

Manter-se limpo na rua

Muitos de nós tiveram o primeiro contato com a mensagem de recuperação de Narcóticos Anônimos enquanto estavam num hospital ou em algum tipo de instituição. A transição desses lugares para o mundo exterior não é fácil em quaisquer circunstâncias, especialmente quando somos desafiados pelas mudanças que a recuperação traz. O início da recuperação foi difícil para muitos de nós. Pode ser bastante assustador encarar a perspectiva de uma vida sem drogas. Mas aqueles de nós que superaram os primeiros dias encontraram uma vida digna de se viver. Este folheto é oferecido como uma mensagem de esperança para quem está num hospital ou outra instituição, você também pode se recuperar e viver livremente. Muitos de nós estiveram onde você está hoje. Tentamos outros meios e muitos de nós recaíram, alguns para nunca mais terem outra oportunidade de recuperação. Escrevemos este folheto para partilhar com você o que nós descobrimos que funciona.

Se você tem a possibilidade de frequentar reuniões, enquanto estiver numa instituição, você já pode começar a desenvolver bons hábitos a partir de agora. Chegue cedo e fique até tarde nas reuniões. Comece a estabelecer contato com adictos em recuperação o mais rápido possível. Se houver membros de outros grupos de NA assistindo às suas reuniões, peça seus números de telefone e use-os. Usar esses números de telefone, a princípio, pode parecer estranho ou até mesmo tolo. Mas como o isolamento é o núcleo da doença da adicção, este primeiro telefonema é um grande passo à frente. Não é necessário esperar que se desenvolva um problema maior para ligar para alguém de NA. A maioria dos companheiros está mais do que disposta a ajudar de todas as ma-

neiras possíveis. É também uma boa oportunidade para combinar um encontro com um membro de NA assim que você sair. Se você já conhecer algumas das pessoas que encontrará nas reuniões, quando sair, isso ajudará você a se sentir parte da Irmandade de NA. Não podemos nos dar ao luxo de estarmos ou de nos sentirmos alienados.

Manter-se limpo na rua significa agir. Quando você sair, vá a uma reunião logo no primeiro dia. É importante criar o hábito da frequência regular. A confusão e a excitação de estar “acabando de sair” fez com que alguns de nós pensassem em tirar umas férias de suas responsabilidades, antes de se estabelecerem nas atividades cotidianas. Este tipo de racionalização levou muitos de nós a voltarem a usar. A adicção é uma doença que não tira férias em sua progressão. Se não for detida, ela só piora. O que nós fazemos por nossa recuperação hoje não garante nossa recuperação amanhã. É um erro presumir que só a boa intenção de se aproximar de NA depois de um tempo será suficiente. Temos que apoiar nossas intenções com ação, quanto mais cedo melhor.

Se você for morar em outra cidade depois que sair, peça aos membros de NA uma lista de reuniões e o número do telefone de NA na sua nova área. Eles poderão ajudá-lo a entrar em contato com grupos e companheiros de NA no lugar onde você irá morar. Você também pode obter informações sobre reuniões em outras partes do mundo, escrevendo para:

World Service Office
(Escritório de Serviços Mundiais)
PO Box (Caixa Postal) 9999
Van Nuys, CA 91409 USA

O apadrinhamento é uma parte vital do Programa de recuperação de NA. É um dos principais canais para os recém-chegados aproveitarem a experiência de membros de NA que estão vivendo o programa. Padrinhos e madrinhas podem combinar um interesse verdadeiro pelo nosso bem-estar e a experiência compartilhada da adicção, com sólido conhecimento da recuperação em NA. Descobrimos que funciona melhor se você escolher um padrinho/madrinha do mesmo sexo que o seu. Escolha um padrinho ou madrinha, mesmo que temporário, o mais rápido possível. O padrinho ou madrinha ajudam você a trabalhar os Doze Passos e Doze Tradições de Narcóticos Anônimos. O padrinho/madrinha também pode apresentá-lo a outros membros de NA, levá-lo a reuniões e ajudá-lo a se sentir mais à vontade em recuperação. O nosso folheto Apadrinhamento contém mais informações sobre o assunto.

