

Reaching Out



Volume 27, Número 3

Julho 2012

Bem-vindo
PÁGINA 2

Do lado de dentro
PÁGINA 3

Do lado de fora
PÁGINA 8

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 partilham 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.

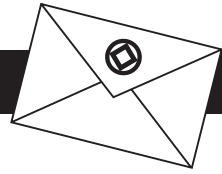
Nós encorajamos o envio de cartas de membros e subcomitês de H&I para o Reaching Out. Por favor, considere que somos mais propensos a publicar artigos que focam em como NA ajudou um indivíduo a se recuperar enquanto encarcerado, do que aqueles que se concentram nos horrores da adicção. Obrigado por nos 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 Penteadado, 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 contribuir! 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:

<i>Edição</i>	<i>Limite para entrega</i>
Outubro/2012	15 de Julho de 2012
Janeiro/2013	15 de Outubro de 2012
Abril/2013	15 de Janeiro de 2013
Julho/2013	15 de Abril de 2013

DO LADO DE DENTRO



Caro Reaching Out,

Há dois anos, escrevi para vocês sobre estar andando no pátio feito um zumbi. Eu partilhei que não sabia minha próxima ação até que um Texto Básico de NA cruzou meu caminho na biblioteca. Eu era um velho com problemas, perdido num mundo de isolamento que eu mesmo tinha me imposto.

Bem, estou aqui para contar que diferença viver “só por hoje” pode fazer. Eu comecei renovando minha fé em um Poder Superior e trabalhando os passos novamente. Abri uma reunião regular para retribuir aos homens do pátio que mais precisavam. Percebi pelo caminho que era eu quem precisava daquilo. Mas a única maneira de conseguir o que precisava, era levar aquilo adiante. Eu precisava começar a ajudar o recém-chegado e a manter a mente aberta; eu estava ficando estagnado na minha recuperação.

Quando recebemos o mais simples dos despertares espirituais, o resultado é mais e mais amor do Poder Superior. Mas temos que ser cuidadosos para não deixar nosso ego atrapalhar o caminho da recuperação. Dois anos atrás, o departamento penitenciário mudou algumas coisas no meu estado, permitindo a companheiros presos fazerem pedidos de medalhões de tempo limpo. Então, fiz um pedido de literatura que incluía meu medalhão de 25 anos. Obviamente, isso era uma ocasião muito importante na minha recuperação. Aquele pedido se perdeu e nunca recebi aquele medalhão.

Percebi que receber um medalhão de tempo limpo é uma realização de orgulho, mas isso deve ser um aviso de humildade. Isso não deve ser usado no pescoço como um crachá de coragem e sim como um símbolo de humildade e um lembrete de onde eu vim. Durante esses dois anos, meu Poder Superior tem me ensinado humildade, paz, serenidade, amor, paciência, abnegação e compreensão. Hoje, estou de volta gente, ensinando e me doando para minha comunidade de NA.

Meu Poder Superior deve ter pensado que eu finalmente estava pronto. Talvez ele tenha visto que minhas ações, não só minhas intenções, eram sinceras, porque aquele pedido de literatura perdido finalmente apareceu! Ele chegou a tempo para meu aniversário de tempo limpo, junto com o medalhão de 27 anos limpo! Ele está na minha estante como uma lembrança de gratidão que fala através de mim, como me importo e partilho o caminho de NA.

JZ, AZ

Caro Reaching Out,

Meu nome é AC e atualmente estou encarcerado pela quarta vez por violar a condicional por uso de drogas. Eu fui a algumas reuniões na “rua”, que achei extremamente acolhedoras e me ajudaram muito. Infelizmente, eu não estava pronto para abrir mão de todas minhas reservas para me recuperar. Agora, cheguei ao fundo de cada garrafa e fui mendigo e institucionalizado; até tentei suicídio como uma maneira de escapar da minha angústia total.

