

Volume 30, Número 2

Reaching Out

Abril 2015

Estendendo a Mão



H&I - Nós realmente nos recuperamos

Bem-vindo	2
Do lado de dentro	3
Do lado de fora	8
Formulário de pedido de assinatura	16

Narcóticos Anônimos promete somente a libertação da adicção ativa, a solução que nos escapou por tanto tempo. Seremos libertados das prisões que nós mesmos construímos.

TEXTO BÁSICO, "MAIS SERÁ REVELADO"

DO EDITOR

Bem-vindo ao *Reaching Out!* Se você está experimentando a recuperação do lado de dentro ou do lado de fora, este boletim informativo dos Serviços Mundiais de NA é para você. Como a nossa Literatura diz: “O valor terapêutico de um adicto ajudando outro não tem paralelo”. *Reaching Out* é projetado para ajudar adictos encarcerados a terem contato com o programa de NA e para melhorar os esforços de H&I.

Há duas seções: “De Dentro” é formada por cartas de adictos encarcerados compartilhando sua experiência, força e esperança como eles encontram e mantêm a recuperação da adicção através de NA. Na segunda seção, “De fora”, membros de NA do lado de fora e subcomitês de Hospitais e Instituições têm a oportunidade de oferecer sua experiência, força e esperança. Muitas destas cartas vêm de membros que estão profundamente empenhados em levar a mensagem de recuperação de NA a adictos que não podem participar de reuniões regulares. Você também poderá encontrar experiências pessoais de membros que ouviram a mensagem de NA do lado de dentro e agora estão vivendo e apreciando a vida do lado de fora.

Nós incentivamos membros e subcomitês de H&I a escreverem para o *Reaching Out*. Por favor, considere que há maior probabilidade de publicarmos artigos que focam em como NA ajudou um indivíduo a se recuperar enquanto encarcerado, do que aqueles que se concentram nos horrores da adicção. Obrigado por nos ajudar a levar a mensagem de esperança!

Envie todas as cartas para “Reaching Out”; NAWS, PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409-9999; USA, HandI@na.org (Inglês) ou, se preferir, para o Centro de Serviços HOW Brasil – Rua Ferreira Penteado, 1331 – Fundos – Bairro Cambuí – CEP 13010-041 Campinas – SP ou ainda por e-mail para historiaspessoais.ro@gmail.com (Português).

Nossos prazos de publicação previstos são os seguintes:

<i>Edição</i>	<i>Limite para entrega</i>
Julho/2015	15 de Abril de 2015
Outubro/2015	15 de Julho de 2015
Janeiro/2016	15 de Outubro de 2015
Abril/2016	15 de Janeiro de 2016



Do lado de dentro

Caro Reaching Out,

Meu nome é DJ e sou um adicto. Eu estou no final da minha pena de 13 anos, com apenas um ano para que seja liberto. Celebrarei doze anos limpos em Dezembro. Infelizmente, tive que ficar trancado para perceber que tinha que fazer algo sobre minha adicção. Eu não esperei. Assim que cheguei à prisão, tive a decisão de aprender sobre minha adicção e o que tinha que fazer para ficar limpo. Tenho ido a reuniões de NA regularmente. Eu tenho lido tudo que posso segurar em minhas mãos sobre adicção. Recentemente eu até consegui um padrinho de NA que vou ter quando sair.

Tenho trabalhado os passos por anos e tenho criado uma forte relação pessoal com meu Poder Superior. Uma família que me apoia e adorável tem estado comigo todos esses anos, e não posso esperar até sair para começar a ter um modo de vida limpo. NA será sempre parte da minha vida, e para mim isso não só representa por Narcóticos Anônimos, mas também para nunca Mais.

Eu espero que todos vocês encontrem a liberdade, não apenas da prisão, mas da adicção também. Obrigado por todos vocês que escrevem ao Reaching Out. Eu espero ansiosamente suas historias em cada boletim trimestral.

Nós realmente recuperamos,
DJ, MI

Caro Reaching Out,

Eu quero começar esta carta contando um pouco sobre mim. Tenho 45 anos, sou do lado Oeste de Buffalo, e sou um adicto a maior parte da minha vida. Minha droga de escolha era a heroína, crack, cocaína, ou qualquer outra coisa que pudesse ter em minhas mãos. Atualmente estou cumprindo uma pena de 20 anos, e já estou na prisão há onze anos agora.

