

# Introduzione alle riunioni di NA

IP N° 29-IT



Se siete nuovi di NA o state progettando di partecipare a una riunione di Narcotici Anonimi per la prima volta, può esservi utile sapere un po' di più su cosa accade nelle nostre riunioni. Le informazioni qui riportate hanno lo scopo di darvi un'idea di cosa facciamo quando stiamo insieme a condividere il recupero. Inizialmente, le parole che utilizziamo e ciò che facciamo potranno risultarvi insoliti, ma attraverso queste informazioni speriamo di aiutarvi a trarre il massimo dalla vostra prima riunione di NA o aiutarvi a farvi sentire più a vostro agio, in modo che possiate tornare. Arrivare presto, rimanere fino alla fine e fare molte domande prima e dopo le riunioni vi aiuterà a ottenere il massimo da ogni incontro al quale partecipate.

---

*Formati di riunione efficaci mantengono centrato il fine primario e incoraggiano i membri a partecipare in un modo che esprime recupero.*

---

Quinta Tradizione, *Funziona: come e perché*

---

Il nostro Testo Base, *Narcotici Anonimi*, fornisce la migliore descrizione di chi siamo e cosa facciamo: "NA è una fratellanza o associazione senza fini di lucro composta da uomini e donne per le quali le droghe erano divenute il problema principale. Noi siamo dipendenti che recuperano e si incontrano regolarmente per aiutarsi l'un l'altro a rimanere puliti". I Dodici Passi di NA costituiscono la base del nostro programma di recupero. Nelle riunioni condividiamo il recupero uno con l'altro, ma applicare il nostro programma consiste in qualcosa di più che partecipare solo alle riunioni. Possiamo frequentare le riunioni per le ragioni più disparate, ma lo scopo di ogni riunione è offrire ai membri di NA un luogo dove condividere il recupero con altri dipendenti. Se non siete dipendenti, cercate una riunione aperta. Se siete dipendenti o pensate di avere un problema con le droghe, vi suggeriamo di frequentare una riunione al giorno per almeno 90 giorni, per conoscere i membri di NA e il nostro programma. La letteratura di NA è un'altra importante risorsa per ottenere informazioni sul programma. Il Testo Base (*Narcotici Anonimi*) o gli opuscoli rappresentano un

ottimo inizio. A quasi tutte le riunioni troverete gli opuscoli gratuiti, mentre i libri di NA sono venduti generalmente al prezzo di costo. Molta della nostra letteratura è disponibile anche per la consultazione o l'acquisto online sul nostro sito [www.na.org](http://www.na.org).

## **Alcune informazioni generali valide per la maggior parte delle riunioni di NA**

- ⊗ Non siamo interessati al tipo o alla quantità di droghe usate; ci concentriamo piuttosto su come la dipendenza e il recupero condizionano la nostra vita.
- ⊗ Le riunioni di NA non sono corsi o incontri terapeutici di gruppo. Non teniamo lezioni né offriamo counseling. Condividiamo semplicemente le nostre esperienze personali di dipendenza e recupero.
- ⊗ Le riunioni si svolgono generalmente presso chiese, centri di trattamento o strutture di altro tipo, poiché sono luoghi economicamente accessibili, disponibili e comodi. NA non fa tuttavia parte e non è collegata a nessun altro gruppo, organizzazione o istituzione.
- ⊗ Al fine di rispettare l'anonimato di tutti i membri, chiediamo a chi frequenta le riunioni di non fare parola di chi siano i partecipanti o cosa essi dicano durante le riunioni.
- ⊗ Non ci sono quote da pagare, ma serve denaro per tenere le riunioni e fornire altri servizi per promuovere il nostro scopo primario. I nostri membri offrono un contributo volontario durante le riunioni per sostenere il gruppo e per altre attività mirate alla trasmissione del messaggio. Ai non membri si chiede di non contribuire economicamente affinché NA possa rimanere completamente autonoma.

