

N  
A  
R

REPRODUÇÃO DA LITERATURA  
VIOLA NOSSO  
DIREITO AUTORAL

A  
N  
O  
N

GRUPO  
FAMILIAR



## O PROGRAMA DAS 24 HORAS

Olhe para este dia!

Pois ele é vida, a própria essência da vida.

No seu breve transcurso, estão todas as verdades e realidades de uma existência.

O encanto do crescimento. A glória da ação.

O esplendor da beleza.

Pois ontem é somente uma lembrança

e o amanhã apenas um sonho.

Mas o hoje, bem vivido, faz de

cada ontem um sonho de alegria

e de cada amanhã uma visão de esperança.

Portanto, olhe bem para este dia.

Pois esta é a saudação do alvorecer.

DO SÂNSCRITO

*DEUS, concedei-me  
SERENIDADE para aceitar  
as coisas que não posso modificar,  
CORAGEM para modificar aquelas que posso, e  
SABEDORIA para perceber a diferença.*

*Todos os direitos reservados.  
Trechos desta publicação podem ser reproduzidos  
somente com autorização, por escrito, do editor.*

## GRUPO FAMILIAR NAR-ANON

O Grupo Familiar Nar-Anon é essencialmente para você que tem ou já teve um sentimento de desespero relacionado ao problema da adicção de alguém muito próximo a você. Nós também já trilhamos este caminho de infelicidade e encontramos a resposta na serenidade e na paz de espírito.

Quando você chega a um Grupo Familiar, você não está mais sozinho, mas entre verdadeiros amigos que compreendem o seu problema, como poucas pessoas podem fazê-lo. Respeitaremos a sua confiança e o seu anonimato, pois sabemos que você respeitará o nosso. Esperamos poder lhe dar a certeza de que nenhuma situação é tão difícil e nenhuma infelicidade tão grande que não possam ser superadas.

Nosso programa, que não é religioso, mas sim uma forma espiritual de viver, é baseado nos Doze Passos sugeridos de Narcóticos Anônimos. Descobrimos que trabalhar estes Passos trará a solução para praticamente qualquer problema. Recomendamos que você assuma este programa e seus Doze Passos com seriedade. Os Doze Passos têm sido da maior ajuda para nós, do mesmo modo que o programa de Narcóticos Anônimos é para o adicto. Só pedimos a sabedoria e a coragem de nos conhecer como realmente somos e de conseguir fazer alguma coisa por nós mesmos com a ajuda de um Poder Superior, como nós O concebíamos, a graça de nos desligar do nosso adicto com amor e parar de tentar modificá-lo.

Mantenha a mente aberta e freqüente o maior número possível de reuniões. Sinta-se à vontade para fazer perguntas e de entrar nos debates. Logo você fará novos amigos e se sentirá parte do grupo.

Com o conhecimento de que a adicção é uma doença, e admitindo que somos impotentes diante dela, bem como sobre a vida de outras pessoas, estaremos prontos para fazer alguma coisa de útil e construtiva com a nossa própria vida. Seremos então, e só então, de alguma utilidade para os outros.

# ORAÇÃO DE ABERTURA



SENHOR, VIEMOS A TI COMO AMIGO. DISSESTE QUE ONDE DOIS OU TRÊS SE REUNIREM EM TEU NOME ESTARÁS NO MEIO DELES. ACREDITAMOS QUE ESTÁS AQUI AGORA CONOSCO. ACREDITAMOS QUE ISSO É O QUE QUERES QUE SEJA FEITO E QUE TEMOS A TUA BENÇÃO. AJUDA-NOS A SERMOS SEMPRE HONESTOS E A BUSCAR SEMPRE EM NOSSOS CORAÇÕES AS NOSSAS FRAQUEZAS E NOSSOS ERROS, E QUE POSSAMOS SEMPRE FAZER POR MERECEER A TUA AJUDA. ACREDITAMOS QUE QUERES QUE SEJAMOS TEUS VERDADEIROS PARCEIROS NESTE NEGÓCIO DE VIVER, ACEITANDO A NOSSA TOTAL RESPONSABILIDADE E ESTANDO CERTOS DE QUE A RETRIBUIÇÃO SERÁ A LIBERDADE, O CRESCIMENTO E A FELICIDADE. POR TUDO ISSO SOMOS AGRADECIDOS. AJUDE-NOS DIARIAMENTE A FICARMOS CADA VEZ MAIS PERTO DE TI E DÁ-NOS UMA NOVA MANEIRA DE VIVER EM GRATIDÃO.

