

Reaching Out



Volume 28, Número 1

Janeiro 2013

Bem-vindo
PÁGINA 2

Do lado de dentro
PÁGINA 3

Do lado de fora
PÁGINA 10

Formulário de
pedido de assinatura
PÁGINA 16

Do Editor

Bem vindo ao Reaching Out! Quer você esteja em recuperação do lado de dentro ou de fora de uma prisão, este boletim informativo mundial de NA é para você. Como nossa literatura diz: “O valor terapêutico de um adicto ajudando outro não tem paralelo”. O Reaching Out foi desenvolvido para ajudar adictos encarcerados a se conectar ao programa de NA e reforçar os esforços de H&I.

Há duas seções: “Do lado de dentro”, que é composta por cartas de adictos encarcerados que compartilham suas experiências, força e esperança e como encontram e mantêm a recuperação da adicção através de NA. Na segunda seção, “Do lado de fora”, membros de NA que estão do lado de fora e subcomitês de H&I têm a oportunidade de oferecer sua experiência, força e esperança. Muitas destas cartas vêm de membros que estão profundamente comprometidos em levar a mensagem de recuperação de NA aos adictos que não têm a possibilidade de ir às reuniões regulares. Você também pode 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.

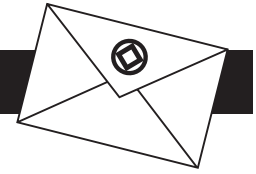
Nós encorajamos o envio de cartas de membros e subcomitês de H&I para o Reaching Out. Por favor, considere que somos mais propensos a publicar artigos que focam em como NA ajudou um indivíduo a se recuperar enquanto encarcerado, do que aqueles que se concentram nos horrores da adicção. Obrigado por nos ajudar a levar a nossa mensagem de esperança! Mande cartas para o “Reaching Out”; NAWS, PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409-9999; USA, ou, se preferir, para o Centro de Serviços HOW Brasil - R. Ferreira Penteado, 1331 – Fundos – Bairro Cambuí – CEP 13010-041 Campinas - SP ou ainda para HandI@na.org.

.....
 Partilhe sua gratidão no Reaching Out! Nós precisamos de cartas de membros que encontraram NA do lado de dentro e agora estão mantendo sua recuperação do lado de fora. Se esse for você, ou se tem uma história de H&I comovente, por favor, partilhe sua experiência, força e esperança. Nesta edição, você encontrará um formulário na página 14 feito para ajudar nossos membros a contribuírem! Ferramentas adicionais do Reaching Out estão disponíveis no nosso site: http://www.na.org/?ID=reaching_out-index

Nossos prazos de publicação previstos são os seguintes:

Edição	Limite para entrega
Abril/2013	15 de Janeiro de 2013
Julho/2013	15 de Abril de 2013
Outubro/2013	15 de Julho de 2013
Janeiro/2014	15 de Outubro de 2013

DO LADO DE DENTRO



Caro Reaching Out,

Meu nome é AJ e sou um adicto. Nossa, que afirmação poderosa é essa. Sou extremamente grato à irmandade de Narcóticos Anônimos por providenciar um navio em que eu posso embarcar e navegar adiante na minha jornada pessoal de vida. Estive encarcerado pelos últimos 13 anos e vou voltar à sociedade no começo de 2013. Decidi dar uma olhada na reunião de terça à noite em maio de 2008. Bem, as emoções, o suporte, o amor e o sentimento geral de não estar mais sozinho dominou todo o meu ser. Como posso descrever? Verdaderamente penso que não posso fazer isso. Do lado de dentro, participei de inúmeros programas de reabilitação, mais de 80, e atualmente estou envolvido em um programa intensivo de internação para lidar com os elementos exatos do meu crime. Esses programas me preparam com a coragem que eu realmente precisava para ir a uma reunião de NA. De qualquer forma, a irmandade tem levado minha recuperação totalmente para outro nível. Tenho lutado com a autoestima, abandono, negligência, baixo valor próprio, e muitas outras questões emocionais muito sérias. Mas nada disso importava e num segundo eu fui abraçado pelo companheiro que se voluntariou para realmente acompanhar nossa reunião. Nossa!! Como descrevo isso?

