

O introducere în ședințele NÄ

IP Nr. 29-RO



Dacă ești nou în cadrul NA sau te pregătești să participi pentru prima dată la o ședință Narcoticii Anonimi, ar putea fi util să știi puțin despre ce se întâmplă în ședințele noastre. Informațiile de aici sunt menite să îți ofere o înțelegere a ceea ce facem atunci când ne adunăm să împărtășim recuperarea. Cuvintele pe care le folosim și modul în care acționăm pot părea nefamiliare la început, dar sperăm că aceste informații te pot ajuta să obții cel mai mult din prima ta ședință NA sau să te simți mai confortabil pe măsură ce continui să participi. Venind devreme, rămânând după încheiere și punând multe întrebări înainte și după ședințe, toate acestea te vor ajuta să obții cel mai mult din fiecare întâlnire la care participi.

Formatele eficiente ale întâlnirilor mențin scopul principal în centrul atenției și încurajează membrii să participe într-un mod care exprimă recuperarea.

Tradiția Cinci, *It Works: How and Why**

Textul nostru de bază, *Narcotics Anonymous*, oferă cea mai bună descriere a cine suntem și ce facem: „NA este o organizație non-profit sau comunitate de bărbați și femei pentru care drogurile au devenit o problemă majoră. Noi suntem dependenți în recuperare care se întâlnesc cu regularitate pentru a se ajuta reciproc să rămână curați.” Cei Doisprezece Pași ai NA sunt baza programului nostru de recuperare. Ședințele noastre sunt locul în care împărtășim recuperarea unii cu alții, dar aplicarea programului nostru constă în mult mai mult decât simpla participare la ședințele NA. Oamenii au tot felul de motive pentru care participă la ședințele NA, dar scopul fiecărei întâlniri este de a oferi membrilor NA un loc unde să împărtășească recuperarea cu alți dependenți. Dacă nu ești dependent, caută o ședință deschisă, care le permite celor non-dependenți să participe. Dacă ești dependent sau crezi că ai o problemă cu drogurile, îți sugerăm să participi la o ședință în fiecare zi timp de cel puțin 90 de zile pentru a cunoaște membrii NA și programul nostru.

* Titlurile în engleză nu au fost încă publicate în română.

Literatura NA reprezintă, de asemenea, o sursă excelentă de informații despre programul nostru. Textul nostru de bază (*Narcotics Anonymous*) sau broșurile noastre informative (PI) sunt locuri bune pentru a începe. Majoritatea întâlnirilor oferă PI-uri gratuit, în timp ce cărțile NA sunt în general vândute la costul grupului. O mare parte din literatura noastră este, de asemenea, disponibilă pentru lectură sau comandare online la www.na.org.

Informații generale care se aplică ședințelor NA

- ❖ Nu ne interesează de tipurile sau cantitățile de droguri consumate; ne concentrăm asupra modurilor în care dependența și recuperarea ne afectează viețile.
- ❖ Ședințele NA nu sunt cursuri sau sesiuni de terapie în grup. Nu predăm lecții sau oferim consiliere. Noi pur și simplu împărtășim experiențele noastre personale cu dependența și recuperarea.
- ❖ Ședințele sunt adesea ținute în biserici, centre de tratament sau alte locații, deoarece aceste locuri sunt în general accesibile, disponibile sau convenabile. NA nu face parte din sau nu este afiliat cu niciun alt grup, organizație sau instituție.
- ❖ Pentru a respecta anonimatul tuturor membrilor noștri, cerem ca persoanele care participă la ședințele noastre să nu vorbească despre cine sunt membrii noștri sau ce împărtășesc în ședințe.
- ❖ NA nu percepe taxe de membru sau cotizații, dar este nevoie de bani pentru a ține ședințe și a oferi alte servicii pentru a avansa scopul nostru principal. Membrii noștri fac contribuții voluntare la ședințe pentru a susține grupul și alte eforturi de a transmite mesajul nostru. Non-membrii sunt rugați să nu contribuie, astfel încât NA să rămână complet autosusținut.

