



O solitário – continuar limpo isolado

Tradução de literatura aprovada pela Irmandade de NA.

Copyright © 1994 by

Narcotics Anonymous World Services, Inc.

Todos os direitos reservados

“Receber uma carta é a maior das alegrias! Parece que as cartas que recebo dos meus amigos isolados estão sempre perfeitamente sincronizadas. Lembram-me que alguém bem longe começa a conhecer-me e se preocupa o suficiente para me escrever. Eu importo na recuperação de alguém e outros são importantes na minha.”

Introdução

Neste folheto identificamos o “solitário” como um adicto geograficamente isolado que deseja recuperar da adicção. Se não tens possibilidade de ir a reuniões de NA, esperamos que este folheto chegue a ti e te dê soluções práticas para viveres uma vida livre e feliz.

Apesar de ser especificamente dirigido a adictos que estejam a recuperar em sítios remotos, sem possibilidades de frequentarem reuniões regulares de NA, qualquer adicto que leia este folheto obterá ensinamentos valiosos sobre como recuperar da doença da adicção. A maioria de nós, num ponto qualquer da recuperação, experimentou sentimentos de solidão ou de isolamento. Há também adictos que se sentem isolados dos outros devido a deficiências auditivas, visuais ou outras. Assim, quer estejamos isolados emocional, física ou geograficamente, acreditamos que as sugestões dadas neste folheto ajudarão qualquer adicto a manter-se limpo e a encontrar um novo modo de vida.

“Ser um solitário pode por vezes ser frustrante, mas tenho de fazer um esforço em todas as áreas da minha nova vida. Ser parte de NA é importante para mim. Sei que tenho amigos que ainda não conheço, mas saber que eles estão lá dá-me esperança para continuar.”

Pedir ajuda

Narcóticos Anónimos é um programa de Doze Passos e Doze Tradições que visam ajudar adictos a encontrarem a recuperação, seja onde for que se encontrem. Ao praticarmos estes princípios espirituais, libertamo-nos da adicção activa. Sugerimos que leias toda a literatura de NA que encontres e, se for possível, que vás a uma reunião. Se não existirem reuniões na tua área, começa uma. Mesmo que a comeces sozinho, nunca se sabe quando outro adicto que sofre irá bater à porta. Preenche o formulário anexo a este folheto, pedindo um “kit” gratuito para se começar uma reunião, e envia-o para o Escritório Mundial de Serviço (“World Service Office” – EMS).

Existem muitos serviços de NA, concebidos para se chegar aos adictos isolados. Alguns serviços são coordenados através de comités especiais. Em muitas áreas existem linhas telefónicas locais de NA, listas de reuniões e boletins informativos. Poderás também obter literatura de NA, bem como outras informações acerca de NA, no comité, de serviços da área ou da região mais próxima.

O Escritório Mundial de Serviço oferece também uma variedade de serviços a adictos que estejam geograficamente isolados. É compilado um Directório Mundial, o “World Directory”, com todas as reuniões de NA registadas no mundo. Pode igualmente enviar gratuitamente, a pedido, “kits” para se começar um grupo (“Group Starter Kits”), bem como material informativo.

Poderás escrever ou telefonar para saberes onde fica a reunião ou o escritório de NA mais próximos. Poderás obter também respostas a muitas mais perguntas através da partilha da experiência, da força e da esperança de grupos de NA em todo o mundo, canalizada através do Escritório Mundial de Serviço.

