ora, contatar nosso padrinho ou madrinha, e continuar trabalhando nossa recuperação. Como costumamos dizer, “mais será revelado”. Só precisamos manter a mente aberta para que, quando esse entendimento ocorrer, estejamos preparados para aceitá-lo.

Finalmente, mas não menos importante: muitos de nós adiamos o começo deste passo porque não estamos dispostos a fazer reparações a certas pessoas. Temos tanto ressentimento ou medo, que sequer imaginamos nos aproximar delas. Precisamos co-meçar este passo e listar essas pessoas, mesmo se não tivermos certeza de que, algum dia, seremos capazes de fazer as reparações. Se isso for

realmente perigoso, nosso padrinho ou madrinha nos ajudará a descobrir como lidar com a situação.

- Fazer uma lista dos ressentimentos que atrapalham minha disposição de fazer reparações.
- Posso abrir mão desses ressentimentos agora? Se não, posso ter boa vontade suficiente para acrescentar esses nomes à minha lista, de qualquer maneira, e deixar para me preocupar com as reparações depois?
- Existe alguma pessoa a quem eu deva reparações e que possa ser uma ameaça à minha segurança, ou que me preocupe verdadeiramente? Quais são os meus medos?

•

As Pessoas Que Prejudicamos, e Como As Prejudicamos

Antes de começar a fazer nossa lista, existe um último conceito com o qual deve-mos nos familiarizar: o significado de “prejuízo” neste passo. Para que a nossa lista seja minuciosa, precisamos nos esforçar para compreender todas as maneiras possíveis de prejudicar alguém.

Algumas são óbvias. Por exemplo, se roubamos dinheiro ou bens de uma pessoa ou de um negócio, isto é, obviamente, uma forma de prejuízo. Além disso, a maioria de nós não tem dificuldade em reconhecer o abuso físico ou emocional como sendo um tipo de dano.

Também existem situações em que não temos dificuldade de reconhecer que fizemos algo prejudicial, mas podemos não identificar quem, em particular, nós prejudicamos.

Por exemplo, se colamos numa prova na escola, perguntamos: isso prejudicou o professor? Prejudicamos nossos colegas de escola? A nós mesmos? Os estudantes que vieram depois de nós tiveram que pagar o preço da falta de confiança do nosso professor, por causa da nossa desonestidade? A resposta para esse exemplo é que todas essas pessoas foram prejudicadas, mesmo que só indiretamente. Elas pertencem à nossa lista do Passo Oito.

Finalmente, chegamos aos tipos de prejuízo mais profundos. Eles podem ser os mais danosos, porque atingem as regiões mais vulneráveis do coração humano. Por exemplo, tínhamos um amigo. A amizade talvez fosse muito antiga, daquelas que

duram anos. Emoções, confiança e até identidade pessoal estavam envolvidos na amizade que partilhávamos. O relacionamento era realmente importante para nosso amigo, assim como para nós. Então, sem explicação, por uma razão real ou imaginária, nos afastamos da amizade e nunca tentamos reatá-la. Perder um amigo já é suficientemente doloroso, mesmo sem o peso adicional de não se saber o porquê; porém, muitos de nós infligimos exatamente este tipo de dano a alguém. Prejudicamos o sentido de confiança daquela pessoa, e ela pode ter levado muitos anos para se recuperar. Uma situação similar foi termos permitido que alguém levasse a culpa pelo fim de um relacionamento, fazendo com que sentisse que não era digno de ser amado, quando, na realidade, ficamos apenas cansados do relacionamento, e com preguiça de mantê-lo.

Existem muitas maneiras diferentes de causar um dano emocional profundo: negligência, abandono, exploração, manipulação e humilhação, para citar apenas algumas. As “vítimas” e as “pessoas legais”, entre nós, podem acabar descobrindo que fizeram os outros se sentirem inferiores, quando se passaram por pessoas melhores do que as outras, através de uma atitude de superioridade moral. Aqueles, dentre nós, que são competentes e autossuficientes, podem encontrar nomes para a lista do Oitavo Passo, pensando nas pessoas cuja oferta de ajuda e gestos de apoio rejeitamos.

Outra dificuldade que muitos de nós enfrentamos, ao identificar os tipos de dano, vem da tendência automática de focalizar somente o tempo *antes* de pararmos de usar. É um pouco mais fácil, para nós, sermos rigorosamente honestos quanto ao prejuízo que causamos em nossa adicção ativa. Estávamos usando drogas na época, éramos pessoas diferentes. Entretanto, todos nós causamos danos durante a recuperação. (Lembre-se: não importa se tivemos ou não essa intenção.) De fato, todos nós, provavelmente, prejudicamos as pessoas com as quais partilhamos nossa recuperação — outros membros de NA. Podemos ter feito fofocas sobre eles, tê-los deixado sozinhos, respondido com insensibilidade à sua dor, interferido numa relação de apadrinhamento, tentado controlar o comportamento de um afilhado, ter sido ingratos com nosso padrinho, roubado dinheiro da Sétima Tradição, manipulado pessoas, usando nosso tempo limpo como fonte de credibilidade numa disputa de serviço, ou explorado sexualmente um recém-chegado, para citar apenas alguns

exemplos relativamente comuns. A maioria de nós passa por momentos extremamente difíceis, ao relacionar essas situações no nosso Oitavo Passo, porque a ideia de fazer reparações nos traz muito desconforto. Cobramos de nós um alto padrão de comportamento em relação a NA, e temos certeza de que os outros também esperam mais de nós. O fato é que nossos companheiros da irmandade são especialmente propensos a perdoar, porque sabem o que estamos tentando fazer — mas, de novo, devemos evitar, neste momento, a preocupação com o Nono Passo.

Fazendo a Nossa Lista

A primeira coisa a saber é que esta não é uma lista que possamos guardar de cabeça. Devemos anotar cada nome, e o que fizemos para prejudicar a pessoa. Depois que está no papel, é difícil esquecer alguém ou voltar a negar as reparações que preferiríamos evitar. Se, por alguma razão, não conseguirmos escrever, podemos utilizar um gravador ou qualquer outro método que, segundo nosso padrinho ou madrinha, possa nos ajudar a aproveitar ao máximo este passo.

Quando estivermos prontos para iniciar a lista, sentamo-nos, relembramos as pessoas a quem prejudicamos, e começamos a escrever. Alguns nomes serão lembrados imediatamente, outros virão ao pensarmos sobre os tipos de dano que causamos. Precisamos retomar nosso Quarto Passo, e procurar qualquer informação que possamos extrair dele.

Devemos incluir todos os nomes e situações que recordarmos, mesmo se estivermos quase certos de que nosso padrinho ou madrinha nos dirá que não devemos nenhuma reparação naquela situação específica. Quando repassarmos a lista com nosso padrinho ou madrinha, é sempre melhor riscar nomes do que tentar lembrar daqueles que deixamos de acrescentar. Além disso, pode acontecer de nos lembrarmos de um acontecimento no qual causamos danos, mas não dos nomes das pessoas envolvidas. Devemos, pelo menos, listar o acontecimento.

Para alguns de nós, pode parecer embaraçoso colocar a si próprio na lista. Podemos ter sido informados, no início de nossa recuperação, que fazer reparações a nós mesmos era uma ideia egocêntrica, que precisávamos parar de pensar em nós o tempo todo, e começar a pensar nas pessoas que prejudicamos. Então, essa noção pode nos causar confusão. Provavelmente, alguns de nós pensaram que a reparação

deveria envolver uma “recompensa” por permanecermos limpos, ou alguma outra realização. Podemos ter tentado nos compensar, comprando coisas sem termos recursos, ou nos entregando a outras compulsões. Na realidade, a maneira de fazer reparações a nós mesmos é abandonar comportamentos irresponsáveis ou destrutivos. Precisamos identificar as formas como criamos nossos próprios problemas — isto é, prejudicamos a nós mesmos — através da nossa incapacidade de aceitar responsabilidades pessoais. Então, quando nos incluimos na lista, podemos relacionar os danos que causamos às nossas finanças, autoimagem, saúde, etc.

Há, também, uma situação delicada que muitos de nós enfrentamos: e se tivermos prejudicado nosso padrinho ou madrinha, e ele ou ela não souber disso, mas puder vir a descobrir, examinando a nossa lista? Nesta situação, devemos consultar outro membro cuja recuperação respeitamos, talvez o padrinho do nosso padrinho.

- Fazer a lista das pessoas que prejudiquei e das maneiras específicas como prejudiquei cada uma delas.

Ficando Dispostos

Agora que escrevemos ou acrescentamos novos nomes à relação que guardamos desde o primeiro contato com o Oitavo Passo, é hora de nos dispormos a fazer as reparações. Para tanto, teremos que conhecer, pelo menos um pouco, o que significa “fazer reparações”. Anteriormente, neste guia, falamos sobre a necessidade de fazer mais do que somente modificar nosso comportamento. Porém, alguns de nós podem, simplesmente, sentir medo de não terem capacidade de mudar. Somos sinceros. Quere-mos nos abster de repetir os mesmos comportamentos, mas pensamos sobre as vezes anteriores em que fizemos promessas. Não estaríamos sujeitos a fazer a mesma coisa, novamente? É nesse ponto que precisamos, realmente, acreditar na nossa recuperação. Não importa há quanto tempo estamos limpos, e os erros pelos quais estamos nos reparando; precisamos ter fé que o Deus da nossa compreensão nos dará força e capacidade para mudar. Descobriremos estar dispostos a fazer algumas das reparações, assim que colocarmos o nome da pessoa em nossa lista. Para outras, a disposição poderá não vir tão facilmente.

- Por que apenas dizer “me desculpe” não é suficiente para reparar o dano que causei?

É Por que apenas modificar meu comportamento não é suficiente para reparar o dano que causei?

É muito raro não estarmos devendo ao menos algumas reparações financeiras, seja para pessoas que roubamos, ou que nos emprestaram dinheiro que nunca devolvemos, seja para estabelecimentos ou instituições financeiras. Sabemos que fazer reparações nos privará de um dinheiro que preferiríamos guardar para nós. Poderá levar tempo até percebermos a profunda liberdade interior que vem com a quitação de tais dívidas e, assim, conseguir a motivação para fazer estas reparações. Pedir ao nosso Poder Superior que nos dê essa disposição poderá nos ajudar.

- Há reparações financeiras que não quero fazer? Como seria minha vida se eu já tivesse feito essas reparações?
- Algumas de nossas reparações podem ser devidas a pessoas que também nos prejudicaram. Estas são, geralmente, as reparações mais difíceis de nos dispormos a fazer. Parece que, toda vez que pensamos a esse respeito, ficamos com tanta raiva, pensando no que *eles* fizeram contra *nós*, que esquecemos tudo sobre as reparações. Mas nossa recuperação nos pede para praticarmos o princípio espiritual do perdão. Através da prece e de qualquer ajuda adicional que precisemos buscar, *podemos* encontrar dentro de nós a capacidade de perdoar as pessoas que também nos prejudicaram.
- Devo reparações a pessoas que também me prejudicaram? O que fiz para me dispor a fazer estas reparações?

Reparações que não conseguimos nos imaginar fazendo podem também estar na nossa lista. Talvez estejamos tão sem disposição, que não queiramos nem tentar rezar para nos dispor; nem conseguimos nos imaginar tendo alguma compaixão pelas pessoas a quem devemos reparações. Nesse caso, precisamos simplesmente deixar estas reparações na nossa lista. Não precisamos fazer todas elas em um dia, nem dentro de nenhum prazo específico. Poderá levar algum tempo para nos prontificarmos a fazer algumas reparações. Cada vez que olharmos para nossa lista do Oitavo

Passo, devemos nos perguntar se já nos dispusemos a fazer *aquelas* reparações; se não, podemos continuar verificando, periodicamente.

“Fizemos reparações diretas a tais pessoas, sempre que possível, exceto quando fazê-lo pudesse prejudicá-las ou a outras.”

