

# Reaching Out



JANEIRO 2016

Estendendo a Mão

PRISÃO DE TEHACHAPI - 1961

TEHACHAPI PRISON — 1961



Bem-vindo ..... 2

Cartas do 30º Aniversário .. 3

Formulário de  
pedido de assinatura.....20

*“Estender a mão talvez seja a melhor coisa que podemos fazer por nós mesmos - e por aqueles à nossa volta. Ver o programa funcionar na vida de outra pessoa afirma nosso compromisso e nos dá esperança”.*

LIVING CLEAN, “THE JOURNEY CONTINUES”

## Do Editor

Gostaríamos de dar as boas-vindas a todos vocês ao periódico dos Serviços Mundiais de NA, o *Reaching Out!* Esperamos que o conteúdo desse periódico o ajude em sua recuperação ou esforços de H&I.

Essa edição especial do 30º aniversário do *Reaching Out* apresenta cartas de edições anteriores, abrangendo os 30 anos de existência desse boletim, bem como partilhas atuais de membros que experimentaram a dádiva da recuperação em Narcóticos Anônimos. Nós esperamos que você aproveite esta coletânea especial de cartas e histórias de nossos membros.

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 do uso de drogas. Envie todas as cartas para “*Reaching Out!*”; NAWS, PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409-9999; USA, fsmail@na.org (Inglês) ou, se preferir, para o Centro de Serviços HOW Brasil (A/C: *Reaching Out*) – 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).

**NOTA: Somente** as cartas, artes e/ou fotos enviadas **aos cuidados do *Reaching Out*** serão enviadas aos editores para publicação e, o envio destas para um dos endereços acima, implica a **autorização do autor para sua publicação**.

Nossos prazos de publicação previstos são os seguintes:

<b>Edição</b>	<b>Limite para entrega</b>
Abril/2016	15 de fevereiro de 2016
Julho/2016	15 de abril de 2016
Outubro/2016	15 de julho de 2016
Janeiro/2017	15 de outubro de 2016

A imagem que se encontra na capa dessa edição foi tirada de um panfleto criado pelo Comitê de Hospitais e Instituições de NA, do Norte da Califórnia. O panfleto era usado em reuniões que aconteciam na prisão de Tehachapi, a cerca de 160 quilômetros ao norte de Los Angeles, em 1961-1962.

## Uma carta do Volume 1, Edição 1 do *Reaching Out* em 1985

*Caro Reaching Out,*

Temos um pequeno grupo de NA aqui em Staunton, que se reúne duas vezes por semana. Eles começaram outro grupo de NA em uma unidade no campo, e estão recebendo total apoio da administração. Nosso grupo não está crescendo! Eu sei que pareço um pouco deprimido, e talvez eu esteja, mas eu não desisto facilmente. Eu investi muito tempo em NA e devo a minha nova maneira de viver à Irmandade. Não me sentiria bem comigo mesmo se eu não continuasse tentando ajudar o adicto que ainda sofre. Eu gostaria de ter alguém para quem escrever, para que eu pudesse compartilhar meus pensamentos e meu crescimento. Eu sei que meu Poder Superior me ajudará a passar por tudo isso. Quaisquer sugestões são sempre bem-vindas.

RD, VA

## Uma carta de um membro na Arábia Saudita - dias atuais

*Caro Reaching Out,*

Sou um adicto da Arábia. Quando eu era jovem eu era muito próximo dos meus pais. Eu sempre buscava o elogio deles. Eu adorava bancar o humorista na minha família. Acho que essa foi minha primeira dificuldade emocional. Meus pais não eram árabes conservadores. Eles promoviam coquetéis e convidavam muitos ocidentais para elas. Quando eu tinha doze anos de idade, meu irmão e eu arrematávamos o que sobrava de álcool. Meu irmão dizia "Uau!", e eu dizia "Hummm!", acho que foi aí que minha real adicção começou. Eu tinha o "vírus" e ele não.

Eu devia ter uns 15 anos quando eu senti que eu não fazia mais parte. Eu não pertencia ao mundo dos meus colegas de classe na escola, nem dos amigos do British Club. Nem mesmo dos meus primos no Kuwait ou das pessoas da minha própria vizinhança. Eu tentei me adequar

onde eu consegui. Minha doença cresceu quando a relação dos meus pais começou a se abalar e eu senti isso. Eu não sabia como lidar com isso, então eu reprimia meus sentimentos. Finalmente, eu saí da escola e me uni a meu pai em seus negócios. Eu fazia parte do time nacional de handball, mas meu pai não permitia que eu faltasse ao trabalho para jogar. Aos poucos, comecei a usar mais para machucá-lo um pouco. Minha doença começou a progredir, e comecei a perder o controle. Eu não tinha mais escolha; a única escolha era mais.

