

Desligamento é um dos instrumentos usados em Nar-Anon. Como a adicção é uma doença da família, este é um instrumento de recuperação de grande utilidade para a família ajudar a si mesma. Este folheto foi escrito para ajudar você a compreender o conceito de desligamento. Na medida em que aplicamos estas novas idéias, nós mesmos nos ajudamos e aprendemos uma melhor maneira de viver.

## DESLIGAMENTO

Em Nar-Anon aprendemos que não somos responsáveis pela doença ou pelas ações dos outros ou pelas conseqüências dessas ações.

Nós nos conscientizamos que estamos obcecados pelo comportamento do outro e à medida que aprendemos a nos soltar, descobrimos que podemos viver nossas próprias vidas de uma maneira mais equilibrada, mais feliz e mais construtiva.

Deixamos que nossas vidas sejam guiadas por um Poder Superior a nós mesmos, liberamos os outros com amor e paramos de tentar mudá-los. Admitimos que nós não podemos controlar mais a vida de outra pessoa.

Nós aprendemos no Nar-Anon:

- Não nos deixar manipular ou controlar por outra pessoa;
- Não aceitar responsabilidades de outros;
- Não tentar impedir o aparecimento de uma crise;
- Não provocar uma crise;
- Não inventar desculpas, encobrir ou se culpar por outra pessoa;
- Nos cuidar o suficiente sem nos preocuparmos.
- Não se sentir pessoalmente ofendido pelo adicto. Podemos olhar o passado de drogas e ver um outro ser humano que tem a doença chamada adicção que é causada pelas drogas. Nós aprendemos a ter compaixão.

Desligamento não é bom nem mau. É uma maneira simples de começar nosso próprio programa de recuperação que permite nos recuperarmos dos efeitos devastadores que a convivência com a doença da adicção trouxe as nossas vidas.

Encarando a realidade podemos ver nossa própria situação de um modo mais objetivo e realista. Começamos a criar uma cadeia de reações positivas que nos permite tomar decisões inteligentes e construtivas.

Nar-Anon é um programa de recuperação de auto-ajuda destinado a ajudar parentes e amigos de adictos, quer o usuário procure ou não ajuda, ou admita que tenha um problema. Nós compartilhamos nossa força e esperança, nossas experiências e soluções. Sugerimos: não damos conselho. Nós estamos protegidos pelo anonimato que é uma parte de nossas tradições.

NAR-ANON é uma associação de voluntários iniciada em 1960, unidos por uma causa em comum para ajudar-nos a restaurar a sanidade em nossas vidas.

É uma maneira espiritual de viver. É auto-sustentável somente por doações de seus membros. Não é afiliado a qualquer denominação religiosa ou instituição governamental. Nós não expressamos opiniões sobre questões de fora nem endossamos qualquer empreendimento de fora. Nós cooperamos com NA.

**NAR-ANON FAMILY  
GROUPS, INC.**

POST OFFICE BOX 2562  
PALOS VERDES PENÍNSULA  
CALIFÓRNIA, 90274  
(213) 547-5800

**Grupos Familiares Nar-Anon do Brasil**

Rua Primeiro de Março, 125 - sala 601

Rio de Janeiro - RJ - CEP 20010-000

Tel./Fax: (21) 263-6595

<http://www.naranon.org.br>

e-mail: [naranon@domain.com.br](mailto:naranon@domain.com.br)