Uma Introdução às Reuniões de Narcóticos Anônimos

Original em inglês revisado em 2008

Se você está planejando ir à sua primeira reunião de Narcóticos Anônimos talvez seja bom saber o que esperar. A informação aqui apresentada é para lhe oferecer uma compreensão do que acontece em nossas reuniões. As palavras que nós usamos e a maneira que agimos podem não ser muito familiares a você num primeiro momento, mas esperamos que esta informação possa ajudá-lo a tirar o máximo proveito de sua primeira reunião de NA. Se você chegar cedo, permanecer até mais tarde e fizer várias perguntas antes e depois da reunião, você irá provavelmente obter o máximo de cada reunião.

Nosso Texto Básico, *Narcóticos Anônimos*, contém a melhor descrição de quem somos e do que fazemos: “NA é uma irmandade ou sociedade sem fins lucrativos de homens e mulheres para quem as drogas se tornaram um problema maior. Somos adictos em recuperação, que nos reunimos regularmente para ajudarmos uns aos outros a nos mantermos limpos”. Os Doze Passos de NA são a base do nosso programa de recuperação. As pessoas têm variadas razões para participarem de reuniões de NA, mas a razão para cada reunião é dar aos membros de NA um lugar para partilharem sobre recuperação com outros adictos. Se você não é um adicto, procure por uma reunião aberta, onde são bem-vindos não adictos. Se você é um adicto ou pensa que pode ter um problema com drogas, nós sugerimos uma reunião todos os dias, pelo menos por noventa dias, para que você possa conhecer os membros de NA e o nosso programa.

A literatura de NA também é uma grande fonte de informação sobre nosso programa. Nosso Texto Básico (*Narcóticos Anônimos*) ou nossos folhetos de recuperação são um bom lugar para começar. A maioria das reuniões oferece gratuitamente os folhetos, enquanto os livros são geralmente vendidos ao preço de custo do grupo. A maior parte de nossa literatura também está disponível para leitura ou compra no site www.na.org.br.

A seguir, algumas informações gerais que se aplicam a maioria das reuniões de NA

- Não estamos preocupados com tipos ou quantidades de drogas usadas; nosso foco está na forma que a adicção e a recuperação afetam nossas vidas.
- As reuniões de NA não são aulas ou terapia de grupo. Não ensinamos lições ou fornecemos aconselhamentos. Nós simplesmente partilhamos nossas experiências pessoais com adicção e recuperação.
- As reuniões muitas vezes acontecem em igrejas, centros de tratamento ou outros locais públicos, porque estes locais tendem a ser acessíveis, disponíveis ou convenientes. NA não participa ou se associa a nenhum outro grupo, organização ou instituição.
- Para respeitar o anonimato de todos os nossos membros, pedimos que as pessoas que freqüentam nossas reuniões não falem quem são nossos membros ou o que eles partilham em reuniões.
- Os membros de NA não pagam taxas ou mensalidades. Nossos membros fazem contribuições voluntárias nas reuniões para suportar o grupo e outros esforços para levar nossa mensagem. Solicitamos aos não membros para não contribuírem para que NA possa se manter autossustentado.

Nosso programa de recuperação começa com a abstinência de todas as drogas, incluindo o álcool. Algumas vezes as pessoas chegam a uma reunião de NA enquanto ainda estão usando drogas, desintoxicando das drogas ou numa terapia de substituição de drogas. Independentemente do que esteja tomando quando chegar na primeira reunião de NA, você será bem-vindo. Além disso, freqüentemente os membros discutem sobre medicações prescritas. Nós estimulamos a ler a literatura de NA (Texto Básico, Em tempos de Doença, Grupos de NA e Medicação, etc.), onde será abordado de forma explicada a recuperação de NA, também como a falar com membros de NA que passaram por situações semelhantes a respeito do que funcionou para eles. Nós não

somos profissionais e não podemos oferecer opiniões sobre questões médicas: só podemos partilhar nossas experiências pessoais com outros.

Aqui estão algumas coisas que você pode ver ou experimentar em nossas reuniões

- As reuniões normalmente são de discussão ou de orador(es). Reuniões de discussão permitem variações de partilhas. Reuniões com orador(es) possibilita que um ou mais membros partilhem por um período de tempo prolongado.
- Habitualmente, solicitamos aos visitantes e recém-chegados que se apresentem pelo primeiro nome. Recém-chegados são geralmente recebidos com um aperto de mão ou um abraço e um chaveiro de “Bem-vindo”.
- Em muitos lugares é costume os membros se reunirem em um círculo no final da reunião com uma curta oração ou leitura de NA. Embora você possa ouvir orações na reunião, nosso programa é espiritual, não religioso.
- Frequentemente grupos de NA carimbam ou assinam cartões/folhas de tribunal de justiça como uma cortesia às pessoas que o precisam, mas alguns grupos e membros escolhem não fazer isso. Se necessário, é melhor perguntar antes da reunião como o grupo lida com esta situação.
- A maioria dos grupos mantém uma lista de reuniões de NA em outros locais.