Eu costumava me chocar com meu egocentrismo, com minha desconsideração e total desprezo pelos outros e com a forma como eu manipulava minha família. Meu irmão estava intimidado pelo meu uso e pela minha aparência rude. Meu pai não desistiu de mim, nem na época, nem nunca. Este era o homem que tinha tudo que eu sempre quis. Nos meus dias de uso, ele me levou para a Suíça. Foi uma de suas tentativas de ser meu amigo. Ele experimentou o pior da minha abstinência. Ele estava lá por mim. Ele sugeriu que eu fosse ver um médico, mas eu sabia que o médico só me daria pílulas para dormir. Finalmente, fui para um centro de tratamento na Inglaterra.

A ideia de fazer uma mudança geográfica não funcionou para mim. Eu pensava que eu era mais inteligente que isso. Quando estava no centro de tratamento, fui apresentado ao meu primeiro painel de H&I. Eles partilhavam, e tudo que conseguia fazer era olhar para as diferenças, não para as semelhanças. Eu não fui para o tratamento para ficar limpo. Aquela era a minha vontade; a vontade de Deus era diferente. No final da reunião, perguntei a um deles quanto tempo ele tinha, e ele me disse uma semana. Perguntei: “em sequência?” E ele respondeu: “Sim”. Perguntei: “Como?” E ele respondeu: “com a ajuda de Narcóticos Anônimos.” Ele me disse que me levaria lá. Agradeço a Deus por H&I – aquela foi a primeira mensagem que eu ouvi.

Quando fui a minha primeira reunião, imediatamente senti que eu fazia parte. Me senti confortado quando ouvi que todos nós compartilhávamos de uma doença chamada adicção. O programa finalmente começou a juntar os cacos da minha vida. Eu ainda recaía de tempos em tempos, mas, pela primeira vez, senti alívio. Depois de algumas reuniões, a obsessão de usar estava melhorando. Em 09 de fevereiro de 1985 fiquei limpo, e permaneci limpo. Já que volte para o Barém e não havia reuniões de NA, tive que fazer outro programa de doze passos. Havia um homem que me

colocou debaixo de suas asas e me pediu para usar meu serviço de outra maneira. Ele se tornou meu primeiro padrinho. Eu era responsável pelo café e aprendi sobre ressentimentos quando eles não diziam “obrigado” pelo meu serviço.

Um dia fui a uma convenção de AA em Montreal, e lá entrei em contato com um membro que me direcionou a outra dimensão e me apresentou a NA. Ele era um homem de bom coração. Ele me deu o livreto branco e disse-me para ler em casa. Assim que retornei de Montreal, iniciei NA em minha área e fiquei muito feliz quando recebi a literatura do Escritório Mundial de Serviço de NA. As reuniões continuaram por dois anos. Fui à Inglaterra para estudar terapia para adicção. Meu professor me disse que eu não era bom o suficiente para ser um terapeuta. Não pude compreender isso. Foi muito triste para mim. Aprendi a canalizar minha raiva para algo positivo. Pensei comigo mesmo: “vou mostrar a eles”.

Decidi tentar frequentar 90 reuniões em 90 dias novamente, comecei a me envolver com meus companheiros e encontrei outro padrinho. Novamente tentei ser terapeuta e, finalmente, completei com sucesso meu curso de terapia. Trabalhei por um ano como terapeuta de um centro de desintoxicação do governo. Eu me sentia como se fosse um mensageiro de Deus. Eu achava que tudo que eu tocasse seria curado. Finalmente tive que ser humilde quando vi que isso não era verdade. Percebi que o único jeito era partilhar minha história com outros na esperança de alcançar outros. Descobri como eu poderia levar a mensagem a outros e comecei a traduzir a literatura para o Árabe. Esse é o compromisso mais longo que já tive com NA. Sou um daqueles que acredita que o serviço mantém você limpo.

Meu padrinho na América teve um papel importante em ajudar a levar a mensagem aos adictos na Arábia Saudita. Meu padrinho me disse que eu precisava me trabalhar e me mostrou como. Eu não estava pronto para fazer isso. Agora eu estava cheio de autopiedade. Nunca perdi a esperança e continuei trabalhando duro. Minha vida, mais uma vez, se tornou uma bagunça. Ele me disse que eu estava passando pela síndrome da primeira década limpo. Continuei indo às reuniões e ligando para companheiros. Aprendi em recuperação a me dar um tempo. Aquele ano passou e minha fé no programa cresceu.