Em todos aqueles lugares, todas as maneiras de me comportar, descobri que não tem como fugir de mim mesmo e dos meus problemas. Acho que agora realmente entendi aquilo que se diz “onde quer que eu vá, também estarei lá”. Assim, aqui estou, cumprindo uma pena de seis anos em um programa de modificação de comportamento do departamento carcerário. Tenho a possibilidade de “ganhar” minha liberdade mais cedo se completar dois anos na comunidade terapêutica deles 24 por dia e 7 dias por semana. Isso pode ser meu bilhete para a liberdade.

Quando comecei este programa em maio de 2011, eu só o fazia basicamente para sair. Depois de alguns meses, comecei realmente a me descobrir. Eu tenho talentos e habilidades que nunca soube que tinha. Meu Poder Superior literalmente me trouxe de volta do mais profundo desespero. Sinto que tenho uma vida nova, costumava correr dos meus medos, agora eu os encaro e conquisto. Não desejo mais morrer.

Tenho desejos, sonhos e ambições para ajudar outros que estão perdidos como eu estava. Não estou dizendo que sou perfeito; ainda tenho muito o que trabalhar dentro de mim. A diferença em mim hoje é que estou disposto e acredito! Sei que com a ajuda do meu Poder Superior e de Narcóticos Anônimos a recuperação é possível. “Uma boa vida me espera.”

AC, VA

Caro Reaching Out,

Oi, meu nome é TF e sou um adicto que atualmente vive encarcerado na Flórida. Venho lutando com esta doença por muito tempo. Durante minha adicção ativa, eu causava dor a todos ao meu redor, pois assim eu não precisava que sentir nenhuma dor. Fiz coisas que jamais faria limpo. Eu me vendi e roubei as pessoas de quem eu gostava. Usei todos à minha volta para conseguir o que eu queria.

Sei que muitos se identificam com a minha história. Estou preso há dois anos e só agora começo a perceber o quanto sou doente. Eu precisei perder a oportunidade de cumprir um regime semiaberto e ser mandado de volta para cá para perceber o quanto preciso de ajuda. Quando sair, não sei onde vou morar e isso me assusta demais.

Estou fazendo todo o possível para conseguir ajuda. Recentemente, li o livreto de NA Por Detrás das Grades pela primeira vez. A impressão era de estar contando minha própria história! Eu me senti tão próximo de cada uma das pessoas que compartilharam suas histórias naquele folheto. Sei que preciso de um padrinho para trabalhar o programa de NA e estou disposto. Eu quero mudar e sei que os passos podem me ajudar.

Vou a todas as reuniões e dou o melhor de mim. Sei que sou um cara de sorte, porque ainda estou vivo. Perdi muitos amigos para esta doença. Eu não quero me juntar a eles; quero viver limpo!

TF, FL

Caro Reaching Out,

Meu nome é JC, da Virgínia. Eu li as histórias pessoais no Texto Básico muitas vezes. Sinto que algumas delas estão falando de mim. Então, aí vai a minha história: desde muito novo, sempre quis ser o centro das atenções. Eu mentia e roubava só para as pessoas me notarem. Funcionou no começo e então a vida se tornou real para mim.

Em três anos, três dos meus avós morreram. Um era meu melhor amigo e o outro morreu bem na minha frente. Descobri, então, que meus pais estavam se divorciando. Fiquei de um lado para outro por uns dois anos. Comecei a fingir e a me meter em encrencas. Esses comportamentos abriram as portas para a minha adicção.

Comecei a brincar com fogo. Fumei cigarros e depois maconha. Não demorou até que eu estivesse andando com os caras que usavam drogas e matando aulas. Eu queria terminar a escola, mas continuava fazendo tudo errado. Fui pego roubando bebidas de uma loja e sentenciado a assistir reuniões. Meu pai me levava, me via entrar e depois ia embora. Eu me mandava assim que ele saía. Menti para o tribunal e disse que fui a todas as reuniões.

As acusações contra mim foram retiradas e fui comemorar. Um dos meus amigos me perguntou se eu queria assaltar uma loja. Fomos pegos e mandados para a cadeia. Quando fui solto, eu não fiquei limpo. Finalmente, meu pai me colocou para fora de casa. Vaguei por aí sem ter para onde ir, completamente drogado. Foi quando acabei indo parar num abrigo onde me fizeram ir a reuniões. Imediatamente senti que ali era o meu lugar.