— *Nono Passo*

Sempre ouvimos falar, em NA, que os passos são escritos em sequência, por uma razão: cada um deles proporciona a preparação espiritual necessária para os passos seguintes. Em parte alguma isso é mais evidente do que no Nono. Nunca seríamos capazes, nem em um milhão de anos, de nos sentarmos com pessoas a quem prejudicamos e fazer reparações diretas, sem a preparação espiritual que recebemos nos passos anteriores. Se não nos déssemos ao trabalho de admitir nossas próprias limitações, agora, não teríamos uma base sobre a qual nos apoiar, para fazermos nossas reparações. Se não tivéssemos desenvolvido um relacionamento com o Deus da nossa compreensão, não teríamos, hoje, a fé e confiança necessárias para trabalharmos o Passo Nove. Se não tivéssemos concluído o Quarto e Quinto Passos, ainda estaríamos, provavelmente, tão confusos quanto à nossa responsabilidade pessoal, que nem saberíamos a razão de estarmos nos reparando. Se não tivéssemos desenvolvido a humildade, no Sexto e no Sétimo, talvez encarássemos as reparações com prepotência e raiva, e acabaríamos causando um dano maior. A aceitação da nossa responsabilidade pessoal nos proporcionou boa vontade para fazermos a lista do Passo Oito. E a lista, por sua vez, foi a preparação prática para trabalharmos o Nono Passo.

Os preparativos finais que estamos prestes a fazer neste passo, antes das reparações, em si, visam, principalmente, reforçar o que já faz parte de nós. Da nossa experiência passada com os passos e do esforço que estamos dispostos a empreender na recuperação dependerão nossa capacidade de praticar o princípio do perdão, a profundidade das nossas descobertas e o nível de autoconhecimento que manteremos ao longo do processo de reparações.

- De que forma o trabalho com os oito passos anteriores me preparou para trabalhar o Nono Passo?
- Como a honestidade ajuda no trabalho deste passo?
- Como a humildade ajuda no trabalho deste passo?
-

Reparações

O Nono Passo não pode ser, simplesmente, limitado a um tempo específico. Não basta escrever a lista do Oitavo e, corajosamente, começar as reparações, riscando as já “resolvidas”, como se fossem itens de uma lista de compras. Na verdade, muitas delas jamais estarão “terminadas”; nossos esforços continuarão ao longo de toda a recuperação. Por exemplo, se devemos reparações à nossa família, passaremos o resto da vida praticando os princípios espirituais que trarão mudanças reais na forma como tratamos as pessoas. Podemos, algum dia, conversar com nossas famílias e assumir o compromisso de tratá-las de forma diferente do passado, mas este não será o fim das nossas reparações. Elas prosseguirão, a cada dia que nos esforçarmos para não magoar nossos familiares, e tentarmos praticar um comportamento amoroso.

Mesmo reparações relativamente concretas, como pagar uma dívida do passado, provavelmente não estarão encerradas, definitivamente, quando a dívida for paga. Viver o Nono Passo implica não contrair novas dívidas que não possamos pagar. Num nível mais profundo, precisaremos analisar a variedade de dívidas que contraímos, por exemplo, pedindo aos amigos um favor atrás do outro, mas sem nunca retribuir, ou esgotando a paciência das pessoas com quem dividimos responsabilidades, por não assumir nossa parte. Evitar semelhantes comportamentos, no futuro, é parte igualmente importante do nosso processo de reparações, assim como o pagamento regular das dívidas do passado.

- O que significa “fazer reparações”?
- Por que fazer reparações significa mais do que pedir “desculpas”?
- Como fazer das reparações um compromisso com o processo contínuo de mudança?
-

Medos e Expectativas

Fazer reparações não é sempre uma experiência enervante e sem alegria. Muitas vezes, nos sentiremos entusiasmados com a perspectiva de reconstruir um relacionamento. Podemos ficar contentes, prevendo o alívio de fazer uma reparação. Contudo, muitos de nós sentirão medo, pelo menos, de algumas delas. Podemos temer que nos falte dinheiro, se fizermos reparações financeiras. Podemos ter medo de rejeição, represália ou outra consequência negativa.

Se não tivermos experiência anterior com o Nono Passo, estaremos realmente nos lançando ao desconhecido. Não sabemos como nos sentiremos antes, durante e depois das reparações. Podemos nos sentir exageradamente confiantes num dado momento e, logo depois, completamente incapazes de continuar o Nono Passo. Nesse momento, é muito importante entender que o modo como *sentimos* as coisas não é necessariamente como elas *são*. Não é porque sentimos medo que há realmente algo a temer. Por outro lado, sentir apenas entusiasmo e alegria não reflete, necessariamente, a realidade de fazer reparações. É melhor abrir mão das expectativas de como nossas reparações serão recebidas.

- O que temo quanto a fazer reparações? Estou preocupado que alguém venha a se vingar de mim ou me rejeitar?

- Em que medida o Nono Passo requer um novo nível de rendição ao programa?

- E as reparações financeiras? Tenho fé de que o Deus da minha compreensão garantirá que eu tenha o que preciso, ainda que esteja me sacrificando para fazer reparações?

Independentemente do nosso tempo limpo ou do número de vezes que passamos pelos passos, estamos sujeitos a medos e expectativas quando começamos um novo passo. Isso pode ser especialmente verdadeiro se já tivermos uma experiência anterior com determinado passo. O Nono, em particular, costuma produzir sentimentos con-traditórios.

Por exemplo, neste momento muitos de nós podem estar pensando sobre suas experiências anteriores com as reparações. Algumas foram, provavelmente, muito positivas. Se nos reparamos diante da pessoa amada e ela foi receptiva a um sinal nosso de reconciliação, tivemos, provavelmente, uma sensação maravilhosa de esperança

e gratidão. Ficamos esperançosos que a relação continuasse evoluindo, e gratos porque a pessoa aceitou nossas reparações e nos perdoou.

Quer se acredite ou não, tais experiências podem trabalhar contra nós em reparações futuras. Talvez nos levem a crer que todas elas deveriam ser bem sucedidas e, então, nos desapontar quando isso não acontecer. Ou então, podemos admitir que essas reparações não serão a regra, nos apavorar e adiar os encontros cujas consequências possam não ser boas. Se estivermos ávidos por saber como serão os resultados, precisamos nos concentrar no propósito do Nono Passo.

O Nono Passo é um caminho para consertar o dano que causamos no passado. Alguns de nós têm em mente que três conceitos primários estão associados às reparações: resolução, restauração e restituição. Resolução implica apaziguar o que estava previamente nos atormentando ou perturbando, de algum modo, a fim de encontrar uma resposta para o problema. Restauração significa devolver à condição anterior algo que tivermos danificado. Pode ser um relacionamento ou uma qualidade que costumava existir em um relacionamento, tal como a confiança. Podemos, talvez, restaurar nossa reputação, se ela tiver sido boa, em algum momento do passado. A restituição é muito parecida com a restauração; em relação ao Nono Passo, podemos pensar nela como o ato de devolver alguma coisa — material ou mais abstrata — ao seu legítimo dono. Nosso padrinho ou madrinha pode nos ajudar a trabalhar cada um desses conceitos, para elaborarmos uma perspectiva sobre a natureza de fazer reparações, e permanecermos centrados nas ações que deveríamos empreender. Somente através do processo é que nos damos conta dos muitos benefícios associados ao Nono Passo. O primeiro que percebemos é uma sensação de liberdade, ou uma ausência de culpa e vergonha. Podemos levar algum tempo em recuperação, ou precisar de diversas práticas com reparações, para apreciarmos as recompensas espirituais deste passo: uma consciência maior dos sentimentos dos outros e das consequências de nosso comportamento, uma sensação de felicidade por sermos capazes de tratar de uma ferida antiga, capacidade de sermos mais amorosos, e a aceitação das pessoas ao nosso redor.

- Que outros medos e expectativas tenho sobre minhas reparações?
- Por que não importa a maneira como minhas reparações serão recebidas? O que isso tem a ver com o propósito espiritual do Nono Passo?

- Como posso utilizar outros adictos, meu padrinho ou madrinha e meu Poder Superior como fontes de força, neste processo?

-

Reparações — Diretas e Indiretas

Em NA, tendemos a pensar que é melhor fazer reparações diretas, cara a cara. De fato, este Passo diz que devemos agir dessa forma sempre que possível. Contudo, as reparações diretas não são o único caminho e, em alguns casos, podem ser o pior.

Antes de citarmos alguns exemplos, é muito importante destacar que são apenas isto: exemplos. Este guia não se propõe a substituir o padrinho ou madrinha, orientando o afilhado em cada reparação, e trabalhando junto com ele para decidir o melhor a fazer.

Algumas situações são mais complicadas do que parecem à primeira vista. Podemos até pensar que a solução é óbvia, mas devemos sempre dedicar algum tempo para refletir melhor. Por exemplo, existem situações em que as pessoas não sabem que as prejudicamos e, se tomassem consciência do que fizemos, poderiam ficar magoadas. Podemos ter amigos, parentes ou empregadores que não sabem da nossa adicção. Contando-lhes, poderíamos magoá-los. Nosso padrinho ou madrinha nos ajudará a analisar os motivos de quereremos contar para algumas pessoas sobre nossa adicção. Elas precisam saber? Qual o propósito positivo de se compartilhar essa informação? Quais os danos que esses fatos poderiam provocar?

E se a própria situação foi agravada por termos furtado dinheiro de nossos amigos? E se alguma outra pessoa foi acusada em nosso lugar? Teríamos que contar a respeito de nossa adicção e, além disso, admitir o furto e devolver o dinheiro? Possivelmente, mas talvez não. Essas situações devem ser analisadas caso a caso. Novamente, nosso padrinho ou madrinha nos ajudará a decidir como lidar melhor com cada uma delas. Ao discutirmos com ele, se estivermos com a mente aberta, certamente passaremos a ver essas situações de maneira diferente. Afinal de contas, o que pensávamos ser um método óbvio de fazer reparações pode não estar certo. É muito importante nos prepararmos para essa conversa, fazendo uma listagem de todas as circunstâncias que envolvem as reparações difíceis, de modo a deixá-las bem claras, para nós, quando falarmos com nosso padrinho ou madrinha.

- Que nomes da minha lista do Oitavo Passo estão relacionados a complicações, como as citadas acima? Que circunstâncias específicas foram essas?

Um problema, para muitos de nós, é que devemos reparações que, provavelmente, nos levariam a perder o emprego, ir para a prisão ou sofrer alguma outra consequência séria. Por exemplo, se confessarmos um crime, de fato, podemos ir para a cadeia. Então, que consequência isso teria em nossas vidas? Poderíamos perder o emprego? Poderíamos comprometer a segurança de alguém próximo a nós — por exemplo, um membro da nossa família? Por outro lado, se somos fugitivos da justiça e formos presos repentinamente, que consequência isso teria em nossa vida e na de nossos familiares? Provavelmente, seria melhor, nessa situação, procurar orientação jurídica, e avaliar nossas opções. Aconteça o que acontecer, precisamos aceitar as consequências do nosso comportamento, mas devemos estar conscientes de que nossas famílias podem se enquadrar na parte do passo que diz: “exceto quando fazê-lo pudesse prejudicá-las ou a outras”. Temos que avaliar essa situação com muito cuidado. Com a orientação do nosso padrinho ou madrinha, iremos pesquisar *como* fazer as reparações.

- Devo reparações que poderiam trazer sérias consequências? Quais são elas?

Há situações em que não conseguiremos fazer reparações diretas, não porque ocasionariam novos danos, mas porque, por exemplo, a pessoa que prejudicamos está morta. Isso é muito comum em NA — tanto, que nossos companheiros desenvolveram várias maneiras criativas de lidar com tais situações. Eles deram até um jeito de assegurar que reparações desse tipo façam mais do que apenas aliviar nossa vergonha. Alguns fizeram doações em dinheiro, em nome da pessoa a quem deviam reparações. Outros incumbiram-se de uma tarefa que era importante para aquela pessoa. Houve os que fizeram restituições aos filhos da pessoa prejudicada, que devem ter o seu próprio lugar na nossa lista do Oitavo Passo. As maneiras de lidar com uma situação dessas estão limitadas apenas pela nossa imaginação e boa vontade. É surpreendente como reparações “indiretas” podem funcionar em tais situações. Muitos de nós se esforçam para fazer reparações diretamente, tanto quanto possível, visitando o túmulo da pessoa ou outro lugar significativo, talvez lendo uma carta ou simplesmente falando à sua memória ou espírito. Novamente, nossa posição

nessas situações será determinada pela natureza do mal que infligimos, pelas nossas crenças espirituais e, é claro, pela orientação do nosso padrinho ou madrinha.

