

Reaching Out

Janeiro 2018

Estendendo a mão



Convenção de Mid Willamette Valley 2017

Bem-vindo	2
Do lado de dentro	3
Do lado de fora.....	8
Transição do Lado de Dentro para o Lado de Fora	11
Formulário de pedido de assinatura.....	16

Todos nós descobrimos que o sentimento que obtemos ao ajudar os outros nos motiva a fazer o melhor em nossas próprias vidas.

Texto Básico, "Recuperação e Recaída"

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. Há três seções no *Reaching Out*.

A primeira seção, “De Dentro”, é formada por cartas de adictos encarcerados compartilhando sua experiência, força e esperança sobre como eles encontram e mantêm a recuperação da adicção através de NA.

A segunda seção, “De fora”, é uma oportunidade para subcomitês de Hospitais e Instituições oferecerem suas experiências adquiridas ao levar a mensagem de recuperação de NA aos 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.

A terceira e mais nova seção, “Transição do lado de dentro para o lado de fora”, apresenta membros compartilhando sobre a transição bem-sucedida de um tratamento, hospital ou instituição para viver 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 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 Penteadado, 1331 – Fundos – Bairro Cambuí – CEP 13010-041 Campinas – SP ou ainda por e-mail para 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.

ENVOLVA-SE E AJUDE-NOS A LEVAR ADIANTE O PROPÓSITO PRIMORDIAL DE NOSSA IRMANDADE.

Nossos prazos de publicação previstos são os seguintes:

Edição	Limite para entrega
Abril/2018	15 de janeiro de 2018
Julho/2018	15 de abril de 2018

E, finalmente, você sabia que as assinaturas eletrônicas do *Reaching Out* são gratuitas? Novas edições serão enviadas por e-mail para você quatro vezes ao ano.

Para inscrever-se, visite www.na.org/reachingout



Do lado de dentro

Caro Reaching Out,

Meu nome é PR e eu sou um adicto, natural da Califórnia. Atualmente, estou preso em Banguetcoque, Tailândia, na Prisão Central. Esta é a principal prisão para situações relacionadas às drogas e que detém mais de 10.000 pessoas em doze edifícios distintos. Até agora já cumpri um ano e dois meses de uma sentença de sete anos e dois meses por posse e venda de uma variedade de drogas em pequenas quantidades. Esta é a minha primeira vez atrás das grades, mas agradeço ao meu Poder Superior por ter me prendido. A vida que acabava de ter vivido (fora das grades) foi muito escura e uma expressão extrema da doença da adicção que conheci a maior parte da minha vida. Mesmo com muito ainda para viver, eu deixei meu uso me levar a um ponto sem volta. Levou-me para um lugar onde pareceu que uma escolha muito mais lógica fosse ir até a frente numa espiral descendente até que eu morresse, e, a opção contrária seria enfrentar o desafio de aceitar a realidade e encarar os destroços do meu passado e presente. Em outras palavras, chegar à prisão acabou sendo o melhor que poderia ter acontecido comigo, e isso realmente salvou minha vida.

Felizmente, não tem adictos na ativa por aqui, então eu uso meu tempo para dar ainda mais valor (sugerindo dar ainda mais valor em vez de 'revolucionar') ao meu relacionamento com Deus e assumir um novo e sério começo no meu processo de recuperação através da literatura de NA com outro membro da irmandade que está no mesmo prédio que eu. Ele é do Irã, com poucas habilidades de falar inglês, então nossas reuniões diárias giram em torno do estudo da língua enquanto escolhemos com sabedoria, histórias e princípios encontrados em livros como a Sexta Edição do Texto Básico, Viver Limpo, e, claro, esse novo boletim informativo Reaching Out que minha mãe imprime e me envia periodicamente. Ser capaz de ler de primeira mão sobre outras experiências semelhantes às minhas realmente nos faz sentir conectados com a realidade de NA. Claro, aqueles que vão passar mais tempo na prisão, me fornecem uma dose de gratidão pela Compaixão que Deus