Fui condenado a um ano de prisão e atualmente estou cumprindo minha pena. Eu aprendi muito sobre mim mesmo. Hoje posso ser honesto; tenho emoções. Acima de tudo, tenho uma escolha. Eu sinto dor agora que as drogas se foram, mas pelo menos eu sinto! Vou ficar limpo, só por hoje, porque acredito que essa é a vontade de Deus para mim. Obrigado, NA.

JC, VA

Caro Reaching Out,

Tenho 53 anos e passei a maior parte da minha vida em prisões e instituições. Comecei a usar drogas quando tinha 17 anos e terminei o ensino médio. Eu não sabia o que eu queria da minha vida, então a dediquei às drogas e ao crime. Minha desculpa era de que eu podia lidar com isso.

Continuei usando durante 36 anos. Como vítima de incesto, eu me sentia envergonhada e suja. As drogas eram a única solução, até agora. Este programa me deu uma descrição simples do que preciso para me recuperar e me deu provas de que funciona. Hoje, quero viver uma vida limpa. Quero ser liberta das amarras a adicção.

JCA, NJ

Caro Reaching Out,

Meu nome é WB e sou um adicto de 21 anos de idade. Atualmente estou cumprindo uma sentença de três anos de prisão. Encontrei NA do lado de dentro, depois de lutar com a adicção às drogas desde os 14 anos de idade. Ao longo dos anos, minha doença progrediu. Tenho entrado e saído de cadeias e hospitais e agora estou na prisão.

Minha adicção me fez perder tudo que eu já amei, inclusive meu filho. Ele está com quase seis anos de idade e perdi muitas lembranças com ele por causa da minha adicção às drogas. Agora, porque estou limpo e trabalhando em mim mesmo, posso falar com ele ao telefone. Estou preso há seis meses. Eu perdi sua formatura da pré-escola, agora ele está indo ao jardim de infância.

NA me ajudou a ter esperança. Mostrou-me que adictos podem se recuperar. Não importa em que situação você esteja, o programa de NA pode devolvê-lo à sanidade. A adicção às drogas costumava controlar cada parte da minha vida. Quando cheguei à prisão e fiquei limpo, percebi que nenhuma prisão era pior do que a prisão da minha própria mente!

Agora estou aprendendo a viver uma vida melhor sem drogas. NA tem me ajudado a mudar de muitas maneiras. Tenho uma perspectiva melhor e maior tolerância com aqueles à minha volta. Sou tão grato pelo que NA tem feito por mim que tento incentivar a outros. Ser um membro de NA significa que sou livre para ser eu mesmo e que não serei julgado pelas coisas que fiz no passado. É ótimo saber que existem outros como eu que passaram por experiências parecidas. NA nos permite partilhar nossas histórias e dar esperança uns aos outros. Eu devo muito respeito e consideração ao programa de NA. Obrigado.

Seu amigo,

WB, GA

Caro Reaching Out,

Sou um adicto em recuperação chamado MP. Estou preso na Pensilvania, mas sou originalmente de Maryland. Me envolvi com NA antes de der preso, mas não fiquei limpo. Eu gostava do serviço e era muito ativo no meu grupo de escolha, mas não praticava os passos. Eu tinha um padrinho, mas só no nome. Agora, estou aqui há três meses. Como quis o destino, eles têm um bloco para drogas e álcool aqui. Você realmente tem que se aplicar para conseguir uma vaga, já eles que são poucos e a necessidade é grande. Com tanto tempo em minhas mãos, estou realmente trabalhando os passos. Agora, vejo a necessidade do serviço, do apadrinhamento e do trabalho dos passos para uma prática honesta do programa. Para encerrar, gostaria de dizer que o clichê “continue voltando” realmente funcionou para mim. Hoje, sou grato e cheio de esperança!

