

Volume 30, Número 1

# Reaching Out

Janeiro 2015

Estendendo a Mão



Bem-vindo	2
Do lado de dentro	3
Do lado de fora	6
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](mailto: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](mailto:historiaspessoais.ro@gmail.com) (Português).

Nossos prazos de publicação previstos são os seguintes:

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



# Do lado de dentro

## *Caro Reaching Out,*

Meu nome é GP e sou um adicto. Tenho entrado e saído das prisões do Texas por toda minha vida. Comecei com minha primeira instituição em 1988 e voltei cinco vezes. Sempre foi por causa das drogas, bebidas alcoólicas, assaltos, furto de carros, roubos, etc. Fiz 21 anos cumprindo pena de 25. Perdi tudo - minha mãe e meu pai morreram, tio, tias, primos e avós, todos morreram enquanto eu estava na prisão. Quando comecei o uso, nunca pensava em ser um usuário de drogas, mas foi divertido estar entre a “galera”, ser “descolado”. Aceito pela turma, eu não era mais um nerd. Agora, eu queria ser um nerd, porque aquele nerd é meu advogado enquanto eu estou aqui sentado pensando em toda minha vida.

Eu tinha 25 anos em 1988 e agora tenho 51. Terei 55 anos quando esta pena de 25 anos acabar. Valeu? Não. Se pelo menos eu pudesse voltar atrás, mas não posso. Minha única filha tem 29 anos e me odeia. Minha família que ainda está viva me deserdou, mas, no meio de toda dor e raiva, encontrei um amigo em NA. Ele é de fora de Austin e eu agradeço ao meu Poder Superior por ele. Ele é meu padrinho e me guia através de nossas reuniões de estudo de passos. Com o livro de NA e o estudo dos passos, descobri que existe uma vida além dessas barras e que um dia eu serei livre para ser o que meu Poder Superior quer que eu seja. Então, enquanto escrevo isto, espero encorajar alguém, em algum lugar, a olhar para cima, e não para baixo, porque estamos no fundo e só poderemos crescer para além daqui com a ajuda de NA e da irmandade do lado de dentro. Junto daqueles que voluntariam seu tempo fazendo o serviço de H&I, também poderemos ser aqueles que ajudam o próximo a ficar limpo.

Obrigado.

GP, TX

## *Caro Reaching Out,*

Olá, família. Meu nome é JB e eu sou um adicto. Atualmente, resido na penitenciária da Califórnia e tenho iniciado reuniões de NA em minha cela nas noites de domingo. Ela consiste em uma reunião curta de uma hora que tem bastante potencial para crescer. Metade da minha cela está aqui por causa de drogas. Eu sinto falta da minha liberdade, mas com gratidão tenho realmente a liberdade da adicção ativa novamente. Minha data de tempo limpo é 20 de Março de 2014. Esta recaída foi feroz! Esta doença é uma fera não domesticada. Eu deixei de lado as rédeas anos atrás quando sucumbi pela complacência e normas de aceitação social que não se aplicavam a mim. No desespero, vêm ações desesperadas fora de caráter, e imagináveis consequências como resultado. O louco foi tudo isso precisar acontecer para parar a adicção ativa, mesmo assim sou, de certa forma, grato por ter sobrevivido e ter outra chance de recuperação e liberdade da adicção ativa.

JB, CA

## *Caro Reaching Out,*

Meu nome é SJ e sou um adicto. Tenho 26 anos e tenho estado na adicção por doze anos, e esta é minha segunda vez na prisão. Até conhecer NA, eu não conseguia ficar limpo por mais de quatro meses. A adicção foi minha muleta e minha válvula de escape da realidade. Usava para fugir do meu passado e evitar o mundo real. Até o fim, tudo o que eu queria era morrer. Acredito que meu Poder Superior me colocou na prisão para me salvar da morte, e sem um PS eu não acredito estaria escrevendo a vocês hoje. Agora, estou limpo com a ajuda do meu Poder Superior e de NA, e tenho uma nova perspectiva da minha vida e uma segunda chance. Ao recém-chegado, nós sentimos sua dor, desespero e dificuldades. Devo muito a NA, ao Longo Alcance e a todos os meus irmãos e irmãs em recuperação! Lembre, vai ficar melhor. Todos estamos aqui para você; tudo que precisa fazer é chegar. Obrigado pela sua ajuda e apoio! “Nós realmente nos recuperamos”

Com amor,  
SJ, OR

# ARTE DE DENTRO

Muitos membros de NA, grupos e comunidades fazem desenhos voltados para a recuperação. Acreditamos que levar a mensagem de NA é uma ação criativa e imagens proporcionam uma mensagem poderosa da liberdade que conseguimos encontrar em NA.