Poderás também achar útil o Grupo de Solitários de Narcóticos Anónimos. É um meio através do qual adictos geograficamente isolados comunicam entre si por escrito. Esta reunião não-convencional permite a adictos em recuperação partilharem a sua experiência, força e esperança através de correspondência regular. Se desejares envolver-te no Grupo de Solitários, escreve para:

World Service Office
c/o Loner Group
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 EUA

Existem outras duas publicações que muito ajudam adictos em áreas remotas. A primeira é a “*Newsline*”, uma publicação mensal editada pelo Escritório Mundial de Serviço. Esta publicação é gratuita e podes ter o teu nome incluído na lista de correio, para isso bastando escreveres para o EMS. Começarás então a receber regularmente a “*Newsline*”. Contém notícias sobre as convenções de NA, assim como artigos escritos pelo Conselho Mundial de “Trustees” (“World Service Board of Trustees”), bem como vários outros assuntos que sejam notícia. Esta publicação ajuda a encorajar a comunicação e a unidade, mantendo-te informado dos desenvolvimentos ocorridos na Irmandade mundial de Narcóticos Anónimos.

A revista “*NA Way*” é outra publicação útil. Esta revista da Irmandade contém muitos artigos sobre recuperação, escritos por adictos para adictos. Sugerimos que tu e outros membros do teu grupo assinem a revista, de forma a que possam recebê-la mensalmente. Podes obter um impresso para assinatura na parte de trás de uma revista, ou podes pedir um ao EMS.

O serviço mais importante que NA oferece é o adicto em recuperação. Lembra-te de que *o valor terapêutico de um adicto a ajudar outro não tem igual**. Assim, se possível, contacta outros adictos em recuperação, por telefone ou por carta. Se contactares o Escritório Mundial de Serviço ajudar-te-ão a chegares ao adicto em recuperação mais próximo. Lembra-te de que não precisas de estar sozinho, mesmo que possas estar só.

“É tão fácil para mim esquecer-me da importância de partilhar, especialmente quando o meu orgulho e a minha arrogância me impedem de partilhar sentimentos e pensamentos que não gosto ou não quero ter. Ajuda-me escrever sobre mim próprio.”

A importância de partilhar

Não há soluções fáceis para adictos em recuperação que não tenham uma comunidade NA local, para convívio e apoio, mas a recuperação é possível se quisermos verdadeiramente mantermo-nos limpos. Mesmo que sejamos o único adicto em recuperação num raio de quilómetros, não precisamos de temer pedir ajuda. Existem muitas maneiras de contactar outros adictos em recuperação, e cada contacto inicial pode ser usado para se conseguirem outros. Muitos adictos isolados têm contactos regulares por escrito, com quem comunicam e partilham a sua recuperação. É também importante ter-se um padrinho – alguém que te ajude a aprender e a praticar os Doze Passos. Se não houver ninguém que possas pedir para ser teu padrinho, não hesites em pedir a alguém de outra área. Poderão trocar correspondência e cassetes, e telefonarem-se sempre que necessário. A acção de partilhar com outro adicto – eja em pessoa, ao telefone ou por carta– pode aliviar os problemas, mesmo que a resposta não seja imediata.

Um membro partilhou ter ficado limpa num país onde não falava a língua. A sua madrinha estava noutra país, a muitos quilómetros de distância. Teve de usar o telefone e falar com outras mulheres em NA de outro país, a fim de ser guiada através dos Doze Passos. Mas ela desejava recuperar da sua adicção, por isso tinha a vontade para tomar tais acções. Viu que, ao fazer aqueles telefonemas, estava a criar um elo com essas outras mulheres em recuperação. Ao fim de pouco tempo, não só falava para a sua madrinha, como também para outros membros cujos números de telefone a sua madrinha lhe tinha dado. E também ela partilhava esses números com outras mulheres que queriam recuperar da adicção. Assim, todas podiam contar umas com as outras. De repente, havia como que uma unidade – um sentimento de se pertencer a uma irmandade mundial e de já não se estar só. Para alguém que se encontrava sozinha num país estranho, o nosso membro sentia que não mais estava só. Pertencia a NA. Manteve-se limpa e praticou os Doze Passos. Encontrou um novo caminho, um caminho de recuperação para viver uma vida nova.