Entro e saio das salas de Narcóticos Anônimos desde 1991, depois de quatro anos que estava na prisão. Toda vez que estive na prisão, minha

adicção foi o fator chave para eu estar lá. Eu passei mais de 20 anos na prisão como resultado da minha adicção.

Enquanto estava usando eu não tinha nenhuma moral ou valores e faria qualquer coisa para manter minha adicção. Eu coloquei o uso de drogas a frente de qualquer coisa e qualquer um. Eu era egoísta, e tudo era sobre mim e gratificação instantânea.

Enquanto frequentava NA durante anos eu nunca tentei realmente alcançar alguém ou trabalhar os passos com sinceridade para tentar ficar limpo. Hoje, eu sou um membro ativo das reuniões semanais de NA aqui. Estou livre das drogas desde 26 de Julho de 2010. Eu ainda não trabalhei os passos, mas eu vou às reuniões e partilho, e tenho o desejo sincero de mudar. Agora estou procurando NA e pedindo ajuda. Eu não quero viver mais como antigamente. Estou contatando outros e aprendendo que eu não posso me recuperar sozinho. Eu estou tentando estabelecer um bom sistema de ajuda com as pessoas no programa de NA para quando sair e também com alguém que possa me ajudar na minha recuperação e trabalhando os Doze Passos enquanto ainda estou encarcerado. Espero me conectar com alguém em NA, e busco ansiosamente alguém que esteja disposto a compartilhar sua experiência, força, e esperança comigo na minha recuperação. Eu percebi que não posso fazer sozinho.

AF, NY

Caro Reaching Out,

Eu sou um adicto e meu nome é A. A data que fiquei limpo foi por volta do dia 31 de Dezembro de 2008. Esse ano celebrarei seis anos com a ajuda do meu Poder Superior e do programa de Narcóticos Anônimos. Primeiro fui preso na Carolina do Sul e depois fui solto. Oito meses depois, cometi um crime na Carolina do Norte e então fiquei por aqui. Nesta prisão onde estou, há apenas uma reunião de NA por semana. Somos separados em raios: norte, central e sul, e particularmente para mim, é difícil estar com alguém a menos que seja na reunião. Infelizmente, o H&I não vem até nós e a reunião acontece de maneira independente, por ela mesma, com cerca de 10 a 15 membros. Geralmente eu coordeno a reunião, arrumo as cadeiras, coloco os livros em cima das cadeiras e etc. Dos poucos que frequentaram aqui, somente 5 ou 6 ficaram limpos lá fora. Eu amo servir; meu padrinho recomenda muito que servir não venha antes da minha

recuperação. Me alegro doando minha experiência, força e esperança, especialmente aqui. Esta prisão em particular é basicamente uma parada de ônibus. Abriga cerca de 560 presos e a maioria volta logo para casa; isto é um campo de segurança mínima. Quanto mais avalio a minha vida, mais me torno esperançoso, confiante e amoroso. Verdadeiramente, Deus conceda-me serenidade para aceitar as coisas que não posso modificar, coragem para modificar aquelas que posso e sabedoria para reconhecer a diferença. Sim... me importo e compartilho com todos em cada aspecto da minha vida, os caminhos de NA. Houve um homem, um homem muito sábio, ele foi meu “vôdrinho”. Um dia, ele partilhou uma coisa comigo, que eu lembro todos os dias. Ele disse: “o que as pessoas dizem e pensam sobre você, não é da sua conta.” Isso significa que o que o seu Poder Superior e você sabem o que é verdade e outras opiniões não passam de um monte de feijões. O nome desse vôdrinho era Barney B. da Região Carolina de Narcóticos Anônimos. Ele era um homem muito sábio, singelo e querido, com uma sabedoria infinita de recuperação. Aprendi muito com esse humilde homem sábio. Que ele descanse em paz.

