

Uma introdução às reuniões de NA

IP n.º 29-PB



Se você é novo em NA ou está planejando ir à sua primeira reunião de Narcóticos Anônimos talvez seja bom saber um pouco sobre o que acontece nas nossas reuniões. A informação aqui apresentada é para dar-lhe um entendimento do que fazemos quando nos reunimos para partilhar sobre recuperação. 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 ou faça você a se sentir mais à vontade conforme continue voltando. Chegar cedo, ficar até mais tarde e fazer várias perguntas antes e depois das reuniões, ajudará você a obter o máximo de cada reunião.

As reuniões com formato eficaz mantêm vivo o propósito primordial e encorajam os membros a participarem de uma forma que reflita a recuperação.

Tradição Cinco, Isto Resulta: Como e porquê

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. Nossas reuniões são onde partilhamos nossas recuperações partilhamos recuperação uns com os outros é, aplicar o programa consiste em muito mais que simplesmente ir às reuniões de NA. As pessoas têm variadas razões para participarem de reuniões de NA, mas o propósito de 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 90 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 informação (IPs) são boas opções para começar. A maioria das reuniões oferece gratuitamente os IPs, enquanto os livros de NA são geralmente vendidos pelo preço de custo do grupo. A maior parte de nossa literatura também está disponível para leitura ou compra online no site www.na.org ou www.lojavirtual.acsna.org.br.

Informações gerais que se aplicam às 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 aconselhamento. 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 faz parte nem é vinculado a nenhum outro grupo, organização ou instituição.
- ⊗ Para respeitar o anonimato de todos os nossos membros, nós pedimos as pessoas que

frequentam nossas reuniões para não falar sobre quem são os nossos membros ou o que eles partilham nas reuniões.

- ⊗ NA não tem taxas ou mensalidades, mas custa dinheiro realizar as reuniões e outros serviços que reforçam nosso propósito primordial. Nossos membros fazem contribuições voluntárias nas reuniões para sustentar o grupo e outros esforços para levar nossa mensagem. Aqueles que não são membros são orientados a 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 você possa estar tomando quando chegar em NA, você será bem-vindo. Membros mais recentes muitas vezes têm também questões sobre medicações prescritas por médicos. Nós lhe incentivamos a ler a literatura de NA, incluindo o Texto Básico e o livreto *Em tempos de doença*, onde será explicada a abordagem de NA para recuperação. Conversar com membros de NA que passaram por situações parecidas sobre o que funcionou para eles também ajudará. Apadrinhamento pode ser uma ferramenta vital para entender este e outros assuntos na nossa recuperação (ver IP nº11 para mais informações sobre apadrinhamento). Nós não somos profissionais e NA não tem nenhuma opinião sobre questões médicas; só podemos partilhar nossas experiências pessoais com outros.

Algumas coisas que você pode ver ou experimentar em nossas reuniões

As reuniões de NA aparecem em todas as formas, tamanhos e sabores, e muitas coisas são feitas de maneira diferente em reuniões de cidades diferentes, países diferentes, ou mesmo apenas em uma noite diferente da semana no lugar que você mora. Ainda assim, algumas coisas são comuns à maioria das reuniões de NA em todo o mundo.

- ⊗ As reuniões normalmente são participativas ou com orador. Reuniões participativas permitem alternância de partilhas. Reuniões com orador permitem que um ou mais membros partilhem por um tempo maior.
- ⊗ Visitantes e recém-chegados em geral são convidados a se apresentarem pelo primeiro nome. Recém-chegados são normalmente recebidos com um aperto de mão ou um abraço e um chaveiro de “Bem-vindo”.
- ⊗ Na maioria dos lugares é habitual aos membros se reunirem em um círculo no final da reunião com uma curta oração de NA. Embora você possa ouvir orações na reunião, nosso programa é espiritual, não religioso.
- ⊗ Frequentemente grupos de NA carimbam ou assinam cartões ou folhas de tribunal de justiça como uma cortesia às pessoas que o requeiram, 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 mantêm uma lista de reuniões de NA em outros locais.

Muitos de nós compreendem Deus, simplesmente, como sendo aquela força que nos mantém limpos. O direito a um Deus, da maneira que você compreende, é total e irrestrito.