Quando eu tinha 15 anos limpo, descobri que eu tinha outra doença. Eu tinha que tomar medicação para ela, e isso tinha efeitos colaterais –

depressão, vista embaçada e fadiga extrema. Agradeço a Deus por eu ter encontrado alguém na Inglaterra que me levou a uma reunião de NA para pessoas com necessidades especiais. Me senti confortável lá; lembrei-me da minha primeira reunião de NA. Aprendi a me abrir e falar da minha doença. Aos 19 anos limpo, encontrei meu primeiro padrinho em uma convenção de NA e nos abraçamos.

Talvez alguns membros tenham aprendido que eles precisavam de NA só para parar de usar. Quanto a mim, precisava para me manter limpo e me mostrar como viver. Eu não sabia nada sobre a vida. NA me mostrou como me machucar e também encontrar alegria. Compartilhei diante de 23.000 membros sobre os ressentimentos que eu tinha, e eles finalmente foram embora. Eu precisei de 20 anos para minha cabeça começar a relaxar e passar a ser preenchida por paz e quietude. Passei a acreditar. O conceito de amor incondicional dá muita amplitude.

Hoje realmente acredito que tenho uma doença crônica chamada adicção – ela é física, mental e espiritual. Também acredito que fico melhor a cada dia. Não vivo mais em quartos escuros. Sou um sobrevivente, e hoje estou vivendo. Estou vivendo na luz de que os Doze Passos são tudo para mim. Ainda vou a quatro reuniões por semana, entro em contato com meu padrinho e sirvo. Agradeço a meu Poder Superior por eu nunca ter desistido do milagre e das dádivas que NA oferece. Estou limpo há 30 anos, e minha jornada continua. Obrigado por vocês terem me dado a oportunidade de compartilhar minha experiência, força e esperança. Da escuridão para a luz, a jornada continua.

AA, Barém

## **Uma carta da edição de novembro de 1995 do H&I News**

*Caro Reaching Out,*

Quando fiquei limpo em NA, disseram-me: “Só dando podemos manter o que temos”. Descobri que a melhor maneira para este adicto levar a mensagem àqueles que são iguais a mim é através de H&I. Este é um programa com o qual eu precisava me envolver. Compareci à reunião de H&I da Área e me apresentei. Naquele ponto, eu poderia ter colocado meu nome na lista e esperado alguém me chamar. Eu talvez tivesse esperado por muito tempo.

Tornou-se minha responsabilidade continuar com o serviço de H&I da mesma forma que eu continuava minha recuperação. Li o Manual de H&I e fiz perguntas, escutei outros adictos envolvidos com H&I e aprendi com uma combinação de experiências. Outros deixaram que eu começasse a compartilhar minha experiência, força e esperança com eles em seus painéis.

Meu compromisso com H&I só cresceu através dos anos. Aprendi que aqueles membros que não podem sair para uma reunião regular dependem de nós. Às vezes, a nossa recuperação é a única que eles ouvem. Quando minha cabeça me diz que eu não quero dirigir por aquele caminho, ou que eles não querem ouvir minha história, é quando preciso deixar que Deus volte à minha vida e me dê força para levar a mensagem. Ao longo dos anos, meu compromisso com H&I não foi somente levar a mensagem, mas me tornar ativo nos subcomitês de H&I e ajudar com o trabalho que precisa ser feito. Nossos membros trabalhando juntos nos permitem experimentar recompensas individuais e pessoais. Ser uma pequena parte na recuperação de alguém é o melhor sentimento.

O alicerce de nosso programa e de H&I é o que me mantém conectado àqueles que precisam.

Obrigado por me deixar servir.

JB

## Uma carta de um membro - dias atuais

### *Caro Reaching Out,*

Meu nome é SL e sou um adicto. Enquanto meu uso não me levou para muitas instituições, certamente eu me senti trancado na minha adicção, incapaz de encontrar liberdade da escravidão com o ciclo vicioso de viver para usar e usar para viver – até que encontrei NA.

Fiquei limpo no norte da Califórnia em janeiro de 1983 e me envolvi em H&I assim que consegui. Além de ir aos painéis, me envolvi no trabalho do comitê e, em 1986, eu estava indo para às reuniões trimestrais da WSC (conferência mundial de serviços) para aprender mais sobre H&I a nível mundial. Com o tempo, tornei-me um membro votante do comitê de H&I na WSC e estava envolvido com o desenvolvimento e a

revisão do Manual de H&I e do Reaching Out. Conheci alguns membros maravilhosamente comprometidos naquelas reuniões, alguns com quem eu iria trabalhar e servir pelos anos seguintes.

Em 1988, fui convidado a vir para o Escritório mundial de serviços (WSO) para me tornar o coordenador de H&I no WSO, uma posição com que eu, certamente, jamais havia sonhado e que me deu a oportunidade de servir em um nível muito diferente. Fui transferido dessa posição depois de dois anos e passei essa responsabilidade para o Freddie A., que elevou isso a níveis totalmente novos. Sua perda foi grande para mim, pessoalmente, mas ainda maior para a irmandade.

