



## Quem, o que, como e porque

Reimpresso do Livreto Branco *Narcotics Anonymous*

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 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. 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, instituições e morte.

### 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.

### Por que estamos aqui?

Antes de chegarmos à Irmandade de NA, não podíamos controlar nossas próprias vidas. Não podíamos viver e apreciar a vida como as outras pessoas. Tínhamos que ter algo diferente e pensamos que havíamos encontrado isso nas drogas. Colocamos o uso de drogas acima do bem-estar de nossas famílias, esposas, maridos e filhos. Tínhamos que ter drogas a qualquer custo. Prejudicamos muitas pessoas, mas, principalmente, prejudicamos a nós mesmos. Através da nossa inabilidade de aceitar responsabilidades pessoais, estávamos realmente 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. Muitos de nós acabaram na prisão, ou procuraram ajuda através da medicina, religião ou psiquiatria. Nenhum destes métodos foi suficiente para nós. Nossa doença sempre ressurgia ou continuava progredindo até que, em desespero, buscamos ajuda entre nós em Narcóticos Anônimos.

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

## 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 incontrolláveis.
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 dispusemo-nos 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.

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 abordamos a doença da adicção de maneira completamente realista, já que 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 tomar aquela primeira droga. Se você é como nós, então sabe que uma é demais e mil não bastam. Colocamos grande ênfase nisso, pois sabemos que, quando usamos qualquer 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. Não podemos nos enganar. O álcool é uma droga. Sofremos de uma doença chamada adicção e temos que nos abster de todas as drogas para podermos nos recuperar.

## **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 única autoridade — um Deus amoroso que pode se expressar na nossa consciência coletiva. 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 único 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 auto-sustentado, 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 de serviço ou comitês diretamente responsáveis perante aqueles a quem servem.
10. Narcóticos Anônimos não tem opinião sobre questões alheias; portanto o nome de NA nunca deverá aparecer em controvérsias públicas.
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.