Passo Três, Texto Básico

Sobre as partilhas

- ⊗ NA acredita no valor “terapêutico de um adicto ajudando o outro”. Pedimos a não membros a não partilharem em reuniões, embora alguns grupos possam permitir uma breve participação durante o aniversário de NA ou outras celebrações.
- ⊗ Os membros são geralmente convidados a partilharem somente uma vez por reunião, tendo em conta a limitação de tempo da reunião. Em várias reuniões os membros são convidados a partilhar cinco minutos ou menos.
- ⊗ Os membros também são encorajados a evitar o “retorno”, o que significa que partilhamos nossas próprias experiências em vez de respondermos a outros membros. As pessoas podem conversar antes ou depois das reuniões.
- ⊗ Alguns grupos pedem aos membros para absterem-se de partilhar detalhes explícitos, descrições de drogas e de uso de drogas nas reuniões, e, em vez disso, focar em como a adicção e a recuperação nos afetaram.
- ⊗ Recém-chegados são geralmente incentivados a ouvir, mas eles são bem-vindos a partilhar durante a parte participativa da reunião.
- ⊗ Recém-chegados são incentivados a escutarem atentamente para identificar membros experientes que possam ser bons padrinhos,

madrinhas ou companheiros, ou que ainda ofereçam orientação e apoio.

Cultivando uma atmosfera de recuperação em nossas reuniões

Grupos podem variar em como eles escolhem para resolver algumas questões relacionadas com a reunião. Nós encorajamos você a verificar cada reunião por si mesmo para ter uma melhor ideia do que é esperado nessa reunião. Os seguintes princípios são comuns em muitas reuniões.

- ⊗ Algumas reuniões têm um pequeno intervalo para os membros conversarem, tomarem café, usarem o banheiro ou fumarem. Nas reuniões sem intervalo normalmente esperamos até o final da reunião para fazê-lo.
- ⊗ Não permitimos drogas ou objetos relacionados com drogas em qualquer reunião de NA.
- ⊗ Desencorajamos firmemente qualquer perseguição, ameaça ou comportamento inadequado antes, durante e depois de nossas reuniões. Isso inclui assédio sexual, romântico, financeiro e religioso. Nossas reuniões são para compartilhamento da recuperação em NA. Se você se sentir assediado ou ameaçado, partilhe suas preocupações com o coordenador ou secretário da reunião, ou com outro servidor de confiança.
- ⊗ Pedimos aos atrasados que encontrem um lugar para sentar de forma discreta, evitando distrair as pessoas.
- ⊗ Nós desencorajamos conversas paralelas. Mesmo um sussurro muito baixo distrai os outros.
- ⊗ Chamadas telefônicas e mensagens de textos também distraem os outros. Pedimos aos

membros para desligarem ou colocarem seus celulares ou outros aparelhos eletrônicos em modo silencioso durante as reuniões.

- ⊗ Em vários lugares, abraços são comuns como cumprimento em NA. Se você não se sente confortável abraçando, não hesite em dizer. A maior parte dos membros irá compreender isto.

Nossas reuniões variam enormemente em tamanho e estilo. Algumas são pequenas e íntimas; outras são grandes e barulhentas. As práticas e termos usados em nossas reuniões variam bastante de um lugar para outro. O mais importante é que nossas reuniões são um lugar de compartilhamento de nossas experiências, força e esperança. Se você é um adicto, continue voltando e partilhe sobre recuperação com a gente!

Alguns termos úteis de NA

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

TEXTO BÁSICO – o livro que contém nossas ideias principais, intitulado *Narcóticos Anônimos*.

REUNIÃO FECHADA – reunião para adictos ou pessoas que possam ter problemas com drogas

GRUPO – membros que realizam uma ou mais reuniões de NA regulares (ver IP n° 2, *O grupo*)

PODER SUPERIOR – qualquer força amorosa que ajude a um membro a ficar limpo e buscar recuperação

IPS – folhetos de informação sobre NA

RECÉM-CHEGADOS – novos membros de NA

REUNIÃO ABERTA – reunião que recebe qualquer um que queira assistir, incluindo não adictos interessados

RECAÍDA – quando um lapso na recuperação resulta num breve ou prolongado retorno ao uso de drogas

PARTILHAR – oferecer experiência pessoal com adicção e recuperação

PADRINHO OU MADRINHA – membro experiente que oferece guia e suporte através dos Doze Passos (ver IP n° 11, *Apadrinhamento*)

SERVIDORES DE CONFIANÇA – membros que têm encargos de serviço em NA

Copyright © 2016 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Todos os direitos reservados.

World Service Office

PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
TEL (818) 773-9999 **FAX** (818) 700-0700
WEB www.na.org

World Service Office–Europe

B-1050 Brussels, Belgium
TEL +32/2/646-6012

World Service Office–Canada

Mississauga, Ontario

World Service Office–Iran

Tehran, Iran
WEB www.na-iran.org



Tradução de literatura aprovada
pela Irmandade de NA.

Narcotics Anonymous, , , , e The NA Way
são marcas registradas de
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633800816 • Portuguese (Brazil) • 7/16

WSO Catalog Item No. PB-3129