



Narcotics Anonymous®

Narcóticos Anônimos

IP nº 21-PB

O solitário – manter-se limpo em isolamento

“Ganho o meu dia ao receber uma carta o meu dia! Parece que as cartas que recebo dos meus amigos isolados chegam sempre bem na hora certa. Isso me lembra que alguém de longe está começando a me conhecer e se preocupa o suficiente para escrever. Eu sou importante na recuperação de outras pessoas e elas são importantes na minha.”

**Nossa gratidão fala
quando nos importamos e
quando compartilhamos
com os outros o caminho de NA**



O solitário – manter-se limpo em isolamento

Introdução

Para o propósito deste folheto, identificamos o “solitário” como um adicto geograficamente isolado que quer se recuperar da adicção. Se você está impossibilitado de chegar às reuniões de NA, esperamos que este folheto chegue até você e ofereça soluções viáveis para viver uma vida feliz, alegre e livre.

Embora este folheto seja dirigido especificamente para adictos em recuperação em áreas remotas, impossibilitados de participar de reuniões regulares de NA, qualquer adicto que leia este folheto vai obter algumas perspectivas valiosas sobre como se recuperar da doença da adicção. A maioria de nós, em algum momento de nossa recuperação, experimentou sentimentos de solidão ou isolamento. Há também adictos que se sentem isolados dos outros por causa de deficiência auditiva ou visual, ou alguma outra deficiência física. Então, se estamos isolados emocional, física ou geograficamente, acreditamos que as sugestões oferecidas neste folheto ajudarão qualquer adicto a manter-se limpo e encontrar uma nova maneira de viver.

“Ser um solitário, às vezes pode ser frustrante, mas eu tenho que fazer um esforço em todas as áreas da minha nova vida. Fazer parte de NA é algo especial

para mim. Eu sei que tenho amigos que eu ainda não conheci, mas saber que eles estão lá me dá esperança para seguir em frente.”

Procurar ajuda

Narcóticos Anônimos é um programa de Doze Passos e Doze Tradições destinado a ajudar adictos a encontrarem recuperação, independentemente de onde eles estejam. Ao praticar esses princípios espirituais, alcançamos a libertação da adicção ativa. Sugerimos que você leia toda a literatura de NA que você conseguir, e se possível, participe de uma reunião ou de um evento de NA. Se não houver reuniões em sua área, vá em frente e inicie uma. Mesmo que você tenha que iniciá-la sozinho, você nunca sabe quando algum outro adicto que sofre vai entrar pela porta. Preencha o formulário no verso deste folheto para obter um kit inicial gratuito e envie-o para o Escritório Mundial de Serviço (WSO)¹.

Existem muitos serviços de NA disponíveis que foram criados para ajudar os adictos isolados. Alguns deles são coordenados por comitês especiais. Em muitas áreas, há linhas de ajuda locais de NA, listas de reuniões e boletins informativos. Você também pode obter a literatura de NA e outras informações na área mais próxima ou no escritório regional.

O Escritório Mundial de Serviços também fornece uma variedade de serviços para adictos que estão geograficamente isolados. Ele produz uma lista todos os números de linhas de ajuda de NA conhecidos no mundo. O WSO também envia gratuitamente kits para abertura de grupos e pacotes in-

formativos mediante solicitação. Você pode escrever ou telefonar para descobrir onde é a reunião ou o escritório de NA mais próximo. Você também pode obter respostas para uma série de outras questões através da experiência, força e esperança compartilhadas dos grupos de NA ao redor do mundo, canalizadas através do Escritório Mundial de Serviço.

Você também pode descobrir que é útil iniciar ou ingressar em um grupo de solitários de Narcóticos Anônimos. Esse é um dos meios pelos quais adictos que estão isolados geograficamente ou de outra forma podem se comunicar através da internet, por e-mail ou pelos correios. Reuniões não convencionais como essas podem permitir que adictos isolados em recuperação compartilhem sua experiência, força e esperança por meio de correspondência regular. O Grupo dos Solitários publica um boletim bimestral, intitulado Reunião por correspondência. Se você deseja se envolver com o Grupo dos Solitários, escreva para o Escritório Mundial de Serviços, aos cuidados de ‘Loner Group’.