Todos sabemos que nos sentimos melhor depois de partilharmos com outro adicto em recuperação. Existe alguém que compreende a nossa doença e que pode ajudar-nos a dar os passos necessários para a nossa recuperação. Assim, seja pelo telefone, por carta ou através de cassetes, o valor da partilha é de importância suprema na nossa recuperação.

“Sou um adicto. Comecei a primeira reunião de NA nesta cidade, há quatro semanas atrás. A primeira reunião só teve duas pessoas e estive sozinho nas duas últimas. Mas para a semana vem mais gente. Mesmo sentado sozinho naquela sala, durante hora e meia, não me sinto só. Rezo apenas para que um dia possa ajudar alguém. Estou realmente muito grato e sei que mantenho aquilo que tenho ao partilhá-lo. Preciso tanto de NA.”

Começar uma reunião de NA

Como é que se começa uma reunião de NA? É de facto muito simples. Tudo o que é preciso é um desejo de não usar drogas e um Texto Básico de NA – e talvez uma cafeteira com café. Podes encontrar mais informação sobre como encontrar um local de reunião, e como eger servidores, no folheto *“Sobre o Grupo”*. Mas o mais importante é manter a consistência e a perseverança. Sempre que se começa uma reunião de NA, mesmo que seja só por uma pessoa, essa pessoa deverá assumir o compromisso de estar lá. Se mais ninguém aparecer, lê-se o Texto Básico. Aprendemos esta lição através de repetidas experiências, e ainda hoje se mantém válida. Muitas reuniões de NA começaram assim, e milhares de adictos estão hoje vivos e limpos apenas porque um ou dois adictos assumiram o compromisso de ter a porta de NA aberta quando outros pediram ajuda.

Em alguns casos, quando uma reunião dá os primeiros passos, são poucas as pessoas que comparecem. Por vezes só aparece o membro que começou a reunião. Nestas situações é bom fazer-se alguma informação pública, tal como afixar-se cartazes sobre a reunião, em sítios onde adictos possam vê-los. Mas, acima de tudo, mantém aberta a porta da reunião, faz café e lê do Texto Básico de NA. Não te sintas desencorajado se a nova reunião tiver um princípio difícil. Coloca mais anúncios e volta na semana seguinte. Continua a fazer isso, até que outros adictos comecem a aparecer na reunião – e eles virão. Há muitos exemplos de reuniões que se mantiveram durante um ano só com um ou dois membros regulares. De repente, por nenhuma razão especial, as salas encheram-se de pessoas em busca de recuperação. Muitos destes grupos têm agora alguns anos de sucesso em transmitir a mensagem de recuperação.

Quaisquer que sejam os esforços, lembra-te de que fazer o essencial manter-te-á limpo e grato pela tua recuperação. Sê directo com todos aqueles com quem fales, seja o prior da igreja, o administrador de um hospital, ou na esquadra local. Eles talvez tenham interesse em ouvir o que

tenhas para dizer. Se tiveres literatura de NA para lhes dar, isso servirá como lembrança dos teus esforços para te maneres limpo e poderá plantar uma semente para que eles refiram uma reunião a um adicto. Quando eles virem que não estás lá para pregar ou para lhes impingir o programa, não se sentirão ameaçados e poderão ajudar a apoiar a reunião na tua área. Talvez te façam perguntas sobre o Programa de NA. Poderás partilhar a tua experiência pessoal com a adicção e a recuperação, ou dar-lhes alguma literatura de NA, e assim espalhar a mensagem. Os teus esforços darão frutos. Faz o que tenhas a fazer e deixa os resultados com Deus. No mínimo, manter-te-ás limpo. Virás a ter certamente uma melhor compreensão dos Doze Passos e das Doze Tradições. E podes muito bem ser o instrumento de Deus para ajudar a plantar a semente da recuperação de NA na tua comunidade.

“Todo o material de NA tem sido importante para mim, mas especialmente o livro de NA, que me dá uma esperança contínua. Escrever a outros adictos que já foram solitários, ajuda-me a viver o dia. Na minha recuperação, a coisa mais importante é o meu contacto espiritual com Deus, o qual obtenho através do livro, da literatura, do meu padrinho e através de cartas a solitários e a outros adictos que conheço.”

