



Bem-vindo a Narcóticos Anônimos

Tradução de literatura aprovada pela Irmandade de NA.

Copyright © 1993 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Todos os direitos reservados.

Este folheto foi escrito para responder algumas das suas perguntas a respeito do Programa de Narcóticos Anônimos. Nossa mensagem é muito simples: encontramos uma maneira de viver sem usar drogas e estamos felizes em partilhá-la com qualquer pessoa que tenha problema com drogas.

Bem-vindo à sua primeira reunião de NA. NA oferece aos adictos uma maneira de viver livre de drogas. Se você não tem certeza se é um adicto, não se preocupe; apenas continue voltando às nossas reuniões. Você terá todo tempo necessário para se decidir.

Se você for como muitos de nós, quando assistiram sua primeira reunião de NA, você pode estar bem nervoso e pensando que todos na reunião estão prestando atenção em você. Neste caso, você não é o único. Muitos de nós sentiram o mesmo. Já foi dito que “se o seu estômago está todo embrulhado, provavelmente você está no lugar certo”. Frequentemente dizemos que ninguém chega a NA por engano. Pessoas não adictas não ficam se questionando se são adictas. Elas nem pensam nisso. Se você está se perguntando se é ou não um adicto, você pode ser um. Apenas se dê um tempo para nos escutar partilhar o que aconteceu conosco. Talvez você ouça algo que lhe soe familiar. Não importa se você usou ou não as mesmas drogas que os outros mencionam. Não é importante quais as drogas que você usou, aqui você é bem-vindo se você quiser parar de usar. A maioria dos adictos experimentam sentimentos muito semelhantes. E é focalizando nossas semelhanças, e não nossas diferenças, que ajudamos uns aos outros.

Você pode estar se sentindo assustado e sem esperança. Você pode pensar que este programa, como as outras coisas que você já tentou, não vai funcionar. Você também pode pensar que vai funcionar para outra pessoa, mas não para você, porque você sente que é diferente de nós. A maioria de nós se sentiu assim, quando veio pela primeira vez a NA. De algum modo, sabíamos que não podíamos continuar usando drogas, mas não sabíamos como parar ou como nos mantermos limpos. Todos nós estávamos com medo de abrir mão de algo que tinha se tornado tão importante para nós. É um alívio descobrir que o único requisito para ser membro de NA é o *desejo de* parar de usar.

A princípio, a maioria de nós estava desconfiada e com medo de tentar uma nova maneira de agir. Só tínhamos certeza de que não estava mesmo dando certo da nossa velha maneira. E mesmo depois de ficarmos limpos, as coisas não mudaram imediatamente. Frequentemente, até nossas atividades comuns, como dirigir ou usar o telefone, pareceram assustadoras e estranhas, como se nós nos tivéssemos tornado alguém que não reconhecíamos. É aí que o companheirismo e o apoio de outros adictos limpos realmente ajudam. Começamos então a contar com os outros para renovar um sentido de confiança de que tão desesperadamente precisamos.

Você já pode estar pensando: “Sim, mas...” ou “Se...?”. Entretanto, mesmo se você tiver dúvidas, você pode seguir estas simples sugestões para começar: assista quantas reuniões de NA você puder e faça uma lista de números de telefone para usar regularmente, principalmente quando a vontade de usar drogas for forte. A tentação não se restringe aos dias e horários de reuniões. Estamos limpos hoje porque procuramos ajuda. O que nos ajudou pode ajudar você. Por isso, não tenha medo de ligar para outro adicto em recuperação.

A única maneira de não voltar à adicção ativa é não tomar aquela primeira droga. O mais natural para um adicto é usar drogas. Para nos abstermos de usar substâncias químicas que modificassem o ânimo e alterassem a mente, a maioria de nós teve que passar por drásticas mudanças físicas, mentais, emocionais e espirituais. Os Doze Passos de NA oferecem-nos uma maneira de mudar. Como alguém disse: “Provavelmente você pode ficar limpo apenas freqüentando as reuniões. Mas se você quiser manter-se limpo e vivenciar a recuperação, você precisará praticar os Doze Passos.” Isto está além do que nós podemos fazer sozinhos. Na Irmandade de NA, nós apoiamos uns aos outros em nossos esforços para aprender e praticar uma nova maneira de viver, que nos mantém saudáveis e livres das drogas.

Na sua primeira reunião você encontrará pessoas com diferentes períodos de tempo limpo. Você poderá ficar admirado como elas puderam continuar limpas por tanto tempo. Se você continuar freqüentando reuniões de NA e se mantiver limpo, você virá a entender como funciona. Existe um respeito e carinho entre os adictos limpos, porque todos nós tivemos que superar a miséria da adicção. Amamos e apoiamos uns aos outros em nossa recuperação. O programa de NA é composto por princípios espirituais que nos ajudam a continuarmos limpos. Nada lhe será exigido, mas você receberá muitas sugestões. Esta Irmandade nos oferece a oportunidade de lhe dar o que nós encontramos: uma maneira limpa de viver. Sabemos que temos que “dar para poder mantê-la”.

Então, bem-vindo! Estamos contentes que você conseguiu chegar aqui, e esperamos que decida ficar. É importante você saber que vai ouvir falar em Deus nas reuniões de NA. Nós nos referimos a um Poder maior do que nós, que torna possível o que parece impossível. Nós encontramos esse Poder aqui em NA, no programa, nas reuniões e nas pessoas. Este é o princípio espiritual que tem funcionado para vivermos livres das drogas um dia de cada vez; e quando um dia for tempo demais, então que sejam cinco minutos de cada vez. Juntos podemos fazer o que não podíamos fazer sozinhos. Nós o convidamos a usar nossa força e nossa esperança até que você tenha encontrado alguma em você mesmo. Chegará o momento em que você também possa querer partilhar com alguém o que lhe foi dado livremente.

CONTINUE VOLTANDO – FUNCIONA!