Há outra publicação que é muito útil para adictos em áreas remotas: *The NA Way Magazine*. Ela é uma revista publicada trimestralmente em inglês, francês, alemão, português e espanhol, e as assinaturas são fornecidas sem ônus, mediante solicitação. Você pode ter seu nome adicionado à lista de correspondência apenas escrevendo para o Escritório Mundial de Serviço. Então você vai começar a receber *The NA Way* regularmente. Ela contém avisos de futuras convenções de NA, bem como outros itens, partilhas de recuperação, artigos e recursos que são de interesse para os membros de NA. Essa publicação é muito útil para incentivar a comunicação e a unidade, mantendo-os informados sobre o

¹ *World Service Office* se refere ao “Escritório Mundial de Serviços” de NA localizado em California, EUA.

desenvolvimento da Irmandade mundial de Narcóticos Anônimos.

O serviço mais importante que NA oferece é o adicto em recuperação. Lembre-se, *o valor terapêutico de um adicto ajudando outro não tem paralelo*². Então, se for possível, entre em contato com outros adictos em recuperação por telefone ou pelo correio. Se você entrar em contato com o Escritório Mundial de Serviços de NA, eles vão ajudá-lo a encontrar os adictos em recuperação mais próximos. Lembre-se que você não precisa se sentir solitário, mesmo que você esteja sozinho.

“Esqueço muito facilmente a importância da partilha, especialmente quando o meu orgulho e arrogância me impedem de partilhar sentimentos e pensamentos que eu não gosto ou não quero ter. Quando eu escrevo coisas sobre mim, isso ajuda.”

O valor da partilha

Não há uma solução fácil para adictos em recuperação que não têm nenhuma comunidade local de NA para o companheirismo e apoio, mas a recuperação é possível se realmente quisermos nos manter limpos. Embora possamos ser o único adicto em recuperação a quilômetros de distância, não precisamos ter medo de pedir ajuda. Há muitas maneiras de fazer contato outros adictos em recuperação, e qualquer contato inicial pode ser usado como um elo para outros. Muitos adictos isolados têm amigos de correspondência, com os quais eles se co-

municam para partilhar a sua recuperação. Também é importante ter um padrinho ou alguém para ajudá-lo a aprender e a praticar os Doze Passos. Se não há ninguém perto de você para apadrinhá-lo, não tenha medo de pedir a alguém de outra área. Vocês podem escrever cartas um para o outro, enviar e receber gravações de áudio, e fazer chamadas telefônicas de longa distância sempre que necessário. A ação de partilhar com outro adicto, seja pessoalmente, por telefone ou por escrito, pode aliviar os problemas mesmo sem um retorno imediato.

Uma companheira partilhou sobre ter ficado limpa em um país cuja língua ela não falava. Sua madrinha estava em um país diferente, a muitos quilômetros de distância. Ela precisou usar o telefone e ligar para outras mulheres na Irmandade de NA, em outro país, para obter orientação sobre como trabalhar os Doze Passos. Mas ela queria se recuperar de sua adicção, e por isso ela estava disposta a tomar essa atitude. Ela descobriu que ao fazer essas ligações ela estava criando um vínculo com essas outras mulheres em recuperação. Em pouco tempo, ela não estava ligando apenas para sua madrinha, mas também para outros membros cujos números de telefone sua madrinha havia compartilhado com ela. E ela compartilhou esses números com outras mulheres que queriam se recuperar da adicção. Dessa forma, todas elas puderam ajudar e contar umas com as outras. De repente, elas tinham alguma unidade, um sentimento de fazer parte de uma irmandade mundial e não estarem mais sozinhas. Para alguém que estava sozinha em um país estranho, nossa companheira sentia que não estava mais sozinha. Ela era um membro de NA, ficou limpa e praticou os Doze Passos. Ela encontrou outra maneira, uma maneira de se recuperar e viver uma nova vida.

² Esta frase é uma citação de nosso Texto Básico, *Narcóticos Anônimos*. Ler o Texto Básico é uma parte muito importante da nossa recuperação da adicção. Se você não tem um Texto Básico, escreva para WSO. Eles vão lhe enviar um formulário de pedido que você pode usar para encomendar o Texto Básico e outra literatura de NA. O endereço está impresso na parte de trás deste folheto.

