



## Bem-vindo a Narcóticos Anónimos

Tradução de literatura aprovada pela Irmandade de NA.

Copyright © 1994 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Todos os direitos reservados

*Este folheto foi escrito para responder a algumas das tuas perguntas sobre o Programa de Narcóticos Anónimos. A nossa mensagem é muito simples: Encontrámos um modo de vida sem usarmos drogas e gostamos de partilhá-lo com qualquer pessoa para quem as drogas constituam um problema.*

Bem-vindo à tua primeira reunião de Narcóticos Anónimos. NA oferece a adictos um modo de viver sem drogas. Se não tens a certeza de seres um adicto, não te preocupes. Continua a vir às reuniões. Terás todo o tempo de que precisas para te decidires.

Se fores como muitos de nós quando viemos à nossa primeira reunião de NA, então estarás um pouco nervoso e a pensar que toda a gente está a olhar para ti. Não és o primeiro a sentir isso. Muitos de nós já o sentimos também. É costume dizer-se que, “se sentes um nó no estômago é porque talvez estejas no lugar certo”. Ninguém chega a uma reunião de NA por acaso. Pessoas não-adictas não perdem o seu tempo a pensar se serão adictas. Isso nem sequer lhes passa pela cabeça. Se estás a pensar se serás ou não adicto, é porque se calhar és. Dá a ti próprio a oportunidade de nos ouvires partilhar como as coisas correram para nós. Talvez ouças algo que te soe familiar. Não interessa se usaste ou não as mesmas drogas de que os outros falam. O importante não é o tipo de droga que usavas; és bem-vindo se quiseses parar de usar. A maioria dos adictos sente coisas muito semelhantes. É ao focarmos nas nossas semelhanças, e não nas nossas diferenças, que nos ajudamos uns aos outros.

Talvez te sintas desesperado e com medo. Talvez penses que este programa, como tantas coisas que já tentaste, não irá resultar. Ou talvez sintas que pode resultar para os outros, mas não para ti, porque te sentes diferente de nós. Muitos de nós sentiram isso quando vieram a NA pela primeira vez. Sabíamos que não podíamos continuar a usar drogas, mas não sabíamos como parar ou como continuar limpos. Tínhamos todos o receio de deixar aquilo que se havia tornado tão importante para nós. É um alívio descobrir que o único requisito para se ser membro de NA é um *desejo* de parar de usar.

A princípio, muitos de nós desconfiavam e receavam tentar uma maneira nova de fazer as coisas. A única coisa de que tínhamos praticamente a certeza, era a de que os velhos métodos não estavam de modo nenhum a resultar. Mesmo depois de pararmos de usar, as coisas não mudaram de repente. Por vezes, actividades normais, como guiar um carro ou fazer um telefonema, pareciam estranhas e assustadoras, como se nos tivéssemos transformado em alguém que não reconhecíamos. É aqui que a irmandade e a ajuda de outros adictos em recuperação resultam. Começamos então a confiar nos outros para a segurança de que tão desesperadamente carecemos.

Se calhar já estás a dizer para ti, “Sim, mas...” ou “Mas, e se...?” Mesmo que tenhas dúvidas, podes seguir estas simples sugestões para os recém-chegado: vai a todas as reuniões de NA que puderes e faz uma lista de telefones de membros para usares regularmente, especialmente quando seja forte a vontade de usar droga. A tentação não se restringe aos dias e às horas em que

há reuniões. Estamos limpos hoje porque pedimos ajuda. Aquilo que nos ajudou a nós pode ajudar-te a ti. Por isso não tenhas medo de falar com outro adicto em recuperação.

A única maneira de não voltar à adicção activa é não tomar a primeira droga. A coisa mais natural para um adicto é usar drogas. Para nos abstermos delas temos de passar por grandes mudanças físicas, emocionais e espirituais. Os Doze Passos de NA dão-nos um caminho de mudança. Como alguém disse: “É provável que possas *ficar* limpo vindo apenas às reuniões. Mas se quiseres *continuar* limpo e sentir a recuperação, terás de praticar os Doze Passos.” Isto é demais para fazermos sozinhos. Em NA ajudamo-nos uns aos outros no nosso esforço para aprender a praticar um novo modo de vida que nos mantém saudáveis e libertos das drogas.

Na tua primeira reunião encontrarás pessoas com variados tempos de limpeza. Poderás ficar admirado como elas o conseguiram. Se continuares a vir às reuniões e te mantiveres limpo de drogas, começarás a compreender como funciona. Existe um respeito e um carinho mútuos entre adictos em recuperação, pois todos nós já passámos pela miséria da adicção. Amamo-nos e ajudamo-nos na nossa recuperação. O Programa de NA é composto por princípios espirituais que nos ajudam a manter limpos. Nada será exigido de ti, mas dar-te-ão muitas sugestões. NA dá-nos a oportunidade de te darmos o que nós próprios encontramos: um modo de viver sem drogas. Sabemos que “temos de o partilhar a fim de o conservarmos”.

Assim, bem-vindo! Estamos contentes por teres chegado aqui e esperamos que te decidas a ficar. É importante que saibas que irás ouvir falar de Deus em reuniões de NA. Estamos a referir-nos a um Poder superior a nós mesmos que torna possível aquilo que parece impossível. Encontrámos esse Poder aqui, em NA, no programa, nas reuniões, nas pessoas. É este o princípio espiritual que funcionou para nós para vivermos sem drogas um dia de cada vez; e sempre que um dia pareça demasiado longo, sejam então cinco minutos de cada vez. Podemos fazer juntos aquilo que não podíamos fazer sozinhos. Convidamos-te a usares a nossa força e a nossa esperança até que obtenhas a tua própria força e esperança. Chegará o dia em que também tu poderás querer partilhar com alguém aquilo que te foi dado de graça.

**VOLTA QUE ISTO RESULTA!**

**O teu telefone local de NA é:**

---

---

---

---