Eu comecei a partilhar e isso me fazia sentir muito bem. Fui escolhido para ser o servidor da literatura e eventualmente era eleito secretário. Meu Deus! O que está acontecendo aqui? O sentimento de aceitação incondicional tomou totalmente meu espírito e me tornei de coração um servidor de confiança do nosso grupo. Essa experiência era muito nova para mim porque todas aquelas dificuldades emocionais e minha orientação sexual me faziam sentir que eu nunca poderia ser parte de alguma coisa que era sadia e que me incluía: J., a pessoa; não J., o cara gay, o marginal e perdedor.

Rapidamente, eu abracei a ajuda, o suporte e a mensagem de NA. Mande uma carta para os serviços mundiais e com a ajuda de um ótimo agente correcional perguntei sobre o envio de alguns livros para nosso grupo. Bem, o dia em que os livros chegaram foi como Natal para mim! Basta olhar para o poder da recuperação, de ajudar uns aos outros, de alcançar uns aos outros; isso é muito poderoso. Nosso grupo agora tem uma sala exclusiva para recuperação que está cheia de pôsteres. Alguns foram enviados pelos serviços mundiais de NA. Sim, eu fiz outro pedido, e eles responderam. Ganhei muita confiança, paz e autoestima, o que me dá medo, mas eu sei que enquanto eu manter o trabalho de recuperação vou continuar a ficar mais forte, ter mais compaixão, um ser humano mais sereno. E você sabe o que mais? Isso é exatamente o que eu quero ser.

Obrigado, serviços mundiais de NA; obrigado a todos os caras do grupo das terças à noite e um obrigado especial aos dois servidores por todas as semanas

virem e serem os capitães do nosso barco da recuperação de porto em porto.

Fui verdadeiramente abençoado ao entrar pelas salas de Narcóticos Anônimos e vou continuar minha recuperação pelo resto da minha vida. Planejo me unir a outro grupo assim que for libertado e me tornar um membro ativo desse grupo. Quem realmente sabe para onde minha jornada de recuperação vai me levar? O que eu sei é que sou grato pelo seu serviço e a todos que o Programa de NA providencia pelo mundo para levar a paixão pela recuperação, pela esperança de viver uma vida boa, serena e sadia. Muito obrigado, nossa, muito!!

Sinceramente,
AJ, NC

Caro Reaching Out,

Meu nome é JH e sou um adicto. No momento estou preso e tentando praticar o Programa de NA. Vou às reuniões quando elas estão disponíveis, mas há apenas algumas aqui. É difícil praticar o Programa do lado de dentro porque nem todos aqui querem a recuperação. Alguns dos que vão às reuniões o fazem apenas para passar o tempo, me sinto sozinho e gostaria de poder ajudar outros adictos em busca de recuperação.

Minha história não é simples, mas que história é? Passei a maior parte da vida atrás das grades, me escondendo de mim mesmo e fugindo de fantasmas. Disseram “onde quer que você vá, lá está você”. É verdade. Tenho 35 anos de idade e me esconder de mim mesmo já não é aceitável. Tenho uma esposa adorável e quatro filhos. Faço de tudo parar me livrar de todos os fantasmas, não por eles, mas por mim. Eu quero poder ser um pai. Sei que posso. Não sou novo em NA. Quando estava perto de completar três anos limpo, eu recaí.

Mais uma vez, me encontrei neste lugar, mas agora estou cumprindo pena perpétua. A história da minha recaída começou quase um ano atrás. Fui vítima de um acidente e sofri sérios danos nas costas. Os médicos me deram medicações para a dor. Eu lhes disse que era um adicto, mas a dor era tão forte que me paralisava. Tentei ficar sem os remédios por cerca de um dia, mas meu médico temia que eu tivesse um ataque cardíaco, porque minha pressão sanguínea estava alta demais.