AE, Carolinas

Caro Reaching Out,

Meu nome é DB eu sou um adicto; tenho entrado e saído da recuperação desde que eu tinha 14 anos de idade. Um clássico adicto de dois passos, eu admiti que sou um adicto e então levei a mensagem ao adicto que ainda sofria. Em pouco tempo, me tornei um adicto de um passo só: admiti que eu sou um adicto e que usar é morrer. No início, eu não sabia ler muito bem, então eu tinha que memorizar as leituras até quando aprendi a ler melhor. Eu fui a muitas, muitas reuniões, tantas quantas eu achei necessárias. Vim para a prisão com nove anos limpo e percebi que eu era o único. Estou limpo na prisão há 20 anos. Durante meus primeiros poucos anos, eu tinha reuniões de NA para ir, mas então, nos nove anos seguintes eu não tive reuniões para participar e nem encontrei alguém que quisesse ficar limpo. Quando fui transferido para onde estou agora, fui a uma reunião de aniversário com um partilhador convidado. Apesar dos conflitos e provocações, continuei levando a mensagem e estendi a mão para qualquer um que pediu ajuda. Hoje sou o coordenador do nosso grupo institucional, e nosso padrinho que vem

de fora, disse que nossa reunião é a sua reunião semanal favorita! Tem mais membros que mal podem esperar para pegar uma reunião aqui. Eu fiquei muito grato por conseguir uma cópia do Reaching Out. Vendo que não sou o único a ser preso com anos limpo ajudou a me aliviar da minha “rara singularidade”. Não tem sido fácil, e não sugeriria a ninguém; você realmente precisa de um Poder Superior para te ajudar. Nossas reuniões são muito importantes, nosso programa funciona e o recém-chegado mantém isso vivo. Em espírito de Oração da Serenidade, “funciona se você trabalhar.” Continue voltando.

DB, NY

Camisetas de H&I



*H&I da Área New Brunswick - Partilhando nossa liberdade
H&I da Área Houston - Hospitais e Instituições nas linhas de frente
da RECUPERAÇÃO*

Caro Reaching Out,

Meu nome é NW, e o dia em que fui condenada no Departamento Correccional da Flórida, foi o primeiro dia da vida maravilhosa que tenho agora. Quando comecei a pagar minha pena, pensei que eu deveria mudar muitas coisas, mas também precisava aprender a usar essas coisas de maneira benéfica quando eu sáísse, não me esquecendo de como a doença da adicção é poderosa. Eu estava num programa para tratamento de drogas e comecei a frequentar reuniões de NA atrás lá dentro. Algumas das mulheres nas reuniões, já tinham sido presas algumas vezes. Eu fiquei curiosa para saber como elas voltaram para a prisão, o que aconteceu quando elas saíram que fez com que elas não sentissem medo de voltar. Como alguém, sabendo que voltar a prisão é uma das consequências de usar, não acha que isso é o suficiente pra fazer a coisa certa?

Agora eu sei qual a simplicidade dessa pergunta. A resposta de todas elas foi a mesma; todas elas disseram que voltaram a se drogar. Com isso entendi como essa doença é seria. Se eu quisesse ficar fora da prisão e manter a minha liberdade, eu também tinha que ficar livre da adicção ativa. Comecei a levar minha recuperação a serio trabalhando os passos e lendo a literatura. Não foi fácil trabalhar um programa de recuperação num lugar que é pura doença. No entanto, mantive um relacionamento próximo com outras adictas procurando recuperação e conseguimos forças umas com as outras. Foi nas reuniões atrás das grades, que aprendi sobre NA e o que eu precisava fazer para me manter limpa quando eu sáísse: fazer 90 dias, 90 reuniões, pegar números de telefones, arrumar uma madrinha ou padrinho e servir.

Quando fui solta, peguei uma reunião no dia seguinte e imediatamente arranjei um padrinho. Fui bem-vinda de braços abertos à Irmandade de NA e imediatamente me senti parte dela. Consegui um emprego, minha habilitação e um carro, e me matriculei na faculdade. Estou agora no meu terceiro ano com notas 10! Todas essas coisas foram possíveis porque venho me mantendo limpa.

Meu marido continua preso, e eu me esforço para me manter

sozinha. No entanto, sou capaz de ser fiel e ser a esposa que ele merece. Finalmente sou capaz de ser atenciosa com minha família, e agora eles não se preocupam mais em receber uma ligação dizendo que estou morta. Nem sempre a jornada da recuperação é fácil, mas vale a pena.

Todo dia aprendo como essa doença é profunda. O Serviço ajuda a me manter limpa. Eu amo o programa de Narcóticos Anônimos e tenho muita paixão em levar a mensagem ao adicto que ainda sofre. Você não está sozinho – Estas palavras são poderosas, especialmente quando você sente que ninguém te entende. Eu não estou sozinha em NA, nem você. Nunca pensei que encontraria a liberdade na prisão, mas encontrei e sou muito grata.

