

INTRODUZIONE ALLE RIUNIONI DI NA

Se stai progettando di partecipare a una riunione di Narcotici Anonimi per la prima volta, può esserti utile sapere che cosa ti

aspetta. Le informazioni qui riportate hanno lo scopo di darti un'idea di come si svolgono le nostre riunioni. Inizialmente, le parole che utilizziamo e ciò che facciamo potranno risultarti insoliti, ma attraverso queste informazioni speriamo di aiutarti a trarre il massimo dalla tua prima riunione di NA. Se arrivi presto, rimani fino a tardi e fai molte domande prima e dopo gli incontri, probabilmente otterrai il massimo da ogni riunione alla quale partecipi.

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. Possiamo frequentare le riunioni per le ragioni più disparate, ma lo scopo di ogni riunione è offrire ai membri di NA un luogo in cui condividere il recupero con altri dipendenti. Se non sei un dipendente, cerca una riunione aperta. Se sei un dipendente o pensi di avere un problema con le droghe, ti suggeriamo di frequentare una riunione al giorno per almeno novanta 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 troverai gli opuscoli gratuiti, mentre i libri sono venduti generalmente al prezzo di costo. La maggior parte della nostra letteratura è disponibile anche per la consultazione o l'acquisto sul nostro sito 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 sui diversi modi nei quali 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. 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 stai usando quando arrivi alla tua prima riunione di NA, sei il benvenuto. Inoltre, spesso ci vengono poste domande riguardo ai farmaci regolarmente prescritti. Ti invitiamo a leggere la letteratura di NA (*Testo Base, Durante le malattie, I gruppi NA e i farmaci, ecc.*), che chiarirà il nostro approccio al recupero, e a parlare con membri di NA che si sono trovati in situazioni simili e possono dirti ciò che ha funzionato per loro. Non siamo professionisti e non abbiamo 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 sono generalmente di condivisione o aperte da un oratore. Durante quelle di condivisione tutti i membri intervengono a turno. Nel secondo caso uno o più oratori conducono la riunione.
- ◆ 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.



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.

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 – Interruzione nel processo di recupero risultante in un ritorno, breve o prolungato, all'uso di droghe.

CONDIVIDERE – 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.

SERVITORI DI FIDUCIA – Membri che occupano posizioni di servizio in NA.

- ◆ 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 tu ne abbia 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.

Cos'è la condivisione

- ◆ NA si basa sul "valore terapeutico di un dipendente che ne aiuta un altro". Generalmente si chiede a chi non è membro di non condividere nelle riunioni.
- ◆ 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 di "dialogare", ciò significa che condividiamo le nostre esperienze nel gruppo, anziché rispondere ai singoli partecipanti. Si può fare conversazione prima o dopo le riunioni.
- ◆ Si chiede ai membri di evitare di 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, se ne sentono il bisogno.
- ◆ I nuovi venuti vengono incoraggiati anche ad ascoltare attentamente per individuare membri più esperti con i quali rapportarsi e che possano eventualmente essere buoni sponsor, oppure offrire loro guida e supporto.

Coltivare un'atmosfera di recupero nelle 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!



Questo è materiale di servizio approvato dal Consiglio Mondiale.

© 2011 NA World Services, Inc. Tutti i diritti riservati.
19737 Nordhoff Place ❖ Chatsworth, CA 91311, USA
t 818.773.9999 ❖ f 818.700.0700 ❖ www.na.org

INTRODUZIONE ALLE RIUNIONI DI NA