Se você gostaria de ver sua arte impressa aqui, por favor envie arquivos JPEG ou PDF para [handi@na.org](mailto:handi@na.org) (inglês) ou [historiaspessoais.ro@gmail.com](mailto:historiaspessoais.ro@gmail.com) (Português) ou mande uma correspondência para: *Reaching Out: c/o NA World Services; POBox 9999; Van Nuys, CA 91409 -9999; USA*, ou, se preferir, para o *Centro de Serviços HOW Brasil - Rua Ferreira Penteados, 1331 - Fundos - Bairro Cambuí - CEP 13010-041 Campinas - SP*

*Recuperação / Serviço*



*Estender a mão é NA  
Estender a mão em H&I*

## *Caro Reaching Out,*

Servi H&I por mais ou menos oito anos. Comecei a servir logo depois que fiz seis meses limpo, mas não deu muito certo. Fui persuadido a assumir um compromisso num centro de tratamento no estado de Virgínia, nos Estados Unidos. Eu não estava muito em recuperação; eu mal me mantinha limpo. Os caras que estavam no programa foram muito longe, usaram programas orientados para alcoólatras por décadas. Eu nunca consegui ninguém para ir comigo; não foi uma boa experiência para mim nem para os homens em tratamento. Depois disso, servi a maior parte do tempo como RSG, em eventos e dias de unidade e ajudei na Convenção Regional.

Sempre pensei que H&I e RP fossem para “especialistas” e abandonei esse tipo de serviço. Por um tempo, eles montaram um comitê de divulgação e uma oficina para ajudar o recém-chegado à “pegar” tudo o que são as reuniões de NA. Eu me ofereci para secretariar, uma vez por mês, uma reunião dessas e, assim, fiquei um pouco melhor para partilhar o que NA tinha feito por mim e como NA poderia ajudar a qualquer adicto a parar de usar, perder o desejo de usar e encontrar uma nova maneira de viver.

Outra amiga minha, que era “viciada em serviço” se envolveu com H&I e ela delirava e deliravam também por ver como ela amava o serviço.

Afinal, ela se tornou a Coordenadora do nosso comitê local de H&I.

Naquela época, havia apenas uma ou duas pessoas que tinham autorização para ir ao centro de detenção juvenil.

De fato, minha amiga me deu uma forcinha para tentar manter minha ficha limpa. Minhas condenações tinham sido oito anos atrás, ou mais, e não tive mais nenhum registro de violência; assim, minha ficha estava limpa e a próxima coisa que eu sabia que faria era trazer uma reunião de H&I para a ala das meninas. Eu estava em uma sala cheia de adolescentes, e pensei comigo; eu não sabia falar com mulheres de 15 anos de idade quando eu era adolescente e agora, 40 anos depois, ainda tenho problemas em me comunicar.

Mas, em seguida, me lembrei de que eu não estava lá para dizer como ser mulher; eu estava lá para falar sobre recuperação. Dava para eu ver que elas não estavam mais confortáveis em sua própria pele do que eu tinha estado na minha. Foi então que “peguei” e partilhamos sobre como eu tinha sido uma pessoa estranha onde quer que eu fosse, em qualquer situação. Partilhei sobre como pensei que o uso de drogas era a solução para os meus problemas e, depois, como o uso de drogas se tornou a fonte dos meus problemas. Partilhei sobre como eu era capaz de superar o atoleiro no qual eu tinha me jogado, como vim a apreciar a vida e desejar uma vida melhor o suficiente para fazer o que fosse preciso para sair da minha lama. Falei sobre ter uma vida que foi um presente e ter a gratidão ao apreciar o presente que a minha vida tinha se tornado.