Todos nós já descobrimos que depois de partilhar com outro adicto em recuperação, nos sentimos melhor. Existe alguém que compreende a nossa doença e pode nos ajudar a dar os passos necessários para a nossa recuperação. Assim, se é por telefone, por escrito, ou por gravações de áudio, o valor da partilha é fundamental para a nossa recuperação.

“Eu sou um adicto. Comecei a primeira reunião de NA nesta cidade há quatro semanas. A primeira reunião só tinha duas pessoas e eu estava sozinho nas últimas duas. Mas, há mais pessoas chegando na próxima semana. Mesmo sentado sozinho naquela sala por uma hora e meia, eu não me sinto solitário. Eu apenas rezo para que um dia eu possa ajudar alguém. Estou realmente muito grato e eu sei que dando, eu mantenho. Eu preciso muito de NA.”

Iniciando uma reunião de NA

Como você inicia uma reunião de NA? É realmente muito simples. Tudo o que você realmente precisa para começar uma reunião de NA é o desejo de parar de usar e um Texto Básico de NA e talvez um bule de café. Você pode encontrar mais informações sobre como encontrar um local e eleger servidores no *Livreto do Grupo*. O mais importante, porém, é manter a consistência e perseverança. Sempre que uma reunião de NA é iniciada, mesmo que seja por apenas uma pessoa, essa pessoa deve se comprometer em estar lá. Se ninguém aparecer, leia o Texto Básico. Temos aprendido esta lição por meio de experiências repetidas e ainda é verdade hoje. Muitas reuniões de NA começaram desta maneira, e milhares de adictos estão vivos e limpos hoje porque apenas um ou dois adictos assumiram e mantiveram o

compromisso de manter a porta de NA aberta quando outros buscassem ajuda.

Em alguns casos, quando uma reunião é iniciada pela primeira vez, a participação é pequena. Às vezes, ninguém aparece, exceto o membro que começou a reunião. Em situações como essas, é útil fazer algum serviço básico de informação ao público, tal como a colocação de cartazes ou anúncios sobre a sua reunião em locais onde adictos possam vê-los. Jornais e quadros de avisos são locais comuns para tais anúncios. Mas, acima de tudo, manter a porta aberta, fazer café e estudar o Texto Básico de NA. Não se desanime caso a sua nova reunião pareça ter um começo difícil. Coloque mais alguns anúncios e volte na próxima semana. Faça isso repetidas vezes até que outros adictos comecem a aparecer na reunião. E eles virão. Houve muitos exemplos citados por membros de NA, cujas reuniões foram mantidas por até um ano com apenas um ou dois membros regulares. De repente, sem nenhuma razão aparente, as salas se encheram de pessoas em busca de recuperação. Muitos desses grupos agora relatam que têm vários anos de experiência em levar com êxito a mensagem.

Em todos os seus esforços, lembre-se que até mesmo o trabalho básico vai ajudá-lo a manter-se limpo e grato por sua recuperação. Seja direto com todas as pessoas com as quais você fala, quer seja o pastor de uma igreja, o administrador de um hospital ou a polícia local. Eles provavelmente estarão interessados no que você tem a dizer. Se você tiver uma literatura de NA para deixar com eles, servirá como um lembrete para eles dos seus próprios esforços em se manter limpo e pode plantar a semente para que eles enviem um adicto à reunião. Quando eles veem que você não está lá para evangelizar ou para afetar o programa deles, eles

não se sentirão ameaçados e assim podem oferecer ajuda para apoiar uma reunião em sua área. Talvez eles façam perguntas sobre o Programa de NA. Você pode partilhar sua experiência pessoal com a adicção e a recuperação, ou dar a eles alguma literatura de NA e levar a mensagem dessa maneira. Seus esforços certamente terão resultados. Você faz o trabalho essencial e deixa os resultados com Deus. No mínimo, você vai ficar limpo. Você certamente chegará a uma melhor compreensão dos Doze Passos e das Doze Tradições. E você pode muito bem ser o instrumento de Deus para ajudar a plantar a semente da recuperação de NA em sua comunidade.