Eu desisti depois de pensar seriamente. Disse a mim mesmo que era honesto o suficiente para praticar o Programa e os Doze Passos. Esqueci que essa doença é um poder maior do que eu. Imediatamente notei minha personalidade adictiva começando a me dominar. Eu ficava sentado lá por horas, com dor, olhando meus comprimidos. Minha esposa podia ver que eu estava com dor, e implorou para que eu os tomasse.

Eu sabia o que estava acontecendo comigo. Pensava “Como vou contar para a minha esposa que o homem que ela pensava ser perfeito não é nada além de um adicto?”. Eu não queria dizer a ela que os remédios estavam me transformando

na pessoa que lutava para não ser. Eu devia ter sido honesto. Devia ter ligado para o meu padrinho. Eu estava tão envergonhado de ter tomado remédios depois de tanto tempo limpo.

Em vez disso, tentei coisas diferentes para lutar contra os comportamentos e ainda assim não sentir dor. Conversei com os médicos, que tentaram outros tipos de medicação, mas nada funcionou. Dei os comprimidos para que a minha mãe os escondesse de mim, mas os encontrei. Nenhuma dessas tentativas de controlar a doença funcionou; eu estava obcecado novamente.

Agora estou limpo de novo e tentando fazer reparações. Estou trabalhando os Passos e tentando manter minha cabeça erguida. Eu não era honesto assim há anos. Perder tudo que eu amo para a adicção me fez ver o quanto essa doença é poderosa. Tenho de me manter vigilante. Eu tenho apenas duas alternativas: permanecer na minha adicção ou “sacudir a poeira” e tentar novamente. Eu já dei coisas demais da minha vida para essa doença. Eu escolho viver.

JH, CA

Caro Reaching Out,

Olá, meu nome é ER e sou um adicto. Estou no Programa há mais de dois anos. Escrevi para o Reaching Out pela primeira vez em 2009 e minha carta foi publicada. Achei que devia atualizá-los.

No último ano, trabalhei todos os Passos do Guia para Trabalhar os Passos com dois afilhados. Os dois foram soltos e estão bem lá fora. Posso estar condenado a passar a vida na prisão, mas poder levar a mensagem para eles dois foi maravilhoso. Espero tê-los ajudado a aprender a viver de uma forma melhor para que não voltem para cá. Dois a menos, espero que outros apareçam.

Meu programa pessoal é ótimo. Tenho meu primeiro padrinho de fora e ele está me guiando através de todos os Passos novamente. Não me canso de trabalhar os Passos! Nosso grupo “Inside Hope” (Esperança por dentro) tem reuniões toda quinta-feira à noite. Nossos dois padrinhos de reuniões têm vindo há mais de dez anos, e isso leva uma mensagem poderosa. Eles são caras legais que possuem uma riqueza de conhecimento e experiência que tem um impacto profundo em nossa consciência de grupo. Eles estão sempre aqui e prontos, inclusive nos feriados.

Acredito que esse ano no Programa será cheio de humildade, mente aberta, boa vontade, honestidade e serviço. Gostaria de pedir a todos que já escreveram para o Reaching Out que escrevam novamente e nos contem como estão. Se eu ainda estou aqui e meu programa está se tornando mais forte, outros devem estar fazendo o mesmo. Descubram, irmãos e irmãs da irmandade!

EP, FL

Caro Reaching Out,

Sou um adicto chamado B. Fiquei limpo pela primeira vez em 1982. Digo “limpo” porque eu apenas estava limpo (abstinente), e não estava levando a recuperação a sério. Permaneci limpo por dois anos porque fui colocado numa clínica de reabilitação por um juiz local. Em outras palavras, eu fiz por eles, não por mim.