- Devo reparações a alguém que esteja morto? O que essa pessoa tinha de especial, que eu poderia usar ao planejar minhas reparações?

Temos enfatizado que, antes de prosseguir, devemos conferir com nosso padrinho ou madrinha, uma a uma, todas as reparações. Embora isso seja importante, não precisamos nos tornar autômatos acéfalos, com medo de pensar por nós mesmos, ou agir sem perguntar ao nosso padrinho ou madrinha. Muitos companheiros viveram a experiência de esbarrar com alguma pessoa do passado, que não constava na lista do Oitavo Passo, mas que poderia muito bem estar lá. Algumas vezes, as reparações devidas são tão claras, que seria tolice não aproveitar essa feliz coincidência. Outras vezes, podemos esbarrar com uma pessoa e sentir desconforto, sem saber a causa. Se isso acontecer, é melhor analisar o relacionamento pelo processo do Quarto e Quinto Passos, a fim de obtermos mais clareza. De qualquer modo, nunca devemos considerar “encerrada” a nossa lista do Passo Oito. Provavelmente, acrescentaremos nomes a ela, pelo resto da vida.

E as pessoas que não conseguirmos encontrar? Devemos ir em frente, e fazer re-parações indiretas a elas também? Talvez, apesar de muitos de nossos companheiros terem esbarrado com alguém que pensavam nunca mais encontrar, geralmente num local completamente inesperado. Podemos, certamente, chegar à conclusão de que o Poder Superior está agindo para que tais coincidências aconteçam. Mas, mesmo se não for o caso, não devemos perder a oportunidade de fazer reparações diretas.

Se não conseguirmos encontrar alguém a quem devemos reparações, podemos optar por esperar. Devemos nos esforçar para encontrar a pessoa, devemos nos esforçar para não causar o mesmo dano a outra pessoa e devemos permanecer disponíveis. O espírito da boa vontade, frequentemente, pode servir ao propósito das nossas reparações, quando não conseguirmos fazê-las de verdade.

Depois de considerar as complicações de fazer reparações indiretas, pode parecer que as diretas são fáceis ou, ao menos, mais imediatas. Fizemos algo que feriu alguém. Precisamos pedir desculpas e reparar o mal. É isso, certo? Nem sempre, ou melhor, quase nunca. Como mencionamos antes, o processo não tem um começo

e um fim definidos. Num certo sentido, começamos a fazer reparações assim que ficamos limpos. Muitas vezes, reformulamos de imediato alguns dos nossos comportamentos. Esta parte do processo de reparação — quando modificamos a nós mesmos — continua por muito tempo, mesmo depois de falarmos com alguém a quem prejudicamos.

- Que comportamentos preciso reparar?

E aquelas reparações diretas, que acontecem quando conversamos com alguém, reconhecemos e assumimos a responsabilidade pelo dano que lhe causamos, e aceita-mos qualquer reação da sua parte? Essas são as reparações que podem encher nossos corações de medo. Imaginamo-nos sentados diante de uma das pessoas da nossa lista, admitindo nossos erros, humilde e sinceramente, e oferecendo-nos para reparar esses erros, também humilde e sinceramente, apenas para ouvir a pessoa responder: “Isso nunca poderá ser reparado, o que você fez foi horrível demais”; ou: “Esqueça, eu nunca perdoarei você”.

Na verdade, uma situação dessas é exatamente o que mais tememos: que nossa fé no processo seja destruída. Arriscamo-nos incrivelmente quando nos permitimos acreditar num Poder Superior, em nós mesmos e na possibilidade de recuperação. Nosso pior pesadelo é que o estrago não possa ser reparado; é sermos pessoas tão horríveis, que não possam ser perdoadas. Podemos nos confortar ao saber que muitos adictos em recuperação receberam uma reação negativa das pessoas a quem fizeram reparações. Mesmo assim, não se deixaram abater, e ainda obtiveram os mesmos benefícios espirituais, como se tivessem sido recebidos com amor e perdão.

Algumas vezes, quando nossas tentativas de reparação são recebidas tão negativamente, descobrimos que é preciso dar passos adicionais, de forma a sentir que alcançamos alguma resolução. Nosso Texto Básico nos diz que “entrar em contato com alguém que ainda está magoado por nossos desacertos pode ser perigoso”. Pode também ser improdutivo, especialmente no caso de membros da família e amigos próximos. Contatar pessoas que magoamos, antes de terem oportunidade de se acalmar, poderá levá-las a reagir com muita raiva contra nós. Em contrapartida, depois de algum tempo, elas responderiam de forma bastante diferente.

Se abordamos uma pessoa cedo demais, podemos depois optar por esperar algum tempo, e tentar de novo.

Às vezes, no entanto, não importa o quanto nos preparamos ou o quanto são sinceras nossas reparações — a pessoa, simplesmente, não as aceita. Se nos deparamos com tal situação, precisamos nos dar conta de que há um momento em que nossa responsabilidade termina. Se alguém está determinado a nutrir um rancor contra nós pelo resto da vida, o melhor que podemos fazer é lhe desejar tudo de bom, e considerar nossas reparações como concluídas. Se tivermos dificuldade em lidar com os sentimentos que emergem durante tais reparações, nosso padrinho ou madrinha nos ajudará a chegar a um bom termo. Talvez, em certas situações, seja melhor fazer reparações indiretas; ou podemos sentir que nossas reparações serão mais “completas” se tomarmos alguma outra atitude que restaure ou repare a situação. Por exemplo, tentamos nos reparar com um ex-empregador, de quem roubamos dinheiro. Ele não quer nossas reparações, nem o nosso dinheiro. Podemos resolver a situação e fazer uma restituição, recomendando clientes a essa pessoa ou, se possível, devolvendo o dinheiro que roubamos, de alguma maneira anônima.

Lembramos que fazer reparações é parte do nosso programa pessoal de recuperação. É verdade que fazemos reparações porque devemos; mas também precisamos reconhecer o crescimento espiritual inerente ao processo. Primeiro, reconhecemos e aceitamos o dano que causamos. Como se diz no livro *Funciona: como e por quê* isto “nos arranca de nossa auto-obsessão”. Uma vez que auto-obsessão e medo egocêntrico são as facetas da nossa doença que mais afetam nossa espiritualidade, aliviar e diminuir-las, certamente, fará nossa recuperação florescer. Segundo, abordar diretamente a pessoa que prejudicamos e reconhecer o dano que causamos é um passo enorme em nossa jornada espiritual, *não importando como as reparações sejam recebidas*. O fato de levarmos adiante algo que requer tanta humildade é prova, de fato, de que nós a atingimos. Finalmente, depois de fazer nossas reparações, ficamos com uma sensação de liberdade. Não estamos mais sobrecarregados com o peso de um trabalho incompleto, e com o sentimento de vergonha pelos danos que causamos. Acabou. Nosso espírito se expande.

- Estou espiritualmente preparado para fazer reparações difíceis, e lidar com os resultados?

- O que fiz para me preparar?

Perdão

O crescimento obtido ao realizarmos reparações diretas, muitas vezes dependerá de nos dedicarmos à nossa preparação espiritual. Começamos por nos livrar de quais-quer crenças que nos levem a hesitar ou, talvez, inibir nossa capacidade de abordar as reparações com humildade, aceitação e fé.

Algo que constitui um problema para muitos de nós é que, frequentemente, devemos reparações a pessoas que também nos prejudicaram. Pode ser um dos nossos pais ou outro parente que tenha abusado de nós, um amigo que falhou conosco de alguma maneira, um empregador que não nos tratou com justiça, e assim por diante.

Realizamos um grande trabalho, nos passos anteriores, para separar o que eles fizeram a nós, daquilo que causamos a eles. Sabemos, exatamente, qual foi nossa participação nessas situações e por que estamos nos retratando. À medida que nos preparamos para fazer reparações diretas, cara a cara, precisamos ter a clareza de que isso ocorre devido à nossa participação nesses conflitos. Não estamos agindo assim para forçar ou manipular reparações recíprocas. Não somos responsáveis por limpar a sujeira dos outros. Estando conscientes disto, durante nossas reparações, manteremos o foco em nosso propósito, independentemente de como o nosso gesto será entendido, ou de recebermos, em troca, reparações pelo mal que fizeram a nós.

Algumas vezes, no entanto, o mal feito a nós foi tão grande, que é melhor adiar nossas reparações por um tempo maior. Por exemplo, muitos de nós sofreram abusos emocionais, físicos ou sexuais, quando crianças, por parte de um parente mais velho. Apesar de não termos nenhuma responsabilidade nesta situação e de não devermos qualquer reparação por isto, podemos ter roubado dinheiro ou causado algum dano físico ou ao patrimônio deste parente, em outra ocasião. Devemos reparações por esse roubo, dano físico ou vandalismo. A questão, nesta situação, não é se devemos reparações, mas quando e como fazê-las. Não importa se levar muito tempo até estarmos prontos para fazer reparações apropriadas. Esperamos e trabalhamos junto com nosso padrinho ou madrinha.

Devemos tentar perdoar as pessoas que nos prejudicaram, antes de nos repararmos com elas. Não queremos conversar com alguém com quem estamos

furiosos, e tentar fazer reparações. Nosso sentimento vai aparecer, não importa o quanto tentarmos escondê-lo. Durante as reparações, não é produtivo “agir como se”.

Existe uma grande diferença entre as situações em que fomos prejudicados contra nossa vontade, e as ocasiões em que nosso comportamento contribuiu para o modo como fomos tratados. Em muitas de nossas reparações, quando estamos com raiva da pessoa que nos tratou mal, precisamos nos perguntar se algo que fizemos a levou a nos tratar daquela maneira. Por exemplo, estamos com raiva de nossos pais, por não confia-rem em nós quando saímos no fim de semana — para uma festa de NA! Mas pensamos nas inúmeras vezes em que mentimos, anteriormente, a respeito de onde iríamos, e que sempre usávamos drogas onde quer que fôssemos. Isto poderá nos ajudar a com-preender por que nossos pais desconfiam de nós e que precisamos dedicar mais algum tempo conquistando sua confiança. Podemos ter sido egoístas e falhado com alguns de nossos amigos dia após dia, semana após semana; então, quando precisamos deles e não estavam disponíveis, ficamos com raiva e ressentidos. Lembrar que construímos a maior parte de nosso próprio sofrimento pode nos ajudar a perdoar aqueles que nos feriram.

Outra maneira de perdoar é sair de nós mesmos e imaginar como é a vida dos outros. Talvez as pessoas que nos feriram tenham agido assim porque tiveram problemas que as tornaram menos sensíveis às necessidades alheias. Talvez nosso padrinho ou madrinha não tenha retornado nosso telefonema, por uma semana, porque seu filho caçula foi preso. Talvez nosso melhor amigo tenha dito que nosso casamento é uma loucura e que deveríamos cair fora — imediatamente após o seu próprio divórcio. Talvez nosso patrão não tenha elogiado nosso trabalho porque, naquela semana, estivesse preocupado com a folha de pagamento. Normalmente, nos sentimos envergonhados e pequenos quando descobrimos que uma pessoa de quem temos ressentimento passa por uma situação dolorosa. Podemos perdoar e amar melhor, admitindo, desde o começo, que a maioria das pessoas tem boas intenções e que, se alguém não é gentil conosco, pode estar sentindo dor, ou muito desesperado.

Acima de tudo, nossa preparação espiritual para fazer reparações requer bebermos da fonte de força e amor do nosso Poder Superior. Contemplar o perdão de um Deus amoroso, nas vezes em que magoamos alguém, nos ajuda a nos

aproximar das pessoas com uma atitude de amor e perdão. Contar com nosso Poder Superior como uma espécie de força protetora irá assegurar que as reações negativas às nossas reparações não nos façam perder a esperança. Podemos nos concentrar, orando e meditando antes de cada reparação.

