

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.

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.

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.

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.

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 mantenas a mente aberta e dêes 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.

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 mantenas a mente aberta e dêes 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.

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. Prontificamo-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 diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-las significasse prejudicar essas pessoas ou outras.
10. Continuamos a fazer um inventário pessoal e, quando estávamos errados, admitimo-lo prontamente.
11. Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar o nosso contacto consciente com Deus *na forma em que O concebíamos*, pedindo-Lhe apenas pelo 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.

(continua no verso)

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. Prontificamo-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 diretas dos danos causados a tais pessoas, sempre que possível, salvo quando fazê-las significasse prejudicar essas pessoas ou outras.
10. Continuamos a fazer um inventário pessoal e, quando estávamos errados, admitimo-lo prontamente.
11. Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar o nosso contacto consciente com Deus *na forma em que O concebíamos*, pedindo-Lhe apenas pelo 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.

(continua no verso)

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.

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 Anônimos

Mantemos o que temos graças à vigilância e, 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 Anônimos 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 diretamente responsáveis perante aqueles a quem prestam serviços.
10. Narcóticos Anônimos não tem opinião sobre questões alheias; o nome de NA nunca deverá, assim, aparecer em controvérsias públicas.

(continua no verso)

As Doze Tradições de Narcóticos Anônimos

Mantemos o que temos graças à vigilância e, 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 Anônimos 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 diretamente responsáveis perante aqueles a quem prestam serviços.
10. Narcóticos Anônimos não tem opinião sobre questões alheias; o nome de NA nunca deverá, assim, aparecer em controvérsias públicas.

(continua no verso)

11. As 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.

A compreensão destas Tradições vem devagar e com o tempo. Informamo-nos ao falarmos com outros membros e ao visitarmos outros grupos. Geralmente, não é senão quando nos envolvemos em serviço que alguém faz notar que “a recuperação pessoal depende da unidade de NA” e que esta unidade depende da maneira como melhor seguirmos as nossas Tradições. As Doze Tradições de NA não são negociáveis. São as linhas orientadoras que mantêm a nossa Irmandade viva e livre.

Ao seguirmos estas linhas orientadoras quando lidamos com os outros e com a sociedade em geral, evitamos muitos problemas. Isto não significa que as nossas Tradições eliminem todos os problemas. Não deixaremos de ter de enfrentar as dificuldades à medida que elas surgem: problemas de comunicação, diferenças de opinião, controvérsias internas e problemas com indivíduos e grupos fora da Irmandade. Contudo, podemos evitar algumas armadilhas quando aplicamos estes princípios.

Muitos dos nossos problemas são iguais aos que outros antes de nós tiveram de enfrentar. A sua experiência, ganha com dificuldade, deu origem às Tradições e a nossa própria experiência tem demonstrado que estes princípios são tão válidos hoje como o eram quando estas tradições foram formuladas. As nossas Tradições protegem-nos das forças internas e externas que poderiam destruir-nos. São, na verdade, os laços que nos mantêm juntos. É unicamente através da sua compreensão e da sua aplicação que resultam.

11. As 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.

A compreensão destas Tradições vem devagar e com o tempo. Informamo-nos ao falarmos com outros membros e ao visitarmos outros grupos. Geralmente, não é senão quando nos envolvemos em serviço que alguém faz notar que “a recuperação pessoal depende da unidade de NA” e que esta unidade depende da maneira como melhor seguirmos as nossas Tradições. As Doze Tradições de NA não são negociáveis. São as linhas orientadoras que mantêm a nossa Irmandade viva e livre.

Ao seguirmos estas linhas orientadoras quando lidamos com os outros e com a sociedade em geral, evitamos muitos problemas. Isto não significa que as nossas Tradições eliminem todos os problemas. Não deixaremos de ter de enfrentar as dificuldades à medida que elas surgem: problemas de comunicação, diferenças de opinião, controvérsias internas e problemas com indivíduos e grupos fora da Irmandade. Contudo, podemos evitar algumas armadilhas quando aplicamos estes princípios.