NW, FL

Caro Reaching Out,

Meu nome é M e eu sou um adicto. Meu primeiro dia limpo foi 18 de julho de 2003. Primeiro, deixe-me agradecer ao meu poder superior por permitir que eu esteja limpo e trabalhando esse programa de recuperação. É bom estar limpo depois de várias tentativas através de dez internações, quatro desintoxicações, três psiquiatrias, e seis períodos na cadeia. Eu finalmente me rendi em 2003 a essa doença e a um programa de recuperação.

Eu fiquei limpo entre 1994 e 1997, e recaí por não trabalhar o programa. Nos seis anos que se seguiram a minha recaída e vivenciei estar quebrado, sem um tostão, morando na rua e sem trabalho. Eu estava vivendo na escuridão.

No dia 5 de junho de 2000, eu contraí meningite bacteriana e quase morri. Fiquei no hospital por 20 dias e tive que fazer fonoaudiologia, fisioterapia e terapia ocupacional por seis meses. Eu recuperei a minha saúde e as minhas forças, e adivinha o que? Eu usei de novo! Completamente insano!

Eu machuquei tantas pessoas na minha adicção – inclusive a mim mesmo. Fui transferido para uma Casa transitória depois do meu tratamento, e nunca mais olhei para trás. Eu continuo servindo aos outros assim como a mim através dos Doze Passos de Narcóticos Anônimos. A vida não poderia estar melhor. Todas as minhas dificuldades têm solução hoje sem o uso de drogas e com NA!

M, GA.

Caro Reaching Out,

Meu nome é MJ e eu sou um adicto e moro na Califórnia. Eu gastei 30 anos da minha vida usando, e fui preso 33 vezes. Eu ouvi a mensagem de esperança de NA na Penitenciária Pelican Bay State. Eu fui preso mais uma vez, e me peguei repetindo a mesma pergunta: “como eu vim parar aqui de novo?” Ouvi falar das reuniões de NA e decidi me inscrever para uma “saidinha” para ir a uma. Não me lembro muito da minha primeira reunião, mas eu continuei voltando até o milagre acontecer e eu ouvir a minha história.

Após cumprir 40 meses eu fui solto, e em menos de 24hs eu estava em uma reunião de Narcóticos Anônimos do lado de fora. Finalmente eu estava em casa. Muitas pessoas me receberam na minha primeira reunião do lado de fora, então eu continuei voltando. Isso não foi muito antes de eu ir a minha primeira Convenção de NA. Meu Deus, eu não poderia ter imaginado que estaria num evento desses – milhares de adictos celebrando o milagre da recuperação. Eu continuei fazendo o sugerido e ido a tantas reuniões quanto eu podia, encontrei um poder superior, um padrinho, comecei a trabalhar os Passos, assumir novas tarefas e comecei a participar do serviço de H&I.

No começo o processo era lento. Parecia que cada instituição em que eu me inscrevia para ir me negava, mas finalmente, depois de dois anos, as portas começaram a se abrir. Eu atualmente vou a uma instituição para jovens, à cadeia municipal, e várias prisões estaduais, e ano passado minha jornada havia fechado o ciclo. Eu fui liberado para voltar à Pelican Bay State Prison, onde a minha jornada começo. Eu tinha de dar de graça o que me haviam dado tão livremente. Isso sim é um milagre! Eu estarei para sempre em dívida com Narcóticos Anônimos, pela vida que eu tenho hoje. É, de verdade, uma vida para além dos meu mais profundos sonhos.

JM, CA



Muitos membros, grupos e comunidades de NA fazem camisetas de H&I voltadas para a recuperação. Acreditamos que levar a mensagem de recuperação de NA é uma ação criativa e uma arte. Por favor, compartilhe fotos de sua camiseta de H&I conosco! Nós gostaríamos de apresentar a sua arte. Envie arquivos JPEG ou PDF para handl@na.org (Inglês) ou historiaspessoais.ro@gmail.com (Português)



“H&I - Nossa mensagem é esperança e a promessa de liberdade”



“É um trabalho interno - 10º Dia de Aprendizado Anual Regional de H&I - Levando a mensagem em painéis de H&I”

Camisetas de H&I



H&I da Área Piedmont
H&I da Área Albuquerque

CHAMANDO TODOS OS MEMBROS DE H&I!

Por favor, envie sua história ao boletim informativo trimestral de NA, *Reaching Out*. Estamos procurando por adictos em recuperação, como você, para partilhar sua experiência de encontrar recuperação atrás das grades e mantê-la do lado de fora. Sua história traz uma poderosa mensagem de esperança ao adicto encarcerado! Obrigado.