- Devo reparações a pessoas que também me magoaram?
- Perdoei todas essas pessoas? Quais delas eu ainda não perdoei? Tentei, de todas as formas mencionadas acima, desenvolver o espírito do perdão? O que meu padrinho ou madrinha diz sobre isso?

Fazendo Reparações

Agora, estamos prontos para fazer nossas reparações. Conversamos com nosso padrinho ou madrinha sobre cada pessoa ou instituição da nossa lista do Oitavo Passo, e planejamos como faremos cada uma das reparações. Falamos com o Deus da nossa compreensão, e pedimos boa vontade, serenidade, coragem e sabedoria para prosseguir.

Agora, precisamos dar continuidade ao processo. Devemos reparar nosso comportamento, e cumprir cada compromisso que assumimos com as pessoas da nossa lista.

É aí que as coisas podem ficar difíceis. Nas primeiras vezes que fazemos reparações, normalmente nos sentimos como se pudéssemos flutuar numa nuvem de liberdade. Sentimos a euforia inicial que acompanha o desaparecimento de um profundo remorso, bem como o crescimento do nosso autorrespeito. Sentimo-nos boas pessoas, à altura do resto da humanidade. Essa sensação é extremamente poderosa e, se for a primeira vez, poderá parecer que é mais forte do que conseguimos suportar.

Não devemos nos preocupar. Essas emoções não permanecerão tão intensas por muito tempo, mas haverá uma mudança permanente no que sentimos a respeito de nós mesmos. Depois que o entusiasmo espiritual diminuir, enfrentaremos o verdadeiro desafio de fazer reparações: a continuidade. Um ano após prometer pagar a uma instituição o dinheiro que lhe devíamos, em parcelas mensais, podemos não achar “espiritualmente inspirador” entregar a ela uma parte do nosso salário, tão difícil de ganhar, especialmente quando esse pagamento se estender por vários anos. Uma

simples pergunta pode nos ajudar a prosseguir com nossas reparações: o quanto queremos ser livres? Dar continuidade a todos os aspectos de nossa recuperação, inclusive as reparações, faz nossa liberdade crescer dia a dia.

- Há reparações que tenho dificuldade de continuar? O que estou fazendo para retomar meu compromisso com essas reparações?
- Fazer reparações não é necessariamente um processo confortável e confortador. Os passos não são elaborados para nos tornar felizes ou ajustados, sem também nos fazer crescer. O medo, o risco e o sentimento de vulnerabilidade podem ser tão des-confortáveis para nós que a memória nos protege de repetir o comportamento que nos levou a ter que fazer reparações. Ouvimos frequentemente em NA: “Isto vai passar”. Passa, porque nós nos tornamos pessoas melhores. Tendemos a nos envolver menos em comportamentos destrutivos, pois estamos conscientes do sofrimento que isto custa para nós e para as pessoas à nossa volta. Abandonamos nosso egocentrismo, nos tornamos atentos às outras pessoas, e nos importamos com suas vidas. Éramos indiferentes, e começamos a nos importar. Éramos egoístas, e nos tornamos altruístas. Sentíamos raiva, mas passamos a perdoar.
- Nosso amor e tolerância também se estendem a nós mesmos. No Passo Oito, ex-ploramos alguns aspectos relacionados às reparações a nós mesmos. Agora, é tempo de reconhecer que nós já as iniciamos e, talvez, tecer alguns planos para continuar, ou prosseguir adquirindo novos hábitos. Começamos fazendo reparações a nós mesmos, por causa da nossa adicção, quando paramos de usar drogas e começamos a trabalhar os passos. E essas duas atitudes, por si sós, terão um papel importante em reparar os danos que ocasionamos em nosso espírito. Talvez precisemos de outras ações, para recuperar os problemas que causamos ao nosso corpo e mente. Existem várias manei-ras de começarmos a cuidar de nossa saúde física, que vão desde dietas e exercícios, até tratamento médico. Seja qual for nossa escolha, ela deverá se adequar a nossas necessidades e desejos pessoais. Os danos que provocamos em nossa mente podem ser tratados, até certo ponto, buscando, no futuro, adquirir algum conhecimento. Vol-tar a estudar, ou apenas aprender algo novo, irá nos ajudar a compensar os anos de negligência mental.

- Quais os meus planos imediatos para fazer reparações a mim mesmo? Tenho metas mais abrangentes, que possam se encaixar nas reparações a mim mesmo? Quais? O que posso fazer para continuar?

“Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.”

— *Décimo Passo*

Através do trabalho dos primeiros nove passos, nossas vidas mudaram intensamente — muito além do que esperávamos quando chegamos a Narcóticos Anônimos. Tornamo-nos mais honestos, humildes e interessados pelos outros, menos temerosos, egoístas e ressentidos. Mas nem mesmo tais mudanças profundas têm a garantia de ser permanentes. A doença da adicção sempre nos expõe ao risco de retornarmos ao que éramos. Recuperação tem um preço — requer nossa vigilância. Temos de dar continuidade a tudo o que já fizemos pela nossa recuperação. Precisamos continuar a ser honestos, a ter confiança e fé, a prestar atenção em nossas ações e reações e avaliar como estas ações estão trabalhando a nosso favor ou contra nós. Observar o modo como nossas atitudes afetam os outros e, se os efeitos forem negativos ou prejudiciais, agir imediatamente, e nos responsabilizar pelo dano causado e sua reparação. Em resumo, temos de continuar a fazer o inventário pessoal e, prontamente, admitir nossos erros.

Como se pode ver, o Décimo Passo nos faz repetir muito do trabalho dos Passos Quatro ao Nove, mas em um formato mais curto. O formato sugerido neste guia abrange, de maneira geral, os elementos de um inventário pessoal. Alguns de nós podem descobrir a necessidade de adicionar perguntas àquelas que já estão neste guia, focalizando áreas específicas que afetem sua recuperação individual. No IP nº 9, *Viver o Programa*, podemos encontrar algumas outras áreas a serem trabalhadas. Nosso padrinho ou madrinha pode nos dar orientações específicas a esse respeito. Como foi dito antes, este guia pretende ser um ponto de partida, e não a palavra final sobre nenhum passo.

- Por que o Décimo Passo é necessário?
- Qual é o propósito de continuar a fazer um inventário pessoal?
- Como minha madrinha/padrinho pode me ajudar?

• **Sentimento *versus* Ação**

Usamos o Passo Dez para criar e manter uma consciência permanente do que estamos sentindo, pensando e, mais importante, como estamos *agindo*. Antes de começar uma prática regular do inventário pessoal, é imperativo entender o que iremos fazer. Uma lista dos nossos sentimentos não nos fará muito bem, se deixarmos de ligá-los às ações que eles ocasionaram ou não. Podemos, frequentemente, nos sentir muito mal, embora nos comportando muito bem, ou vice-versa.

Por exemplo, um membro de NA chega a seu grupo de escolha. “Como você está?” — alguém pergunta. “Horrível” — ele responde. É claro que esse membro está se referindo à maneira como se sente. Ele pode não estar se referindo às suas ações, porque seu comportamento está bom: vai à reunião, expressa honestamente como se sente, e se aproxima de outro companheiro que o ajudará.

Uma outra possibilidade é que podemos estar ocupados, cedendo a nossos impulsos e agindo movidos por defeitos de caráter. Superficialmente, podemos nos sentir muito bem. Geralmente, levamos um tempo para notar o vazio que esta maneira de viver provoca. Evitamos o esforço que nos ajudará a nos mantermos limpos. Estamos cedendo a nossos impulsos e seguindo o caminho mais fácil. E sabemos aonde ele nos levará!

O Décimo Passo nos manterá, para não acabarmos em nenhum desses extremos. Não temos de nos punir por nos sentirmos mal. Em vez disso, podemos focalizar nossas ações positivas. Pode até mesmo acontecer que, mudando nosso foco, dessa maneira, acabemos nos sentindo melhor. A atenção ao que fazemos nos ajudará a notar padrões de destruição, antes que eles se enraízem, para não acabarmos nos sentindo bem, por-rém, deixando de fazer o que é bom para nós.

Nós, adictos, também temos a tendência de julgar o que estamos sentindo, e queremos eliminar, imediatamente, qualquer sentimento ruim. Frequentemente, não levamos em conta que, quando consideramos as circunstâncias, a maneira como estamos nos sentindo é perfeitamente compreensível.

Por exemplo, muitos de nós temos problemas com a raiva. Não gostamos de experimentar-la. Nós a julgamos, concluindo que não temos o direito de nos sentir dessa maneira. Então, fazemos o possível para suprimir nosso sentimento.

Entretanto, podemos estar vivenciando uma situação que faria qualquer um ficar com raiva. Talvez tenhamos uma relação com alguém que, constantemente, deixa de nos tratar com respeito. Talvez tenhamos sido passados para trás em diversas promoções, bem merecidas, no trabalho. Nossa resposta a estas situações é a raiva. Trataram-nos mal — é claro que estamos com raiva. Chega agora o momento em que nossa recuperação pode nos impulsionar para frente, para um maior autorrespeito, ou nossa doença pode nos sugar para dentro de uma neblina espessa de depressão e ressentimento.

Tudo isso tem a ver com nossa maneira de reagir à raiva. Se gritarmos, xingarmos e arremessarmos coisas, destruiremos qualquer possibilidade de fazer nossa relação ou situação profissional melhorar. Se não fizermos nada e enterrarmos nossos sentimentos de raiva, tornar-nos-emos deprimidos e ressentidos, e isso também não nos ajudará. Mas, se agirmos afirmativamente, as coisas podem melhorar. Pelo menos, saberemos quando é hora de desistir e fazê-lo sem arrependimentos.

Algumas vezes, a única coisa a fazer com nossos sentimentos é senti-los. Não precisamos reagir a eles. Por exemplo, se perdermos alguém, sentiremos dor. Nossa dor pode continuar por um longo tempo. Ela passará quando tivermos sofrido o suficiente. Não podemos nos dar ao luxo de deixar que ela nos afunde, a ponto de impedir que continuemos vivendo, mas é natural sermos afetados por ela. Podemos ficar facilmente perturbados ou ter dificuldades ao participar de atividades que deveriam ser agradáveis. Temos de atingir um equilíbrio entre negar nossos sentimentos e deixá-los nos subjugar. Não queremos chegar a qualquer desses extremos. Isso parece um conceito simples — quase nem precisaríamos dizer — mas muitos de nossos membros partilham que são necessários anos de recuperação para se alcançar um equilíbrio na maior parte do tempo.

Assim, o Décimo Passo nos concede a liberdade de entrar em contato com nossas emoções, ajudando-nos a ver a diferença entre sentir e agir.

- Há momentos, na minha vida, em que fico confuso com a diferença entre meus sentimentos e minhas ações? Desenvolva isso.

-

Certo e Errado

O Décimo Passo nos diz que devemos admitir prontamente quando estamos errados. O passo pressupõe que sabemos quando estamos errados, mas o fato é que a maioria de nós não sabe — pelo menos, não imediatamente. É necessária uma prática consistente do inventário pessoal para que nos tornemos capazes de identificar nossos erros.

Precisamos admitir que, no início da recuperação, nos desentendemos com o resto do mundo por algum tempo. Como diz o texto básico, nossa “capacidade de lidar com a vida foi reduzida ao nível animal”. Não sabíamos nos comunicar bem com os outros. Em recuperação, começamos a aprender, mas cometemos diversos erros. Muitos de nós atravessamos um período em que ficamos rígidos com relação aos novos valores que havíamos desenvolvido. Impusemos esta rigidez, não apenas a nós mesmos, mas a todos a nossa volta. Achávamos que estava dentro dos princípios e era correto confrontar aqueles cujo comportamento era “inaceitável”. Na verdade, inaceitável era o nosso comportamento! Éramos hipócritas e prepotentes. Estávamos errados.