Crises

As crises surgem de muitas formas a todos os adictos. Sem outros adictos em recuperação, ou reuniões para nos ajudarem a manter uma perspectiva equilibrada, os problemas do dia-a-dia são aumentados nas nossas mentes. Podemos começar a pensar que não compensa mantermo-nos limpos, e despertar sentimentos de autopiedade, de ressentimento e de raiva. Devemos estar bem cientes de que seja qual for a dor que sintamos, ela passará.

Os problemas são realidades da vida e não desaparecem só porque nos mantemos limpos. Em recuperação, contudo, aprendemos que crescemos através da dor, e sentimos, por vezes, que uma crise é benéfica porque nos dá a oportunidade de crescer ao vivermos limpos. Não importa quão dolorosas nos sejam as tragédias da vida, uma coisa é clara – *não devemos usar drogas, aconteça o que acontecer*. A nossa experiência mostra que se o esforço que pusermos em nos mantermos limpos for metade daquele que antes púnhamos na procura de drogas, teremos grandes hipóteses de mantermos a nossa recuperação. Quando pedimos ajuda, começamos a crescer.

“Algumas das coisas especiais que eu gosto de fazer quando não encontro ninguém em casa e não estou numa reunião, são a leitura da revista ‘NA Way’ e do Texto Básico, e escrever a outros solitários. Qualquer coisa que me fale acerca de recuperação, de amor e da irmandade em NA, acrescenta direcção aos meus pensamentos. A fonte de conforto e de esclarecimento da qual eu mais dependo é o 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 estes Passos com continuidade, começamos a viver o programa. Através da aplicação directa destes princípios em todas as nossas actividades, encontramos aceitação, fé e humildade. Aprendemos a viver a vida tal como ela é.

À medida que recuperamos, começamos a depender de um Poder superior a nós mesmos. Aprendemos que ao rogaros pela vontade de Deus para nós, e pelas forças para a realizar, conseguimos fazer coisas que nunca julgámos possíveis. As nossas vidas tornam-se válidas e perdemos a obsessão de usar, só por hoje.

Não podemos dar-nos ao luxo de ser complacentes, pois a doença da adicção está conosco 24 horas por dia. Uma vigilância diária das atitudes negativas é essencial para a manutenção da recuperação. Ao vivermos os passos, começamos a sentir a libertação da nossa auto-obsessão. Aprendemos que as atitudes, os pensamentos e as reacções mudam. Sentimos que não estamos sozinhos, e começamos a compreender e a aceitar quem somos.

O Texto Básico de NA contém muitas sugestões que são a base da nossa recuperação. Utilizando esses instrumentos, o nosso desespero e a nossa adicção activa podem transformar-se em esperança e numa vida nova. Ao vivermos os Doze Passos de NA, fazemos parte da Irmandade mundial de NA, seja onde estivermos.

“Por vezes sinto-me muito só por ser um solitário, mas hoje tenho fé, em que não usarei só por hoje. Estou muito grato por fazer parte de NA. Amo-vos a todos e nunca conseguirei começar a dar de volta tanto quanto recebi de todos os meus amigos de NA.”

PEDIDO DE INFORMAÇÕES (INFORMATION REQUEST FORM)

**WSO
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 EUA**

Data (Date) _____

País (Country) _____

Língua (Language) _____

Solicito a seguinte informação:
(I request the following information:)

- Reunião de NA mais próxima (Nearest NA meeting)
- Número de telefone de NA local (Local NA phone number)
- Literatura (Literature sample)
- “Kit” para começar uma reunião (gratuito) (Não deverá ser utilizado em instituições) (Free group starter kit —not for institutional use)

Nome (Name) _____

Rua (Street) _____

Cidade (City) _____

Código Postal (Zip) _____

País (Country) _____