

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.

Por que estamos aqui?

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. Tínhamos de ter drogas a qualquer preço. Causávamos grandes danos a muitas pessoas, mas, principalmente, a nós mesmos. Devido à inabilidade de aceitar responsabilidades pessoais, estávamos na verdade criando nossos próprios problemas. Parecíamos incapazes de encarar a vida como ela é.

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. Nossa doença ressurgia ou continuava progredindo até que, em desespero, buscamos ajuda entre nós em Narcóticos Anônimos.

Depois de chegarmos a NA, descobrimos que somos pessoas doentes. Sofremos de uma doença da qual não se conhece a cura, mas que pode ser detida em algum ponto e a recuperação então é possível.

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, independente 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 quanto você tem ou deixa 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.

Como funciona

Se você quer o que nós temos a oferecer e está disposto a fazer um esforço para obtê-lo, então está preparado para dar certos passos. Estes são os princípios que possibilitaram nossa recuperação:

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

(continua no próxima página)

Isto parece ser uma grande tarefa e não podemos fazer tudo de uma só vez. Não nos tornamos adictos num dia, lembre-se – *vá com calma*.

Mais do que qualquer outra coisa, uma atitude de indiferença ou intolerância com os princípios espirituais irá derrotar nossa recuperação. Três destes princípios são indispensáveis: honestidade, mente aberta e boa vontade. Com estes princípios, estamos bem no caminho da recuperação.

Sentimos que nossa abordagem à doença da adicção é completamente realista, pois o valor terapêutico da ajuda de um adicto a outro não tem paralelo. Sentimos que o nosso método é prático, porque um adicto pode melhor compreender e ajudar outro adicto. Acreditamos que, quanto mais rapidamente encaramos nossos problemas na sociedade, no dia a dia, mais rapidamente nos tornamos membros aceitáveis, responsáveis e produtivos dessa sociedade.

A única maneira de não voltar à adicção ativa é não usar aquela primeira droga. Se você é como nós, então sabe que uma é demais e mil não bastam. Colocamos grande ênfase nisto, pois sabemos que, quando usamos qualquer tipo de droga, ou substituímos uma por outra, liberamos nossa adicção novamente.

Pensar que o álcool é diferente das outras drogas fez muitos adictos recaírem. Antes de chegar a NA, muitos de nós encaravam o álcool separadamente, mas não podemos nos confundir: o álcool é uma droga. Somos pessoas com a doença da adicção e precisamos nos abster de todas as drogas para nos recuperarmos.

Os Doze Passos reimpressos e adaptados com autorização de AA World Services, Inc.

Reimpresso do Texto Básico, *Narcóticos Anônimos*.

© 1993, 2015 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409 USA
Portuguese (Brazil) 4/17

As Doze Tradições de Narcóticos Anônimos

Só conservamos o que temos com vigilância. Assim como a liberdade do indivíduo vem dos Doze Passos, a liberdade coletiva tem origem nas nossas Tradições.

Tudo estará bem enquanto os laços que nos unem forem mais fortes do que aqueles que nos afastariam.

1. O nosso bem-estar comum deve vir em primeiro lugar; a recuperação individual depende da unidade de NA.
2. Para o nosso propósito comum existe apenas uma autoridade – um Deus amoroso que pode se expressar na nossa consciência de grupo. Nossos líderes são apenas servidores de confiança, eles não governam.
3. O único requisito para ser membro é o desejo de parar de usar.
4. Cada grupo deve ser autônomo, exceto em assuntos que afetem outros grupos ou NA como um todo.
5. Cada grupo tem apenas um propósito primordial – levar a mensagem ao adicto que ainda sofre.
6. Um grupo de NA nunca deverá endossar, financiar ou emprestar o nome de NA a nenhuma sociedade relacionada ou empreendimento alheio, para evitar que problemas de dinheiro, propriedade ou prestígio nos desviem do nosso propósito primordial.
7. Todo grupo de NA deverá ser totalmente autossustentado, recusando contribuições de fora.
8. Narcóticos Anônimos deverá manter-se sempre não profissional, mas nossos centros de serviço podem contratar trabalhadores especializados.
9. NA nunca deverá organizar-se como tal; mas podemos criar quadros ou comitês de serviço diretamente responsáveis perante aqueles a quem servem.
10. Narcóticos Anônimos não tem opinião sobre questões de fora; portanto o nome de NA nunca deverá aparecer em controvérsias públicas.

(continua no próxima página)

11. Nossa política de relações públicas baseia-se na atração, não em promoção; na imprensa, rádio e filmes precisamos sempre manter o anonimato pessoal.
12. O anonimato é o alicerce espiritual de todas as nossas Tradições, lembrando-nos sempre de colocar princípios acima de personalidades.

A compreensão dessas Tradições vem aos poucos, com o tempo. Obtemos informações à medida que falamos com outros membros e visitamos vários grupos. Normalmente, só quando nos envolvemos no serviço, é que alguém nos mostra que “a recuperação individual depende da unidade de NA”, e que a unidade depende da qualidade com que seguimos as nossas Tradições. As Doze Tradições de NA não são negociáveis. São as diretrizes que mantêm a nossa Irmandade viva e livre.

Seguindo essas diretrizes, quando lidamos com os outros e com a sociedade em geral, evitamos muitos problemas. Isso não quer dizer que as nossas Tradições eliminem todos os problemas. Ainda temos que encarar as dificuldades, à medida que aparecem: problemas de comunicação, diferenças de opinião, controvérsias internas e dificuldades com indivíduos e grupos fora da Irmandade. Entretanto, quando aplicamos estes princípios, evitamos algumas das armadilhas.

Muitos dos nossos problemas são semelhantes aos enfrentados por aqueles que chegaram antes. Da sua experiência, duramente adquirida, nasceram as Tradições, e a nossa própria experiência demonstrou que estes princípios são tão válidos hoje, como eram quando estas Tradições foram formuladas. As nossas Tradições nos protegem das forças internas e externas que poderiam nos destruir. São verdadeiramente os laços que nos unem. Somente com a compreensão e a aplicação é que elas funcionam.

As Doze Tradições reimpressos e adaptados com autorização de AA World Services, Inc.

Reimpresso do Texto Básico, *Narcóticos Anônimos*.

© 1993, 2015 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409 USA
Portuguese (Brazil) 4/17

Só por hoje

Diga para você mesmo:

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.

Reimpresso do Texto Básico, *Narcóticos Anônimos*.

© 1993, 2015 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409 USA
Portuguese (Brazil) 4/17

Nós realmente nos recuperamos

Todos nós enfrentamos o mesmo dilema quando chegamos ao fim da linha e descobrimos que não conseguimos mais funcionar como seres humanos, com ou sem drogas. O que nos resta fazer? Parece haver apenas esta alternativa: ou continuar, da melhor maneira possível, até o amargo fim (prisão, instituição ou morte), ou encontrar uma nova maneira de viver. Poucos adictos no passado chegaram a ter esta última opção. Os adictos de hoje são mais afortunados. Pela primeira vez em toda a história humana, um caminho simples vem sendo seguido por muitos adictos e encontra-se ao alcance de todos. Trata-se de um programa espiritual simples – não religioso – conhecido como Narcóticos Anônimos.