Alguns de nós, após anos servindo como capacho para qualquer um, decidimos que nossa recuperação requeria que nos tornássemos mais afirmativos. Mas fomos longe demais. Exigíamos que todos nos tratassem muito bem o tempo todo. Ninguém podia ter um mau dia e deixar de retornar o nosso telefonema. Ninguém tinha o direito de estar emocionalmente indisponível para nós, em nenhum momento. Raivosamente, exigíamos um serviço perfeito em todas as situações. Não estávamos sendo afirmativos. Estávamos sendo imaturos e hostis. Estávamos errados.

Podemos até acabar errando quando alguém nos magoa. Como? Digamos que nosso padrinho nos diga algo que nos magoe imensamente. Em vez de conversar com ele, falamos para dez ou doze dos nossos melhores amigos, nas três reuniões seguintes. Antes que a semana termine, metade da nossa comunidade local de NA estará falando sobre a sujeira que o fulano contou para um de seus afilhados — isso se não distorcerem a história! Então, a situação começou sem que estivéssemos errados, mas terminamos sendo responsáveis pelos danos causados à reputação do nosso padrinho no programa — o local de que ele precisa, tanto quanto nós, para cometer erros e se recuperar, de acordo com seu próprio ritmo.

- Houve momentos, em minha recuperação, em que estava errado e só me dei conta mais tarde? Quais?
- Como meus erros afetam minha própria vida? E a dos outros?

É muito difícil perceber quando estamos errados. Admitir nossos erros pode ser ainda mais desafiador. Como em nosso Nono Passo, temos de ser cuidadosos para não causar mais danos ao reconhecer nossas falhas.

Por exemplo, alguns de nós percebemos que machucamos alguém próximo — talvez porque a pessoa parou de falar conosco —, mas não estamos totalmente certos do que falamos ou fizemos de errado. Em vez de dar um tempo para refletir, ou perguntar

à pessoa, optamos por cobrir todas as possibilidades fazendo uma admissão genérica. Abordamos a pessoa e dizemos: “Por favor, perdoe-me por qualquer coisa que eu tenha feito para te ofender ou machucar durante todo o tempo que nos conhecemos”. O Décimo Passo requer um tempo para reflexões pessoais em situações como esta. Provavelmente, se identificarmos quando a pessoa mudou de atitude em relação a nós e lembrarmos nosso comportamento imediatamente antes da mudança, saberemos o que fizemos de errado. Pode ser doloroso ou constrangedor pensar nisso e, com certeza, requer esforço, como todos os outros passos. Preguiça é um defeito de caráter como qualquer outro, não podemos permitir que nos domine. E, ainda, se estivermos muito confusos, se não pudermos detectar nada prejudicial dito ou feito por nós, não há nada de errado em dizer ao outro que percebemos que ele ou ela parece estar com raiva ou indisposto conosco, que nos importamos com nosso relacionamento e que gostaríamos de escutar o que a pessoa tem a dizer. A maioria de nós teme o que irá ouvir numa situação como esta, mas não podemos deixar o medo nos impedir de trabalhar o Décimo Passo.

Existe outra maneira de tornar a admissão de nosso erro totalmente ineficaz: admitindo-o e, imediatamente, apontando o que a pessoa fez primeiro, levando-nos a agir daquela maneira. Por exemplo: suponhamos que um de nossos filhos tenha se comportado mal; então, gritamos e o xingamos. Se, ao reconhecermos nosso erro, dissermos à criança que sua atitude nos levou a agir daquela forma, apenas enviamos uma mensagem de justificativa, errando duplamente.

Diferentemente do que acontece entre os Passos Quatro e Nove, nos quais abordamos acontecimentos passados, o Passo Dez pretende nos manter atualizados. Não desejamos deixar que erros não resolvidos se acumulem. Devemos tentar nos manter, o melhor que pudermos, a par do que estamos fazendo. A maior parte de nosso trabalho consiste em fazer ajustes constantes em nossos pontos de vista. Se nos percebermos sendo negativos e reclamando o tempo todo, podemos passar algum tempo pensando nos motivos para sermos gratos. Precisamos prestar atenção à maneira como reagimos, quando fizemos algo errado. Nosso primeiro impulso foi dar uma desculpa? Alegamos ser vítimas de má influência alheia ou de nossa doença? Excluídas todas as desculpas, somos responsáveis pelo que fazemos. É bem possível que os defeitos de caráter tenham levado o melhor de nós, mas isto não é desculpa para nosso comportamento. Precisamos assumir a responsabilidade e continuar dispostos a deixar que nossas imperfeições sejam removidas.

- “Quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente” — o que isto significa para mim?
- Houve momentos, em minha recuperação, em que piorei a situação, falando precipitadamente ou culpando outra pessoa pelo meu comportamento? Quais foram?
- Como a pronta admissão de meus erros ajuda a modificar meu comportamento?

O Passo Dez ressalta a necessidade de continuarmos fazendo um inventário pessoal, e parece afirmar que, com isso, pretendemos apenas descobrir quando estamos errados. Mas como identificar os momentos em que falhamos, sem que, para comparar, haja outros em que estejamos certos? Identificar as situações em que agimos corretamente e formar valores pessoais são parte do inventário, tanto quanto identificar nossas falhas. A maioria de nós tem muita dificuldade com o conceito de estar certo. Pensamos nos momentos em que defendemos enfaticamente uma opinião, porque sabíamos estar com a razão. Contudo, à luz da recuperação, compreendemos que pisar nos outros numa discussão nos torna errados. Ou refletimos sobre nossos valores pessoais. Sabemos que estão certos para nós, mas, se insistirmos em que os outros os acatem, perdemos a razão e nos tornamos apenas “donos da verdade”. Mas de que forma podemos nos sentir confortáveis ao reconhecer que estamos certos? Primeiro, trabalhando o Sexto e o Sétimo Passos,

de modo que nossos defeitos de caráter não transformem nossas ações positivas em negativas. Depois, percebemos que, provavelmente, vai levar algum tempo, vai custar algumas tentativas e erros, antes de estarmos completamente confortáveis com nossas novas vidas em recuperação.

- Houve situações, em minha recuperação, nas quais me senti desconfortável por reconhecer algo que fiz certo? Descrever.

Com que Frequência Deveríamos fazer o Inventário Pessoal?

O livro *Funciona: como e por quê* nos diz que, se nossa meta é manter diariamente a autopercepção, é bom nos sentarmos ao fim de cada dia para “trabalhar” este passo. Necessitamos desse exercício diário, para tornar isso um hábito e internalizar os princípios espirituais desta atividade. À medida que ficarmos limpos e nossos dias de abstinência contínua se tornarem semanas, meses e anos, descobriremos que fazer um inventário pessoal tornou-se uma segunda natureza. Descobriremos que manter o caminho de nossa adequação espiritual acontece naturalmente, sem que tenhamos de pensar muito sobre isso. Perceberemos, imediatamente, quando estivermos indo numa direção que não desejamos, ou quando adotarmos um comportamento que certamente nos causará algum mal. Nós nos tornaremos capazes de corrigir isto. De qualquer modo, a frequência na formalização de nossos esforços num inventário pessoal pode depender da experiência com a recuperação. No princípio, alguns de nós nos sentávamos pela manhã ou no fim do dia, ou talvez nas duas ocasiões, e dávamos uma passada no IP nº 9 — *Viver o Programa*, ou coisa semelhante; e, assim, “medíamos nossa temperatura espiritual”. O fato é que desejamos fazer isto até que se tornasse um hábito, até que fosse uma segunda natureza monitorar continuamente nossa recuperação e estado espiritual, perceber imediatamente quando estávamos nos desviando do caminho certo, e modificar a atitude.

- Por que é importante continuar a fazer o inventário pessoal, até que se torne uma segunda natureza?

O Inventário Pessoal

As próximas perguntas se referem às áreas gerais que desejamos abordar num inventário pessoal. Pode haver momentos em que nosso padrinho ou madrinha queira que façamos um inventário de uma área específica de nossas vidas, como os relacio-

namentos românticos ou padrões no trabalho. Ou sugerir questões específicas a serem acrescentadas. Devemos sempre consultar nosso padrinho ou madrinha em qualquer trabalho de passos que estejamos fazendo.

- Reafirmei, hoje, minha fé num Deus amoroso e cuidadoso?
- Procurei, hoje, a orientação de meu Poder Superior? Como?
- O que fiz para servir a Deus e às pessoas a minha volta?
- Deus me deu, hoje, alguma coisa pela qual devo ser grato?
- Acredito que meu Poder Superior pode me mostrar como viver e como me harmonizar com a sua vontade?
- Percebo alguns “velhos padrões” em minha vida de hoje? Quais?
- Fui ressentido, egoísta, desonesto ou medroso?
- Eu contribuí de alguma forma para sofrer decepções?
- Fui amoroso e gentil com todos?
- Tenho me preocupado com o ontem ou o amanhã?
- Permiti-me ficar obcecado por algo?
- Tenho me permitido ficar com muita fome, raiva, solidão ou cansaço?
- Estou me levando muito a sério em alguma área da minha vida?
- Sofro de algum problema físico, mental ou espiritual?
- Evitei conversar sobre algo que deveria com meu padrinho ou madrinha?
- Tive algum sentimento radical, hoje? Qual foi e por quê?
- Quais são as áreas problemáticas em minha vida, hoje?
- Quais os defeitos que influíram na minha vida, hoje? Como?
- Tive medo, hoje?
- O que fiz, hoje, que gostaria de não ter feito?
- O que não fiz, hoje, que gostaria de ter feito?
- Desejo mudar?
- Houve conflito em algum dos meus relacionamentos, hoje? Qual?
- Estou mantendo minha integridade pessoal em meus relacionamentos?
- Prejudiquei a mim mesmo ou a alguém, direta ou indiretamente, hoje? Como?
- Devo desculpas ou reparações?
- Onde estive errado? Se pudesse fazer de novo, o que faria diferente? Como fazer melhor, da próxima vez?

- Fiquei limpo, hoje?
- Fui bom para mim, hoje?
- Quais os sentimentos que tive, hoje? Como os usei para escolher atitudes centradas nos princípios?
- O que fiz para servir aos outros, hoje?
- O que fiz, hoje, que traz um sentimento positivo?
- Dei-me algum motivo de satisfação, hoje?
- O que fiz, hoje, que tenho certeza de querer repetir?
- Fui a uma reunião ou falei com outro adicto em recuperação, hoje?
- O que tenho para agradecer, hoje?

Décimo Primeiro Passo

O Passo Onze diz que nos prontificamos a ter um contato consciente com o Deus de nossa compreensão e que nossa tarefa agora é melhorar este contato. Começamos a desenvolver nosso conhecimento consciente do Poder Superior no Passo Dois, aprendemos a confiar na orientação deste Poder no Passo Três e a contar com este Poder, muitas vezes, e por diversas razões, no processo de trabalhar os passos. Cada vez que rogamos ajuda ao nosso Poder Superior, melhoramos nosso relacionamento com ele. O Passo Onze reconhece que estender a mão ao Deus de nossa compreensão, o que chamamos, simplesmente, de oração, é uma das mais efetivas maneiras de construir um relacionamento com Deus. Outro modo sugerido neste passo é a meditação. Precisaremos explorar nossos próprios conceitos de oração e meditação, para nos certificar que reflitam nosso caminho espiritual.

Nosso Próprio Caminho Espiritual

O Décimo Primeiro Passo nos dá a oportunidade de encontrar nosso próprio caminho espiritual, ou de aperfeiçoá-lo, caso já tenhamos algum. Os passos nos levam à descoberta ou ao aprimoramento de nosso caminho, e o modo como o percorreremos dependerá consideravelmente da cultura em que vivemos, de experiências anteriores com a espiritualidade e daquilo que melhor se adapta a nossa natureza pessoal.

Nossa espiritualidade vem sendo desenvolvida desde o primeiro dia em que chegamos a NA. Assim como ela, também estamos constantemente mudando. Novo território, novas pessoas e novas situações têm sua influência sobre nós, e nossa espiritualidade precisa acompanhar este fato.