No final, o serviço de H&I para mim é absolutamente o exemplo ideal do valor terapêutico de um adicto ajudando a outro. A partilha que fazemos, independentemente do tipo de instituição, alimenta não só o meu desejo de servir, mas também minha necessidade absoluta de passar para frente o que foi me dado tão livremente e com amor. Obrigado, NA e H&I, por minha vida.

SL, CA

## **Uma carta da edição de abril de 2005 do Reaching Out**

*Caro Reaching Out,*

Meu nome é J. Sou um adicto em recuperação e estou limpo há um pouco mais de dois anos. Estou também em uma prisão no Texas há um pouco mais de dois anos cumprindo uma sentença de prisão perpétua. Eu vivo agora em um lugar onde viver um programa é contrário de, se não completamente contra, a dádiva da rotina da vida. Fui apresentado a NA quando ainda estava fora daqui, em 1980. Durante anos estive envolvido de várias diferentes formas em NA. Em 1998 fui espancado e me dispus a fazer tudo que fosse necessário para me manter em recuperação: não usar (aconteça o que acontecer), ir às reuniões, trabalhar os passos (o melhor que puder com um padrinho), ler nossa literatura, orar e falar com outros adictos em recuperação.

“Nossa única esperança é viver como outros adictos que encontraram uma nova maneira de viver.” (Texto Básico, página 19)

Como resultado da recuperação eu me tornei um membro responsável



e produtivo da sociedade. Contra todos os conselhos daqueles que se preocupavam comigo, eu comecei um relacionamento com uma mulher na irmandade. Frequência nas reuniões, meus negócios, compromissos no serviço da irmandade, apadrinhamento e trabalho com os passos perderam a prioridade.

Eu estava bem e de repente recaí em meados de abril de 2001. Eu lutava, mas não conseguia me manter limpo por mais de 90 dias. Nos próximos meses fui de mal a pior, um relacionamento falido, uma pequena empresa falida, minha luta para me manter limpo, a revogação da liberdade condicional e penas decorrentes do meu roubo de objetos de valor de um cliente de negócios. Um dia limpo, doze dias limpos, seis dias limpo. Eu estava fora de controle.

Em 5 de Outubro de 2001 eu cometi o crime pelo qual estou cumprindo prisão perpétua. Envolveu meu pai e um atentado contra a vida de outro membro da família. Prisão perpétua - você pode calcular. Tudo isso aconteceu porque eu estava no doidão de uma droga que eu acreditava que era qualquer outra coisa quando eu comprei. Nas horas seguintes eu tentei suicídio. Fui levado sob custódia algumas horas mais tarde.

Desde este horrível acontecimento, eu nunca estive mais consciente da graça, misericórdia e providência de Deus. Eu vivi todas as progressões de nossa doença, prisões, instituições e morte.

Foi-me dada a dádiva da vida. Eu fui resgatado da pior prisão, aquela criada pela obsessão, compulsão e egocentrismo da nossa doença - resgatados da insanidade, depravação e morte.

Hoje estou livre para viver um programa de recuperação. Encontro regularmente com meu padrinho. Trabalho e pratico os passos o melhor que posso. Eu levo a mensagem por meio de diálogos e exemplos, apesar de todos os programas de ajuda para abuso de substâncias no estado terem sido cancelados.

NA pode viver sem mim, mas eu não posso viver sem NA. Devo minha vida a NA.

JM, TX

## Uma carta de um membro - dias atuais

*Caro Reaching Out,*

Em 1983, dois membros de H&I, um homem e uma mulher, entraram numa clínica para tratamento com metadona em Sacramento, Califórnia e perguntaram se eles poderiam iniciar ali uma reunião de H&I de NA. A clínica concordou. Eu estava em tratamento com metadona e frequentei aquelas primeiras reuniões na clínica. Foi lá que, pela primeira vez na minha vida, vi esperança. Eu sempre pensei que uma vez drogado, sempre drogado até que aqueles dois membros partilharam suas histórias. Soube então, que havia esperança para um drogado como eu.

Comecei a frequentar reuniões fora da clínica no grupo Estrada para a liberdade. Eu nunca tinha ouvido falar de Narcóticos Anônimos; pensei que esta fosse a única reunião no mundo. No período em que eu frequentava as reuniões, eles sempre me recebiam bem de volta, mesmo que eu estivesse usando. Apesar de estar chapado ou “sob efeito de metadona”, em nenhum momento me senti mal recebido.