MP, PA

DO LADO DE FORA



Caro Reaching Out,

Eu precisava de algo a mais no meu programa de recuperação. Eu me sentia vazia e insatisfeita apenas indo às reuniões normais. Fui ao subcomitê de H&I para ver se poderia retribuir. Isso me salvou do isolamento e do egocentrismo. H&I acrescentou à minha recuperação “lembretes positivos” que, enquanto eu tiver a doença da adicção, não estarei mais sofrendo. Através de H&I, consigo sair de mim e levar uma mensagem de recuperação. Posso dar do meu tempo livremente. Encontrei uma compaixão que nunca pensei que eu tivesse.

Minha experiência com o serviço de H&I começou quando fui coordenadora de literatura de H&I na minha área por dois anos, seguido por vários outros encargos, incluindo a de secretária de uma reunião na prisão feminina local. Atualmente, tenho um compromisso pequeno para falar no “acampamento de jovens” pelo menos quatro vezes por ano.

Uma experiência que eu gostaria de compartilhar aconteceu ao final de uma reunião. Fui abordada por algumas apenadas. Uma mulher queria saber como ela faria para ficar limpa no dia em que ela saísse. Ela estava com medo. Ela me lembrou que permanecer limpa é mais fácil do que ficar limpa. Eu estava muito emocionada e de repente senti compaixão pelo adicto que ainda sofre.

Minha mensagem para aqueles do lado de dentro: a recuperação está esperando por você agora mesmo. Ela pode não cair na sua cabeça. Você pode precisar procurá-la, como você costumava procurar drogas. Faça qualquer coisa para fazer este programa funcionar. Busque todo dia e o mantenha renovado. Não há garantia de que em NA você nunca mais vai usar novamente. Cabe a você, um dia de cada vez.

No serviço amoroso,

SM

Caro Reaching Out,

Minha apresentação a Narcóticos Anônimos foi através de um painel de H&I que visitou a cadeia da cidade. Eu estava com 51 anos de idade e sempre ia e voltava para clínicas e cadeias.

Aquele painel de H&I me mostrou que existia outra maneira de viver. Agora tenho 13 anos limpo. O H&I mudou minha vida. Agradeço a NA, aquela foi minha última passagem por cadeias, clínicas ou qualquer outro lugar do tipo.

Houve um Natal em que um companheiro me perguntou se eu gostaria de participar de um painel de H&I numa clínica. A experiência me lembrou como

é se sentir doente e sozinho durante as festas de fim de ano. Depois disso, meu desembaraço permitiu que eu me tornasse líder de um painel de H&I. Todos os anos, continuo tentando encontrar um painel de H&I para fazer no Natal ou Ano Novo. Essa é a maneira que encontrei de doar o milagre da recuperação.

Se eu pudesse dizer uma coisa para cada adicto que está trancado agora, eu diria: fique limpo e mude sua vida, você nunca mais precisará voltar para o lugar de onde veio.

Anônimo

Caro Reaching Out,

Cerca de 34 anos atrás, em 16 de Junho de 1978, fui levada da cadeia para uma clínica levando tudo o que eu possuía dentro de um pequeno saco de papel marrom. Minha filha tinha sido resgatada e levada para um orfanato, o meu carro/residência estava ao lado de uma vala de drenagem e nem mesmo o juiz local que havia me declarado um ser humano patético queria saber de mim. Dizer que eu me sentia desesperada com pontos nos dois pulsos quando cheguei à clínica seria um eufemismo.

Mas, aos poucos, as coisas começaram a mudar. As pessoas de lá, pareciam realmente se importar comigo e queriam me ajudar a colocar minha vida de volta nos trilhos. Era como se eles vissem em mim algo que eu não via há muitos anos. Ao contrário de outros lugares onde estive, eles realmente pareciam querer que eu ficasse. A confiança que eles tinham em mim me confundia. Eles me ajudaram a reaver minha carteira de motorista e me deixaram dirigir seus carros. Eles organizaram visitas com filhos e parentes e me arrumaram um trabalho fazendo os turnos da noite no programa residencial e atendendo telefone no ambulatório. Dezoito meses depois eu estava pronta para trazer minha filha de volta para casa para viver comigo. Me propus a transformar minha fé em prática e me tornar a mãe que minha filha merecia. Quando minha filha nasceu em 1970, ela, seu pai e eu, éramos todos adictos a heroína. Hoje minha filha é casada e feliz. Ela já viveu e viajou pelo mundo. Ela foi a primeira pessoa em ambos os lados da família a formar-se no ensino médio e foi minha grande inspiração para que eu me formasse também. Este verão, ela trará meus três lindos netos para uma visita à casa da vovó; mal posso esperar!