Il nostro programma di recupero inizia con l'astinenza da tutte le droghe, incluso l'alcol. Alcune persone vengono alle riunioni di NA mentre stanno ancora usando, altre sono in fase di disintossicazione o stanno seguendo terapie sostitutive. A prescindere da ciò che state usando, quando arrivate alla vostra prima riunione di NA siete i benvenuti. Inoltre,

spesso i nuovi membri ci pongono domande riguardo ai farmaci regolarmente prescritti. Vi invitiamo a leggere la letteratura di NA (Il Testo Base e *Durante le malattie*) che chiarirà il nostro approccio al recupero. Vi aiuterà anche parlare con membri di NA che si sono trovati in situazioni simili e possono dirvi ciò che ha funzionato per loro. La sponsorizzazione può essere uno strumento vitale per capire questa e altre questioni inerenti al nostro recupero (vedere l'opuscolo N°11 per maggiori informazioni sulla sponsorizzazione). Non siamo professionisti e NA non ha opinioni su questioni mediche; possiamo solo condividere la nostra esperienza personale l'uno con l'altro.

## Esperienze che farai o cose che vedrai durante le riunioni

Le riunioni di NA sono disponibili in tutte le forme, dimensioni e gusti, e tante cose sono fatte in modo diverso nelle riunioni in diverse città, paesi diversi, o anche solo in una sera diversa della settimana nel luogo di residenza. Tuttavia, alcune cose sono comuni alla maggior parte delle riunioni di NA, in tutto il mondo.

- ⊗ Le riunioni sono generalmente di condivisione o aperte da un oratore. Durante quelle di condivisione tutti i membri intervengono a turno. Nel secondo caso solo uno o più oratori condividono.
- ⊗ Ai visitatori e ai nuovi venuti si chiede generalmente di presentarsi solo con il proprio nome. Normalmente i nuovi venuti vengono accolti con un abbraccio, una stretta di mano e un portachiavi di benvenuto.
- ⊗ Per lo più è consuetudine, alla fine della riunione, che i membri formino un cerchio per recitare una breve preghiera o una riflessione di NA. Benché tu possa ascoltare preghiere durante le riunioni, il nostro è un programma spirituale, non religioso.
- ⊗ I gruppi, a titolo di cortesia nei confronti di quanti ne facciano richiesta, possono timbrare o firmare un attestato di presenza o un certificato del tribunale, ma alcuni gruppi e membri scelgono di

non farlo. Qualora ne abbiate bisogno, è meglio chiedere quale sia l'orientamento del gruppo in tal senso prima che inizi la riunione.

- ⊗ La maggioranza dei gruppi forniscono elenchi e orari delle riunioni locali di NA.

---

*Molti di noi concepiscono Dio semplicemente come una forza che ci mantiene puliti. Il diritto a un Dio così come ognuno Lo concepisce è totale e senza vincoli.*

---

Terzo Passo, Testo Base

## Cos'è la condivisione

- ⊗ NA si basa sul "valore terapeutico di un dipendente che ne aiuta un altro". A chi non è membro si chiede di non condividere nelle riunioni, sebbene alcuni gruppi possano permettere brevi condivisioni nei compleanni o celebrazioni di anniversari.
- ⊗ Normalmente si invitano i membri a condividere una sola volta, tenendo presente la durata della riunione. In molte riunioni si chiede ai membri di limitare le condivisioni a una durata massima di cinque minuti o meno.
- ⊗ I partecipanti sono anche incoraggiati a evitare "il parlare incrociato", ciò significa che condividiamo le nostre esperienze, anziché rispondere ai singoli partecipanti. Si può fare conversazione prima o dopo le riunioni.
- ⊗ Alcuni gruppi chiedono ai membri di astenersi dal condividere dettagli espliciti e descrizioni di droghe e di uso durante le riunioni, ma di concentrarsi piuttosto sulla dipendenza e sul recupero.
- ⊗ I nuovi venuti vengono solitamente incoraggiati all'ascolto, ma sono anche invitati a condividere.
- ⊗ I nuovi venuti vengono incoraggiati ad ascoltare attentamente per individuare membri più esperti con i quali rapportarsi e che possano eventualmente essere buoni sponsor o amici, oppure offrire loro guida e supporto.