me mostrou o meu caso. Eu poderia e deveria ter sido muito pior. Então, eu tenho adotado toda essa experiência como um desmerecido segundo tiro na vida que eu provavelmente não iria voltar novamente caso eu voltasse à ativa. Por fim, cheguei a esse ponto em que minha vida realmente depende do programa, um nível que eu tantas vezes ouvi a respeito nas reuniões anteriores de NA que participei e fui em várias partes do mundo todo. Minha rendição é uma equação simples: SEM NA = SEM VIDA. Há muito mais que tenho para compartilhar, então espero que esta possa ser a primeira carta ao Reaching Out das outras mais que estão por vir. Até então, espero mais inspiração de recuperação deste fórum ótimo de Reaching Out.

P.R., Banguerecoque, Tailândia

Caro Reaching Out,

Oi, meu nome é JS. Eu sou uma paciente aqui em um centro de recuperação nas montanhas do Kentucky. A instituição fica entre uma prisão e um cemitério. Irônico – prisões, instituições e morte. Eu estava no fim da linha quando entrei por estas portas. Eu estava usando por aproximadamente duas semanas. Quatro meses antes da minha chegada aqui neste centro de recuperação, meu bebê com cinco semanas de vida morreu de Síndrome de Morte Súbita Infantil (SMSI). Infelizmente, por toda minha história de quinze anos de adicção a drogas e a reputação que eu havia criado para mim mesma, eu fui considerada culpada pela morte da minha filha. Eu não pude comparecer ao funeral e tentei suicídio no dia seguinte que ela morreu, e fui colocada em uma ala psiquiátrica por setenta e duas horas. Um mês antes do início do meu tratamento, a autópsia dela chegou como SMSI, e eu perdi a cabeça.

Como todo adicto que estive nas profundezas do desespero e da degradação, como eu estive, eu havia perdido tudo quando cheguei aqui. Eu não podia mais ter contato com meu filho de cinco anos, e minha família havia desistido de mim. Graças a Deus existem instituições que ainda aceitam adictos como eu. Eu não sabia se eu estava indo ou voltando nos primeiros meses que passei aqui. Eu trouxe literatura de NA de casa e comecei a ler. Pela primeira vez na minha vida, eu segui sugestões. Sacudi a poeira, resolvi ir à luta e fiz tudo o que foi preciso e que eu tive que fazer.

Eu estava ressentida com Deus inicialmente. Quando comecei a ir às reuniões eu arranjei uma madrinha, que continua comigo depois de quatro anos. Ela nunca desistiu de mim. Agora eu tenho contato com meu filho e minha família me apoia outra vez.

Eu sou muito grata que o único requisito para ser membro seja o desejo de parar de usar, porque isso foi tudo que eu tive por anos. Hoje, eu sou grata por estar limpa há dez meses, e estou construindo uma vida que vale à pena, através dos Doze Passos e de Deus.

JS, Kentucky, Estados Unidos da América

Caro Reaching Out,

Meu nome é TH e sou grato por ser um adicto em recuperação. No momento eu estou preso e cumprindo uma sentença de oito anos. Eu ainda posso ser transferido para uma prisão federal após ser solto da prisão estadual. Eu rezo para o meu Poder Superior para que o meu encarceramento termine de vez quando eu for liberado da prisão estadual. Eu sinto muito pela minha família, a quem eu negligenciei e vitimizei ao longo dos anos. Eu sou muito grato ao meu Poder Superior pela minha prisão e resgate e pela chance de completar um programa de drogas. Eu fui apresentado a Narcóticos Anônimos em 2008. Eu fui introduzido ao programa aos 18 anos de idade. A Irmandade era boa, mas não era pra mim naquele momento — ao menos eu pensava que não. Eu era jovem e pensava que eu já sabia as respostas para todas as perguntas. Eu fazia as coisas do meu jeito e passei anos tentando entender as coisas. Eu já havia passado por várias instituições com os mesmos resultados. As perguntas continuavam sem resposta. Que idiota eu era. É desnecessário dizer que no final da minha ativa eu estava completamente perdido. Eu estava derrotado e disposto a fazer o que fosse necessário para começar a minha vida em recuperação. O juiz decretou uma sentença de 28 anos, mas fomos a julgamento. Nunca me ocorreu que eu era como a maioria. Para apreciar a vida e respeitá-la, era preciso que antes ela fosse tirada de mim. Eu atualmente vivo a minha vida só por hoje e coloco a minha recuperação em primeiro lugar. Estou ansioso para encontrar outras pessoas para me ajudar na minha recuperação. Agradecido na minha recuperação.

