



Quem, o quê, como e porquê

Reimpresso do Livro Branco *Narcóticos Anónimos*

Tradução de literatura aprovada pela Irmandade de NA.

Copyright © 1993 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Todos os direitos reservados.

Quem é um adicto?

A maioria de nós não precisa de pensar duas vezes sobre esta pergunta. SABEMOS MUITO BEM! Toda a nossa vida e todos os nossos pensamentos estavam centrados em drogas de uma forma ou outra – o obter, usar e encontrar maneiras de obter mais. Vivíamos para usar e usávamos para viver. Um adicto é simplesmente um homem ou uma mulher cuja vida é controlada pelas drogas. Estamos nas garras de uma doença progressiva que termina sempre da mesma maneira: prisões, hospitais e morte.

O que é o Programa de Narcóticos Anónimos?

NA é uma irmandade ou associação, sem fins lucrativos, de homens e mulheres para quem as drogas se tornaram num problema muito grave. Somos adictos em recuperação que nos reunimos regularmente com o intuito de nos ajudarmos mutuamente e de nos mantermos limpos. Este é um programa de abstinência completa de todo o tipo de drogas. Existe apenas um requisito para se ser membro: o desejo de parar de usar. Não há nenhuma obrigação em NA, mas sugerimos que mantenha a mente aberta para assim poderes aproveitar esta oportunidade. O nosso programa é composto por princípios escritos de uma forma clara, para poderem ser seguidos diariamente. O mais importante é que estes princípios *dão resultado*.

Em NA não há obrigações. Não estamos associados a nenhuma organização, não é necessário pagar jóia ou quotas, não há juramentos ou promessas. Não estamos ligados a qualquer grupo político, religioso ou policial, e não estamos sob vigilância. Qualquer pessoa pode juntar-se a nós independentemente da idade, raça, identidade sexual, crença, religião ou falta desta.

Não estamos interessados em saber que drogas usavas e em que quantidades, quais eram os teus contactos, o que fizeste no passado, a tua situação económica; apenas queremos saber o que queres fazer acerca do teu problema e como podemos ajudar. O recém-chegado é a pessoa mais importante nas nossas reuniões, pois só podemos conservar aquilo que temos se o partilharmos. A nossa experiência colectiva tem nos mostrado que aqueles que assistem regularmente às nossas reuniões mantêm-se limpos.

Porque estamos aqui?

Antes de chegarmos a NA, não tínhamos domínio sobre as nossas próprias vidas. Não conseguíamos viver e desfrutar a vida como as outras pessoas. Tínhamos de ter algo diferente e achávamos que havíamos encontrado isso nas drogas. Colocámos o seu uso à frente do bem-estar das nossas famílias, das nossas mulheres, dos nossos maridos, dos nossos filhos. Tínhamos de conseguir a droga a qualquer custo. Prejudicámos muita gente, mas acima de tudo prejudicámo-nos a nós mesmos. Dada a nossa incapacidade para aceitar responsabilidades pessoais, criámos de facto os nossos próprios problemas. Parecíamos incapazes de enfrentar a vida tal como ela é.

A maioria de nós compreendeu que a nossa dependência arrastava-nos para um suicídio lento, mas a adicção é um inimigo tão manhoso que perdemos o poder para fazer fosse o que fosse. Muitos de nós acabaram na prisão, ou procurámos ajuda na medicina, na religião ou na psiquiatria. Nada disso resultou. A nossa doença voltava sempre à superfície ou continuava progredindo até que, em desespero, procurámos ajuda em Narcóticos Anónimos.

Depois de chegarmos a NA compreendemos que éramos pessoas doentes. Sofríamos de uma doença para a qual não existe cura. Contudo, pode interromper-se o seu progresso e a recuperação torna-se então possível.

Como funciona

Se queres o que nós temos para oferecer e estás disposto a fazer um esforço para obtê-lo, então estás preparado para dar determinados passos. Estes são os princípios que tornaram a nossa recuperação possível:

