

Para o recém-chegado

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. Não há matrículas ou taxas. O único requisito para ser membro é o desejo de parar de usar.

Você não tem que estar limpo quando chegar aqui, mas depois da sua primeira reunião sugerimos que continue voltando, e que venha limpo. Não tem que esperar uma *overdose* ou prisão para receber a ajuda de NA; a adicção não 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 Narcóticos Anônimos e do companheirismo de outros adictos em recuperação.

A adicção é uma doença que pode acontecer a qualquer um. Alguns de nós usavam drogas porque gostavam, enquanto outros usavam para reprimir os sentimentos que tinham. Outros sofriam de doenças físicas ou mentais e ficaram adictos à medicação prescrita durante o tratamento. Alguns de nós se juntavam de vez em quando à turma que usava drogas, só por estar na moda, e mais tarde descobriram que não podiam parar.

Muitos de nós tentavam superar a adicção e às vezes conseguiam um alívio temporário, mas que era geralmente seguido de um envolvimento ainda maior do que antes.

As circunstâncias realmente não importam. A adicção é uma doença progressiva como o diabetes. Somos alérgicos às drogas. Nosso fim é sempre o mesmo: prisões, instituições ou morte. Se a vida se tornou incontrolável e você quer viver sem a necessidade de usar drogas, nós descobrimos uma ma-

neira. Aqui estão os Doze Passos de Narcóticos Anônimos que usamos diariamente para nos ajudar a superar nossa doença:

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 dispusemo 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.

A recuperação não termina simplesmente quando ficamos limpos. Quando nos abstermos de todas as drogas (e isto também se refere ao álcool e à maconha), encaramos sentimentos com os quais nunca tínhamos lidado com êxito. Experimentamos até sentimentos que nunca éramos capazes de sentir no passado. Devemos estar dispostos a encarar novos e velhos sentimentos, à medida que eles aparecem.

Aprendemos a experimentar sentimentos e compreendemos que não nos podem prejudicar, se não agirmos em função deles. Em vez de agir, guiados por esses sentimentos, ligamos para um membro de NA, quando temos um sentimento que não conseguimos controlar. Partilhando, aprendemos a trabalhá-lo. Há muitas possibilidades de que alguém tenha tido uma experiência semelhante e possa assim partilhar o que funcionou. Lembre-se: um adicto sozinho está em má companhia!

Os Doze Passos, os novos amigos, padrinhos e madrinhas, todos nos ajudam a lidar com esses sentimentos. Em NA as nossas alegrias se multiplicam ao compartilharmos os bons dias; aliviemos as nossas tristezas ao compartilharmos os maus dias. Pela primeira vez nas nossas vidas não precisamos vivenciar nada sozinhos. Agora temos um grupo, podemos desenvolver uma relação com um Poder Superior que pode estar sempre conosco.

Sugerimos que você procure um padrinho ou uma madrinha assim que se familiarizar com os companheiros da sua área. É um privilégio ser convidado para apadrinhar um novo membro, portanto não hesite em

pedi-lo a alguém. O apadrinhamento é uma experiência gratificante para ambos; todos estamos aqui para ajudar e para que nos ajudem. Nós, que estamos em recuperação, temos que partilhar com você o que aprendemos para manter nosso crescimento no Programa de NA e nossa habilidade de viver sem drogas.

Este programa oferece esperança. Tudo o que você precisa trazer consigo é o desejo de parar de usar e a disposição de experimentar essa nova maneira de viver.

Venha às reuniões, ouça com a mente aberta, pergunte, anote números de telefone e use-os. Mantenha-se limpo só por hoje.

Gostaríamos de lembrá-lo que este programa é *anônimo* e que o seu anonimato será mantido na mais estrita confidência. “Não estamos interessados no quê ou quanto você usou, quais eram os seus contatos, o que fez no passado, o quanto você tem ou deixa de ter; só nos interessa o que você quer fazer a respeito do seu problema e como podemos ajudar.”

Números de telefone:

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

Copyright © 1993 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Todos os direitos reservados

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



Tradução de literatura aprovada pela Irmandade de NA.

Narcotics Anonymous,    e The NA Way
são marcas registradas de

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-194-0 Portuguese (Brazil) 11/16

WSO Catalog Item No. PB-3116



Narcotics Anonymous®
Narcóticos Anônimos

IP n° 16-PB

Para o recém-chegado