## SOBRE ADICÇÃO

Aprendemos que adicção é uma doença – não uma questão de moral. É uma doença dupla: uma alergia física ligada a uma obsessão da mente. Pode ser controlada, mas nunca curada. Sob este aspecto ela é similar à diabetes. Somente com a completa abstinência do uso de drogas e/ou álcool em qualquer forma, incluindo a de medicamentos, é que se pode sustar a doença. Da mesma maneira que não podemos impedir a tosse do tuberculoso, também não podemos impedir o uso de drogas de um adicto. Ninguém, nem mesmo o médico, o clérigo ou a família pode fazer isto por ele/ela.

Descobrimos que o uso compulsivo de drogas não indica falta de afeto pela família. Não é uma questão de amor, mas de doença. O adicto perdeu a capacidade de opção em matéria de drogas. Mesmo quando sabe o que acontece, quando toma o primeiro gole, pílula ou teco, ele o fará. Esta é a “insanidade” da qual falamos em relação a esta doença.

Quando compreendemos e aceitamos integralmente que a adicção é uma doença, tanto mental quanto física, e que somos impotentes perante ela, estamos prontos para aprender uma maneira melhor de viver.

## OS DOZE PASSOS DO GRUPO FAMILIAR NAR-ANON

1. Admitimos que éramos impotentes perante o adicto – que nossas vidas tinham se tornado incontroláveis.
2. Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos poderia nos devolver a sanidade.
3. Tomamos a decisão de entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de DEUS, COMO NÓS O CONCEBÍAMOS.
4. Fizemos um minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.
5. Admitimos para Deus, para nós mesmos e para um outro ser humano, a natureza exata de nossos defeitos.
6. Ficamos inteiramente prontos para que DEUS removesse todos esses defeitos de caráter.
7. Humildemente, pedimos a Ele para remover nossas imperfeições.
8. Fizemos uma relação de todas as pessoas que tínhamos prejudicado, e nos dispusemos a fazer reparações a todas elas.
9. Fizemos reparações diretas a essas pessoas, sempre que possível, exceto quando fazê-lo viesse prejudicá-las ou a outras pessoas.
10. Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.
11. Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com DEUS, COMO NÓS O CONCEBÍAMOS, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós, e a força para realizar essa vontade.
12. Tendo tido um despertar espiritual, por meio destes Passos, procuramos levar esta mensagem a outras pessoas e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.

## AS DOZE TRADIÇÕES DO NAR-ANON

A nossa experiência de grupo sugere que a unidade dos grupos familiares Nar-Anon depende da nossa adesão à estas tradições.

1. Nosso bem-estar comum deveria vir em primeiro lugar; o progresso pessoal do maior número de membros depende da unidade.
2. Para nosso propósito de grupo há somente uma autoridade – um DEUS amoroso que pode Se manifestar em nossa consciência de grupo. Nossos líderes são apenas servidores de confiança – eles não governam.
3. Os parentes de adictos, quando se reúnem para prestar ajuda uns aos outros, podem chamar-se Grupo Familiar Nar-Anon, desde que, como grupo, não tenham nenhuma outra afiliação. O único requisito para ser membro é que exista um problema de adicção num parente ou amigo.
4. Cada grupo deveria ser autônomo, exceto em assuntos que afetem outro grupo Familiar Nar-Anon, ou ao NA como um todo.
5. Cada Grupo Familiar Nar-Anon tem apenas um propósito: prestar ajuda a familiares de adictos. Fazemos isso, praticando os Doze Passos de NA, nós mesmos, encorajando e compreendendo nossos parentes adictos, bem como acolhendo e proporcionando alívio a familiares de adictos.
6. Nossos Grupos Familiares Nar-Anon nunca deveriam endossar, financiar ou emprestar nosso nome a qualquer empreendimento de fora, para que problemas de dinheiro, propriedade e prestígio não nos desviem de nosso objetivo espiritual primordial. Embora sendo uma entidade separada, deveríamos sempre colaborar com Narcóticos Anônimos.