Então, depois de perder outro emprego e ser preso novamente, eu finalmente me rendi à minha adicção e fui ajudado mais uma vez; no entanto, esta era a minha vez. Dessa vez eu estava disposto a fazer qualquer coisa para ficar limpo e fiz tudo o que me era sugerido. Naquela época era diferente – diziam a você o que fazer e você fazia sem perguntar o porquê! Eu estava em um cento de recuperação e me disseram para arrumar um padrinho, ir a 90 reuniões em 90 dias, e me manter fora de relacionamentos. Desta vez eu estava com a mente aberta. Trabalhei os Passos e fiquei em recuperação por 14 anos. Foram os 14 melhores anos da minha vida. Tive o mesmo emprego por nove anos e a fábrica onde eu trabalhava foi fechada. Eu tinha um novo caminhão, barco, moto e até uma conta bancária. Não digo isso para me gabar, mas para mim era uma realização. Agora vem a parte difícil. Posso dizer e uma palavra: recaídas. Tudo que eu lutei para conquistar foi perdido; vendi tudo o que tinha para parar usar drogas. Nenhuma daquelas “coisas” me manteve limpo e em recuperação. As reuniões de NA e meus amigos adictos em recuperação, meu padrinho e a prática dos Passos, e meu contato consciente com meu Poder Superior me mantiveram limpo e em recuperação.

Atualmente, estou preso pela quinta vez por dirigir embriagado e cumprindo pena de três anos e meio a sete anos. Tenho 55 anos e terei 62 quando sair em condicional, e tenho dois filhos que são adictos. Eu sei que com ajuda a recuperação é possível! No momento, tenho um ano limpo e frequento reuniões aqui dentro. Sei que se eu me render diariamente, for às reuniões, conversar quando sentir vontade de usar, e mantiver um contato consciente com meu Poder Superior, a recuperação é possível.

Gostaria de mostrar alguma gratidão a todos que tornam possível que os presos recebam a meditação do Só Por Hoje e tudo o mais que recebemos pelo correio. Pessoalmente, começo meu dia com a leitura do Só Por Hoje. Eu sei que, com ajuda, “Nós Realmente nos Recuperamos”. Mais uma vez, obrigado a todos por apoiarem os encarcerados.

Só Por Hoje,
BK, PA



Muitos membros de NA, grupos e comunidades criam projetos de arte orientados para a recuperação. Acreditamos que levar a mensagem de recuperação de NA é um ato criativo, e as imagens fornecem uma poderosa mensagem da liberdade que podemos encontrar em NA.

Se você gostaria de ver sua arte impressa aqui, por favor envie jpegs ou arquivos pdf para HandI@na.org ou via correio para:
Reaching Out, c /o ou NA World Services; PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409

DO LADO DE FORA



Caro Reaching Out,

Oi, meu nome é D. e eu sou um adicto. Cedo na vida, eu pensei que precisava de algo. Não era mãe nem papai, eram drogas. Minha dose foi aos onze anos de idade, e passei por muitos lares juvenis seguidos. Eu comecei a injetar drogas aos 16 anos, o que durou dez anos. Eu assisti a minha primeira reunião de NA em uma prisão de segurança mínima em Nebraska. Depois de ser liberado, eu peguei a estrada como um nômade, viajando de cidade em cidade, sendo trancafiado em qualquer enfermaria psiquiátrica ou cadeia municipal. Finalmente, em um hospital psiquiátrico onde passei sete meses encontrei um Deus (um direção boa e certa).

Foi lá que eu conheci minha futura família, NA, graças a um painel de Hospitais & Instituições. Eu logo me rendi e li o Texto Básico, e comecei a trabalhar os Passos, e surpreendentemente fiquei limpo após sair do hospital. Fui para a casa de um dos homens de recuperação e aprendi alguns princípios, principalmente espirituais. Da maneira mais difícil, eu mesmo tive que juntar as peças algumas vezes, mas graças a NA e meu Deus, estou limpo hoje. A partir de hoje, eu sou empregável e tenho uma bela esposa, graças a NA. Minha família em NA me ajuda com as questões do dia a dia e não tenho mais que usar drogas. À minha maneira aprendo mais sobre o serviço e não posso esperar para levar a mensagem, não a bagunça. Para quem lê isto, lembre-se, agora você não precisa mais ficar chapa-do. Este Programa é de amor e unidade. Finalmente, eu, minha esposa, minha mãe e meu Deus somos felizes.

D, Ohio

Caro Reaching Out,

A primeira vez que me envolvi com Hospitais & Instituições de NA (H & I), foi quando um painel entrou na cadeia municipal de Los Angeles, enquanto eu estava preso. Eu estava com 51 anos de idade. Eu sempre me desintoxicava na cadeia do condado.