Partilhei sobre como era possível para qualquer um ficar confortável em sua própria pele, como NA tornou possível que eu encontrasse uma vida plena e eu podia mostrar a elas que elas, de fato, tinham o direito de ser felizes consigo mesmas e com suas vidas. Eu era capaz de partilhar que a vida não acabou porque elas eram tão jovens e estavam presas, mas que, na verdade, elas tiveram a oportunidade de apertar um botão de reset sobre a sua história de vida e começar uma nova maneira de viver.

No início, saí dessas reuniões grato pela oportunidade. Mas logo, como partilhei, realmente comecei a apreciar mais profundamente a minha recuperação e o dom que realmente era viver uma vida limpa e o sentimento de gratidão cresceu e tenho um relacionamento mais próximo com a minha espiritualidade. H&I se tornou mais do que retribuir; se tornou minha fonte de crescimento. Pouco tempo depois, eu estava liberada para a prisão dos homens, mas minha agenda me impediu de ir, até eles terem uma reunião na noite de sexta-feira. Agora, eu vou para a prisão, pelo menos, duas vezes por mês nas noites de sexta-feira. Quem começa a noite de sexta-feira com uma galera de adictos e adictos em potencial, numa atmosfera descontraída na prisão, e depois sai a pé e ainda pega uma reunião de NA às 22h? Eu faço! E adoro fazer isso.

Ir para a cadeia é muito diferente de ir para o salão juvenil porque os caras de prisão têm uma melhor perspectiva sobre como suas vidas se tornaram incontroláveis. Nem todo mundo na cadeia entende, mas todos eles têm a chance de ouvir que há uma saída. Alguns deles saem, alguns ficam limpos, alguns permanecem limpos e alguns voltam comigo para levar a mensagem de esperança e a promessa de liberdade. Eu me

sinto sortudo de estar em sua companhia. Obrigado, NA, por me deixar partilhar.

CB, Península da área Norte, Região Califórnia

## *Caro Reaching Out,*

Meu nome é S e sou um adicto. Para definir meu cenário, tenho que voltar mais ou menos cinco anos. Eu estava literalmente impotente perante toda minha existência, viciado e muito mal, como nunca tinha estado. Tinha arruinado ou pelo menos prejudicado muito todos os relacionamentos que tinham algum significado na minha vida. Quebrado financeiramente, sem nenhum caminho legítimo por mim mesmo, quebrado espiritualmente e emocionalmente também. Um mandado de prisão decretado. Coisas como dormir, comer e me exercitar pareciam uma memória distante. A ponto de virar morador de rua porque não conseguia manter um orçamento dos meus ganhos ilícitos para ficar doidão e ainda pagar alguma conta. Então, do nada, eu digo para mim mesmo, “chega” e tomei a decisão firme de não fazer mais isso. Literalmente dez minutos depois, fiquei doidão, ligando para meus contatos ou fazendo o que é necessário para conseguir dinheiro para fazer aquelas coisas. Minha namorada, então, me diz que está grávida. Um bebê! Não consigo cuidar de um bebê, não consigo cuidar nem de mim mesmo. Continuava andando em círculos, me destruindo e destruindo qualquer um que desejasse chegar perto de mim. Com certeza minha vida ia acabar qualquer dia.

Nessa época, eu estava certo de que “o que eu conheço como meu Poder Superior” entrou em cena. No dia 14 de fevereiro de 2010, a polícia apareceu na porta da minha casa e me levou por ter “feito” uma residência coisa que eu tinha cometido alguns dias antes. O processo começou. Consigo me lembrar de estar sentando naquela cela, um homem quebrado. Eu tinha zero de fé que algum dia teria capacidade de viver uma vida normal, produtiva, com sucesso, pai, feliz, provedor, realizado, responsável... Isso não era nada além de ilusão que nunca iria acontecer comigo.

H&I entrou na minha história mais ou menos um mês depois da minha prisão. Eu me inscrevi para as reuniões de NA, honestamente só para poder sair da minha cela, mas, naquelas reuniões, eles estavam

falando sobre coisas que tinham a ver com a minha vida.