7. Cada grupo deveria ser totalmente auto-suficiente, recusando contribuições de fora.
8. O trabalho do Décimo Segundo Passo Nar-Anon deveria sempre permanecer não profissional, mas nossos centros de serviço podem contratar funcionários especializados.
9. Nossos grupos, como tais, nunca deveriam ser organizados, mas podem criar juntas de serviço ou comitês diretamente responsáveis por aqueles a quem prestam serviço.
10. Os Grupos Familiares Nar-Anon não opinam sobre questões de fora; portanto nosso nome jamais deveria ser envolvido em controvérsia pública.
11. Nossa política de relações públicas se baseia na atração, não na promoção; precisamos manter sempre o anonimato pessoal, a nível de imprensa, rádio, TV e filmes. Precisamos proteger, com o máximo cuidado, o anonimato de todos os membros de NA.
12. O anonimato é a base espiritual de todas as nossas tradições, lembrando-nos sempre de colocar os princípios acima das personalidades.

## TRÊS INIMIGOS MORTAIS

Para garantir o sucesso das nossas reuniões, na solução dos nossos problemas comuns, precisamos reconhecer e controlar três inimigos mortais, que podem destruir o Grupo.

1. O primeiro é o debate de qualquer denominação religiosa.

A adicção não diz respeito a qualquer religião, portanto o propósito do nosso programa é nos ajudar, sem distinção de qualquer credo. Não podemos deixar nossos propositos serem destruídos com debates de qualquer crença em particular.

2. O segundo inimigo mortal é a maledicência (fofoca).

Estamos aqui para nos ajudar e a outros através de uma troca de experiências. Maledicência (fofoca) sobre os outros, incluindo o adicto, destruirá nosso propósito. Sabemos que ninguém quer deliberadamente destruir o grupo ou os seus princípios. Qualquer um que se permitir à maledicência é certamente alguém que está muito doente e precisa desesperadamente de nossa ajuda.

3. A terceira força destrutiva é a da ditadura.

Nossos líderes são tão somente servidores de confiança – eles não governam. Não damos conselhos, nós sugerimos, contando como resolvemos problemas semelhantes, através das nossas experiências pessoais. A verdadeira essência de Nar-Anon é que todo o seu programa é meramente sugerido.

Não temos nenhum credo, cobranças, obrigações ou qualquer coisa que possa impedir o nosso crescimento; o seu progresso virá a seu tempo e à sua maneira. Nós simplesmente convidamos a todos que abracem uma causa comum.

## AJUDANDO

O seu papel de ajuda não é o de fazer coisas por alguém que você está ajudando, mas o de contribuir para que as coisas aconteçam; não é o de tentar treinar e modificar as ações de alguém, mas sim, o de treinar e modificar as suas próprias ações e reações. Na medida em que você as modifica, de negativas para positivas - ex.: medo pela fé; desprezo pelo que ele faz, para respeito pelo potencial que existe dentro dele; rejeição pelo desligamento com amor, deixando de enquadrá-lo num determinado padrão ou imagem, ou de ficar na expectativa de que ele fique acima ou abaixo destes padrões, mas dando-lhe a oportunidade de ser ele mesmo, de desenvolver o que há de melhor nele, a despeito do que este melhor possa ser; mudando de controle para encorajamento, do pânico para serenidade; de falsas esperanças e egocentrismo por esperanças verdadeiras com a ajuda do Poder Superior; trocando a revolta do desespero pela energia do crescimento pessoal; em vez de conduzir, orientar; mudando auto-justificação para auto-compreensão – na medida em que você alcança estas modificações, o mundo e as pessoas à sua volta também mudam para melhor.

**Auto-Piedade bloqueia ações efetivas.** Quanto mais nos entregamos à auto-piedade, mais achamos que a solução para nossos problemas está na mudança dos outros ou do mundo ao nosso redor e não em nós. Assim nos tornamos um caso perdido.

**A exaustão é o resultado** do uso da nossa energia em remoer o passado com arrependimento, ou tentar encontrar meios de escapar de um futuro que ainda não chegou. Do mesmo modo que se fazer uma imagem do futuro e ficar obcecado por esta imagem, com medo que ela venha a acontecer, pode esgotar toda a nossa energia e nos deixar impossibilitados de viver o dia de hoje. No entanto, viver este dia é a única maneira de se ter uma vida.