Programul nostru de recuperare începe cu abținerea de la toate drogurile, inclusiv alcoolul. Câteodată, oamenii vin la întâlnirile NA în timp ce încă folosesc droguri, se detoxificază de droguri sau sunt într-un tratament cu substituție de droguri. Indiferent de ceea ce ai consumat, când ajungi pentru prima dată

la NA, ești binevenit. De asemenea, membrii mai noi au adesea întrebări despre medicamentele prescrise. Te încurajăm să citești literatura NA, inclusiv Text de bază și broșura *In Times of Illness*, care va explica abordarea NA față de recuperare. De asemenea, ajută să vorbești cu membrii NA care au trecut prin situații similare despre ce a funcționat pentru ei. Sponsoring-ul poate fi un instrument vital pentru înțelegerea acestor probleme și ale altor aspecte în procesul nostru de recuperare (vezi PI #11 pentru mai multe informații despre sponsoring). Noi nu suntem profesioniști și NA nu are opinii în chestiuni medicale; noi putem împărtăși doar experiențele noastre personale unii cu alții.

Câteva lucruri pe care ai putea să le vezi sau să le trăiești în ședințele noastre

Ședințele NA se găsesc în diferite forme, dimensiuni și variante, iar multe lucruri sunt făcute diferit în ședințele din diferite orașe, țări sau chiar într-o altă seară a săptămânii în locul în care locuiești. Cu toate acestea, unele lucruri sunt comune în majoritatea ședințelor NA din întreaga lume.

- ☉ Întâlnirile sunt de obicei fie de împărtășire, fie cu vorbitor. În ședințele de împărtășire, membrii împărtășesc rând pe rând. În ședințele cu vorbitor, unul sau mai mulți membri împărtășesc pentru o perioadă extinsă de timp.
- ☉ De obicei, vizitatorilor și noilor veniți li se cere să se prezinte cu numele lor mic. Nou-veniții sunt de obicei întâmpinați cu o îmbrățișare sau strângere de mână și un breloc de bun venit.
- ☉ În cele mai multe locuri, se obișnuiește ca membrii să se adune într-un cerc pentru a încheia ședința cu o scurtă rugăciune sau citire NA. Deși s-ar putea să auzi rugăciuni în ședințe, programul nostru este unul spiritual, nu religios.
- ☉ Grupurile semnează adesea foi de prezență sau carduri judiciare ca o favoare pentru persoanele care solicită acest lucru, dar unele grupuri și membri aleg să nu o facă. Dacă este necesar, este cel mai bine să

întrebați cum gestionează grupul acest aspect înainte de începerea ședinței.

- ☉ Majoritatea grupurilor oferă programe sau broșuri cu alte ședințe locale NA.

*Mulți dintre noi înțelegem că Dumnezeu reprezintă
pur și simplu forța care ne menține curați.
Dreptul la un Dumnezeu, așa cum îl înțelegi tu,
este total și fără nicio condiție.*

Pasul Trei, Basic Text

Despre împărtășire

- ☉ NA se bazează pe „valoarea terapeutică a unui dependent care ajută un alt dependent”. Non-membrii sunt rugați să nu împărtășească în ședințe, deși unele grupuri pot permite o participare scurtă în timpul aniversărilor NA sau celebrărilor.
- ☉ De obicei, membrii sunt rugați să împărtășească doar o dată pe ședință, având în vedere limitele de timp ale ședinței. Multe întâlniri cer membrilor să limiteze împărtășirea la cinci minute sau mai puțin.
- ☉ Membrii sunt, de asemenea, încurajați să nu răspundă direct la împărtășirile celorlalți, ceea ce înseamnă că împărtășim propriile noastre experiențe în loc să răspundem altor membri. Conversațiile individuale pot avea loc înainte sau după întâlniri.
- ☉ Unele grupuri cer membrilor să evite împărtășirea detaliilor și descrierilor explicite despre droguri și utilizarea acestora în cadrul ședințelor și să se concentreze în schimb pe modul în care dependența și recuperarea i-au afectat.
- ☉ De obicei, nou-veniții sunt încurajați să se concentreze pe ascultare, dar sunt bineveniți să împărtășească în momentul dedicat participării la ședință.
- ☉ Nou-veniții sunt încurajați să asculte cu atenție pentru a identifica membri experimentați cu care se pot identifica și care ar putea deveni sponsori buni sau prieteni, sau să ofere alte îndrumări și suport.