1. Admitimos que éramos impotentes perante a nossa adicção, que tínhamos perdido o domínio sobre as nossas vidas.
2. Viemos a acreditar que um Poder superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade.
3. Decidimos entregar a nossa vontade e as nossas vidas aos cuidados de Deus *na forma em que O concebíamos*.
4. Fizemos um minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.
5. Admitimos perante Deus, perante nós mesmos e perante outro ser humano a natureza exacta das nossas falhas.
6. Prontificámo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos esses defeitos de carácter.
7. Humildemente rogámos a Ele que nos livrasse das nossas imperfeições.
8. Fizemos uma relação de todas as pessoas que tínhamos prejudicado e dispusemo-nos a reparar os danos a elas causados.
9. Fizemos reparações directas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-las significasse prejudicar essas pessoas ou outras.
10. Continuámos a fazer um inventário pessoal e quando estávamos errados admitimo-lo prontamente.
11. Procurámos, através da prece e da meditação, melhorar o nosso contacto consciente com Deus *na forma em que O concebíamos*, rogando apenas pelo conhecimento da Sua vontade em relação a nós e pelas forças para realizar essa vontade.
12. Tendo experimentado um despertar espiritual graças a estes passos, procurámos transmitir esta mensagem a outros adictos e praticar estes princípios em todas as nossas actividades.

Isto parece ser um pedido demasiado grande e não podemos realizá-lo todo ao mesmo tempo. Não nos tornámos adictos num dia. Lembra-te disso e... *não te apresses*.

Há uma coisa que mais do que tudo irá derrotar-nos na recuperação; trata-se de uma atitude de indiferença ou de intolerância para com princípios espirituais. Três destes são a honestidade, a mente aberta e a boa-vontade. Com eles estaremos no bom caminho.

Acreditamos que a nossa forma de abordar o problema da adicção é completamente realista, já que o valor terapêutico da ajuda de um adicto a outro não tem igual. Acreditamos que o nosso método é prático, pois um adicto pode melhor compreender e ajudar outro adicto. Acreditamos que quanto mais rapidamente enfrentarmos os problemas dentro da sociedade e da nossa vida quotidiana, tanto mais rapidamente nos tornaremos membros aceitáveis, responsáveis e produtivos dessa sociedade.

A única forma de não regressar à adicção activa é não tomar a primeira droga. Se és como nós, sabes que uma é demasiado e mil nunca são suficientes. Pomos grande ênfase nisto, pois sabemos que quando usamos drogas sob qualquer forma, ou substituímos uma por outra, libertamos a nossa adicção novamente.

Pensar que o álcool é diferente das outras drogas fez com que muitos adictos recaíssem. Antes de chegarmos a NA muitos de nós encaravam o álcool separadamente, mas não nos podemos enganar. O álcool é uma droga. Somos pessoas que sofremos de uma doença chamada adicção e devemos abster-nos de qualquer droga para podermos recuperar.

As Doze Tradições de Narcóticos Anónimos

Mantemos o que temos graças à vigilância, e tal como a liberdade para o indivíduo advém dos Doze Passos, a liberdade colectiva baseia-se nas nossas Doze Tradições.

Tudo correrá bem sempre que as forças que nos unem sejam maiores do que as que nos tentam separar.

1. O nosso bem-estar comum deve estar em primeiro lugar; a recuperação individual depende da unidade de NA.
2. Ao nosso propósito comum preside apenas uma autoridade – um Deus amantíssimo que se manifesta na nossa consciência colectiva. Os nossos líderes são apenas servidores de confiança; não têm poderes para governar.
3. O único requisito para se ser membro é um desejo de parar de usar.
4. Cada grupo deverá ser autónomo, salvo em assuntos que digam respeito a outros grupos ou a NA no seu todo.
5. Cada grupo é animado de um único propósito primordial – o de transmitir a sua mensagem ao adicto que ainda sofre.
6. Um grupo de NA nunca deverá apoiar, financiar ou ceder o nome de NA a qualquer empreendimento afim ou alheio à Irmandade, para que os problemas de dinheiro, propriedade ou prestígio não nos afastem do nosso propósito primordial.
7. Todo o grupo de NA deverá ser absolutamente autosuficiente, declinando quaisquer doações de fora.
8. Narcóticos Anónimos deverá manter-se sempre não-profissional, mas os nossos centros de serviço podem contratar trabalhadores especializados.
9. NA nunca deverá organizar-se como tal, mas podemos criar comités ou comissões de serviço directamente responsáveis perante aqueles a quem prestam serviços.
10. Narcóticos Anónimos não tem opinião sobre questões alheias; o nome de NA nunca deverá, assim, aparecer em controvérsias públicas.
11. As nossas relações com o público baseiam-se na atracção em vez de na promoção; na imprensa, na rádio e na televisão cabe-nos sempre preservar o anonimato pessoal.
12. O anonimato é o alicerce espiritual de todas as nossas Tradições, lembrando-nos sempre a necessidade de colocar os princípios acima das personalidades.

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