Meu coração esta cheio de amor e gratidão por essas três lindas crianças serem amadas e terem podido crescer num ambiente que toda criança merece, onde é permitido ser criança. Um ambiente sem dor, onde não se veem as pessoas que você mais ama murchar e morrerem bem na frente de seus pequenos olhos. Minha mãe e minha avó não tiveram a oportunidade de experimentar esse tipo de ambiente.

Devo todas as nossas vidas ao tratamento e aos cuidados que recebi naquela clínica e a Narcóticos Anônimos pelo contínuo apoio que tenho recebido por

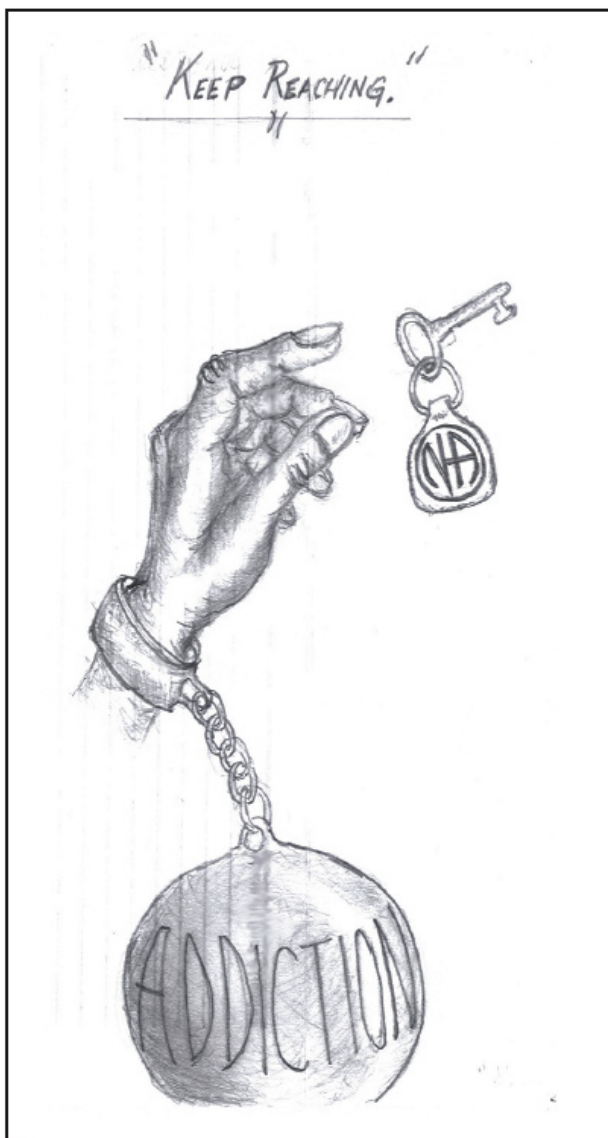
todos esses anos desde então.

Minha oração é para que esta mensagem de uma pessoa que não achava que era possível mudar sua vida chegue a outras pessoas dizendo que sim, é possível.

JF, CA

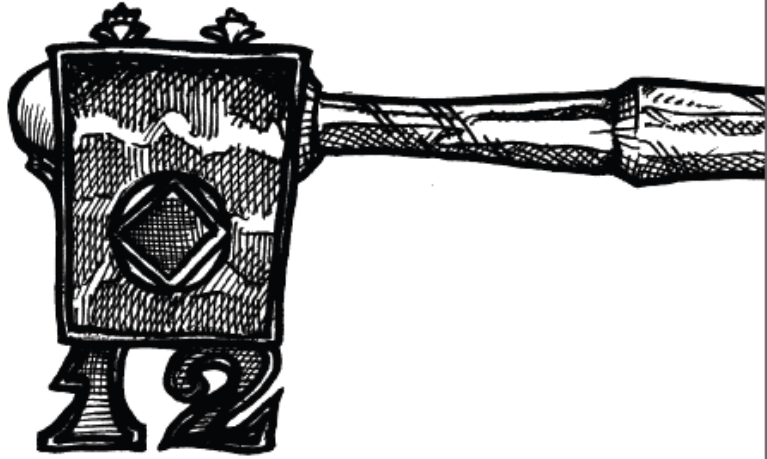
Muitos membros de NA, grupos e comunidades desenvolvem projetos de arte. Acreditamos que levar a mensagem de NA seja um ato criativo e as imagens oferecem uma poderosa mensagem da liberdade que podemos encontrar em NA.