Após frequentar as reuniões regularmente por nove meses eu finalmente me rendi e tive meu primeiro dia limpo. Aquele dia, foi 30 de junho de 1984 e, desde então, venho me mantendo limpo. Eu até poderia dizer “não venho aqui, não pertencço e não acredito”. Para mim foi, eu entrei aqui e passei a acreditar. Passei a acreditar em vocês. Se vocês podiam ficar e permanecer limpos, então talvez eu também pudesse. Aquela foi a esperança que vi em todos os membros de H&I na clínica.

Com cerca de 90 dias limpo e, uma vez que eu podia dormir durante a noite, fui convidado para participar de um painel de H&I na prisão de Sacramento. Naquele tempo Narcóticos Anônimos não era bem-vindo em muitos lugares. As reuniões eram realizadas numa sala com espelho falso e não podíamos ver uns aos outros. Nosso contato com os detentos não era permitido. Os detentos ficavam de um lado do espelho e nós do outro. Tínhamos que falar através de um microfone. Quando acabávamos, podíamos colocar nossas mãos em 15 cm de vidro e, os detentos faziam o mesmo. Naqueles dias, acreditávamos que não importavam os obstáculos se simplesmente levássemos a mensagem de Narcóticos Anônimos, ela seria ouvida.

Pode ser que H&I não seja para todos, mas é para mim. Mantenho tempo e um comprometimento com H&I por mais de 31 anos. Nos últimos 31 anos tenho levado a mensagem e coordenado reuniões em todo tipo de lugar aberto para H&I. Sou muito grato por ter assistido a irmandade crescer e se desenvolver no mundo todo. À medida que crescemos, tenho grande prazer em ajudar outros a estabelecer e manter reuniões de H&I em lugares fechados. Sou muito grato pela oportunidade de fazer parte do sucesso do projeto nas prisões e \*acampamentos da Região Norte da Califórnia durante a década passada.

SL, CA

## Uma carta de um membro no Brasil - dias atuais

### *Caro Reaching Out,*

Meu nome é FB. Sou natural do Paraná, mas Paulista de coração há 26 anos. Neste momento me encontro preso na Penitenciária II de Tremembé – SP, desde 06 deste mês, quando decidi me entregar e arcar com as consequências dos meus atos. Dentro de 25 dias – 20 de agosto, mais precisamente – irei completar 7 anos sem o uso de drogas/ álcool e, em outubro, 10 anos desde que conheci a Irmandade de Narcóticos Anônimos.



Minha trajetória se assemelha, e muito, à de muitos adictos que tive o prazer de conhecer. Minha infância e adolescência sempre foram marcadas pela inversão de valores, orgulho e autossuficiência. Ainda que fosse considerado um aluno extremamente inteligente, ávido leitor desde minha infância, ótimo orador e o filho/ sobrinho/ neto mais carinhoso da família, utilizava minhas habilidades sempre para aparecer mais que os outros, enganar a quem pudesse e me aproveitar de qualquer um que me desse a oportunidade de fazê-lo.

Vim de uma família estruturada, de pais com carreiras estabelecidas e casados, hoje, há mais de 35 anos. Tive uma ótima educação, a chance de

praticar diversos esportes e inúmeras viagens. Nunca passei por nenhuma dificuldade financeira ou qualquer tipo de abuso – psicológico ou físico.

Mas, desde sempre, invejava o outro. Fazia o impossível para ser mais, ou igual a alguém que se sobressaísse em alguma área na qual eu era (sou) falho. Vivía a vida e os sentimentos do outro, já que, de uma forma doentia, não aceitava a minha.

Era, portanto, exímio gerador de conflitos, crítico severo de mim mesmo e ótimo mentiroso – algumas das maiores mentiras se tornaram verdades em minha vida, ainda hoje.

Por mais que eu tentasse, sempre entrava em conflito interno e tinha um medo constante de ficar sozinho.

O uso de drogas, pequenos furtos e grandes crises emocionais foram apenas consequências da minha vida. E eu gostava de tudo isso, de ser o desbravador, inconsequente e querido por muitos. A droga se encaixou perfeitamente, como uma peça de um quebra-cabeça infinito.

Um fundo de poço de isolamento e dor me levou a conhecer uma sala de NA, aos 16 anos. Não estava disposto a mudar, mas compreendia a programação. Queria apenas a ausência da dor que o uso me trazia. Entre idas e vindas nos três anos que se seguiram, fui internado diversas vezes em intervenções rigorosas dos meus familiares.

Aos 19 anos, totalmente perdido após mais uma recaída, pedi ajuda para uma derradeira internação. Pela primeira vez me abri ao programa, aceitei e me rendi a um Poder Superior (até então desconhecido) e passei a deixar que a Sua vontade me guiasse. Logo que saí passei a ir diariamente em reuniões, encontrei um padrinho que me ensinou muito sobre o amor, a humildade e, principalmente, a ajudar ao próximo. Comecei, então, a servir, de todas as formas possíveis, a Irmandade. Em paralelo, me tornava um membro produtivo da sociedade, um filho/sobrinho/ neto que voltava a ser carinhoso e, aos poucos, um menino-homem que voltava a sorrir consigo mesmo.