“Todos os materiais de NA têm sido importantes para mim, mas especialmente o meu livro de NA que me dá esperança contínua. Escrever para outros adictos que estão solitários também me ajuda na vida diária. Na minha recuperação, o mais importante é o meu contato espiritual com Deus que eu obtenho pelo livro, pela literatura, o meu padrinho e a correspondência com os solitários e outros adictos que conheço em todo o país.”

Crises

Crises vêm em muitas formas para todos os adictos. Sem outros adictos em recuperação ou reuniões para nos ajudar a manter uma perspectiva equilibrada, problemas de rotina podem se ampliar em nossas mentes. Podemos começar a pensar que ficar limpo não está valendo a pena e despertar sentimentos de autopiedade, ressentimento e raiva. Devemos manter em mente que o mais importante é que seja qual for a dor que sentimos irá passar.

Os problemas são realidades da vida e não desaparecem tão somente porque ficamos limpos. Em recuperação, no entanto, descobrimos que crescemos através da dor e muitas vezes sentimos que uma crise traz uma dádiva, permitindo-nos a oportunidade de experimentar o crescimento vivendo limpos. Não importa o quanto as tragédias da vida sejam dolorosas para nós, uma coisa é clara: *não devemos usar, aconteça o que acontecer.* Nossa experiência tem mostrado que se colocarmos a metade do esforço que fazíamos para usar em nos mantermos limpos, temos uma excelente chance de manter a nossa recuperação. Quando pedimos ajuda, começamos a crescer.

“Algumas das coisas especiais que eu gosto de fazer quando ninguém está em casa e eu não estou em uma reunião são as leituras da NA Way Magazine, meu Texto Básico e escrever para outros solitários. Qualquer coisa que fale comigo sobre recuperação, amor e companheirismo, o caminho de NA dá direção aos meus pensamentos. Minha fonte mais confiável de conforto e iluminação é meu Poder Superior. Estou muito grato por ter vindo a acreditar.”

Viver o programa

Os Doze Passos são o nosso modelo para a recuperação da doença da adicção. À medida que praticamos continuamente estes passos, passamos a viver o programa. Através da aplicação direta desses princípios em todas as nossas atividades, encontramos aceitação, fé e humildade. Aprendemos a viver a vida como ela é.

À medida que nos recuperamos, começamos a depender de um Poder maior do que nós mesmos. Aprendemos que ao rogar pela vontade de Deus em relação a nós e o poder

de realizar essa vontade, podemos fazer coisas que jamais acreditávamos serem possíveis. Nossas vidas passam a valer a pena e perdemos a obsessão de usar, só por hoje.

Não podemos dar ao luxo de nos tornarmos complacentes, pois a doença da adicção está conosco 24 horas por dia. Vigilância diária sobre atitudes negativas é essencial para a recuperação contínua. Ao viver os Passos, começamos a encontrar alívio para a nossa auto-obsessão. Aprendemos que as atitudes, pensamentos e reações mudam. Com o tempo percebemos que não estamos sozinhos, e começamos a entender e aceitar quem e o que somos.

O Texto Básico de NA contém muitas sugestões que são a base da nossa recuperação. Usando essas ferramentas, o nosso desespero e adicção ativa podem se transformar em esperança e vida nova. Pela vivência dos Doze Passos de NA, somos parte da Irmandade de NA em todo o mundo, não importa onde estamos.

“Às vezes, eu me sinto muito sozinho sendo um solitário, mas hoje eu tenho fé que eu não vou usar, só por hoje. Eu sou muito grato por fazer parte de NA. Eu amo todos vocês e nunca conseguirei começar a dar de volta o tanto que recebi. de todos os meus companheiros de NA.”

FORMULÁRIO DE PEDIDO DE INFORMAÇÕES

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, California 91409 USA

Data _____

País _____

Idioma _____

Solicito a seguinte informação:

- Reunião de NA mais próxima
- Número de telefone local de NA
(Linha de ajuda)
- Amostra de literatura
- Kit inicial do grupo (Livreto e literatura para
iniciar um grupo de NA)
Não para uso institucional.

Nome _____

Endereço _____

Cidade _____

CEP _____

Estado _____

País _____

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

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office–CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office–IRAN
Tehran, Iran
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 978-1-63380-096-0 Portuguese (Brazil) 8/16

WSO Catalog Item No. PB-3121