Explorar nossa espiritualidade no Décimo Primeiro Passo é uma experiência maravilhosa e iluminadora. Estaremos expostos a muitas ideias novas e descobriremos que muitas delas vêm diretamente de nosso próprio conhecimento de questões espirituais. Por termos desenvolvido um padrão de referência para a espiritualidade, nos dez passos anteriores, descobrimos que nossa percepção tem crescido, juntamente com a capacidade de compreender novas informações sobre nós mesmos e nosso mundo. Através de uma busca espiritual amplamente aberta, aprenderemos e descobriremos verdades pessoais tanto em nossos esforços concentrados para compreender mais, quanto nos menores detalhes de nossas vidas.

Muitos de nós achamos que, quando chegamos a NA, realmente precisávamos “mudar de Deus”. Alguns de nós acreditavam em alguma coisa à qual, vagamente, nos referíamos como “Deus”, mas, realmente, não compreendíamos nada a respeito, exceto que Ele parecia ser punitivo. Provavelmente, fizemos algum trabalho nos Passos Dois e Três, visando descobrir nossas ideias adoecidas sobre o Poder Superior e, depois, tentamos formar algumas concepções novas, que o revelariam amoroso e cuidadoso. Para muitos de nós, simplesmente acreditar que tínhamos um Poder Superior que cuidasse de nós como indivíduos era o suficiente para nos conduzir através dos passos seguintes. Não sentíamos qualquer necessidade de desenvolver nosso entendimento além disso.

Nossas ideias, entretanto, foram se aprimorando, mesmo sem um esforço consciente. Toda experiência específica de trabalhar os passos nos dá noções da natureza do nosso Poder Superior. Percebemos algumas verdades sobre nosso Poder Superior, mais do que as compreendemos intelectualmente. No momento em que nos sentamos com nosso padrinho ou madrinha para partilhar o Quinto Passo, muitos de nós fomos subitamente tomados pela tranquilidade e segurança de confiarmos, no processo, e seguir adiante. Neste momento, sentimos a presença do nosso Poder Superior. Juntamente com o trabalho do Oitavo e Nono Passos, isto fez surgir em muitos de nós uma consciência crescente do que esse Poder deseja para nós.

- Que experiências com os passos anteriores, ou com outras áreas da vida, me deram alguma noção de como é meu Poder Superior? O que compreendi sobre meu Poder Superior, a partir dessas experiências?
- Que qualidades tem meu Poder Superior? Posso utilizá-las em meu benefício? Posso experimentar esse poder transformador em minha vida?
- Como minha compreensão do Poder Superior mudou desde que cheguei em NA?

Esses sinais sobre a natureza de nosso Poder Superior talvez sejam o fator fundamental na determinação de nosso caminho espiritual. Muitos de nós descobrimos que o caminho espiritual da nossa infância não está ligado às verdades que encontramos dentro dos passos. Por exemplo, se sentimos que Deus é amplo e aberto, e a noção de espiritualidade à qual fomos expostos anteriormente sugeria que Ele era limitado e limitador, provavelmente não iremos retornar ao caminho do passado. Se sentimos que nosso Poder Superior cuida de cada um de nós de uma maneira muito pessoal e individual, um sistema de crenças que apresente uma força distante, desconhecida e estranha pode não funcionar para nós.

Enquanto alguns precisam tomar um novo caminho, outros têm achado que só o oposto é verdadeiro: o que estamos descobrindo nos passos pode ser explorado em maior profundidade através do caminho espiritual de nossa infância. É possível que, através da prática dos passos, tenhamos curado ressentimentos que tivéssemos contra instituições religiosas e, conseqüentemente, sejamos capazes de voltar àqueles lugares com a mente aberta. Para outros, a religião na infância era pouco mais do que um local para frequentar, uma comunidade com a qual tínhamos uma ligação sentimental. Em recuperação, começamos a enxergar de que forma podemos usar nossa religião como um caminho espiritual pessoal.

Isso nos leva a enfatizar que nunca deveríamos confundir religião com espiritualidade. Em NA, elas não são idênticas. Narcóticos Anônimos não é uma religião. Oferece um conjunto de princípios espirituais e um conceito ao qual se refere como “Deus”, “Poder Superior” ou “Poder maior do que nós mesmos”. Esse conceito é usado pelos membros como caminho de libertação da adicção ativa. Os princípios espirituais e a concepção de Poder Superior podem se harmonizar com o caminho

espiritual pessoal que o membro segue fora de NA, ou podem constituir um caminho espiritual por si mesmos. Isto depende de cada um.

Alguns de nós chegamos a este ponto, simplesmente, sem saber. As instituições com que nos envolvemos no passado não nos deram respostas, mas não conseguimos pensar em nada melhor. Para quem está nesta situação, esse é o ponto em que embarcamos numa das mais importantes jornadas da sua vida: a busca de um caminho para compreender o Poder Superior. Nesse processo, provavelmente, visitaremos qualquer lugar que tenha a ver com a espiritualidade, disponível em nossa comunidade. Também poderemos ler uma boa quantidade de livros relacionados com a espiritualidade e o crescimento pessoal, bem como conversar com um grande número de pessoas. Pode-mos nos comprometer por um tempo com algumas práticas antes de estabelecer uma permanente, ou nunca estabelecê-la. O livro *Funciona: como e por quê* menciona que muitos de nossos membros adotam uma “abordagem diversificada” da espiritualidade. Se isso se aplica a nós, é importante saber que fazê-lo também é bom e atende às necessidades espirituais da recuperação.

- Tenho um caminho espiritual específico?
- Quais são as diferenças entre religião e espiritualidade?
- O que tenho feito para explorar minha própria espiritualidade?

À medida que trabalhamos nosso caminho espiritual, podemos experimentar e abandonar várias práticas. Alguns de nós se incomodam com o que parece ser uma propensão inerente aos passos e tradições de NA de atribuir a Deus o gênero masculino. Alguns talvez se ressintam ainda mais por encontrarem pouco apoio às suas escolhas e explorações espirituais, dentro da comunidade local de NA. É importante para nós entender que a linguagem da literatura de recuperação da irmandade não se propõe a determinar a espiritualidade de um membro. É importante também compreender que, como adictos, temos defeitos de caráter, e que, às vezes, alguns dos nossos companheiros agirão motivados por eles, ao ridicularizar a opção espiritual de alguém. Eles podem até citar nossa literatura de recuperação para “reforçar” o deboche. Enfatizamos que a irmandade de NA, em si, não tem nenhum caminho espiritual “oficial” ou “aprovado”, e que qualquer membro que disser o

contrário estará, simplesmente, errado. Mencionamos isto porque consideramos muito importante para todos os nossos membros saber o que é verdade ou não a respeito de NA, quando trabalhamos o Décimo Primeiro Passo. Pode ser um momento perigoso. Se companheiros que seguem um determinado caminho espiritual não se sentem bem-vindos na irmandade por causa disso, sua recuperação pode estar em risco. Precisamos saber que podemos exercer nossa espiritualidade como quisermos, sem que isto ameace nossa participação em NA. Domesmo modo, temos o dever de encorajar as buscas espirituais dos outros membros. Tenho encontrado qualquer preconceito em Narcóticos Anônimos, ao explorar minha espiritualidade? Como me senti por isso? O que tenho feito para manter minhas crenças?

É essencial que não deixemos nosso caminho espiritual nos distanciar da irmandade. Nosso Texto Básico nos lembra que “é fácil flutuarmos porta afora em uma nuvem de fervor religioso e esquecermos que somos adictos com uma doença incurável”. É importante lembrar que precisamos de Narcóticos Anônimos para lidar com nossa adic-ção. Qualquer outro complemento em nossas vidas pode melhorar sua qualidade, mas nada pode tomar o lugar da recuperação de NA. Enquanto continuarmos praticando o básico da recuperação — por exemplo, ir regularmente às reuniões, ficar em contato com nosso padrinho ou madrinha e ajudar os recém-chegados —, não correremos o risco de nos afastar.

- Independentemente do caminho espiritual que estou seguindo, venho mantendo meu envolvimento com NA?
- Como meu envolvimento com NA complementa minha jornada espiritual?
- Como meu caminho espiritual contribui para minha recuperação?

Prece e Meditação

Os membros de NA, frequentemente, descrevem a prece como falar com Deus, e a meditação como ouvi-Lo. Esta descrição tem sido parte da sabedoria coletiva de NA por muito tempo, por captar tão bem os diferentes significados de prece e meditação. Estamos construindo um relacionamento com nosso Poder Superior e precisamos ter um diálogo com ele, não meramente um monólogo.

Prece é falar com nosso Poder Superior, mesmo que nem sempre com palavras. No Segundo Passo, trabalhamos para desenvolver uma forma de oração que melhor cor-responda a nós. Podemos achar, agora, que aprimoramos nossa maneira de rezar para ajustá-la ao nosso caminho espiritual. Uma das alternativas de oração, que praticamente todo membro adota, é a que abre e encerra a maioria das reuniões de NA. Na verdade, cada um de nós escolhe, individualmente, a maneira como reza.

Com que frequência devemos rezar? Muitos de nós separam um horário específico para isto — geralmente, no início do dia. Estas preces usualmente incluem pedir a nosso Poder Superior mais um dia limpo, ou o conhecimento da Sua vontade para nós, como veremos adiante, mais amplamente, neste capítulo. Quando nos comunicamos com nosso Poder Superior ao final do dia, usualmente é para expressar gratidão. Alguns tentam entremear momentos de prece durante o dia. Rezar regularmente é uma ótima prática. Ajuda-nos a formar um hábito de comunicação com nosso Poder Superior, que pode salvar nossa recuperação algum dia.

- Como rezo?
- Como me sinto rezando?
- Quando normalmente rezo? Quando estou sofrendo? Quando eu quero alguma coisa? Regularmente?
- Como o fato de rezar espontaneamente durante o dia me ajuda?
- Como a oração me ajuda a colocar as coisas em perspectiva?

Se esta é nossa primeira experiência com o Décimo Primeiro Passo, podemos nos surpreender ao perceber que já meditávamos, e que o fazíamos regularmente. Cada vez que estamos juntos em uma reunião e observamos um momento de silêncio, estamos meditando.

É a partir daí que vamos construindo um modelo de meditação regular. Existem muitas maneiras diferentes de meditar, mas, usualmente, a meta é acalmar a mente de modo que possamos alcançar a compreensão e o conhecimento de nosso Poder Superior. Tentamos minimizar distrações, para nos concentrarmos no conhecimento que nasce da nossa própria conexão espiritual. Tentamos estar abertos para receber esse conhecimento. É essencial compreender que tal conhecimento não é necessariamente, nem mesmo comumente, imediato. Ele se constrói dentro de nós,

gradualmente, com o exercício regular da prece e da meditação. Chega-nos como uma tranquila segurança no que diz respeito às nossas decisões, e uma diminuição do caos que usualmente acompanhava todos os nossos pensamentos.

- Como medito?
- Quando medito?
- Como me sinto meditando?
- Caso medite consistentemente há algum tempo, que mudanças vejo em mim ou na minha vida, como resultado da meditação?

Contato Consciente

Para alguns de nós, “contato consciente” soa como algo muito misterioso, implicando algum tipo de união cósmica com Deus. Mas, realmente, é algo muito simples. Significa apenas termos uma percepção de nosso elo com o Poder Superior. Notamos a presença deste Poder e vemos alguns dos meios pelos quais ele atua em nossa vida. Existem também muitas formas de nossos membros experimentarem a presença de um Deus amoroso: a vivência de algo na natureza, assim como uma floresta ou um oceano; o amor incondicional de nosso padrinho ou madrinha, ou de outros membros de NA; o sentimento de ter apoio em momentos difíceis; o sentimento de paz e conforto; alguma coincidência que, posteriormente, percebemos ter trazido coisas boas; o simples fato de estarmos em recuperação; nossa capacidade de ouvir os outros numa reunião; e outras incontáveis manifestações. O que consideramos aqui e estamos dispostos a reconhecer é que nosso Poder Superior é atuante em nossas vidas.

- Em que circunstâncias percebo a presença do Poder Superior? O que sinto?
- O que estou fazendo para melhorar meu contato consciente com o Deus da minha compreensão?

Vontade de Deus

O conhecimento que vem sendo construído, enquanto rezamos e meditamos, é a essência da vontade de Deus para nós. O propósito de rezar e meditar é buscar o conhecimento da vontade do Poder Superior para nós e, naturalmente, o poder de

realizá-la. Mas a primeira coisa a fazer é identificar o propósito de Deus em relação à nossa vida.