Anos se passaram, a recuperação e a aplicação dos princípios me deixavam mais forte e estável. Comecei a dar voz às minhas vontades e compulsões (sexo, trabalho e jogo), passando a me contentar com a máxima: “posso fazer tudo, só não posso usar”. Aos poucos, me afastei do serviço e da sala, tomado por um autoengano ferrenho e devastador.

Nessa época, já era dono de uma empresa, mas meus comportamentos e hábitos logo me fizeram perdê-la. Não demorou mais que dois anos

para que voltassem a dor, isolamento e desespero do início da minha recuperação. Mas, desta vez era diferente e muito pior: não tinha a droga para justificar, estava limpo.

Em 2013, afastado e tomado pelos meus defeitos de caráter, transformei os pequenos furtos da infância em roubos maiores. Não consegui entender quando, em outubro do mesmo ano, fui preso em flagrante. Dentro da cadeia voltei a encontrar a Irmandade através de H&I e senti o amor voltando devagar. Aquele mesmo amor infindável e gratuito de adictos para adictos, que só nós conhecemos. Afilhados ficaram felizes com meu retorno e, depois de muitos puxões de orelha, meu padrinho me aceitaria novamente. Deus se manifestou e fui solto, após 8 meses.

Por um ano inteiro me dediquei a essa mudança, mas caí novamente às minhas vontades quando perdi diversas oportunidades de emprego por conta do meu passado e histórico criminal. Infeliz e achando ser objeto de desconfiança e julgamento dos outros, voltei a cometer insanidades, acreditando que seus resultados seriam diferentes.

Em julho de 2015, decidi me entregar, após ser acusado de um crime e estar foragido. Foram semanas, antes de tomar essa decisão. Passei os últimos dias na rua ao lado do meu padrinho, que, mais uma vez, está ao meu lado.

Na verdade, só tomei a decisão de encarar tudo de cabeça erguida após uma séria conversa com meu padrinho, que afirmou me apoiar e não me deixar sozinho, independente da minha decisão. Ele foi – é – parte fundamental disso.

Em menos de um mês preso, recebi de outro companheiro algumas literaturas, entre elas “Reaching Out”. Após ler e me identificar com todos os sentimentos dos adictos que se recuperam por detrás das grades, considerei a possibilidade de escrever e aqui o estou fazendo.

Acredito em um Poder Superior amoroso, na Irmandade de NA, no amor e na recuperação, possível até nas condições em que me encontro. A recuperação ainda há de me levar a muitos lugares, sentimentos e pessoas novas. Agora é apenas questão de tempo.

Só por hoje, funciona.

Com amor e imensa gratidão,

FB, Brasil

## Uma história dos dias atuais, da Índia

### *Caro Reaching Out,*

Meu nome é Al. Sou um adicto. Sinto que minha experiência pode ajudar um adicto privado da sua liberdade, seja cumprindo pena ou em tratamento. Tenho 24 anos de idade e posso, orgulhosamente, dizer bem alto que sou um adicto em recuperação em Narcóticos Anônimos grato. Apenas dando de graça eu consigo ficar limpo hoje.

Eu nasci em Bangladesh e meus pais se separaram quando eu tinha 8 anos. Eu comecei a usar quando tinha 13 anos. Eu sempre me senti inadequado em meu ambiente. Eu sempre gostei de me fechar no meu mundinho. Na época, eu poderia ser definido como tímido e com baixa autoestima. Comecei a beber para me encaixar entre as pessoas ao meu redor que, na época, também estavam experimentando drogas. Eu não podia beber como um cavalheiro e sempre acreditei que eu tinha que apagar para escapar da realidade. Com 14 anos, comecei a usar anfetaminas e, a partir de então, todo o meu mundo mudou. Eu não era mais o garoto tímido de antes. Me tornei um garoto falante, todos me notavam e viam minhas características de liderança. No final, me tornei mais agressivo e causava violência na escola. Finalmente fui expulso da escola.

Todas aquelas noites de festa mexeram com minha cabeça. Eu logo passei a usar heroína para poder dormir à noite. Eu usava heroína à noite e anfetaminas durante o dia. Eu era bem magro e minha família e meus amigos ficaram chocados ao ver no que eu tinha me tornado. Na época, eu estava no meu caminho para o topo, graças às novas conexões que eu tinha. Eu tinha tudo – poder e dinheiro. Eu pensava que eu estava no topo do mundo.