Por favor, envie sua história para:

“Reaching Out”; NAWS, PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409-9999; USA, Handl@na.org (Inglês) ou, se preferir, para o Centro de Serviços HOW Brasil – Rua Ferreira Penteado, 1331 – Fundos – Bairro Cambuí – CEP 13010-041 Campinas – SP ou ainda por e-mail para historiaspessoais.ro@gmail.com

(Português).



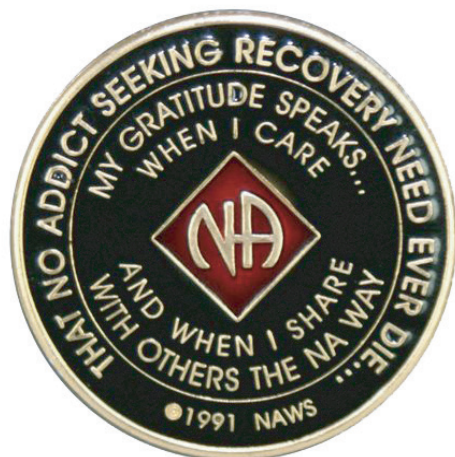
Transição do Lado de Dentro para o Lado de Fora

Quer você tenha saído de um centro de tratamento, cadeia, hospital ou instituição, você é transferido do “lado de dentro” para o “lado de fora” para ser um membro produtivo da sociedade livre das drogas. Pensamos que sua experiência pode ser de valor inestimável para outros, quando eles embarcarem em sua transição.

Estamos oferecendo perguntas para ajudar a estimular o seu pensamento de modo que você possa querer compartilhar sua experiência conosco. Publicaremos seu artigo no *Reaching Out* para ajudar a outros.

1. O que você fez no primeiro dia de sua liberação?
2. Que passos você deu para ajudar a sua recuperação na comunidade? Você acha que os passos de transição são os mesmos para os adictos que estão sendo liberados após 30 dias ou dez anos?
3. Quais são alguns dos desafios que você encontrou quando foi reinserido na comunidade?
4. Como NA ajudou-o com informações para que você pudesse participar de uma reunião após a liberação?
5. Como você acha que NA poderia ter ajudado melhor em sua transição, e você tem alguma sugestão para oferecer para que NA possa ajudar melhor a outros em sua transição?

Estamos ansiosos para ler sua experiência e fornecer essas informações a outros. Obrigado por nos ajudar a auxiliar outros em sua transição.



*Para que nenhum adicto tenha que morrer em busca de recuperação...
A minha gratidão fala quando me importo e compartilho com outros o
caminho de NA*

*“Todos nós enfrentamos o mesmo dilema quando chegamos ao fim da
linha e descobrimos que não conseguimos mais funcionar como seres
humanos, com ou sem drogas. O que nos resta fazer? Parece haver
apenas esta alternativa: ou continuar, da melhor maneira possível,
até o amargo fim (prisão, instituição ou morte), ou encontrar uma
nova maneira de viver. Poucos adictos no passado chegaram a ter esta
última opção. Os adictos de hoje são mais afortunados. Pela primeira
vez em toda a história humana, um caminho simples vem sendo
seguido por muitos adictos e encontra-se ao alcance de todos. Trata-se
de um programa espiritual simples – não religioso – conhecido como
Narcóticos Anônimos.”*

Narcóticos Anônimos “Nós nos recuperamos”

Order Form

Reaching Out is a quarterly, recovery-oriented newsletter made available free of charge to incarcerated addicts through Narcotics Anonymous World Services. If you will be incarcerated for at least six more months and would like a free subscription to *Reaching Out*, complete and return the following form.

Reaching Out is also available by a 20-copy bulk subscription at a cost of \$35.90 annually. If you are interested in purchasing a bulk subscription, please complete the following form and return it along with a check or money order.

- I am an incarcerated addict (and will be for at least six more months) and want a free subscription to *Reaching Out*.
- I want to purchase _____ 20-copy bulk subscriptions of *Reaching Out* @ \$35.90 each, total \$ _____.

Name _____

Identification Number _____

Address _____

City _____

State/Province _____ Zip/Postal Code _____

Country _____

Reaching Out

c/o NA World Services, Inc. © PO Box 9999 © Van Nuys, CA 91409 © USA

As assinaturas pagas estão disponíveis somente para a edição em inglês.