TH, Illinois, USA

ARTE DE DENTRO

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 (Inglês) ou historiaspeessoais.ro@gmail.com (Português) ou mande uma correspondência para:

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

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.



Camiseta de H&I - África do Sul



RS, Califórnia, EUA



Tattoo arte de preso em Illinois



Do lado de fora

Caro Reaching Out,

Meu nome é S e eu sou um adicto. Eu sempre gostei de me comportar de maneiras em que eu conseguisse atenção. Eu gostava de parecer ótimo, meus amigos eram sempre mais velhos que eu e seus hábitos eram ilegais, sempre. Tinha um sentimento estranho dentro de mim que me fazia infeliz sobre o que eu tinha. Tudo estava trying to make me and addict (tentando me fazer um adicto; querendo fazer com que eu fosse um adicto).

Eu comecei a usar drogas por prazer no início, mas depois de anos, por conta da minha doença da adicção, eu me tornei um adicto perigoso que tentou encontrar drogas a todo custo. Eu era um ladrão profissional e um parasita perfeito que roubava os bens da namorada. Eu fui para a prisão por uso e porte de drogas varias vezes. Eu decidi desistir de usar, mas eu não consegui. Eu decidi me casar, pensando que talvez isso iria me ajudar, mas foi um sonho errado também. Todos me deixaram. Meus pais, amigos, e minha amada esposa. Eu estava profundamente sozinho. Finalmente, eu recebi a mensagem de NA de um de um dos meus queridos amigos. Eu não acreditei que um adicto poderia estar limpo, porque eu tinha tentado todas as ações possíveis e eu fiquei desapontado todas as vezes. Eu fui a uma reunião de NA mesmo assim.

Eu não sei o que aconteceu, mas aquela foi uma noite bonita – a melhor que eu já vi. No meu passado, minhas namoradas desejaram minha morte. Aqui, um milagre aconteceu e, para um adicto como eu, cujo desejo era por uma noite de sono calmo, os sonhos estavam se tornando realidade. Aquela noite alguém me abraçou, alguém que não me conhecia! Uma amável mão apertou a minha e, me concedeu puro amor, sem pedir nada. Eu fiz o que os outros membros me disseram. Eu fui a reuniões regularmente. Eu escolhi um padrinho e fiz meus Passos. Eu pude mudar meu comportamento depois de trabalhar as Doze Tradições de Narcóticos Anônimos. Nada é tão precioso quanto um adicto em recuperação ajudando o outro. E, nesse caso, eu comecei a ajudar outros também. Eu decidi fazer reparações com a ajuda do meu

padrinho. O dia mais lindo da minha vida foi o dia que eu decidi fazer reparações com a minha irmã e eu nunca esquecerei isso para o resto da vida. Minha família me perdoou e depois de quatro anos e meio, minha esposa voltou para casa. E, depois de um ano morando com ela, no meu aniversário de seis anos limpo, meu filho nasceu e, esse foi o melhor presente que Deus nos concedeu. Dentro de poucos dias, meu filho fará 6 anos e eu estarei 12 anos limpo.

Eu agradeço NA. Eu devo minha vida a Narcóticos Anônimos e os melhores momentos da minha vida são quando eu partilho minha recuperação com outro adicto. Ser um servidor, um adicto servidor será minha garantia para a vida.

