

Vipassana Research Institute

Meditação Vipassana e o Vício em Drogas

Gerhard Scholz

Uma Revisão Histórica:

O consumo de drogas tornou-se um problema internacional amplamente disseminado por todo o mundo, embora as substâncias utilizadas e o padrão de consumo possam ser diferentes de um país para outro.

A multiplicidade de fenômenos geralmente conhecidos pela coletividade como comportamento dependente tem uma longa e rica história social. O campo que surgiu como resultado do estudo desses fenômenos é de uma safra mais recente. Na literatura científica ou médica moderna não se dispõe de uma definição consensual para o vício em drogas. A seguinte definição, elaborada pelo Comitê de Peritos em Drogas que Produzem Dependência, da Organização Mundial da Saúde, constitui um enunciado razoavelmente difundido:

“O vício em drogas é um estado de intoxicação periódica ou crônica que se produz pelo consumo repetido de uma droga (natural ou sintética). Suas características incluem:

- 1) um desejo ou uma necessidade descontrolada (compulsão) de continuar a consumir a droga e de obtê-la por quaisquer meios.
- 2) uma tendência a aumentar a dose.
- 3) uma dependência psíquica (psicológica) e, geralmente, física dos efeitos das drogas.
- 4) um efeito prejudicial ao indivíduo e à sociedade.”

Esta é uma definição que abarca tanto a dependência psicológica quanto a fisiológica, com o caráter progressivamente compulsivo da necessidade premente e irresistível como sua característica principal. A questão de se o termo “vício” deve ser restrito aos casos de dependência fisiológica ou se deveria incluir também dependência psicológica, sempre foi problemática. Um outro tema controverso é o emprego da expressão “avidez”. De acordo com os Alcoólicos Anônimos: “Viciados não bebem para escapar, eles bebem para superar uma avidez que está fora de seu controle mental.” Não podem começar a beber sem desenvolver a manifestação da avidez². Outros rejeitam o emprego do termo “avidez” devido a sua imprecisão³.

Uma fonte de discordância semelhante foi a questão de como o vício afeta o viciado. Alguns argumentaram que o vício em ópio tem pouco senão nenhum efeito sobre a personalidade⁴. Outros sugeriram que o vício de qualquer espécie provoca uma total

transformação da personalidade⁵. O que falta a tais concepções dualísticas sobre o vício é a dinâmica entre estes dois campos da mente e da matéria.

A menos que tenhamos conhecimento desta força propulsora, do mecanismo sub-reptício, do modo como alguém se torna um viciado, não podemos nos livrar realmente do vício. Se não formos cautelosos no campo da pesquisa e da reabilitação do vício, estaremos trocando uma prisão por outra e o prodígio da libertação se perderá. Hoje em dia, no mundo da ciência e da medicina, as teorias quanto à natureza do vício e o que fazer a esse respeito mudaram drasticamente. Muitos pesquisadores agora concordam que o vício, tanto em narcóticos, álcool, heroína, anfetaminas ou qualquer outra substância química, é uma única doença. De acordo com as histórias de vida típicas de viciados em drogas que pude reunir no decorrer de minha pesquisa, viciados trocam de droga quando aquela de sua preferência não está disponível, e apresentam comportamento dependente mesmo com drogas supostamente não viciantes (maconha, pílulas de emagrecimento, etc.). É claro que isto quer dizer que, para a compreensão do vício, o produto químico não constitui a totalidade do problema, é a reação dos indivíduos à droga e esta dinâmica entre os dois campos que causa a dificuldade.

Estudo de Caso Relacionado a Observações Metodológicas

Durante os últimos vinte anos, a análise de histórias de vida, antes empregada pela famosa Escola de Chicago, tornou-se outra vez aceitável para os cientistas sociais modernos, enfatizando o que se pode aprender a partir de histórias de vida individuais. Em geral estudos de caso baseados em históricos de vida revelam as causas e o tratamento de um problema social. Não se pode chegar a essas informações mediante técnicas mais formais, que dependem necessariamente e majoritariamente de dados externos. Ao estabelecer uma relação em que a experiência de dependência de drogas é descrita a partir do ponto de vista do sujeito, o analista tenta ingressar na experiência de vida do sujeito e, a partir daí, envolvendo o sujeito em um diálogo crítico com relação a essas experiências, penetrar no contexto de dados empíricos e terminar com uma “teoria fundamentada”. 6