ARTE DE FORA



MP, PA

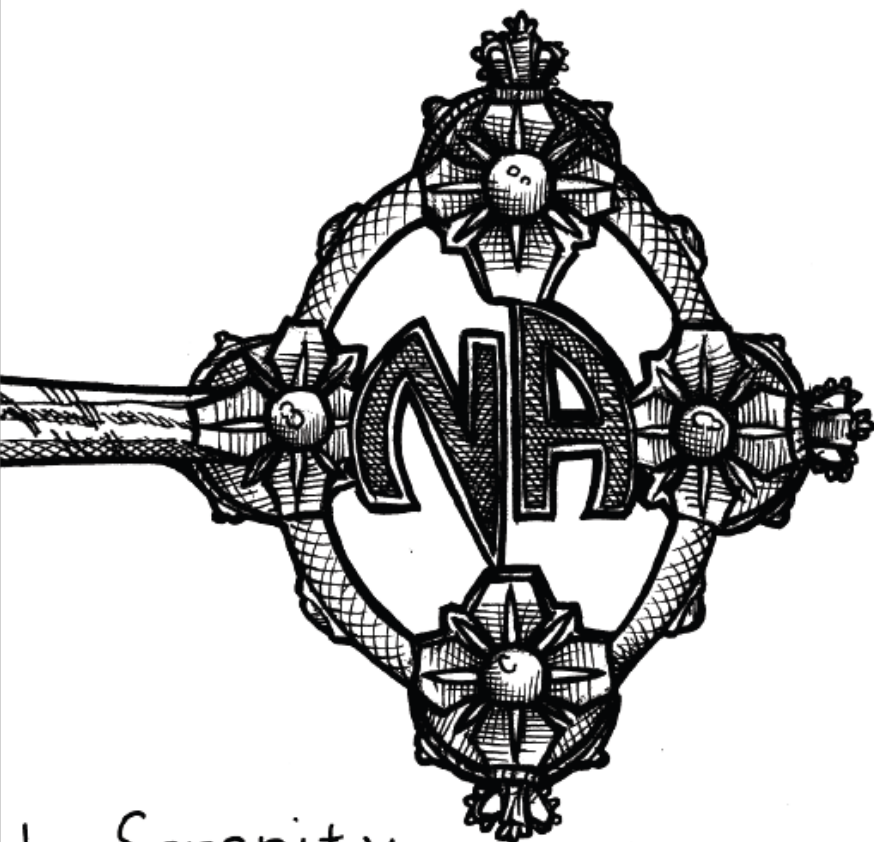
ARTE DE DENTRO



NA: the key

NA, A Chave Para a Serenidade.

BK,NE



to Serenity

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

DE DENTRO PRA FORA

CHAMANDO TODOS OS MEMBROS DE H&I!

Você está convidado a enviar sua história ao boletim trimestral de NA, Reaching Out. Gostaríamos de receber a experiência de membros de NA cuja recuperação esteja sendo reforçada pelo trabalho com adictos que estão em busca de recuperação atrás das grades. Conte-nos sobre sua experiência no serviço de H&I, passado e presente. Se você é um adicto preso cuja vida tenha sido tocada por um voluntário de H&I, por favor, dê a eles este formulário e diga que nós precisamos de sua história para o *Reaching Out!*

Por que você se envolveu com H&I?

Como o H&I teve um impacto sobre sua recuperação?

Você tem uma experiência com H&I que você gostaria de compartilhar?

O que você diria para os adictos do lado de dentro?

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 Penteados, 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