Para receber os benefícios do Programa de NA, temos que trabalhar os Doze Passos. Junto com a frequência regular de reuniões, os passos são a base do nosso programa de recuperação da adicção. Descobrimos que, trabalhando os passos na sua ordem, e retrabalhando-os continuamente, nós evitamos recair na adicção ativa e na miséria que ela traz.

Existe uma variedade de literatura de recuperação de NA disponível. O Livro Branco e o nosso Texto Básico, *Narcóticos Anônimos*, contêm princípios de recuperação na nossa irmandade. Familiarize-se com o programa através da nossa literatura. A leitura sobre recuperação é uma parte importante do nosso programa, especialmente quando não houver uma reunião ou outro membro de NA disponível. Muitos de nós descobriram que a leitura diária da literatura de NA ajuda a manter uma atitude positiva e o foco na recuperação.

Quando você começar a ir às reuniões, envolva-se com os grupos que você frequentar. Esvaziar cinzeiros, ajudar na arrumação, fazer café, limpar a sala após a reunião — todas estas tarefas precisam ser feitas para que o grupo funcione. Mostre que você está disposto a ajudar e torne-se parte do seu grupo. Assumir tais responsabilidades é uma parte necessária da recuperação e ajuda a neutralizar os sentimentos de alienação que podem nos assaltar. Esses compromissos, por menores que possam parecer, podem ajudar a manter a frequência às reuniões quando o *desejo* de assistir a uma reunião for menor do que a *necessidade*.

Nunca é cedo demais para determinar seu próprio programa diário de ação. Agir diariamente é a nossa maneira de assumir a responsabilidade pela nossa recuperação. Ao invés de pegar aquela primeira droga, fazemos o seguinte:

- ★ Não use, haja o que houver
- ★ Vá a uma reunião de NA
- ★ Peça ao seu Poder Superior para mantê-lo limpo hoje
- ★ Ligue para seu padrinho/madrinha
- ★ Leia a literatura de NA
- ★ Fale com outros adictos em recuperação
- ★ Trabalhe os Doze Passos de Narcóticos Anônimos

Já falamos sobre algumas coisas que devemos fazer para nos mantermos limpos. Deveríamos também falar sobre algumas coisas que devemos evitar. Nas reuniões de NA, frequentemente ouvimos que temos que mudar a nossa antiga maneira de viver. Isto significa que não usamos drogas, haja o que houver! Descobrimos também que não temos condições de frequentar bares ou

casas noturnas, ou de nos relacionar com pessoas que usam drogas. Quando nos permitimos aproximar de velhos conhecidos e lugares, estamos nos preparando para recair. Em relação à doença da adicção, somos impotentes. Estas pessoas e lugares nunca nos ajudaram a nos mantermos limpos. Seria tolice pensar que as coisas pudessem ser diferentes agora.

Para um adicto, nada substitui o companheirismo de pessoas ativamente engajadas na recuperação. É importante dar um tempo a nós mesmos e uma chance à nossa recuperação. Temos muitos novos amigos nos esperando em Narcóticos Anônimos e um mundo de novas experiências diante de nós.

Alguns de nós tiveram que ajustar suas expectativas de encontrar um mundo completamente diferente ao sair. Narcóticos Anônimos não pode milagrosamente mudar o mundo à nossa volta. Mas nos oferece esperança, liberdade e uma maneira diferente de viver no mundo, modificando a nós mesmos. Podemos nos deparar com situações que não estejam diferentes do que eram antes, mas, através do Programa de Narcóticos Anônimos, podemos modificar a maneira como reagimos a elas. Modificando-nos, modificamos nossas vidas.

Queremos que você saiba que é bem-vindo a Narcóticos Anônimos. NA tem ajudado centenas de milhares de adictos a viverem limpos, a aceitarem a vida como ela é, e a desenvolverem uma vida que realmente vale a pena viver.



Narcotics Anonymous®
Narcóticos Anônimos

IP n° 23-PB

Manter-se limpo na rua

Copyright © 1993 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 978-1-55776-198-9 Portuguese (Brazil) 3/17

WSO Catalog Item No. PB-3123