## Coltivare un'atmosfera di recupero nelle riunioni

I gruppi possono essere diversi a seconda di come nelle riunioni si sceglie di affrontare alcune questioni. Vi invitiamo a verificare voi stessi ogni riunione, per avere un'idea più precisa di ciò che essa prevede. I seguenti principi fondamentali sono comuni a molte riunioni.

- ⊗ In alcune riunioni si fa un breve intervallo durante il quale è possibile chiacchierare, bere caffè o bibite, andare in bagno o fumare. In mancanza di tale intervallo, solitamente si attende la fine della riunione.
- ⊗ Non permettiamo la presenza di droghe o strumenti legati all'uso in nessuna riunione di NA.
- ⊗ Contrastiamo fermamente qualsiasi comportamento di disturbo, minaccia o provocazione prima, durante e dopo le riunioni. Ciò comprende richieste indesiderate di natura sessuale, sentimentale, finanziaria o religiosa. Le nostre riunioni hanno lo scopo di condividere il recupero che ci offre NA. Se ti senti provocato o minacciato, manifesta le tue preoccupazioni con il segretario della riunione o con un altro servitore di fiducia.
- ⊗ Chiediamo ai ritardatari di prendere posto silenziosamente evitando di distrarre gli altri.
- ⊗ Scoraggiamo il chiacchiericcio. Anche i bisbigli possono distrarre.
- ⊗ Telefonate e sms distraggono. Chiediamo a tutti i membri di silenziare i cellulari e qualsiasi altro dispositivo elettronico durante le riunioni.
- ⊗ Gli abbracci sono una consuetudine di NA. Se non ti senti a tuo agio, non esitare a dirlo, sarai sicuramente capito.

Le nostre riunioni variano in dimensioni e stile. Alcune sono piccole e intime; altre affollate e rumorose. I modi e i termini adottati nelle riunioni variano ampiamente da un luogo all'altro. Ma la cosa più importante è che le nostre riunioni sono il luogo in cui condividiamo esperienza, forza e speranza. Se sei un dipendente, continua a tornare alle riunioni e a condividere il recupero con noi!

## Alcuni termini utili in NA

**Dipendente** - È il termine che utilizziamo per riferirci a noi stessi, poiché consideriamo che il problema consista nella dipendenza piuttosto che nell'uso di una droga specifica

**Testo Base** - Il libro che contiene le nostre idee fondamentali, intitolato *Narcotici Anonimi*

**Riunione chiusa** - Riunione per dipendenti o persone che potrebbero avere un problema con le droghe

**Gruppo** - Membri che tengono regolarmente una o più riunioni NA (vedere l'opuscolo N°2, *Il gruppo*)

**Potere Superiore** - Qualsiasi forza amorevole che aiuta un membro a stare pulito e a cercare il recupero

**IP** - Opuscolo informativo su NA

**Nuovi venuti** - Nuovi membri di NA

**Riunione aperta** - Riunione che accoglie chiunque voglia partecipare, inclusi i non dipendenti

**Ricaduta** - Quando un lasso di tempo di pulizia ha un'interruzione del processo di recupero che consiste in un ritorno, breve o prolungato, all'uso di droghe

**Condivisione** - Offrire la propria personale esperienza di dipendenza e recupero.

**Sponsor** - Membro più esperto che offre la propria guida e il supporto attraverso i Dodici Passi (vedere l'opuscolo N°11, *La sponsorizzazione*)

**Servitori di fiducia** - Membri che occupano posizioni di servizio in NA

Copyright © 2015 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Tutti i diritti riservati.

**World Service Office**

PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
**TEL** +1/818 773-9999 **FAX** +1/818 700-0700  
**WEB** [www.na.org](http://www.na.org)

**World Service Office—Canada**

Mississauga, Ontario

**World Service Office—Europe**

Brussels, Belgium  
**TEL** +32/2/646-6012

**World Service Office—Iran**

Tehran, Iran  
**WEB** [www.wsoiran.org](http://www.wsoiran.org)



Traduzione della letteratura approvata  
dalla Fratellanza di NA.

Narcotics Anonymous, , , , e The NA Way  
sono marchi registrati del  
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633800397 • Italian • 6/15

WSO Catalog Item No. IT3129