Para fins de ilustração, eis aqui um breve trecho não editado extraído de uma entrevista sobre uma história de vida com um ex-viciado da Austrália. Joe: “... o vício quer dizer basicamente escapismo, fuga da realidade... você usa insanidade... a insanidade humana, escapismo. Com uma droga o viciado... usa o veículo das drogas para escapar. E é um veículo muito, muito poderoso... muito mais do que apenas a fantasia não assistida... porque o ser humano mergulha nos sonhos, no excesso de trabalho ou na TV. A motivação da droga, o uso da droga, é mais poderosa do que qualquer outra coisa... quando eu a uso, e é por isso... porque é tão poderosa, leva o escapismo para um grau de

ameaça vital. Enquanto outros motivadores de viver, por exemplo, dinheiro, poder, prestígio ou... não atingem uma ameaça vital... não ameaçam a vida.” Esta história demonstra o poder das pessoas para articular seus próprios problemas empregando a voz do mundo em que vivem. A tarefa do cientista é essencialmente a de reconstruir a lógica inerente de estruturação, o que às vezes não é mais do que formalizar e fazer comentários sobre a sabedoria que já está lá presente. A história de Joe indica ao cientista quais os tópicos básicos a serem explicados e penetrados (considerando que isto é apenas uma pequena parte de uma longa entrevista).

Estaria além do escopo deste artigo fazer uma reconstrução baseada em um texto analítico controlado. Iremos apenas nos deter em certos pontos essenciais que surgiram no curto trecho. A primeira é que o vício é em si viciante. Pessoas que são predispostas a um comportamento viciante são inevitavelmente atraídas para aquela espiral descendente de um comportamento irracional. (Na história de vida de Joe não foi importante qual a droga que ele consumiu. O vício era progressivo e letal). O segundo ponto é o de que há diferenças de conteúdo no uso de substâncias psicoativas. O uso de substâncias comuns é uma fuga da realidade, enquanto o uso de drogas contém um elemento de ameaça à vida. Existe um espectro bem amplo de uso, sendo que a principal diferença reside no fato de que quanto mais potente a droga mais rápido sobrevirá o problema mais grave. Por isso, esse pequeno trecho extraído demonstra que o vício em drogas é sempre dialético:

constitui a interação entre um vício geral (vício) e um vício específico (o vício em drogas).

Sumário de Resultados

Certamente uma droga é um composto químico que, absorvido pelo corpo, altera o metabolismo deste corpo. Mas é óbvio que nem todo mundo que ingere drogas é um viciado. O assim chamado modelo clássico de vício é com certeza insuficiente. Este modelo enfatizou a sufocante natureza inerente à droga per se, ao declarar que ninguém podia resistir à tentação das drogas: a síndrome de uma dose-e-você-já-era. Após 1940, (especialmente nos Estados Unidos) esta concepção da doença biológica foi revista. O novo modelo da doença passou a ser diferente na localização da fonte da dependência. O antigo modelo de vício em droga considerava que a fonte do vício estava na droga em si. O novo modelo passou a considerar que é inerente a uma minoria de pessoas suscetíveis ao vício em drogas por causa de fatores (não conhecidos) em sua personalidade. Uma terceira opinião, que se desenvolveu durante a explosão do consumo de drogas nos anos 1960, é uma proposta de revisão que sintetiza as evidências disponíveis das duas concepções da doença. Neste caso, o vício não é considerado uma característica inerente às drogas ou às pessoas, mas a resposta de uma pessoa a um tipo particular de experiência. O principal problema da maioria das pesquisas sobre o vício realizadas no passado e em andamento é o de situar a fonte do vício no lugar errado.

O vício não tem origem na droga; começa com a pessoa, sua situação e a busca dessa pessoa por uma dada experiência⁷. Esta compreensão do vício é mais ampla e mais unificada: o vício é uma resposta muito pessoal, subjetiva, a uma dada experiência; um resultado do comportamento, não necessariamente inerente a qualquer pessoa ou substância. Mas a principal questão ainda por resolver é, porém, a seguinte: qual é exatamente o mecanismo que causa a tendência a aumentar a dose, que resulta em consumo repetido de drogas? No princípio, tomar a droga é uma experiência agradável, dando a sensação de estar aliviando a ansiedade, quando em verdade aquelas coisas na vida que acarretam ansiedade se tornam mais sérias. Drogas diminuem a capacidade de as pessoas enfrentarem as dificuldades da vida. Aqui é que começa o círculo vicioso do vício em drogas, com a dialética de alívio e escravidão como força propulsora. Este aspecto é certamente mais complexo do que uma mera dependência física. A chave para o diagnóstico da doença da dependência é a observação de que o paciente insiste no consumo de drogas a despeito das consequências. Isto significa também que suprimir a droga não irá resolver o problema do vício em drogas.