Eles estavam falando sobre a mesma insanidade e descontrole que eu tinha experimentado na minha vida e sobre conseguir lidar com isso um dia de cada vez. Eles não falaram apenas sobre ficar limpo, mas sobre maneiras de realmente mudar sua vida. Maneiras de andar para frente. Maneiras de não precisar usar nunca mais, “um dia de cada vez”. Essa ideia pareceu muito boa para mim. Está certo, ainda existia uma voz na minha cabeça que tinha uma pequena fé de que isso funcionaria para mim, decidi que tentaria.

Meu programa naquela hora era muito simples: não usar e ler o livro que foi me dado. Eu me inscrevi em um programa de tratamento para drogas, mesmo meu advogado me dizendo que isso era uma perda de tempo e que nunca me aceitariam. Eu permaneci limpo, evitei o drama do presídio, li meu livro, fui a reuniões de NA quando podia e tentei me manter positivo. O juiz acabou suspendendo minha sentença e me mandou para um tratamento. Esse foi o primeiro passo na direção certa. Quando eles me mudaram para um nível abaixo para esperar minha transferência, eu me inscrevi no programa de tratamento lá de dentro. Enquanto estava lá, fui trabalhar meio período e, no outro meio período, passava em aulas desse tratamento e reuniões de H&I. Foi numa dessas reuniões que conheci o homem que mais tarde se tornaria meu padrinho.

Cheguei ao tratamento cheio de incertezas. De um lado, eu estava ouvindo todas aquelas opiniões negativas dos meus colegas e, do outro, estava ouvindo pessoas que pareciam sinceras e me prometeram que, se eu aplicasse o que estava aprendendo lá na minha vida, eu conseguiria permanecer limpo. Eu me apliquei o melhor que podia. Escutava as reuniões, consegui um padrinho, comecei a desenvolver um grupo de apoio. Eu tentava manter o foco nos aspectos positivos do programa sem me deixar cansar do drama que se encontra nesse tipo de atmosfera. Alguma coisa estava acontecendo. Estava começando a desenvolver um pouco de fé. Estava me mantendo limpo. Minha vida estava melhorando. Eu estava me sentindo melhor. Estava começando a desenvolver confiança na minha capacidade de permanecer limpo.

Depois de mais ou menos três meses em tratamento, fui para a fase de ressocialização. Tive alguns privilégios, mas alguns desafios também. Consegui um trabalho e podia começar a trabalhar com contabilidade, aparecendo todos os dias e desenvolvendo um trabalho com ética. Eu

comecei a ter autorização para ir a reuniões de NA do lado de fora, elas eram um pouco diferentes das reuniões de H&I. Aquelas pessoas estavam lá porque queriam estar lá. Tinha salas cheias de adictos que estavam limpos e vivendo suas vidas.

Três meses depois, eu terminei o tratamento. Agora, era a hora de colocar as coisas que aprendi em ação. Eu aplicaria os dois primeiros passos que tinha praticado no meu dia a dia e continuaria adiante. Eu ia às reuniões de NA porque tinha que ir e porque eu estava começando a gostar também. Comecei a conhecer e passar tempo com pessoas que estavam limpas e vivendo suas vidas. A semente plantada naquelas primeiras reuniões de H&I eram inestimáveis. Esse foi o começo da vida que tenho hoje.

Na época que terminei o tratamento, meu filho nasceu e eu estava lá para ver isso. Minha vida nesse ponto era um pouco intimidante, mas eu tinha desenvolvido um pouco de fé no programa e ia continuar fazendo a coisa certa. Uma coisa certa por vez e fui adiante. Terminei minha condicional sem violá-la e não voltei para a cadeia. Depois que terminou minha condicional, continuei me encontrando com meu padrinho e indo às reuniões de NA. Não só continuei aparecendo, mas servindo em vários encargos e membro ativo na minha comunidade local de NA. Fui capaz de manter um trabalho com sucesso e finalmente me tornei autônomo. Por conta disso, aprendi a ser responsável financeiramente e a prover para minha família. Meu filho nunca me viu doidão ou tendo um acesso de raiva. Atualmente, estou no passo dez e tenho aprendido muita coisa sobre mim, coisas que eu nem sabia que poderia aprender trabalhando os passos. Não sou mais consumido pela obsessão de ficar doidão, na verdade, esse pensamento é extremamente raro.