Sobre as partilhas

- NA conta com “o valor terapêutico de um adicto ajudando o outro”. Normalmente pedimos a não membros que não interrompam as partilhas nas reuniões.
- Os membros são geralmente convidados a partilharem uma vez por reunião, tendo em conta a limitação de tempo da reunião. Em várias reuniões os membros são convidados a partilhar dez minutos ou menos.¹
- Os membros também são encorajados a evitar o “retorno”, o que significa que partilhamos nossas próprias experiências ao invés de respondermos a outros membros. Os membros podem conversar antes ou depois das reuniões.
- É sugerido aos membros para evitarem partilhar detalhes explícitos, descrições de drogas e de uso de drogas nas reuniões.
- É sugerido aos recém-chegados que ouçam, mas eles são bem-vindos a partilhar durante a reunião se necessitarem.
- É sugerido aos recém-chegados que escutem atentamente os membros com mais experiência que possam vir a ser bons padrinhos/madrinhas ou companheiros que possam oferecer orientação e ajuda.

Cultivando uma atmosfera de recuperação em nossas reuniões

- Algumas reuniões podem ter um pequeno intervalo para os membros conversarem, tomarem café ou chá², usarem o banheiro ou fumar. Nas reuniões sem intervalo normalmente esperamos até o final da reunião.
- Não permitimos drogas ou qualquer objeto relacionado com drogas em qualquer reunião de NA.
- Desencorajamos com firmeza qualquer perseguição, ameaça ou comportamento inadequado antes, durante e depois de nossas reuniões. Isto inclui assédio sexual, romântico, financeiro e religioso. As reuniões são para partilhar nossa recuperação em NA. Se você se sente assediado ou ameaçado, partilhe suas preocupações com o coordenador da reunião ou com um servidor de confiança.
- Pedimos aos membros que chegam após o início da reunião para sentarem silenciosamente, evitando distrair as pessoas.
- Pedimos aos companheiros que se evite conversas paralelas. Mesmo um sussurro pode distrair os outros.

¹ Nota do Tradutor: No Brasil, comumente são 10 minutos ou menos.

² Nota do Tradutor: em NA, quando os americanos se referem a “refreshments”, isto inclui refrescos e/ou café, biscoitos e/ou um pequeno lanche

- Chamadas telefônicas e mensagens de textos podem atrapalhar o bom andamento da reunião. Pedimos aos membros para desligarem ou colocarem seus celulares no modo silencioso durante a reunião.
- Em vários lugares, abraços são comuns como cumprimento em NA. Se você não se sente confortável recebendo o abraço, não se importe em dizer. A maior parte dos membros irá compreender isto.³

Nossas reuniões variam muito em tamanho e estilo. Algumas são pequenas e aconchegantes; outras são grandes e agitadas. As práticas e termos usados em nossas reuniões variam muito de um lugar para outro. O mais importante é que nossas reuniões proporcionam um lugar para partilharmos nossas experiências, de força, fé e esperança. Se você é um adicto, continue voltando às reuniões e compartilhe de nossa recuperação!

Alguns termos úteis de NA⁴

Adicto – termo que usamos para nos referirmos a nós mesmos, pois vemos na adicção a drogas um problema por si próprio, ao invés do uso de uma droga específica⁵

Grupo – membros que possuam uma ou mais reuniões de NA regulares

IPs – folhetos de informação sobre NA⁶

Padrinho/madrinha – membro experiente que oferece ajuda e orientação através dos Doze Passos

Partilha – oferecimento pessoal de experiência com adicção e recuperação

Poder Superior – qualquer força amorosa que ajude a um membro a ficar limpo e buscar recuperação

Recém-chegados – novos membros de NA

Reunião aberta – reunião que dá as boas vindas a todas as pessoas que queiram assistir, inclusive não adictos interessados em conhecer NA.

Reunião fechada – reunião para adictos ou pessoas que possam ter problemas com drogas

Servidores de confiança – membros que têm encargos de serviço em NA

Texto Básico – o livro que contém nossas ideias principais, intitulado *Narcóticos Anônimos*.

Este é um material de serviço aprovado pelo Quadro Mundial

© 2007, 2008 por NA World Services, Inc. Todos os direitos reservados.

19737 Nordhoff Place ☎ Chatsworth, CA 91311 ☎ USA

Tel: +1 818.773.9999 ☎ Fax +1 818.700.0700 ☎ www.na.org

ISBN 978-1-55776-717-2 Item No. 2201 12/08

³ *Nota do Tradutor:* Os americanos em geral não se abraçam, apenas apertam as mãos. Isto é da cultura deles. No entanto, em NA todos se abraçam, contradizendo o espírito de frieza da sociedade americana. Por isso o comentário sobre abraços, o que não faz muito sentido no Brasil e em outras partes do mundo.

⁴ *Nota do Tradutor:* O original em inglês coloca os termos em ordem alfabética, o que repeti aqui.

⁵ *Nota do Tradutor:* Talvez seja adequado aqui introduzir: “...pois vemos na adicção **a drogas** um problema por si próprio...”

⁶ *Nota do Tradutor:* IP – Information Pamphlets. Tradução correta da sigla seria “FI” – Folhetos de Informação. Mas nos referimos a estes folhetos no Brasil como IPs.