Progressão Típica na Vida de Droga de um Viciado

A reconstrução das histórias de vida de viciados nos dá o seguinte quadro:

- 1) O vício começa como uma experiência prazerosa, buscando sensações prazerosas e fugindo do desagradável. Isto se torna um vício quando a experiência deixa de ser agradável, mas a pessoa continua a arriscar tudo na tentativa compulsiva de repetir e, até mesmo, intensificar a experiência antes prazerosa que as drogas produziram.
- 2) O vício se torna um estilo de vida: previsível, habitual e repetitivo. Viciados em drogas duvidam tanto de sua capacidade de fixar metas realistas quanto de sua capacidade de obter os resultados almejados. Por não acreditarem que seus esforços serão recompensados, eles desistem de tentar. Para o viciado, a droga de sua escolha passa a ser a recompensa.
- 3) Devido ao estilo de vida mantido pelo viciado (consumindo drogas sobretudo ilegais e muito dispendiosas) seu comportamento começa a violar regras perante o resto da sociedade (atividades criminosas, prostituição, etc.).
- 4) Atividades deste tipo vão contra o conjunto de valores com os quais o viciado foi educado. Este fato gera fortes sentimentos de culpa e de autocensura, associados ao vício que levam o viciado a se amparar mais intensamente nas drogas que ele ou ela consome. O círculo vicioso continua a girar. Em resumo, o vício significa uma super-dependência que se torna habitual, obsessiva e compulsiva, governando em sua totalidade as diferentes dimensões – física, emocional, social e mental – da vida do indivíduo. Isto significa que estratégias unidimensionais de tratamento não são apropriadas, independentemente de

serem orientadas para o indivíduo ou se baseadas em teorias de psicologia social ou de socialização.

A recuperação de um vício tem de se basear em um sistema multidimensional. Por conseguinte, são três os problemas a serem resolvidos:

1) Como resultado da destruição quase completa da personalidade, é necessária uma motivação fundamental. A terapia de apoio pode criar uma base de tal modo que o viciado em drogas saiba existir algo para o que vale a pena retornar. É dada ao viciado a oportunidade de ser motivado para cessar a sobre-dependência dele ou dela em relação às drogas.

2) A necessidade de tratar a dependência de drogas no seu nível mais profundo: para erradicar os indicadores de dependência compulsiva, perda de controle e uso continuado a despeito das consequências adversas. Em outras palavras, extrair as causas mentais mais profundamente enraizadas.

3) Fornecer um sistema de apoio ao viciado em droga após um tratamento residencial intensivo inicial, provendo um pós-tratamento de importância vital durante o período de adaptação na volta à sociedade. Para conquistar a libertação do vício o paciente tem de eliminar a sua causa profundamente enraizada. Este trabalho de remoção da causa tem de continuar de uma maneira bem metódica: não pode ser levado a termo simplesmente mudando as circunstâncias externas ou por um ato de vontade; simplesmente desejando

que a dependência se vá. O trabalho deve ser norteado pela investigação; é preciso descobrir do que é que dependem os fatores negativos (impulsos internos) e, a partir daí, verificar se a pessoa tem a força necessária para remover as suas causas. A meditação Vipassana pode fazer isto.

A Meditação Vipassana

No início, pode-se começar a consumir drogas por inúmeras razões, mas em algum momento o uso de drogas se torna uma reação às sensações desconfortáveis do corpo que resultam de uma interconexão constante entre mente e corpo, e os pensamentos que se seguem a essas interações. Ninguém se torna dependente de qualquer coisa de fora ou de algum tipo de qualidade própria da droga em si; apenas parece ser isso.