Hoje sou feliz, consigo gerenciar minha vida. Meu padrinho e eu às vezes rimos dos problemas que levo para ele porque ele se lembra de onde eu saí. Estou limpo há quatro anos e sete meses e H&I definitivamente teve um papel importante para isso acontecer. Recentemente, comecei a frequentar o subcomitê local de H&I e espero conseguir dar de volta o que foi me dado de graça. Se você acha que tem um problema, tente manter a mente aberta, faça uma pausa e vá para uma reunião de NA.

SH, CA



*Levando a mensagem de esperança e liberdade*

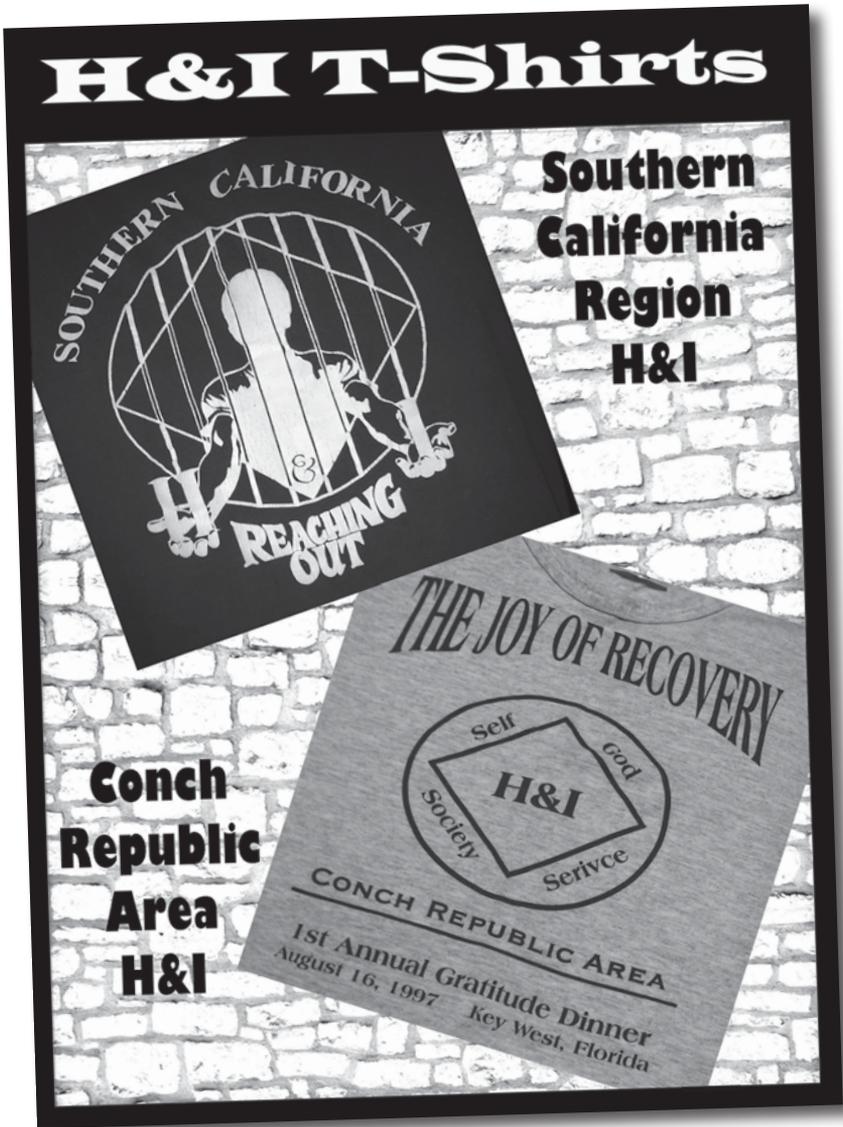


Muitos membros, grupos e comunidades de NA fazem camisetas voltadas para H&I. Acreditamos que levar a mensagem de recuperação de NA é uma ação criativa e uma arte. Por favor, compartilhe fotos de sua camiseta de H&I conosco! Nós gostaríamos de apresentar a sua arte. Envie arquivos JPEG ou PDF para [handi@na.org](mailto:handi@na.org)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