Aos 16 anos, fui a um centro de desintoxicação e fiquei ali por três semanas, o suficiente para me sentir bem e voltei a usar novamente. Continuei com esse padrão na minha vida por algum tempo. Nos dois anos seguintes, entrei e saí da cadeia. Os médicos tentaram de tudo comigo, mas eu continuava voltando lá. Eu não conseguia ficar limpo. Logo, me envolvi com um cartel e foi aí que ficar em casa passou a ser assustador. Nem minha família estava mais segura. Os médicos planejavam me enviar para Bombay para tratamento em um programa de sete meses. Eu completei o tratamento e voltei a usar. O pesadelo da recaída, com a vergonha e a culpa, não podiam me ajudar a ficar limpo.

Um dia eu vi que as drogas não estavam mais me ajudando e tentei

tomar uma overdose. Nem mesmo isso funcionou. Eu me lembro do meu pai e da polícia tentando com que eu ajudasse eles e me davam drogas para isso. Eles queriam que eu respondesse perguntas e dissesse tudo a eles. Eu me neguei a fazê-lo e fui vendado e levado embora. Eu pensei que fossem me matar porque é o que fazem, geralmente, com as pessoas na minha posição. Eles me dariam um tiro no meio do nada em Bangladesh.

Quando a venda foi retirada, estava em uma outra clínica. Dessa vez, não me deram nenhum medicamento para me ajudar com a abstinência. Era mais como um centro correcional. Eu estava delirando nos primeiros quatro dias. Demorou três semanas até eu voltar a minha forma. Eu me lembro que, por volta da segunda semana, fiz algo que eu nunca tinha feito antes: me ajoelhei e rezei pela primeira vez na minha vida. Eu rezei: “Querido Deus, quem quer que você seja, por favor, elimine essa abstinência e eu encontrarei uma nova maneira de viver. Sem mais falsas promessas.”

A cada dia que passava, eu me sentia melhor e melhor. Eu não sabia nada a respeito dos Doze Passos, mas eu sabia que do meu jeito não estava funcionando. Eu via os passos escritos na parede e não prestava a menor atenção neles. Apenas no terceiro mês, o milagre aconteceu. O gerente do centro de tratamento me perguntou se eu gostaria de ir a uma convenção. Seria a primeira de Bangladesh. Eu concordei em ir com mais onze homens daquela clínica. À medida que passava o primeiro dia, eu via pessoas felizes e comendo. No segundo, eu as vi abraçando umas às outras com carinho. Eu pensei que aquelas pessoas estavam definitivamente sob efeito de alguma coisa. Apenas no terceiro dia, quando fizeram a contagem regressiva, eu percebi pessoas com 25 anos limpos que estavam celebrando até chegarem a mim, com três meses, e isso era o milagre. Eu celebrei com eles e, pela primeira vez, não precisei de nada. As pessoas me abraçaram como ninguém nunca tinha me abraçado antes. Eles me falaram para continuar voltando. Ninguém nunca tinha me dito isso antes. Essas palavras me deram esperança e um senso de pertencer.

Eu me despedi de todos e, cheio de gratidão, tive boa vontade para voltar ao centro de tratamento. Me deram novas responsabilidades. Eu pedi ao gerente para me dar qualquer literatura de NA. Eu li o livro “Funciona: Como e Porquê”, pois esse era o único livro disponível. Agora, era a hora da ação. Encontrei uma reunião de NA fora da clínica quando saí, em Dhaka. Me tornei um membro ativo, consegui um padrinho e me envolvi no serviço. Fui a reuniões, trabalhei os passos e servi. Essas foram as ações que tive para me tornar um novo eu.

Hoje, tenho orgulho em dizer que estou limpo há três anos e onze meses. Para aqueles que estão atrás das grades, tenho uma coisa a dizer: Seu poder superior tem um plano para você. Confie e acredite e boas coisas vão acontecer. Trabalhe os passos e os milagres vão acontecer. Continuo vivendo o sonho, um dia de cada vez.

AI, Bangladesh e Índia

## Oitenta e quatro dias; um tributo a Habib

Desde a formação do subcomitê de H&I no Irã, Payam Behboodi (a revista de recuperação da comunidade iraniana de NA) tem recebido regularmente cartas de prisões de todo o país.

A carta a seguir tem uma história diferente. É de alguém que conheceu NA enquanto estava preso, apesar da grande disponibilidade de drogas baratas em nossas prisões.

### *Caro Reaching Out,*

Meu nome é Habib e sou um adicto. Saudações a todos os adictos no Presídio Central de Qazvin, e a todos os grupos de NA ao redor do mundo. Escrevo esta carta nos últimos momentos da minha vida. Estou muito próximo da morte. Gostaria de enviar uma mensagem a todos os companheiros: fiquei limpo através de uma reunião de Narcóticos Anônimos na cadeia e, graças à minha frequência a essas reuniões, parei de usar drogas.