As pessoas se viciam nas suas próprias vibrações do corpo. Ao tomar uma droga, um certo tipo de processo bioquímico tem início no corpo e sentimos um tipo de vibração de que começamos a gostar. Desenvolvemos assim uma afeição por ela, em seguida, um hábito, e, finalmente, nos tornamos viciados nesta vibração. O vício é, portanto, um continuum: queremos usufruir daquela vibração mais e mais. É o que acontece com todos os tipos de vício. As pessoas se viciam em tantas coisas, não apenas em drogas e em álcool. Nesses casos, o tipo de vibração criada é considerado prazeroso pelo juízo da pessoa. Todos os vícios são, porém, vícios em vibrações, em sensações.

O mundo da física já começou a reconhecer que o objetivo e o subjetivo não podem ser separados. Trabalhos científicos recentes⁸ apóiam esta importante tese, de que toda experiência que surge em nossa consciência é uma experiência subjetiva, não uma parte de um mundo externo independente. Embora experimentemos o mundo externo como uma série de objetos sensoriais, o que realmente chega aos nossos sentidos é energia na forma de vibrações de diferentes frequências. A mente inconsciente, que ainda constitui algo além da compreensão das ciências modernas, está em permanente contato com estes esquemas de energia, com frequência simplesmente descritos pela física moderna como um amontoado de probabilidades estatísticas. Estas vibrações não comportam informações subjetivas, mas sim apenas valor objetivo.

Elas engatilham códigos neurais, que são transformados pelo cérebro e seus julgamentos em um modelo de um mundo exterior. A este modelo se atribui um valor subjetivo e, ao projetá-lo para o exterior, se forma o mundo subjetivo. Infelizmente, chamamos esta mistura de componentes subjetivos e objetivos de mundo objetivo. Do fato de que muitos de nós vemos um mundo exterior semelhante, só podemos deduzir que temos modelos semelhantes. A semelhança dos modelos não implica necessariamente a existência de uma uniformidade do mundo na origem de tais modelos. Vício significa vício em certo tipo de vibração, criada pelo uso da droga e pelo subsequente processo químico no corpo. O vício atingiu o nível mais profundo da mente e existe toda a possibilidade de vir a se enraizar no

inconsciente profundo. À medida que Vipassana atinge o nível inconsciente da mente trabalhando as sensações, pode remover as raízes do vício. O nível mais profundo da mente está em contato permanente com as sensações corporais. À medida que desenvolvemos consciência das sensações e as observamos com equanimidade, o vício é automaticamente removido no nível subconsciente. Esta relação entre mente e matéria é a chave para a meditação Vipassana e foi de crucial importância no ensinamento do Buda. “O que quer que surja na mente é acompanhado de sensação” (Anguttara Nikaya 8, Mulaka Sutta). Por conseguinte, a observação de sensações oferece um meio para examinar a totalidade do nosso ser, tanto física quanto mental.

No Satipatthana Sutta, o Discurso sobre o Estabelecimento da Consciência, o Buda apresentou o método prático da meditação Vipassana, para purificação da mente. Nele é enfatizada a importância da sensação (páli: vedana). Outras referências ao papel primordial da sensação podem ser encontradas no Brahmajala Sutta, no Pathama Akasa Sutta, no Pathama Gelanna Sutta, no Indriya Bhavana Sutta, no Dighanakha Sutta, no Maha-Salayatanika Sutta e no Apana Sutta⁹. Quando um viciado compreende que observar a si mesmo no nível das sensações é a chave para sair do vício, e trabalha a sensação com a meditação Vipassana, ele ou ela começará a se reabilitar. Contudo, Vipassana não é uma espécie de magia ou milagre. O progresso requer uma vontade forte de sair do vício e também uma vontade forte de trabalhar para atingir essa meta mediante

a observação de si mesmo no nível das sensações. É neste ponto que a terapia de apoio profissional desempenhará um papel importante, conforme foi observado em um dos mais bem sucedidos centros de reabilitação de drogas da Austrália.