Trze anos limpos mais tarde, ocorreu-me que o H&I havia me encontrado trancado e mudou a minha vida. Eu não fui preso desde aquele tempo. Não passei por desintoxicação nem na cadeia nem em qualquer outro lugar desde aquela época. Um adicto envolvido em H&I me pediu para falar em um painel na véspera de Natal em uma unidade de desintoxicação. Eu me tornei um líder do painel um ano mais tarde. Desde então, eu sempre tentei encontrar um painel na véspera de Natal e Ano Novo. Para aqueles adictos que estão lendo isto e estão do lado de dentro, a minha mensagem é que você nunca terá que ir para a cadeia novamente.

Anônimo, CA

Caro Reaching Out,

Meu nome é EM e sou um adicto. Fui apresentado a Narcóticos Anônimos enquanto cumpria pena na prisão. Antes de eu ser preso, minha vida era controlada pelas drogas. Exatamente como nossa literatura diz, eu “vivia para usar e usava para viver.” Eu nunca entendi estes dizeres até poucos anos atrás. Agora, quero partilhar minha história. Eu quero que qualquer condenado que pensa que não pode viver sem drogas saiba que isso é uma mentira.

Toda a minha vida, disseram-me que eu não seria nada na vida porque eu era um adicto a drogas. Eu ouvi tanto isso, que comecei a acreditar. A prisão se tornou o meu estilo de vida. Hoje, olho pra trás e sou muito grato ao membro de H&I que dedicou seu tempo para vir às prisões e partilhar a mensagem de esperança que essa pessoa tinha encontrado através de NA. Eu não vou mentir: eu não decidi ficar limpo enquanto eu estava na prisão. Eu ia às reuniões pelo café e rosquinhas. Logo que eu saía, eu usava.

Quando eu fui pego no teste de drogas, fiquei diante de uma escolha. Eu poderia voltar para a prisão por um ano ou ir a 30 reuniões em 30 dias. Peguei minha ficha de frequência judicial e fui à minha primeira reunião fora da prisão. Eu ainda não queria recuperação. Eu percebi que poderia ir às reuniões por um tempo para manter os tribunais felizes e, então, voltar a usar drogas. Eu aparecia “louco” nas reuniões, não falava muito e nunca fazia contato visual. Não podia acreditar que tantos adictos poderiam estar realmente limpos. Minha maneira de pensar estava tão obscurecida pela doença que eu não me lembro sobre o que as pessoas estavam partilhando.

Durante aqueles 30 dias, algo aconteceu. Eu comecei a ouvir “continue voltando” e “nós te amaremos até que você possa amar a si mesmo”. Depois de 30 reuniões, deixei NA e continuei usando. Todos os pequenos os dizeres e slogans de NA continuaram correndo pela minha mente e arruinando a minha “loucura”. Fiquei lá fora por seis anos e peguei um novo caso. Acabei de volta à cadeia novamente. Desta vez, eu reconheci os membros de NA que vieram com o painel de H&I para levar a mensagem. Finalmente ouvi suas histórias. Tive meu primeiro despertar espiritual. Percebi que se eu não parasse de usar, eu morreria.

Sou grato por dizer que estou limpo desde 5 de dezembro de 2006. Eu realmente me rendi aquele dia na cadeia. Depois de seis anos de vinda às reuniões, minha mente finalmente se abriu. Agora, devido ao programa de NA, eu tenho uma vida incrível. Tenho um emprego, um cachorro e uma casa. Eu costumava ter dificuldade de imaginar que uma pessoa poderia ter todas essas coisas sem roubar, mas eu trabalhei duro por tudo isso. Acima de tudo, eu tenho uma família incrível, mundial, por causa da Irmandade de NA. Hoje, tenho liberdade da adicção ativa. Minha gratidão vai para todos os meus antecessores que me mostraram como viver O Caminho de NA. Sou eternamente grato.