S, Tehran, Iran



Região Portugal, Área Oeste



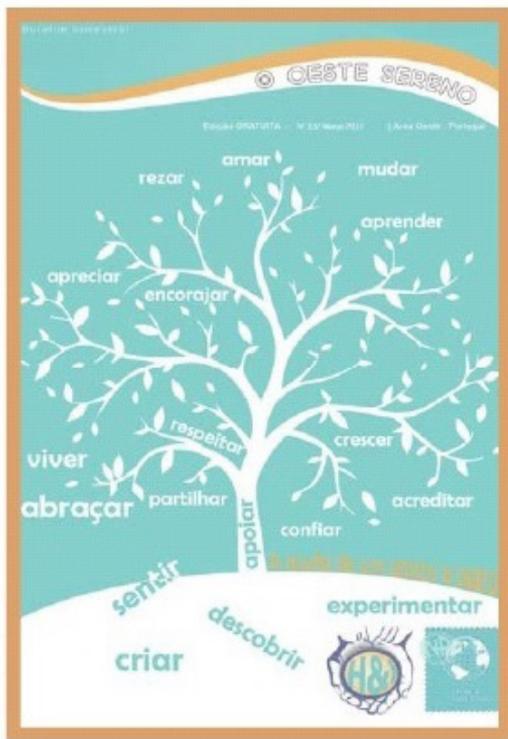
ARTE DE FORA

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 hand@na.org (Inglês) ou 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.



Da Rússia



Região Portugal, Area Oeste



Transição do Lado de Dentro para o Lado de Fora

Caro Reaching Out,

Meu nome é AI. Sou um adicto. Sinto que minha experiência pode ajudar algum adicto atrás das grades, cumprindo pena ou em tratamento. Tenho 24 anos e posso dizer bem alto e com orgulho que sou um adicto em recuperação grato em Narcóticos Anônimos. Somente por passar isso adiante que sou capaz de me manter limpo hoje.

Nasci e fui criado em Bangladesh. Meus pais se separaram quando eu tinha 8 anos e comecei a usar quando tinha 13 anos. Sempre me senti inadequado pelos que me rodeavam. Sempre amei ficar dentro do meu mundinho. Tímido e com autoestima pobre, assim que poderia me definir naquele momento. Comecei a beber para me adequar com as pessoas que viviam ao meu redor que também estavam experimentando bebida. Não podia beber como uma pessoa normal e sempre acreditei que tinha que apagar para escapar da realidade. Quando tinha 14, comecei a usar anfetaminas e meu mundo inteiro mudou a partir daí. Não era mais o garoto tímido que eu era antes.

Eu me tornei uma criança “boca suja”, todo mundo me notava e percebia minhas qualidades de liderança. Fui me tornando mais agressivo e violento na escola e por fim acabei sendo expulso da escola. Todas aquelas noites de festa ferraram com minha cabeça. Logo mudei a droga para heroína para conseguir dormir de noite. Eu usava heroína a noite e anfetamina durante o dia. Eu estava pele e osso e minha família e amigos ficaram chocados de me ver o caminho que tinha tomado. Estava no caminho para o topo, graças as novas amizades que tinha feito. Eu tinha tudo, poder e dinheiro. Pensava que estava no topo do mundo.

Quando fiz 16, fui para uma clínica de desintoxicação e fiquei lá três semanas. Tinha me recuperado o suficiente e voltei ao uso. Esse caminho continuou na minha vida por um tempo. Por dois anos fiquei entrando e saindo da prisão. Os médicos tentaram tudo comigo, mas eu continuava voltando ao uso. Não conseguia ficar limpo. Me envolvi com o cartel e foi quando ficar em casa se tornou assustador. Nem minha família estava segura agora. Os médicos planejaram me mandar para Mumbai para um

tratamento de sete meses. Terminei isso e mais uma vez eu voltei a usar. O pesadelo da recaída, com vergonha e culpa, não conseguia ficar limpo.

