

amamos o bastante para não nos preocupar é que podemos começar a ter vida própria.

- Não se deixar ofender pelo adicto. Podemos olhar além das drogas e ver um ser humano que tem uma doença chamada adicção, causada pelas drogas. Aprendemos a ter compaixão por eles sem nos envergonharmos, pois eles têm uma doença incurável.

- O desligamento nos aproxima do nosso Poder Superior, porque sem sua ajuda, as coisas não melhoram realmente.

Quais são as recompensas do desligamento?

No início pode haver dor, incerteza e mais preocupação. Com o decorrer do tempo, o peso que carregamos das cargas de todo mundo ficará mais leve. Quando assumimos apenas a nossa parte dessas cargas a vida fica mais fácil de viver.

Começamos a reagir e a pensar de forma mais clara em relação aos problemas. A clareza é o caminho para a paz de espírito e quanto mais praticamos o desligamento com nossos entes queridos mais paz encontraremos.

O desligamento começa por nos libertar da escravidão a que estávamos submetidos há anos. Finalmente podemos viver sem sentimentos de culpa ou vergonha. Com o tempo, os sentimentos de insegurança ou de falta de amor próprio irão diminuir e serão substituídos por confiança.

O desligamento traz liberdade e pode eventualmente conduzir a um sentido de serenidade. Alcançar desligamento é um processo lento, acompanhado de vitória e dor. É dessa forma que nós mais nos aproximamos do nosso Poder Superior.

O desligamento não chega de forma fácil ou rápida. A maioria dos membros de **NAR-ANON** apresenta um progresso mais marcante, quando

comparecem as reuniões com assiduidade e fazem sua programação acompanhados por um padrinho. Partilhando nosso progresso e nossas recaídas com outros membros, adquirimos novas forças para os desafios que se apresentarem.

Sem a experiência, força e esperança que aprendemos com os outros, o desligamento será apenas uma teoria impressa num folheto. A construção do desligamento como uma faceta de sua personalidade exige esforço e apoio. Você pode encontrar esse apoio nos Grupos Familiares **NAR-ANON**.

## DESLIGAMENTO A Chave da Sobrevivência

Nar-Anon Family Groups  
Head Quarters, Inc.

P.O. Box 2562  
Palos Verdes Península, Ca 90274  
(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)



*DEUS, concedei-me serenidade  
para aceitar as coisas que não posso  
modificar, coragem para  
modificar aquelas que posso e  
sabedoria para perceber a diferença.*

Reprodução da literatura  
viola nosso direito autoral

**O DESLIGAMENTO SE FAZ NECESSÁRIO PARA SUPERARMOS O FLUXO CONTÍNUO DE UMA CRISE APÓS OUTRA, CAUSADA PELA ADICÇÃO.**

**VEJAMOS COMO O DESLIGAMENTO JÁ AJUDOU A MUITAS PESSOAS NOS GRUPOS FAMILIARES NAR-ANON.**

Todos nós desejamos ser úteis, gentis e atenciosos. Para muitos de nós, isto tem sido a característica da nossa personalidade. Em nossa vida, ajudamos as pessoas, especialmente os adictos, mesmo a custo de sacrifícios. Quando nosso dependente teve problemas, fomos os primeiros a vir socorrê-lo. Se perdiam seus empregos, se eram presos ou ficavam doentes por causa das drogas nós os defendíamos, conseguíamos sua liberdade e cuidávamos dele dia e noite.

Mesmo quando nos magoavam, não levávamos em conta o sofrimento físico e mental que suportávamos, enquanto tentávamos ajudá-los. Sem perceber, tornamo-nos dependentes da necessidade de ajudá-los, sem nos importar com as conseqüências que isto poderia representar para eles, para nós ou nossas famílias. Passamos a viver em função de encontrar soluções para todos os problemas e assumir todas as responsabilidades. Nossas vidas e nossa felicidade se limitavam ao que fazíamos pelo dependente.

Na verdade, muitos de nós, sentíamos que não tínhamos uma vida independente de nossas esposas, filhos ou amigos adictos.

Outras pessoas conseguiram perceber isto, mas nós negávamos qualquer sugestão nesse sentido.

Os Grupos Familiares **NAR-ANON** nos ajudaram a ver o que representa este comportamento destrutivo e compulsivo – uma faceta da doença da adicção na família. O **NAR-ANON** também nos ajudou a entender e a usar um instrumento importante para vencer esta parte expressiva da doença: Desligamento.

O desligamento não é complacente nem cruel. É uma forma simples para começarmos nosso programa de recuperação e permitir nos recuperarmos dos efeitos devastadores sobre as nossas vidas, causados pela convivência com a doença da adicção.

O desligamento encara a realidade de forma a nos permitir ver a nossa situação de maneira mais objetiva e realista. Ao aplicar o desligamento, começamos a criar uma cadeia de reações positivas que nos permitem tomar decisões inteligentes e construtivas.

Quando desligamos nossas emoções dos problemas do adicto que amamos e cuidamos, isto é desligamento. Isto não significa abandoná-lo, mas ver as causas e os efeitos objetiva e serenamente.

Desligamento não significa deixar de amar ou de cuidar. Podemos continuar a amar e cuidar do adicto, mas de forma que ele fique livre para solucionar sua adicção e os problemas que o uso de drogas acarreta.

Aprendemos primeiro que não somos responsáveis pela doença ou pelos atos do adicto. Este é um ponto crítico. Enquanto sentimos que éramos responsáveis por eles usarem drogas ou suas conseqüências, caímos na armadilha da insanidade da doença. A drogadição é uma doença que o adicto não saiu para procurar e, nem eles nem nós, temos controle sobre quem tem esta doença ou não.

Nos conscientizamos de que estamos obcecados pelo comportamento de outra pessoa e, como aprendemos a nos desligar, constatamos que podemos viver nossas vidas de uma forma mais controlada, mais feliz e de maneira construtiva. Isto não quer dizer que tenhamos que viver sem eles, significa que nos tornamos conscientes e exercemos nossa própria individualidade.

Aprendemos no **NAR-ANON**:

- Não deixar que sejamos manipulados ou controlados por outra pessoa. Não reagir automaticamente às coisas que façam ou digam. Relacionar com calma todos os fatos e depois meditar – seu Poder Superior ajudará.

- Não aceitar as responsabilidades dos outros. Cada pessoa precisa assumir seus problemas e responsabilidades. Enquanto nós assumirmos as tarefas daqueles que amamos, eles se sentirão livres para fazer coisas sem ter que enfrentar as conseqüências.

- Não se colocar no caminho para evitar a crise; quando eles estão adoecidos pelo uso das drogas não devemos dizer que estão resfriados. Quando eles gastarem o dinheiro do pagamento do carro, em drogas, não iremos tomar dinheiro emprestado com amigos ou parentes. Enquanto continuávamos a evitar a crise, nada melhorava – nós simplesmente tínhamos mais dificuldades para encontrar soluções.

- Não provocar a crise; a próxima virá na sua hora. Criar uma nova crise, apenas aumenta os problemas que você já tem.

- Não dar desculpas, ocultar ou assumir a culpa pelos outros; se eles tiverem feito algo errado, aprendemos a deixá-los sofrer as conseqüências. Entretanto, pode haver conseqüências para nós e para outros familiares também, mas aprendemos que o custo emocional das ações não deve ser pago por nós.

- Amamos o bastante para não nos preocupar. Mesmo que esta afirmação pareça cruel, não podemos continuar a nos preocupar doentamente com o que eles estão fazendo ou com o que ainda farão. Temos nossas vidas para viver, também, e somente quando