

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 encarávamos 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.

(Retirado do livro *Narcóticos Anónimos*, página 20)