Um dia, vi que as drogas não me ajudavam mais e tentei tomar uma overdose e nem isso funcionou. Lembro do meu pai e a polícia tentando me fazer ajudar eles e me deram drogas para isso. Eles queriam que eu respondesse a perguntas e que contasse tudo para eles. Me neguei a fazer isso e fui levado com os olhos vendados. Achei que eles fossem me matar porque geralmente era isso para pessoas na minha posição. Eles atiravam em nós no meio do nada em Bangladesh.

Quando a venda foi tirada, eu estava em um outro centro de tratamento. Dessa vez não foi me dado nenhuma medicação para ajudar na abstinência, parecia mais com uma instituição correcional. Eu fiquei delirando nos primeiros quatro dias e levou três semanas para eu voltar para minha forma física. Me lembro que perto da segunda semana eu fiz algo que nunca tinha feito antes. Me ajoelhei e rezei pela primeira vez na minha vida. “Querido Deus, seja que for você, por favor leve essa abstinência de mim e vou achar um novo caminho. Sem falsas promessas”.

Conforme passava cada dia, me sentia cada vez melhor. Não sabia nada a respeito dos doze passos, mas sabia que do meu jeito não estava funcionando. Eu via os passos escritos na parede e não prestava muita atenção neles. Somente no terceiro mês que o milagre aconteceu. O coordenador da instituição perguntou se eu queria ir a um convenção, era a primeira em Bangladesh. Concordei ir junto com mais onze rapazes de lá.

No primeiro dia da convenção, vi as pessoas felizes e comendo. No segundo dia eu vi eles se abraçando e felizes. Pensei: essas pessoas definitivamente tem alguma coisa. Não rolou até o terceiro dia quando fizeram a contagem de tempo limpo que percebi pessoas com 25 anos celebrando e quando a contagem chegou até mim com três meses que foi o milagre. Comemorei com ele e pela primeira vez não precisava de nada. Pessoas me abraçaram como ninguém nunca tinha abraçado. Me falaram para continuar voltando. Ninguém tinha me falado aquilo antes também. Aquelas palavras me deram esperança e o sentimento de pertencer.

Eu disse tchau para todos com gratidão, eu desejava voltar para o tratamento. Foi me dado uma nova responsabilidade. Pedi para o coordenador da instituição alguma literatura de NA e li o Isto Resulta: Como e porque, era o único livro que tínhamos disponível. Agora era

hora da ação, encontrei uma reunião de NA do lado de fora quando saí da comunidade em Dhaka. Me tornei um membro ativo, consegui um padrinho e me envolvi no serviço. Ia às reuniões, fazia os passos e serviço. Esses foram os passos que segui para me tornar um novo eu. Tenho orgulho em dizer que hoje estou limpo a três anos e 11 meses. Para aqueles que estão do lado de dentro eu tenho uma coisa a dizer: Seu poder superior tem um plano para você. Acredite e confie, e coisas boas vão acontecer. Trabalhe os passos e o milagre vai acontecer. Ainda vivendo o sonho, um dia de cada vez.

AI, Bangladesh

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).

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.



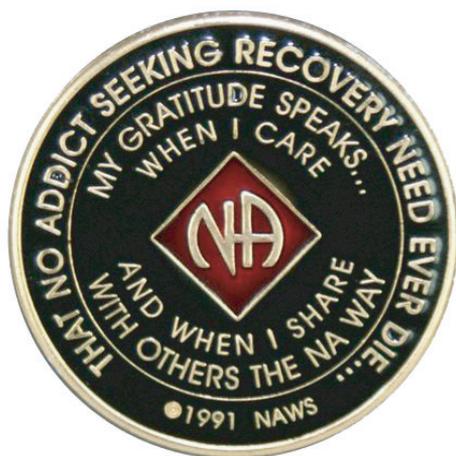
Transição do Lado de Dentro para o Lado de Fora

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