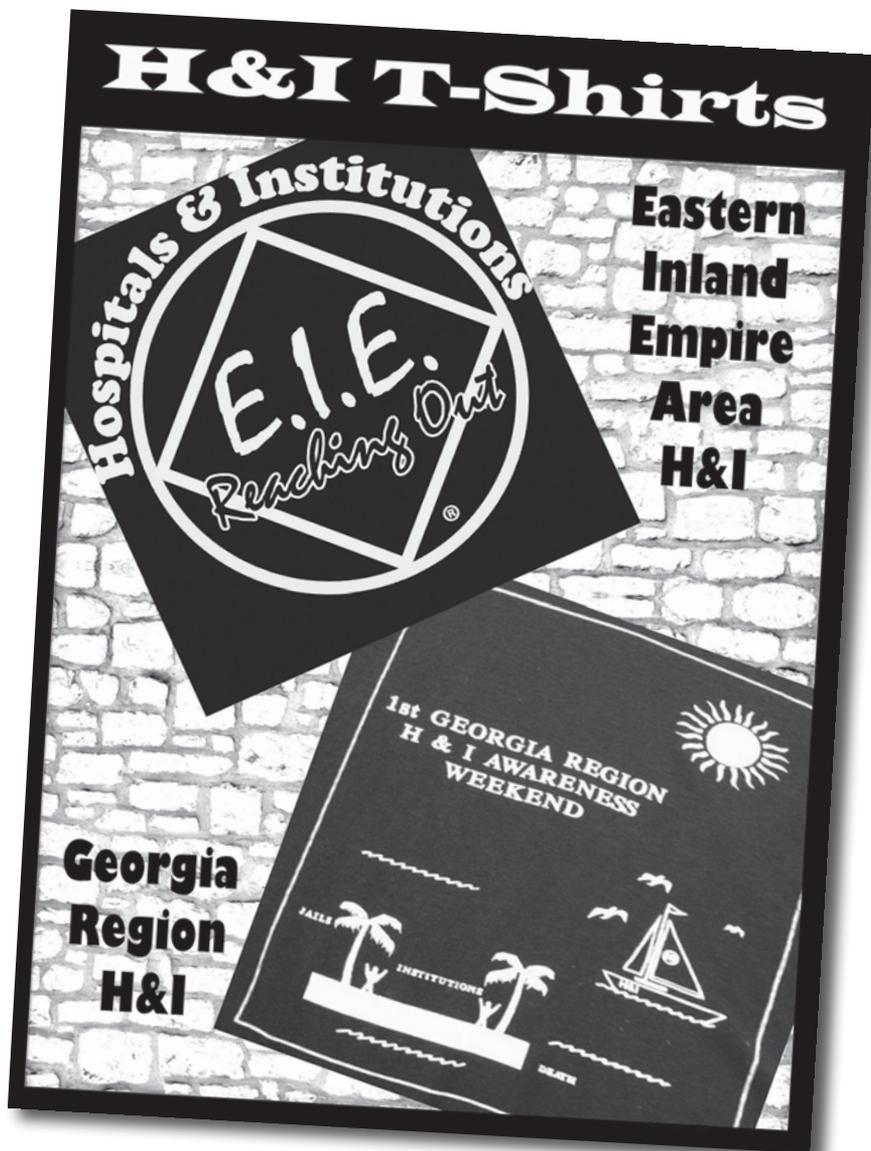


*"Boa-vontade é melhor exemplificada no serviço"*

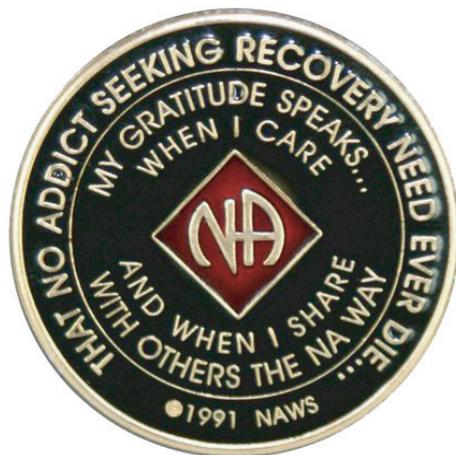
Camisetas de H&I



Camisetas de H&I da Região Sul da Califórnia e de H&I da Área Conch Republic



Camisetas de H&I da Área Eastern Inland Empire e de H&I da Região Geórgia



*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 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.**