Precisamos ter a mente muito aberta para começar a compreender a vontade de Deus para nós. Muitos acham que é mais fácil identificar o que *não* é a vontade de Deus, do que identificar essa vontade. Isso é absolutamente claro. De fato, é um grande ponto de partida que pode nos conduzir a um conhecimento mais específico do que Ele de-seja. Em primeiro lugar, obviamente, recair *não* é a vontade de Deus para nós. Podemos estender esse simples fato para concluir que agir de algum modo que pode nos levar a recair também *não* é a vontade de Deus para nós. Não precisamos nos tornar analíticos demais a este respeito nem começar a questionar se nossas rotinas diárias poderiam nos levar a uma recaída. Isso, realmente, é muito mais fácil do que parece. Basta usarmos todo o conhecimento sobre nós mesmos e nossos padrões, conquistado com o trabalho dos Passos Quatro a Nove, e darmos o melhor para evitar comportamentos destrutivos. Descobriremos que não podemos nos dar ao luxo de agir conscientemente fora do propósito. Não devemos lidar com uma situação, pensando: “Eu serei manipulador apenas esta única vez e, depois, escreverei sobre isso, trabalharei com meu padrinho ou madrinha e farei reparações.” Se usarmos desses expedientes, não apenas estaremos num terreno perigosíssimo, como ainda tomando a decisão consciente e deliberada de ir contra a vontade de Deus. Muitas vezes, seremos motivados, inconscientemente, por nossos defeitos. O verdadeiro motivo para preocupação, nesse caso, é nossa consciência e disposição de sermos deliberadamente destrutivos.

No Terceiro Passo, exploramos a linha tênue que divide a humilde e honesta busca de nossas metas, da sutil manipulação para forçar resultados. Agora, com a experiência obtida através dos passos, temos mais recursos para identificar essa fronteira e fazer a escolha certa. Conforme vamos ao encontro daquilo que queremos, precisamos medir constantemente a distância que estamos mantendo dessa linha. Por exemplo, podemos decidir que queremos ter um relacionamento romântico. Não há nada de errado com isso, desde que estejamos espiritualmente motivados e não percamos de vista a linha entre a vontade de Deus e a nossa própria. Se mentimos para parecer mais atraentes ou nos tornamos camaleões, estamos agindo de forma voluntariosa. Se expressamos honestamente quem somos, estaremos,

provavelmente, mais próximos da vontade de Deus. Se, em um relacionamento, tentamos transformar nosso possível parceiro em algo que ele não é, estaremos agindo por capricho. Se, por outro lado, já determinamos o que queremos de um parceiro e a pessoa que conhecemos parece ter o perfil que desejamos, sem nossa intervenção, estamos provavelmente vivendo a vontade de Deus. *É assim* que sabemos se um relacionamento é a vontade de Deus para nós, ou não. Outro exemplo: queremos uma educação universitária. Estamos dispostos a “colar” numa prova para conseguir isso? Agindo dessa forma, transformaríamos uma meta preciosa numa ação de vontade caprichosa. Não agir voluntariamente é a razão primordial pela qual rogamos o conhecimento da vontade de Deus para nós e o poder de realiza essa vontade.

- Que situações posso identificar em minha vida, nas quais agi por capricho? Quais foram os resultados?

- Que situações posso identificar em minha vida, nas quais tentei harmonizar minha vontade com a vontade de Deus? Quais foram os resultados?

Como diz o livro *Funciona: como e por quê*: “A vontade de Deus para nós é a habilidade de viver com dignidade, de amar aos outros e a nós mesmos, de rir e encontrar uma imensa alegria e beleza à nossa volta. Nossos mais sinceros desejos e sonhos para nossas vidas estão se tornando realidade. Estes presentes incalculáveis não estão mais fora de nosso alcance. Eles são, de fato, a pura essência da vontade de Deus para nós.” Nossa visão pessoal dessa vontade é revelada ao nos imaginarmos vivendo, consistentemente, com propósito e dignidade. Por exemplo: uma boa expressão de propósito é ajudar outros adictos a ficarem limpos e encontrarem recuperação. Os caminhos individuais que percorremos para fazer isso — apadrinhar, partilhar com recém-chegados em reuniões, levar a mensagem para dentro de instituições, trabalhar com profissionais para desenvolver programas que trarão adictos para NA — são escolhas nossas.

- Quais são os exemplos que posso citar, de como eu vivo com propósito e dignidade?

- Qual é a minha visão da vontade de Deus para mim?

-

O Poder de Realizar essa Vontade

Além de orar pelo conhecimento da vontade de Deus com relação a nós, pedimos o poder para realizar essa vontade. Nesse contexto, poder não se refere apenas à força. Existem muitas e diferentes qualidades necessárias para realizar a vontade de nosso Poder Superior: humildade, senso de compaixão, honestidade, integridade, capacidade de perseverar e paciência para esperar os resultados por um longo período. Um forte senso de justiça e uma capacidade para ser afirmativo podem ser necessários. Em certas situações, o ímpeto é importante e, em outras, cautela e firmeza são qualidades de que frequentemente lançamos mão. Algumas vezes, o senso de humor é a melhor forma de promover a vontade de Deus.

Muito provavelmente, precisaremos de todas essas características, em vários momentos de nossas vidas. Quando rezamos pelo poder de realizar a vontade de Deus, talvez não saibamos exatamente as qualidades de que precisamos. No entanto, temos de acreditar que aquelas de que precisamos serão supridas. Pode ser tentador exigir que nosso Poder Superior nos dê aquilo que pensamos necessitar, mas, de um modo geral, não podemos ver o “quadro todo”, nem prever os efeitos, a longo prazo, de algo que parece muito razoável no momento.

- Por que rezamos pelo conhecimento da vontade de Deus para nós, e o poder de realizá-la?
- Como a humildade se aplica a isso?

“Tendo experimentado um despertar espiritual, como resultado destes passos, procuramos levar esta mensagem a outros adictos, e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.”

— Décimo Segundo Passo

Se chegamos até este ponto, já tivemos um despertar espiritual. Embora a natureza de nosso despertar seja tão individual e pessoal quanto nosso caminho espiritual, as semelhanças em nossas experiências são impressionantes. Quase sem exceção, nossos companheiros relatam que se sentem livres, despreocupados durante mais tempo, que se importam mais com os outros e que têm uma capacidade

crecente de pensar menos em si mesmos, e participar plenamente da vida. A impressão que isto causa nos outros é espantosa. Aqueles que nos conheciam quando estávamos em nossa adicção ativa, quando geralmente parecíamos retraídos e raivosos, nos dizem que somos pessoas diferentes. De fato, muitos de nós sentimos como se tivéssemos iniciado uma segunda vida. A maneira como vivíamos e as nossas motivações parecem cada vez mais bizarras, à medida que nos mantemos limpos. Contudo, sabemos da importância do nosso passado e fazemos um esforço para não esquecê-lo.

Não mudamos da noite para o dia, mas vagarosa e gradualmente, à medida que trabalhamos os passos. Nossos espíritos despertaram pouco a pouco. Para nós, ficou cada vez mais natural praticar os princípios espirituais, e mais desconfortável agir segundo nossos defeitos de caráter. Não obstante as experiências poderosas e únicas que alguns de nós tiveram, todos construímos, de forma lenta e dolorosa, um relacionamento com um Poder maior do que nós mesmos. Este Poder, quer seja nossa melhor e mais alta natureza ou uma força externa, tornou-se nosso, para o acionarmos quando quisermos. Ele guia nossas ações e traz inspiração para nosso crescimento contínuo.

- Qual é minha experiência, como resultado do trabalho dos passos?
- Como tem sido meu despertar espiritual?
- Que mudanças duradouras resultaram do meu despertar espiritual?

Cada vez que trabalharmos os Doze Passos, teremos uma experiência diferente. Sutilezas de significados dos princípios espirituais se tornarão visíveis e descobriremos que, à medida que nossa compreensão cresce, também crescemos de maneira nova e em novas áreas. As formas de expressão da nossa honestidade, por exemplo, à medida que compreendermos o que significa ser honesto. Veremos como a prática do princípio da honestidade precisa ser, primeiramente, aplicada a nós mesmos, para que possamos ser honestos com os outros. Veremos que a honestidade pode ser uma expressão de nossa integridade pessoal. À medida que cresce nossa compreensão desses valores, também se aprofunda nosso despertar espiritual.

- Quais princípios espirituais eu correlacionaria a que passos? Como esses princípios contribuíram para meu despertar espiritual?

- O que significa para mim a expressão “despertar espiritual”?

Procuramos Levar Esta Mensagem

Muitos de nós lembram-se da primeira vez que ouviram as palavras: “Você nunca mais vai precisar usar novamente, se não quiser”. Ouvir essa mensagem foi um choque. Talvez nunca tivéssemos pensado em termos de “precisar” usar, ficando surpresos ao descobrir como aquela afirmação era verdadeira. Pensamos: *É claro que o uso de drogas deixou de ser uma escolha para nós, há muito tempo*. Embora esta mensagem possa não ter nos ajudado a ficar limpos imediatamente, o mais importante é que nós a ouvimos. Alguém a levou até nós.

Alguns de nós acreditaram que poderiam ficar limpos em NA, mas, quando se tratava de recuperação, isso parecia impossível. Sentir autorrespeito, fazer amigos, conseguir viver no “mundo real”, sem que os outros percebessem que éramos adictos — tudo isto, na verdade, já parecia mais do que poderíamos esperar de NA. O dia em que começamos a acreditar que este programa poderia fazer por nós mais do que apenas nos ajudar a ficar limpos deve ser lembrado como um grande marco em nossa recuperação. O que nos deu esperança foi alguém nos fazer acreditar. Talvez um companheiro que tenha partilhado numa reunião, com quem nos identificamos de um modo muito pessoal. Talvez fosse o efeito cumulativo de escutar muitos adictos dizerem que a recuperação era possível. Talvez tenha sido o amor incondicional e a insistência silenciosa de nosso padrinho ou madrinha de que poderíamos nos recuperar. Seja lá como a tenhamos ouvido, esta era a mensagem e alguém a levou até nós.

Alguns de nós experimentaram ficar limpos por um longo período e encontraram alegria na recuperação. Então, experimentaram uma tragédia. Talvez o término de um longo relacionamento, ou a morte da pessoa amada. Ou a recaída e morte de alguém de quem éramos amigos em NA. Podemos ter caído na miséria ou, simplesmente, desco-berto que os membros de NA não são perfeitos, e podem nos ferir. Qualquer crise pode nos levar a acreditar que perdemos nossa fé, e nos fazer duvidar de que NA tenha as respostas para nós. A barganha que pensávamos ter feito — ficaríamos limpos, tentando fazer tudo certo, e, conseqüentemente, nossas vidas seriam felizes — foi rompida, e ficamos nos perguntando novamente sobre nosso

propósito de vida. Em algum ponto, voltamos a acreditar. Talvez alguém que passou pela mesma crise tenha nos ajudado de uma maneira singular. Novamente, alguém levou a mensagem até nós.

- Quais as diferentes maneiras pelas quais tenho vivenciado a mensagem?

Então, a mensagem pode ser desenvolvida de forma simples. Consiste em podermos ficar limpos, nos recuperar e ter esperança. As lembranças de quando ouvimos a mensagem nos ajudam a entender por que devemos continuar a levá-la. Mas não é só isso. “Só compartilhando podemos manter o que temos.” Esta é, talvez, a mais poderosa razão para propagarmos a mensagem. Muitos de nós, no entanto, se perguntam como, exatamente, isto funciona. É realmente muito simples. Reforçamos nossa recuperação, partilhando-a. Quando dizemos a alguém que as pessoas que frequentam reuniões, regularmente, mantêm-se limpas, provavelmente, aplicaremos isso à nossa própria recuperação. Quando dizemos a alguém que a resposta está nos passos, provavelmente, também a procuraremos nos passos. Quando dizemos aos recém-chegados que escolham e utilizem um padrinho ou madrinha, provavelmente, manteremos contato com os nossos.