Cultivarea unei atmosfere de recuperare în ședințele noastre

Grupurile pot varia în funcție de cum aleg să abordeze unele aspecte legate de ședințe. Vă încurajăm să verificați fiecare ședință personal pentru a obține o idee mai bună despre ce se așteaptă la acea întâlnire. Următoarele aspecte de bază sunt comune în multe întâlniri.

- ☉ Unele ședințe au o scurtă pauză în care membrii pot vorbi, pot lua răcoritoare, pot folosi toaleta sau pot fuma. La ședințele fără pauză, de obicei așteptăm până după încheierea ședinței.
- ☉ Nu permitem droguri sau obiecte asociate drogurilor în nicio ședință NA.
- ☉ Descurajăm cu tărie orice hărțuire, amenințare sau comportament deranjant înainte, în timpul și după ședințele noastre. Asta include solicitările nedorite de natură sexuală, romantică, financiară și religioasă. Ședințele noastre sunt pentru a împărtăși recuperarea în cadrul NA. Dacă vă simțiți hărțuit sau amenințat, împărtășiți-vă îngrijorările cu liderul ședinței sau cu un membru de încredere.
- ☉ Le cerem celor care întârzie să găsească un loc în liniște și să evite să distragă atenția celorlalți.
- ☉ Descurajăm discuțiile pe lângă, în timpul ședinței. Chiar și foarte în șoaptă, acestea îi distrag pe alții.
- ☉ Apelurile telefonice și mesajele îi distrag, de asemenea, pe ceilalți. Le cerem membrilor să-și oprească sau să-și pună pe silențios telefoanele mobile și alte dispozitive electronice în timpul ședințelor.
- ☉ În multe locuri, îmbrățișările sunt un mod obișnuit de salut în cadrul NA. Dacă nu vă simțiți confortabil să îmbrățișați, nu ezitați să spuneți asta. Cei mai mulți membri vor înțelege acest lucru.

Ședințele noastre variază în mod semnificativ ca mărime și stil. Unele sunt mici și intime; altele sunt mari și zgomotoase. Practicile și termenii utilizați în ședințele noastre variază, de asemenea, considerabil de la un loc la altul. Mai presus de toate, ședințele

noastre sunt locul unde împărtășim experiența noastră, puterea și speranța. Dacă ești dependent, continuă să revii și împărtășește recuperarea cu noi!

Câțiva termeni utili în NA:

DEPENDENT: termenul pe care îl folosim pentru a ne referi la noi înșine, deoarece vedem dependența în sine ca pe o problemă, mai degrabă decât consumul unui drog specific.

TEXT DE BAZĂ: cartea care conține ideile noastre de bază, intitulată *Narcotics Anonymous*.

ȘEDINȚĂ ÎNCHISĂ: ședință destinată doar dependenților sau celor care cred că ar putea să aibă o problemă cu drogurile.

GRUP: membri care organizează una sau mai multe ședințe regulate ale NA (vezi PI #2, *The Group*).

PUTERE SUPERIOARĂ: orice forță iubitoare care ajută un membru să stea curat și să caute recuperare.

PI-URI: Pliante cu informații despre NA.

NOU-VENIȚI: membri noi în NA.

ȘEDINȚĂ DESCHISĂ: ședință la care oricine este binevenit să participe, inclusiv non-dependenți interesați.

RECĂDERE: o întoarcere scurtă sau prelungită la consumul de droguri.

ÎMPĂRTĂȘIRE: împărtășirea experienței personale cu dependența și recuperarea.

SPONSOR: membru cu experiență care oferă îndrumare și suport prin Cei Doisprezece Pași (vezi PI #11, *Sponsorship*).

SLUJITORI DE ÎNCREDERE: membri care ocupă funcții de serviciu în NA.

Copyright © 2025 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Toate drepturile rezervate

World Service Office

PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
TEL +1/818 773-9999
WEB www.na.org

World Service Office—Canada

Mississauga, Ontario

World Service Office—Europe

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

World Service Office—Iran

Tehran, Iran
WEB www.wsoiran.org



Aceasta este o traducere a literaturii
aprobate de Comunitatea NA.

Narcotics Anonymous, , , , și The NA Way
sunt mărci înregistrate ale
Narcotics Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 9781633804975 • Romanian • 12/25

WSO Catalog Item No. RO3129