A Cyrenian House trabalha com a terapia de apoio, intervenção em crise, a filosofia integrada do “Narcóticos Anônimos” e a primeira etapa do curso de meditação Vipassana de 10 dias denominada meditação Anāpānā, que significa observar a inspiração e a expiração. O papel da terapia de apoio é estabilizar o viciado, fornecer compreensão intelectual e motivar a pessoa para tentar permanecer limpa depois do programa residencial. As pessoas são então encorajadas a fazer o curso de Vipassana de modo a trabalhar duro na técnica. Se, porém, não houver motivação para deixar o vício e para trabalhar de modo apropriado de acordo com as instruções, a Vipassana não apresentará os resultados adequados. Esta motivação prepara o viciado para trabalhar na erradicação das impurezas mentais do vício e para enfrentar as dificuldades que inevitavelmente irão surgir durante o curso de Vipassana. Quando uma pessoa se abstém de consumir drogas, ele ou ela logo sentirá desconfortos. Sentimentos/sensações desagradáveis emergem e a mente começa a reagir a elas.

Ao empregar a meditação Vipassana para erradicar as fontes de um comportamento compulsivo, atravessam-se diferentes estágios com essas sensações:

- 1) As sensações são mantidas completamente no inconsciente. Isto significa que tão logo haja o menor indício de que parte do veneno e da dor irá atingir a mente consciente, o viciado imediatamente cede ao seu vício na suposição de que isso irá evitar a dor.
- 2) Com a prática de Vipassana a operação tem início. Os sentimentos suprimidos, juntamente com as sensações desagradáveis, começam a emergir da mente inconsciente. Esta é a parte mais difícil para os viciados em drogas, pois o hábito de não enfrentar a realidade desagradável, mais profundamente inconsciente, é o seu ponto mais fraco.
- 3) Pouco a pouco a mente se torna mais equânime. Ao observar a realidade interior, em primeiro lugar, se descobre que estas sensações podem ser aceitáveis e, em segundo lugar, que o condicionamento que distorce a percepção dessas sensações pode ser eliminado passo a passo, com o estabelecimento da pura consciência e da sabedoria. À medida que a ignorância desaparece, o viciado olha para a realidade como ela é. As tendências sub-reptícias para a avidez e a aversão são erradicadas e, lentamente, o viciado emerge do vício.

A Perspectiva: O que Pode Ser Oferecido?

Descobri durante minha permanência na Academia Internacional de Vipassana que muitos são os viciados que através dos cursos de dez dias de Vipassana tentam e não conseguem superar os problemas da segunda etapa, enfrentar os sentimentos suprimidos e as sensações desagradáveis que emergem da mente inconsciente. Como resultado disto,

muitos são os que deixam o centro logo após o início do curso, incapazes de apreender a profundidade da técnica. Este fato demonstra que as atividades de reabilitação de drogas como a terapia de apoio, a terapia de grupo, o recurso a modelos de conduta, o acompanhamento pós-tratamento, etc., não podem ser substituídos pela meditação Vipassana, da mesma forma que Vipassana não pode ser substituída pelas atividades de reabilitação de drogas. Em outros locais, diferentes grupos seguem diferentes concepções (Fair Oaks e Daytop, só para citar alguns dos mais bem sucedidos nos Estados Unidos). Alguns empregam lavagem cerebral, outros técnicas de distração da mente, mas o que a maioria deles procura desencadear é uma transformação que ajude o viciado a se recuperar¹⁰.

“Um dos maiores problemas do vício em drogas é o de que mesmo um único episódio de consumo de drogas pode destrancar uma caixa de Pandora com memórias adormecidas. As várias drogas são exatamente como pontos de pressão. Pressione um e você vai desencadear um continuum de memórias latentes associadas a drogas a se agitar como uma grande teia de aranha. É este processo de retomada e de reavivamento que faz as pessoas dizerem: “Uma vez viciado, sempre viciado.

Agora com o impacto da meditação Vipassana não precisamos mais concordar com esta afirmação; recaídas não precisam mais ser consideradas como um imperativo biológico.

Precisamos todavia estar conscientes de que: “Uma vez viciado o risco de recaída ainda existe. É neste ponto que as terapias comuns e os métodos estabilizadores no campo da reabilitação de drogas têm suas limitações naturais e a meditação Vipassana passa a desempenhar um papel único, erradicando as impurezas das profundezas da mente inconsciente. É este processo científico, metodicamente controlado da meditação Vipassana que, purificando a mente inconsciente e desmistificando qualquer tipo de transformação espiritual misteriosa, que impele para o distanciamento de recaídas, lutando e rompendo com o padrão do vício desde a sua raiz. E funciona.