EM, CA

Caro Reaching Out,

Recentemente, tive a oportunidade de falar na prisão feminina em Nebraska como um membro do painel de H&I. A experiência que tive foi algo que eu, provavelmente, não esquecerei. Eu nunca estive na prisão, então eu não estava preparada para as restrições e o sentido de liberdade perdida. Essa experiência me ajudou a ser mais grata pela liberdade que tenho agora graças à recuperação em NA.

Assim que chegou a minha hora de partilhar no painel de H&I, percebi que a mensagem de recuperação precisava vir do meu coração e não do meu ego. Após a reunião, houve muitas perguntas e algumas lágrimas, conforme os presos partilhavam comigo suas experiências semelhantes.

Devo dizer que, quando eu saí do presídio com minhas joias de volta em meu corpo, meu celular na minha mão e a liberdade de ir para casa para minha família, eu senti que esta era uma experiência gratificante e que eu não esqueceria. Obrigada, NA, por me permitir estar a serviço.

LF, NE

Muitos membros, grupos e comunidades de NA desenham artes orientadas para a recuperação. Acreditamos que levar a mensagem de recuperação de NA seja uma ação criativa, e imagens oferecem uma poderosa mensagem da liberdade que podemos encontrar em NA.

ARTE DE FORA

*The Old Me
is
Dead and Gone*



Figura “O velho eu está morto e enterrado”

DE DENTRO PRA FORA

CHAMANDO TODOS OS MEMBROS DE H&I!

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

Qual foi o seu primeiro contato com NA atrás das grades?

Como você trabalhou o programa de NA enquanto esteve encarcerado?

Você tem uma experiência de H&I em especial que gostaria de partilhar?

Descreva a sua transição do encarceramento para sua comunidade de NA do lado de fora.

Conte-nos sobre a sua primeira reunião de NA do lado de fora.

Que benefícios da recuperação você já experimentou?

Obrigado por partilhar! Sua experiência com o programa de NA pode inspirar outros adictos em busca de companheirismo e recuperação.

Por favor, envie a sua história para:
Narcotics Anonymous World Services
PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409, EUA
ou HandI@na.org
Para baixar um PDF deste formulário, vá para:
http://www.na.org/?ID=reaching_out-index.

Ou então, se preferir, envie para:
Centro de Serviços HOW Brasil
R. Ferreira Penteadó, 1331 – Fundos
Bairro Cambuí – CEP 13010-041
Campinas/SP



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 no fim da linha e descobrimos que não conseguimos mais funcionar como ser humano, 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 na história, um caminho simples vem sendo seguido por muitos adictos e encontra-se ao alcance de todos. Trata-se de um simples programa espiritual, não-religioso, conhecido como Narcóticos Anônimos.”

Narcóticos Anônimos “Nós nos recuperamos”

FORMULÁRIO DE PEDIDO DE ASSINATURA

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

O “*Reaching Out*” é um boletim trimestral, orientado para a recuperação, disponível gratuitamente a adictos encarcerados através do Serviço Mundial de Narcóticos Anônimos. Se você ficará encarcerado por pelo menos mais seis meses e gostaria de uma assinatura gratuita do *Reaching Out*, preencha e devolva o formulário abaixo.

O “*Reaching Out*” também está disponível para uma assinatura de um pacote de 20 cópias a um custo de 32,60 dólares por ano. Se você estiver interessado em adquirir um pacote de assinatura, por favor, preencha o formulário abaixo e devolva-o juntamente com um cheque ou ordem de pagamento.

- Eu sou um adicto encarcerado (e ficarei por, pelo menos, mais seis meses nesta situação) e quero uma assinatura gratuita do *Reaching Out*.
- Eu quero comprar _____ assinaturas de pacotes de 20 cópias do *Reaching Out* à US\$ 32,60 cada, totalizando US\$ _____ .

Nome _____
(POR FAVOR, use letra de forma)

RG _____

Endereço _____

Cidade _____

Estado/Província _____ CEP/Código Postal _____

País _____

Por favor, inclua cheque ou ordem de pagamento com o seu pedido de pacote de assinatura.

Envie para:
Reaching Out
 c/o NA World Services
 PO Box 9999
 Van Nuys, CA 91409
 EUA