



AS 10 COISAS QUE A RECUPERAÇÃO NÃO É

Plinio de P. S. Bemfica

Para vários adictos na ativa, pensar em ficar sóbrios, pode ser uma experiência assustadora. Eles receiam que nunca mais vão se divertir ou que ficarão solitários e sem amigos. Mas todas estas e outras hipóteses são apenas equívocos comuns sobre a vida em recuperação. É preciso saber que ficar sóbrio pode ser difícil, mas também é gratificante. Para tentar esclarecer este assunto relacionei 10 itens que descrevem o que a sobriedade é e o que ela não é.

1. A vida em recuperação não é chata.

Pensar que a sobriedade é sinônimo de tédio talvez seja o motivo número um para as pessoas não experimentarem a recuperação. A abstinência significa a restrição a uma fonte de prazer, e isto pode levar o adicto a concluir que não existem outras formas de se divertir. Os adictos que conseguiram construir recuperações de sucesso, constantemente experimentam sensações agradáveis de bem estar físico e uma forma mais clara de pensar. Eles fazem novas redes de amizades e com isto novas possibilidades de lazer e diversão. Isto passa a ser compreendido como uma experiência libertadora.

2. A recuperação não é fácil.

Entrar em recuperação não tem um efeito intenso e imediato como usar substâncias. É uma pena que não podemos simplesmente estalar os dedos e ficar sóbrios. Infelizmente, a sobriedade não é fácil, isto por que a vida não é fácil. É difícil experimentar emoções diferentes que estão fora do círculo vicioso que envolve o prazer da substância seguido pela culpa do uso. Em recuperação os novos e melhores desafios aparecem nos dias difíceis. São nesses momentos que o aprendizado ocorre, construindo novas possibilidades na construção do que chamamos de “adicto em recuperação”. A princípio, isso pode parecer uma tarefa difícil. Mas a recuperação é um processo e não um evento, é uma

viagem ao longo da vida que custa trabalho duro e dedicação.

3. A recuperação não é o fim da sua vida.

Muitos adictos associam sua recuperação com o fim da vida. É comum pensar: “Eu não uso mais nada, então a minha vida acabou.” Este pensamento é baseado na comparação entre os momentos de prazer da adicção ativa e as suposições do que será a vida em recuperação. Por isso, não é incomum concluir que a recuperação vai acabar com a vida. Talvez realmente de alguma forma isto ocorra, caso a tentativa seja limitada a abstinência sem recuperação. Várias pessoas falam que quando alguém fica limpo ele ou ela está se preparando para viver os melhores anos de sua vida. Todos os adictos que vivem recuperações de sucesso relatam ter descoberto que suas vidas não terminaram quando ficaram sóbrios, pelo contrário, elas começaram ali. A recuperação baseada na abstinência permite a construção de uma vida feliz e saudável que nunca foram alcançadas durante os anos de adicção ativa.

4. A recuperação não é só para adictos.

A recuperação e tudo que a compõe tem como objetivo a sobriedade emocional. Ao contrário da crença popular, a sobriedade emocional não é apenas para os adictos, ela é uma necessidade humana. Os adictos e suas famílias geralmente percorrem caminhos diferentes. Mas, todos, incluindo pessoas não adictas buscam a felicidade e dificilmente uma pessoa pode ser feliz sem sobriedade emocional. Alguns adictos ficam com medo diante do “rótulo” de “adicto em recuperação”. Sobriedade não é um monopólio de adictos em recuperação. A sobriedade é um estilo de vida que todas as pessoas podem se beneficiar.

5. A recuperação não é um sinal de fraqueza.

Muitos adictos param de usar sentem-se mal consigo mesmo. Há sempre aquela pergunta perturbadora, “por que eu não posso beber ou usar como outros”. No início da recuperação quase sempre a resposta leva a sentimentos de fracasso e inadequação: “O que há de errado comigo?” passar por dificuldades e permanecer limpo faz com que a recuperação se consolide e cria a convicção de que a sobriedade não é um sinal de fraqueza, é realmente uma das coisas mais corajosas que alguém pode fazer. É preciso



meister
PROCESSOS HUMANOS DE MUDANÇA

JORNALZINHO DA MEISTER

Nº 0001 – Manaus, 05 / março / 2016.

coragem e coração para admitir que tem um problema e passar a tomar medidas para a mudança.

6. A sobriedade não é algo para se envergonhar.

Hoje ainda existe o estigma associado com a adicção, isto significa também que indiretamente há preconceitos relacionados a recuperação. Os adictos que entram em recuperação não precisam reagir às pessoas que falam ou que supõem que a adicção é sinônimo de maldade e fraqueza. Outras pessoas acham que o adicto deveria ter vergonha de sua recuperação. A vergonha é um sentimento relacionado ao tipo de vida da adicção ativa e não é compatível com a recuperação. A maioria dos adictos trazem consigo alguma vergonha para a vida em recuperação. A menor parte dos adictos que tentam manter-se em recuperação conseguem um bom resultado. Um adicto que está tentando se recuperar contrariando todas as expectativas, não deveria ter absolutamente nenhuma razão para se envergonhar.

7. A recuperação não é um segredo que você deve manter.

Existe uma regra na recuperação "quanto mais o adicto se apegar a seus segredos mais ficará doente." A adicção ativa estabelece um comportamento em que as mentiras são usuais e percebidas como "mal necessário", isto inclui tirar proveito de pessoas e situações, e viver uma vida em que a desonestidade é valorizada como ferramenta para suportar a adicção ativa. A recuperação ensina o quanto é essencial ser honesto. Os segredos podem causar dor e culpa, e podem sabotar a busca pela sobriedade emocional. A recuperação precisa ser sobriamente preservada mas nunca escondida.

8. A recuperação não é a norma.

É comum, nos primeiros meses de recuperação o adicto perceber que a maioria das relações sociais giram em torno de álcool e outras drogas. Os adictos em recuperação estão constantemente sendo "alimentados" por anúncios da indústria de bebidas que afirmam que é preciso beber para entorpecer as emoções e lidar com a vida. Isto mostra que a sobriedade é uma exceção social, não é a regra. Permanecer em recuperação é inevitavelmente diferente de tudo. Como resultado disso os adictos desenvolvem uma identidade de recuperação.

9. A recuperação não é apenas abstinência de álcool e drogas.

A recuperação necessariamente começa com a abstinência, entretanto, a sobriedade não começa com a abstinência de drogas e álcool. Parando de usar o adicto se permite entrar em contato com quem ele realmente é, possibilitando o reencontro com seus valores, refazendo relacionamentos com aqueles que feriu no passado, aprendendo novos mecanismos de enfrentamento para lidar com a vida cotidiana. É uma transformação completa da mente, corpo e alma.

10. A recuperação não é para todos.

Apos tudo que foi dito, é justo dizer que nem a recuperação nem a sobriedade são para todos. Isso porque é preciso empenho, honestidade, fé e trabalho para atravessar um caminho repleto de desconfortos. É necessário que o adicto priorize a recuperação. Antes de melhorar, primeiro piora. Isto requer tempo e compromisso. É compreensível que somente alguns adictos estão prontos para dar o que é necessário.