

# 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 Abrahan 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 FOCALIZA A FAMÍLIA

GRUPOS  
FAMILIARES  
NAR-ANON



## PARA O RECÉM-CHEGADO

Uma pessoa confusa, indecisa, histérica, ansiosa e zangada não é uma pessoa ideal para conviver e/ou ajudar alguém com um problema de abuso de drogas. No entanto, os membros da família ficam emocionalmente desestruturados, quando esforços feitos para se comunicar com o dependente e as tentativas de “guiá-lo” só conseguem levá-lo a ficar mais revoltado. Imobilizados por uma sensação de fracasso, desesperados e assustados, os membros da família, na maioria das vezes, resistem à realidade e relutam em procurar ajuda da mesma maneira que o dependente.

O GRUPO FAMILIAR NAR-ANON é um programa que focaliza em profundidade a família do dependente. Qualquer que tenha sido a causa inicial, a família do dependente pode facilmente agravar o problema, sendo que em alguns casos até ao ponto de desastre.

Nar-Anon ajuda a família a adquirir compreensão do problema da dependência química como uma doença e a possível contribuição deles como provocadores e facilitadores. Os membros do Nar-Anon acreditam que a melhor maneira de ajudar o dependente desorientado é trabalhando suas próprias atitudes.

Nas reuniões do Grupo Familiar, a terapia do Nar-Anon é alcançada pelos mesmos mecanismos de Alcoólicos Anônimos e Narcóticos Anônimos, principalmente através da identificação com pessoas que pas-

saram por experiências semelhantes - numa atmosfera de apoio, protegida pelo anonimato. A mensagem de Nar-Anon é compatível com várias formas de ajuda ao alcance do dependente ou de sua família.

## COMENTÁRIOS DE PROFISSIONAIS

O Honorável Leon Emerson, Juiz de Downey, Califórnia, Corte Municipal:

*“Sempre que posso envolver a família do adicto no programa Grupo Familiar, eu sei que terei dobrado a oportunidade de recuperação do dependente”.*

Reverendo Joseph Kellerman, Diretor do Conselho de Charlotte sobre Alcoolismo:

*“A única sugestão que posso fazer é de que o parente mais próximo é que deve procurar ajuda inicialmente, e aprender a lidar com o adicto, seja ele marido, mulher, filho/filha, etc”.*

**Nar-Anon Family Groups**  
22527 - Crenshaw Blvd Suite 200B  
Torrance, CA - 90505 - USA  
(310) 534-8188  
e-mail: naranonwso@hotmail.com



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