Devem existir pelo menos tantas maneiras de levar a mensagem quanto existem adictos em recuperação. Cumprimentar o recém-chegado que conhecemos na reunião da noite anterior, chamando-o pelo seu próprio nome, é uma poderosa e extraordinária recepção ao adicto que se sente sozinho. Abrir uma reunião assegura a existência de um local para a mensagem ser levada. Servir, em qualquer nível, ajuda NA a manter-se por si mesmo, e podemos fazer um grande bem conduzindo nosso serviço na irmandade de forma carinhosa, amorosa e humilde. Apadrinhar outros companheiros mantém vivo o valor terapêutico da ajuda de um adicto a outro adicto.

- Que tipo de serviço estou prestando para levar a mensagem?

Às vezes, levar a mensagem é um desafio. A pessoa com quem decidimos partilhar a mensagem parece incapaz de ouvir. Isso engloba desde alguém que vive recaído até alguém que escolhe manter um comportamento destrutivo. É tentador pensar que nossos esforços estão sendo desperdiçados e que deveríamos desistir de tal pessoa. Antes de tomar essa decisão, deveríamos pensar sobre todas as circunstâncias atenuantes. Por exemplo, estamos apadrinhando alguém que, simplesmente, não está seguindo nossas recomendações. Sugerimos uma tarefa

escrita e não temos notícia da pessoa, até sabermos que está novamente com problemas. Partilhamos, com o maior entusiasmo, nossa experiência com a situação que a pessoa está enfrentando. Explicamos, detalhadamente, como a nossa doença estava presente, e como usamos os passos para encontrar a recuperação, mas nosso afilhado ou afilhada continua agindo do mesmo modo destrutivo, repetidamente. Isto pode ser muito frustrante, mas, antes de desistir, precisamos lembrar que nossa escolha não é se levamos a mensagem, mas *como*.

Precisamos deixar nosso ego fora do caminho. Não temos de receber os méritos — ou a culpa — pela recuperação de outra pessoa. Simplesmente, transmitimos a mensagem da maneira mais positiva possível, e permanecemos disponíveis para ajudar, quando solicitados. Também precisamos lembrar que não temos condições de saber o que acontece na mente ou no espírito de ninguém. Nossa mensagem pode parecer não estar atingindo o alvo, mas talvez a pessoa é que não esteja pronta para ouvi-la naquele momento. Pode ser que nossas palavras fiquem com a pessoa por muito tempo, e venham a ressurgir, exatamente, na hora certa. Pensando bem, todos nós podemos lembrar de frases que ouvimos nas reuniões, quando éramos recém-chegados, que não entendemos naquela época, mas que ressurgiram na nossa mente anos depois, e nos deram motivos para ter esperança, ou uma solução para o problema que estávamos atravessando. *Levamos* a mensagem e partilhamos livremente, mas não podemos forçar uma pessoa a *recebê-la*. Nossa política de relações públicas baseia-se na atração, não em promoção, e isto também se aplica a nossos esforços pessoais de levar a mensagem.

Pode ser que não sejamos a melhor pessoa para apadrinhar alguém. Cada um tem necessidades diferentes e aprende de modo distinto. Alguns podem crescer com um determinado padrinho, mas não se sair bem com outro que tenha um estilo de apadrinhamento diferente. Alguns padrinhos dão muitas tarefas para escrever, outros são muito exigentes quanto ao número de reuniões que seus afilhados devem assistir. Alguns são mais “atuantes”, enquanto outros apenas respondem se forem chamados. Nenhum é melhor ou pior do que o outro. Eles são apenas diferentes.

Outras vezes, podemos achar difícil levar a mensagem porque não estamos nos sentindo bem na vida ou na recuperação. Nossa primeira reação será, provavelmente, ir a uma reunião e descarregar todos os problemas para nos livrarmos

deles. Mas a reunião de NA é um lugar para levar a mensagem. Desabafar nossos problemas, sem os vincular à recuperação nem tentar deixar clara a mensagem, foge ao propósito básico de nossos grupos. Podemos levar a mensagem, mostrando que, apesar de passar por problemas terríveis, não usamos e estamos numa reunião, esforçando-nos para trabalhar nossa recuperação. Muitas vezes, pensamos que a melhor maneira de levar a mensagem é focar os recém-chegados e dizer a eles o quanto a recuperação em NA é boa. Também devemos sempre ter em mente que, independentemente do nosso tempo limpo, necessitamos *ouvir* a mensagem. Sentar, tranquilamente, numa reunião será uma boa maneira de fazê-lo.

- Cite algumas diferentes maneiras de levar a mensagem. Quais as que, pessoalmente, pratico?
- Qual é meu estilo pessoal de apadrinhamento?
- Qual é a diferença entre atração e promoção?
- O que levar a mensagem faz por mim?
- Como a quinta tradição e o Décimo Segundo Passo estão entrelaçados?
- O que me faz continuar voltando e acreditando no programa de NA?
- O que é um serviço abnegado? Como eu o pratico?

A Outros Adictos

Por que o Décimo Segundo Passo especifica que devemos levar a mensagem a outros adictos? Por que NA funcionou para nós, quando nada mais havia funcionado? Quase todos nós tivemos alguém — um professor, um conselheiro, um membro da família, um policial — para nos dizer que usar drogas estava nos matando e destruindo tudo o que nos importava, e que poderíamos mudar de vida, ficando longe de nossos amigos que usavam ou, ao menos, limitando nosso acesso às drogas. Muitos de nós poderíamos até concordar, de algum modo, a menos que estivéssemos em completa negação. Então, por que não conseguimos sentir alívio até encontrar NA? O que estes membros de NA tinham, para nos fazer acreditar que a recuperação seria possível?

Em síntese: credibilidade. Sabíamos que eles eram, simplesmente, iguais a nós, que pararam de usar e encontraram uma nova maneira de viver. Eles não se

importavam com o que tínhamos ou deixávamos de ter. Nas leituras do começo das reuniões, ouvíamos que não importava o quê ou o quanto você usou. Muitos de nós sentiram-se gratos por descobrir que faziam parte. Sabíamos que sofriamos bastante, mas queríamos ser aceitos. E fomos. Os adictos que conhecemos quando começamos a ir às reuniões fizeram com que nos sentíssemos bem-vindos. Eles nos ofereceram seus números de telefone e nos encorajaram a ligar a qualquer hora. Mas o que encontramos de mais importante foi a identificação. Membros que usavam como nós partilharam suas experiências de como ficar limpos. Os membros que sabiam, exatamente, o quanto nos sentíamos isolados e sozinhos, pareciam perceber, instintivamente, que precisávamos de um simples e amoroso abraço. Era como se todo o grupo soubesse exatamente do que precisávamos, sem que tivéssemos de pedir.

Costumamos dizer uns aos outros que somos afortunados por ter este programa. Ele nos dá o caminho para viver dentro da nossa realidade. Depois de ficar limpos por um período, compreendemos que os princípios de Narcóticos Anônimos são realmente universais e provavelmente poderiam mudar o mundo, se praticados por todas as pessoas. Podemos começar a questionar por que não abrir NA a todos aqueles que tenham qualquer tipo de problema. Como aprendemos com nossos antecessores, ter um único propósito é um dos meios mais eficazes de assegurar que o adicto tenha a oportunidade de encontrar a identificação de que precisa. Se NA tentasse ser tudo para todos, um adicto poderia chegar querendo saber apenas como parar de usar drogas e talvez não encontrasse ninguém que soubesse a resposta.

- Por que um membro de NA é capaz de me sensibilizar de uma maneira que ninguém mais consegue? Descreva a experiência.
- Qual o valor terapêutico de um adicto ajudando outro adicto?
- Por que a identificação é tão importante?

Não podemos ser tudo para todos. Não deveríamos nem tentar. Todavia, isto não quer dizer que não possamos compartilhar nossa recuperação com outras pessoas. De fato, não seremos capazes de evitá-lo. Quando vivemos o programa, os resultados aparecem em todas as áreas de nossas vidas.

Praticar estes Princípios em Todas as Nossas Atividades

Quando falamos em praticar os princípios de recuperação em todas as nossas atividades, a palavra-chave é “prática”. Não precisamos ser capazes de aplicar com perfeição os princípios espirituais em todas as situações de nossa vida, apenas temos que continuar tentando. Os benefícios espirituais que recebemos ao trabalhar os passos são decorrentes do exercício, não do sucesso.

Por exemplo, tentamos praticar o princípio da compaixão em cada situação de nossas vidas. Provavelmente, isto é relativamente fácil praticar com relação a adictos na ativa que vêm à sua primeira reunião, não importando o quão necessitados ou beligerantes estes recém-chegados estejam. Mas, e quanto a alguém retornando de uma recaída, ou múltiplas recaídas? E se este companheiro anda culpando NA por suas recaídas? E alguém que retorna às salas displicentemente, parecendo considerar a recuperação garantida? E quando se trata de um afilhado nosso? Aí nós vamos descobrir que praticar o princípio da compaixão não é tão fácil quanto costumava ser. Não nos *sentimos* compadecidos pela pessoa, mas ainda assim podemos praticar esse princípio. Tudo o que temos a fazer é continuar levando a mensagem, incondicionalmente. Nosso padrinho ou madrinha pode nos ensinar como sermos compassivos, sem deixarmos a impressão de que achamos normal uma recaída. Podemos orar e meditar, pedindo ao Poder Superior que nos ajude a ter compaixão.

Este passo nos incentiva a praticar os princípios espirituais em *todas* as nossas atividades. Muitos de nós gostariam de separar este requisito das suas profissões, dos seus relacionamentos amorosos ou de outras áreas de suas vidas, porque não estamos certos de conseguir o que queremos, se tivermos que praticar princípios espirituais. Por exemplo: podemos muito bem obter sucesso aparente e recompensa financeira, negligenciando os princípios espirituais em nosso trabalho. Podem nos pedir para aceitarmos compromissos de curto prazo que resultariam em lucro para toda a empresa, porém o produto final talvez arriscasse a segurança das pessoas que o adquirissem. Então, o que fazemos? Praticamos os princípios espirituais da nossa recuperação. Existem muitas escolhas de atitudes que atendam nossos ensinamentos. O importante é atendê-los.

E quanto ao serviço de NA? Estranhamente, alguns de nós deixam de praticar os princípios, justamente no serviço. Paramos de dar aos outros o benefício da dúvida

no ambiente de serviço, acusamos abertamente os outros de tramar intrigas edizemos palavras cruéis, porque não estamos praticando o princípio da gentileza. Estabelecemos procedimentos impossíveis para aqueles a quem designamos uma tarefa, dentro do quadro de serviço, porque não praticamos o princípio da confiança. Tornamo-nos presunçosos, beligerantes e sarcásticos. É irônico que queiramos atacar aqueles a quem confiamos nossas próprias vidas em reuniões de recuperação. Precisamos nos lembrar de praticar os princípios espirituais em qualquer reunião, sejade serviço, seja de recuperação. O serviço nos dá muitas oportunidades de praticá-los.

Saber qual princípio espiritual aplicar em cada situação é difícil, mas, geralmente, é aquele princípio que se opõe ao defeito de caráter pelo qual somos movidos normalmente. Por exemplo, se nos sentimos compelidos a exercer absoluto controle de uma situação, podemos praticar o princípio da confiança. Se normalmente somos arrogantes numa certa situação, podemos praticar o princípio da humildade. Se nosso primeiro impulso é de retirada ou isolamento, podemos nos aproximar. O trabalho que fizemos no Sétimo Passo, de achar os opostos de nossos defeitos de caráter, e o trabalho que fizemos no início deste passo, de identificar os princípios espirituais nos passos anteriores, nos darão ideias adicionais daqueles que precisamos praticar. Embora a maioria de nós venha a elaborar listas muito similares de princípios espirituais, a atenção que dedicaremos a alguns deles irá refletir nossas necessidades individuais.

- Como eu posso praticar os princípios em diferentes áreas de minha vida?
- Quando eu acho difícil praticar esses princípios?
- Que princípios espirituais eu tenho mais dificuldade de praticar?