Eu me tornei muito próximo de Deus, sinto-me bem, e estou em paz comigo mesmo e com o mundo. Aceitei a vontade de Deus.

Gostaria de pedir a vocês, companheiros, que permaneçam limpos e prestando serviço. Tentem ajudar outros adictos a permanecer limpos física, mental e espiritualmente. Por favor, continuem nesse caminho para salvar outros adictos.

Não tenho mais nada a dizer. Meu nome é Habib e, ao amanhecer, minha vida irá acabar. Serei enforcado pelos crimes que cometi, mas fiquei limpo por oitenta e quatro dias ao lado de vocês. Desejo sucesso a todos os adictos... membros e não-membros. Que Deus os abençoe.

HQ, Irã



# ARTE DE DENTRO

**NOTA: Somente** as cartas, artes e/ou fotos enviadas aos cuidados do **Reaching Out** serão enviadas aos editores para publicação e, o envio destas para um dos endereços acima, implica a **autorização do autor para sua publicação.**

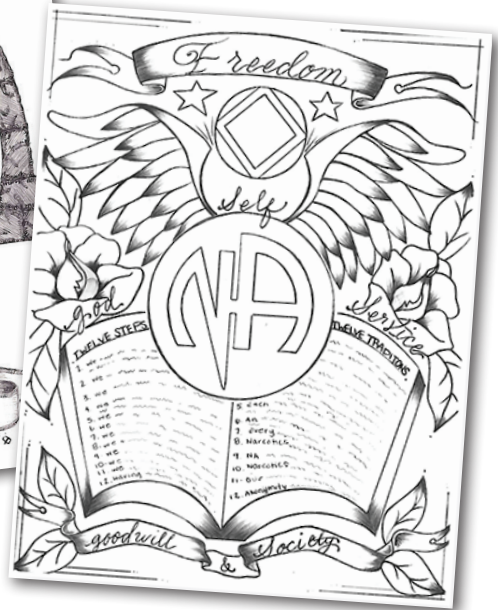
Muitos membros, grupos e comunidades de NA fazem desenhos voltados para a recuperação. Acreditamos que levar a mensagem de recuperação de NA é uma ação criativa e imagens proporcionam uma mensagem poderosa da liberdade que podemos encontrar em NA.

Se você gostaria de ver sua arte impressa aqui, por favor, envie arquivos JPEG ou PDF para [handl@na.org](mailto:handl@na.org) (Inglês) ou [historiaspessoais.ro@gmail.com](mailto:historiaspessoais.ro@gmail.com) (Português) ou mande uma correspondência para:

“Reaching Out”; NAWWS, PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409-9999; USA, ou, se preferir, para o Centro de Serviços HOW Brasil – Rua Ferreira Penteadado, 1331 – Fundos – Bairro Cambuí – CEP 13010-041 Campinas – SP



“Quando chegamos ao fim da linha”



“Liberdade, eu, Deus, serviço, doze passos, doze tradições, boa vontade e sociedade”

## 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](mailto:historiaspessoais.ro@gmail.com) (Português).

**NOTA: Somente** as cartas, artes e/ou fotos enviadas **aos cuidados do Reaching Out** serão enviadas aos editores para publicação e, o envio destas para um dos endereços acima, implica a **autorização do autor para sua publicação**.



### 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 foram alguns dos desafios que você encontrou quando foi reinserido na comunidade?
4. Como NA te ajudou 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”*



# Formulário de Pedido de Assinatura

O *Reaching Out* é um boletim trimestral, orientado para a recuperação, disponível gratuitamente a adictos encarcerados através dos Serviços Mundiais 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 assinatura em pacote de 20 cópias a um custo de 35,90 dólares por ano (**somente versão em Inglês**). Se você estiver interessado em adquirir um pacote de assinatura, por favor, preencha o formulário abaixo e o envie 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* (**versão em Inglês**) à US\$ 35,90 cada, totalizando US\$ \_\_\_\_\_.

Nome \_\_\_\_\_  
(POR FAVOR, use letra de forma)

RG \_\_\_\_\_

Endereço \_\_\_\_\_

Cidade \_\_\_\_\_

Estado/Província \_\_\_\_\_ CEP/Código Postal \_\_\_\_\_

País \_\_\_\_\_

Envie para:

**Versão em Inglês**

*Reaching Out*

c/o NA World Services; PO Box 9999;

Van Nuys, CA 91409; EUA

**Versão em Português**

Centro de Serviços HOW Brasil

(A/C: Reaching Out)

Rua Ferreira Penteado, 1331 – Fundos

Bairro Cambuí – CEP 13010-041

Campinas – SP