A única coisa que precisa ser feita: preparar o terreno da motivação para ultrapassar a operação Vipassana mediante terapia de apoio e ensinando a meditação Anāpānā para viciados já em clínicas de reabilitação. Após o curso de Vipassana o poder da terapia de grupo, do tratamento de família, do programa de pacientes em regime de ambulatório e de integração social em geral têm de ser combinados com a profundidade da experiência com meditação e sua aplicação prática no cotidiano. Aqueles que quiserem realmente superar o vício em drogas podem ser bem sucedidos, para sua própria emancipação e para o benefício de outros.

Referências

1. Organização Mundial da Saúde, Comitê Especializado em Produção e Dependência de Drogas. (WHO Tech.Rep.Ser., 116) Genebra, 1957.

2. Ver:Silkworth W.D. The doctor's opinion, pág. 28. Em: Alcoholics Anonymous; 2ª edição revista, New York; Alcoholics. Anonymous, 1955.
3. Ver: Jellinek E.M. The disease concept of alcoholism. Highland Park, N.J.Hillhouse, 1960.
4. Ver Duster T. The legalization of morality: laws, drugs and moral judgement. New York, Free Press. Lindesmith. A.R. Addiction and opiates. Chicago, Aldine, 1968.
5. Wexberg L.E. Alcoholism as sickness. Quart. J Stud. Alc. 12: 217-230, 1951.
6. Life history method, ver: Shaw, Clifford the Jack-Roller: a delinquent boy's own story, pág.18-19, Chicago 1969. Bertaux, Daniel, A very different picture-From the life practice. History approach to the transformation of social science. Comunicação apresentada no nono Congresso Mundial de Sociologia, grupo Ad Hoc para Life History Approach, Uppsala, Suécia, 1978
7. Pele S. Redefining Addiction. The meaning of addiction in our Lives. J Psychedelic Drugs, Vol. 2, 1979, pág. 289-297.
8. Como: Peter Fenwick e David Lorimer em New Scientist, agosto de 1989.
9. Ver: The Art of Living, William Hart, 1987, (Meditação Vipassana, A arte de Viver Segundo S.N.Goenka, Rio de Janeiro, 1987) Apêndice.
10. Ver: Anais da 11ª Conferência Mundial de Comunidades Terapêuticas, 21-26 de fevereiro de 1988

O Programa da Cyreanean House

A Cyreanean House de Richard Hammersley e John Cregan é um dos mais importantes centros de reabilitação de drogas no leste da Austrália e o único livre de drogas. Foi fundado em 1981 por Richard Hammersley e já tratou de mais de 600 viciados internados e mais de 400 em regime aberto. O programa terapêutico consiste de:

- 1) terapia de apoio individual;
- 2) terapia de grupo;
- 3) promoção do bem-estar físico e mental mediante ioga, relaxamento, meditação, esporte e teatro;
- 4) comparecimento a reuniões de Narcóticos Anônimos;
- 5) participação em projetos de artes e artesanato e programas de trabalho doméstico.

A Cyreanean House auxilia viciados não apenas a se libertarem do consumo de drogas, como também a se reintegrarem na sociedade mediante a procura de empregos, de oportunidades educacionais, de moradia, etc.. É uma das organizações que compõem um grupo de proteção sob a égide do Conselho da Austrália Ocidental para Vícios. O próprio Conselho é dirigido por meditadores de Vipassana na sua direção e, há três anos, coloca à disposição de viciados em tratamento, e de sua equipe de funcionários, tempo livre para participar de cursos de Vipassana. Atualmente 80% da equipe frequentaram pelo menos um curso de dez dias. Os resultados são encorajadores dentre os viciados que fizeram cursos de Vipassana na parte final de seus programas de reabilitação.

Vipassana é benéfica na recuperação de viciados diretamente através de suas participações em cursos de meditação e, ainda, indiretamente. Quase todos os conselheiros da Cyreanean House são ex-viciados que participaram de seu programa. Tão logo estejam firmemente estabelecidos no Dhamma, fornecem excelentes modelos a serem copiados pelos viciados em processo de recuperação, inspirando-os mediante virtudes como honestidade e a compaixão, adquiridas e cultivadas com a prática de Vipassana. A Cyreanean House trata o vício como uma doença de família e dá todo o apoio aos membros da família dos viciados, especialmente através do programa dos Narcóticos Anônimos.

