

## Quem, o Quê, Como e Porquê

### 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, o consumir e encontrar maneiras e meios de obter mais. Vivíamos para consumir e consumíamos 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 se reúnem 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 consumir. Sugerimos que mantenha a mente aberta e dê a ti mesmo uma oportunidade. O nosso programa é composto por princípios escritos de uma forma tão simples que podemos segui-los diariamente. O mais importante é que estes princípios dão resultado.

Em NA, não há afiliação. Não estamos associados a nenhuma organização, não é necessário pagar joia 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, orientação sexual, credo, religião ou falta desta.

Não estamos interessados em saber que drogas consumias 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 dermos aos outros. A nossa experiência coletiva tem-nos mostrado que aqueles que assistem regularmente às nossas reuniões mantêm-se limpos.

### Porque Estamos Aqui?

Antes de chegarmos à Irmandade de 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. Colocamos o seu consumo à frente do bem-estar das nossas famílias, mulheres, maridos e filhos. Tínhamos de conseguir a droga a qualquer custo. Prejudicamos muita gente, mas acima de tudo prejudicamo-nos a nós mesmos. Dada a nossa incapacidade para aceitar responsabilidades pessoais, estávamos de facto a criar os nossos próprios problemas. Parecíamos incapazes de enfrentar a vida tal como ela é.

A maioria de nós compreendeu que, na nossa adicção, estávamos a cometer um suicídio lento, mas a adicção é um inimigo tão manhoso que perdemos o poder para fazer fosse o que fosse em relação a

isso. Muitos de nós acabaram na prisão ou procuraram ajuda na medicina, religião e psiquiatria. Nada disso resultou. A nossa doença voltava sempre à superfície ou continuava a progredir até que, em desespero, procuramos 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 o 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 a 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 a Deus, a nós mesmos e a outro ser humano a natureza exata das nossas falhas.
6. Prontificámo-nos inteiramente a deixar que Deus removesse todos estes defeitos de carácter.
7. Humildemente pedimos-Lhe 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*, pedindo-Lhe apenas o conhecimento da Sua vontade em relação a nós e forças para a realizar.
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 um pedido demasiado grande e não podemos realizá-lo todo ao mesmo tempo. Não nos tornamos adictos num dia. Lembra-te que *devagar se vai ao longe*.

Há uma coisa que, mais do que tudo, irá derrotar-nos na nossa recuperação; trata-se de uma atitude de indiferença ou de intolerância para com princípios espirituais. Três destes, indispensáveis, são a honestidade, a mente aberta e a boa vontade. Com eles, estamos 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 nossos

problemas dentro da nossa sociedade e na nossa vida quotidiana, tanto mais rapidamente nos tornaremos membros aceitáveis, responsáveis e produtivos da sociedade.

A única forma de não regressar à adicção ativa 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 consumimos 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 dar ao luxo de nos enganar. O álcool é uma droga. Somos pessoas com 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, tal como a liberdade para o indivíduo advém dos Doze Passos, a liberdade coletiva baseia-se nas nossas 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 amoroso que se manifesta na nossa consciência coletiva. 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 consumir.
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 levar 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 completamente autossustentável, 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. A nossa abordagem nas relações com o público baseia-se na atração em vez da promoção; na imprensa, rádio e 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 foram reimpressos para adaptação com autorização de AA World Services, Inc.

Copyright © 1994 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](http://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](http://www.na-iran.org)



Esta é uma tradução de literatura aprovada pela Irmandade de NA.

Narcotics Anonymous,    e The NA Way  
são marcas registradas de

Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-55776-065-4 Portuguese 5/19

WSO Catalog Item No. PO3101



**Narcotics Anonymous®**  
**Narcóticos Anónimos**

IP N° 1-PO

# Quem, o Quê, Como e Porquê

Reimpresso a partir do Livro  
Branco *Narcóticos Anónimos*