Muitos dos nossos problemas são iguais aos que outros antes de nós tiveram de enfrentar. A sua experiência, ganha com dificuldade, deu origem às Tradições e a nossa própria experiência tem demonstrado que estes princípios são tão válidos hoje como o eram quando estas tradições foram formuladas. As nossas Tradições protegem-nos das forças internas e externas que poderiam destruir-nos. São, na verdade, os laços que nos mantêm juntos. É unicamente através da sua compreensão e da sua aplicação que resultam.

Só por Hoje

Diz para ti:

SÓ POR HOJE vou concentrar-me na minha recuperação, vivendo e gozando a vida sem ter de consumir drogas.

SÓ POR HOJE terei fé em alguém de NA que acredite em mim e queira ajudar-me na minha recuperação.

SÓ POR HOJE terei um programa. Tentarei segui-lo o melhor que puder.

SÓ POR HOJE tentarei, através de NA, obter uma melhor perspectiva da minha vida.

SÓ POR HOJE não terei medo, os meus pensamentos estarão nos meus novos amigos, pessoas que não estão a consumir e que encontraram um novo modo de vida. Se eu seguir este caminho, não tenho nada a recear.

Reimpresso a partir do Texto Básico, *Narcóticos Anónimos*.

© 1991, 2017 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA
Portuguese 10/19

Só por Hoje

Diz para ti:

SÓ POR HOJE vou concentrar-me na minha recuperação, vivendo e gozando a vida sem ter de consumir drogas.

SÓ POR HOJE terei fé em alguém de NA que acredite em mim e queira ajudar-me na minha recuperação.

SÓ POR HOJE terei um programa. Tentarei segui-lo o melhor que puder.

SÓ POR HOJE tentarei, através de NA, obter uma melhor perspectiva da minha vida.

SÓ POR HOJE não terei medo, os meus pensamentos estarão nos meus novos amigos, pessoas que não estão a consumir e que encontraram um novo modo de vida. Se eu seguir este caminho, não tenho nada a recear.

Reimpresso a partir do Texto Básico, *Narcóticos Anónimos*.

© 1991, 2017 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA
Portuguese 10/19

É Possível Recuperar

Quando, no fim do caminho, descobrimos que já não conseguimos funcionar como um ser humano, seja com ou sem drogas, enfrentamos todos o mesmo dilema: o que nos resta fazer? Parece haver a seguinte alternativa: continuar, da melhor maneira possível, até ao trágico fim – prisões, hospitais ou morte – ou encontrar um novo modo de vida. No passado, poucos adictos tiveram esta última hipótese. Hoje, temos mais sorte. Pela primeira vez na história da humanidade, um método simples tem vindo a comprovar-se nas vidas de muitos adictos. Está disponível para todos nós. Trata-se de um simples programa espiritual – não religioso – conhecido como Narcóticos Anónimos.

Reimpresso a partir do Texto Básico, *Narcóticos Anónimos*.
© 1991, 2017 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA
Portuguese 10/19

É Possível Recuperar

Quando, no fim do caminho, descobrimos que já não conseguimos funcionar como um ser humano, seja com ou sem drogas, enfrentamos todos o mesmo dilema: o que nos resta fazer? Parece haver a seguinte alternativa: continuar, da melhor maneira possível, até ao trágico fim – prisões, hospitais ou morte – ou encontrar um novo modo de vida. No passado, poucos adictos tiveram esta última hipótese. Hoje, temos mais sorte. Pela primeira vez na história da humanidade, um método simples tem vindo a comprovar-se nas vidas de muitos adictos. Está disponível para todos nós. Trata-se de um simples programa espiritual – não religioso – conhecido como Narcóticos Anónimos.

Reimpresso a partir do Texto Básico, *Narcóticos Anónimos*.
© 1991, 2017 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, USA
Portuguese 10/19