Usar drogas é uma maneira de suprimir a realidade, qualquer que seja ela: uma situação financeira difícil, uma relação infeliz ou simplesmente sensações corporais desconfortáveis. Esta supressão deixa a mente marcada. A meditação Vipassana é a única técnica que sabemos remover completamente essas profundas impressões da mente. É claro que no decorrer de um longo período de tempo outros métodos podem ajudar, tais como o de dar reforço positivo à mente consciente; na verdade, em grande parte, o programa da Cyreanean House funciona deste modo. Todavia, a rapidez com que Vipassana surte efeito significa que viciados podem virtualmente clarear suas mentes e ter um recomeço livres do condicionamento desse período terrível de suas vidas.

O vício em drogas é um vício nas sensações do corpo. Alguém pode começar a tomar drogas por um sem número de razões, mas em algum momento são as sensações horripilantes e os pensamentos que se seguem que atiram o verdadeiro viciado no uso continuado de drogas. O viciado é aprisionado nas teias da avidez e da aversão. Ao ajudar a desenvolver a equanimidade frente às sensações e pensamentos, Vipassana abre o caminho para sair dessa teia. Uma parte importante do processo de reabilitação na Cyrenean House é o programa dos Narcóticos Anônimos baseado nos métodos experimentados e testados pelos Alcoólicos Anônimos. Este programa estimula o auto-desenvolvimento através a auto-consciência e da compreensão. Os viciados aprendem a aceitar a si mesmos e os outros como eles são, a introduzir a honestidade em suas vidas cotidianas.

Do mesmo modo que com Vipassana, a compreensão da impermanência é de vital importância para o programa dos Narcóticos Anônimos. Os viciados baseiam sua recuperação no entendimento de que as coisas estão mudando e de que a vida é passível de ser administrada quando encarada um dia de cada vez. Vipassana reforça esta visão ao mostrar como levar a vida um momento de cada vez. Durante a permanência deles na Cyrenean House os viciados se dão conta de que eles, e ninguém mais, são responsáveis por sua recuperação. Tal entendimento, mais a observação dos modelos bem sucedidos a serem seguidos (ex-viciados que aprenderam Vipassana), propiciam o ímpeto para fazer o

curso de dez dias. A construção da confiança é uma parte essencial do programa, desde a desintoxicação até o compartilhar das obrigações domésticas e da experiência da fase intermediária em casas de apoio. O simples fato de completar um curso de Vipassana é por si só um grande estímulo para a autoconfiança e a auto-estima do viciado. Mais importante ainda, a técnica ajuda a desenvolver auto-suficiência e força interior. Ao continuar com a prática o viciado desenvolve essas qualidades para alcançar resultados positivos.

Vipassana mostra ao viciado que há alternativas para o uso de drogas ao oferecer o exemplo de paz e tranquilidade que se pode atingir dentro de si por intermédio da meditação. Um curso fornece assim uma compreensão de harmonia que é experiencial mais do que meramente intelectual. Quando pessoas fazem uso de drogas por longos períodos de tempo, acabam se tornando insensíveis para sentimentos. Quando param de tomar drogas é importante que elas tenham tempo para experimentar e identificar sentimentos e para aceitar o sentimento de isolamento e baixa auto-estima, comum entre viciados. Participar de um curso de Vipassana quando se deixou há pouco de usar drogas é fazer um curso como um viciado, com os valores e as perspectivas de um viciado. Participar de um curso após um período de sobriedade, tendo aprendido a aceitar a si mesmo, é fazer o curso honestamente como um ser humano. Por esta razão, acreditamos que o curso de Vipassana é um encerramento perfeito para o programa da Cyrean House.

A prática continuada de Vipassana ampara em tempos de estresse que no passado poderiam ter levado a uma recaída. O vício desce ao nível mais profundo da mente e, para evitar que recrudesça, terá de ser removido pelas raízes. O nível mais profundo da mente está constantemente em contato com as sensações do corpo. Por intermédio de Vipassana podemos aprender a observar estas sensações com equanimidade e, ao fazer isto, erradicamos o vício das profundezas da mente. Com base em inúmeros exemplos parecidos que depois de passar por um curso de Vipassana um viciado apresenta melhorias drásticas de comportamento, muito mais do que uma pessoa comum sem dependências. Viciados recuperados que passaram pelo programa da Cyrenean House e por um curso de Vipassana apresentam uma excepcional disposição para ajudar outros viciados.

