



## Para o recém-chegado

Tradução de literatura aprovada pela Irmandade de NA.

Copyright © 1994 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Todos os direitos reservados

Narcóticos Anónimos 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. Não é necessário pagar jóia ou quotas. O único requisito para se ser membro é o desejo de parar de usar.

Não é necessário estar-se limpo quando se chega, mas sugerimos que depois da tua primeira reunião, voltes e venhas limpo. Não tens que esperar por uma “overdose”, ou pela prisão, para receberes a ajuda de NA, nem tão pouco deves pensar que a adicção é uma condição sem esperança da qual não há recuperação. É possível superar o desejo de usar drogas, com a ajuda do Programa dos Doze Passos de NA e de outros adictos em recuperação.

A adicção é uma doença que pode atingir qualquer um. Alguns de nós usávamos drogas porque gostávamos, outros para anestesiar aquilo que sentíamos. Outros ainda, que sofriamos de doenças físicas ou mentais, tornámo-nos dependentes dos medicamentos que nos receitaram durante o tratamento. Alguns de nós começaram a usar drogas porque os nossos amigos também o faziam, só para descobriremos depois que não conseguíamos parar.

Muitos de nós tentaram vencer a adicção e por vezes conseguiram possível sentir algum alívio, geralmente seguido por um envolvimento ainda maior com as drogas.

As circunstâncias da realidade não importam. A adicção é uma doença progressiva como a diabetes. Somos alérgicos às drogas. O fim é sempre o mesmo: prisões, hospitais ou a morte. Se perdeste o domínio sobre a tua vida e queres viver sem a necessidade de usar drogas, nós sabemos como. Estes são os Doze Passos que praticamos diariamente para vencer a nossa doença:

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.

A recuperação não se alcança apenas com o estar limpo. Ao nos abstermos de todas as drogas (e isto também se refere ao álcool e ao haxixe), encaramos sentimentos com os quais nunca tínhamos lidado com sucesso. Experimentamos até emoções que nunca havíamos sentido no passado. Devemos estar dispostos a encarar estes sentimentos à medida que eles aparecem.

Aprendemos a viver com esses sentimentos e compreendemos que não nos podem prejudicar, a não ser que façamos algo por eles. Em vez de fazermos algo de errado, guiados por esses sentimentos, falamos com um membro de NA, se não conseguirmos controlá-los. Ao partilhá-los, aprendemos a superar os sentimentos. Há muitas possibilidades de que alguém tenha tido uma experiência semelhante e possa, assim, partilhar o que o ajudou. Lembra-te de que quando um adicto se encontra só, está em má companhia!

Os Doze Passos, as novas amizades, bem como os padrinhos e madrinhas, ajudam-nos a lidar com esses sentimentos. Em NA as nossas alegrias multiplicam-se ao partilharmos os dias bons; aliviámos as nossas tristezas ao partilharmos os dias maus. Pela primeira vez na nossa vida, não precisamos de estar sós. Agora que temos um grupo, podemos desenvolver uma relação com um Poder Superior que pode estar sempre junto de nós.

Sugerimos que, assim que te familiarizares com os membros do teu grupo, procures alguém e lhe perguntes se quer ser teu padrinho (ou tua madrinha). É um privilégio ser-se padrinho de um recém-chegado, e não tenhas problemas em pedir a alguém para ser teu padrinho. O apadrinhamento é uma experiência gratificante para ambos; estamos todos aqui para ajudar e para que nos ajudem. Em recuperação temos de partilhar contigo o que aprendemos, a fim de continuarmos a crescer no programa de NA e mantermos a nossa capacidade para viver sem drogas.

Este programa oferece esperança. Tudo o que precisas de trazer contigo é o desejo de parar de usar e estares disposto a experimentar um novo modo de vida sem usar.

Vem às reuniões, ouve com uma mente aberta, faz perguntas, arranja números de telefone e usa-os. Mantém-te limpo só por hoje.

Queremos lembrar que este é um programa *anónimo* e que o teu anonimato será mantido na mais estrita confidência. “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.”

### **Números de telefone:**

---

---

---