**Não se preocupe com as ações futuras dos outros.** Tampouco espere que eles piorem ou melhorem, à medida que o tempo passa, pois estas expectativas são pura criação. E este é um trabalho de Deus, não seu. Quando o homem tenta criar vida, ele só cria monstros. Somente o amor pode criar. Ame e não se preocupe.

**Lembre-se, todos estão sempre Mudando.** Quando julgamos alguém, nós os julgamos pelo que acreditamos conhecer sobre eles, falhando em reconhecer que há muito sobre eles que não conhecemos, e que as pessoas estão constantemente mudando numa tentativa de lidarem melhor com a vida. Dê crédito aos outros, mesmo quando estamos todos em conflito, dê-lhes crédito pelas tentativas de progredir, mesmo quando seu progresso não seja aparente e acima de tudo dê-lhes crédito por terem conseguido muitas vitórias desconhecidas. (Somos todos feitos da mesma matéria, apesar de formas diferentes).

**Lembre-se, você também está sempre mudando** e você pode direcionar esta mudança conscientemente, se você o desejar. Você pode se modificar, aos outros, você só pode amar.

## **SOBRE AMIZADE – AO ESTILO NAR-ANON**

“Oh, o conforto – o indizível conforto de se sentir  
seguro com alguém  
Não tendo que pesar os pensamentos ou medir as  
palavras – mas derramá-las  
Todas de uma vez – da forma como brotam – joio e  
trigo juntos  
Certos de que uma mão fiel as tomará e as passará  
numa peneira  
Guardando o que for de valor  
e com um sopro de bondade  
Espalhar o resto fora”.

## NAR-ANON

Se você estiver disposto a se pôr de lado e deixar que a vontade de Deus se faça, estará se libertando de uma ansiedade pessoal e de um falso senso de responsabilidade.

### SÓ POR HOJE

**Só por hoje** tentarei viver somente este dia e não tentarei solucionar todos os problemas da minha vida de uma só vez. Sou capaz de fazer algo durante as 12 horas do dia, que me apavoraria, se tivesse que continuar a fazê-lo pelo resto da minha vida.

**Só por hoje** serei feliz. Isso confirma o que Abraham Lincoln dizia: "A maioria das pessoas é tão feliz quanto se propõe a ser".

**Só por hoje** me ajustarei à realidade e não tentarei ajustá-la a mim. Aceitarei a vida da forma que ela se apresenta e me ajustarei a ela.

**Só por hoje** tentarei fortalecer minha mente. Eu estudarei. Aprenderei alguma coisa útil. Não deixarei minha mente vazia. Farei alguma coisa que requeira esforço, meditação e concentração.

**Só por hoje** exercitarei minha alma de três maneiras: Farei bem a alguém, sem me identificar, se alguém souber, não terá valor, Farei ao menos duas coisas que não tenho vontade - apenas como exercício. Não demonstrarei a ninguém que estou magoado, posso até estar, mas só por hoje não o demonstrarei.

**Só por hoje** serei agradável. Minha aparência será a melhor possível, me vestirei bem, falarei baixo, serei cortês, não criticarei nada, não ficarei em falta com coisa alguma e não tentarei modificar a vida de alguém, mas só a minha.

**Só por hoje** eu terei um programa. Posso não segui-lo exatamente, mas eu o terei. Preservar-me-ei de duas coisas nocivas: pressa e indecisão.

**Só por hoje** terei meia hora de tranqüilidade para mim e relaxarei. Durante essa meia hora, tentarei ter uma perspectiva melhor da minha vida.

**Só por hoje** não terei medo. Especialmente não terei medo de apreciar o belo e de acreditar que à medida em que eu der ao mundo, o mundo me retribuirá.



**Nar-Anon Family Groups  
Head Quarters, Inc.**  
302 W. 5th St. Suite 301  
San Pedro, CA 90731 - USA  
(213) 547-5800

**Grupos Familiares Nar-Anon do Brasil**  
Rua 1º de Março, 125 - sala 801  
Rio de Janeiro - RJ  
CEP 20010-000  
Tel/Fax: (21) 2263-6595  
<http://www.naranon.org.br>  
e-mail: [naranon@naranon.org.br](mailto:naranon@naranon.org.br)



