

Volume 28, Número 3

# Reaching Out



Julho 2013



|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Bem-vindo                             | 2  |
| Do lado de dentro                     | 3  |
| Do lado de fora                       | 8  |
| Formulário de<br>pedido de assinatura | 16 |

*O esforço é o início de uma luta que nos tornará livres. Demolirá os muros que nos aprisionam. Um sintoma da nossa doença é a alienação e a partilha honesta nos libertará para a recuperação.*

TEXTO BÁSICO, "RECUPERAÇÃO E RECAÍDA"

## 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, ou, se preferir, para o Centro de Serviços HOW Brasil – Rua Ferreira Penteadado, 1331 – Fundos – Bairro Cambuí – CEP 13010-041 Campinas – SP ou ainda por e-mail para [HandI@na.org](mailto:HandI@na.org) (Inglês).

Nossos prazos de publicação previstos são os seguintes:

| <i>Edição</i> | <i>Limite para entrega</i> |
|---------------|----------------------------|
| Outubro/2013  | 15 de Julho de 2013        |
| Janeiro/2014  | 15 de Outubro de 2013      |
| Abril/2014    | 15 de Janeiro de 2014      |
| Julho/2014    | 15 de Abril de 2014        |



# Do lado de dentro

## *Caro Reaching Out,*

Meu nome é Dra. H e sou psicóloga no estado da Flórida desde 1990. Estou atualmente internada em uma instituição na Flórida. Comecei a fumar maconha aos 13 anos, alopei muito durante a adolescência e continuei até chegar aos 40. Eu me envolvi em um acidente de carro no Dia dos Namorados, na semana da minha audiência de divórcio. Como resultado, fui parar em um centro de terapia para controle da dor e no consultório de um psiquiatra. Esse foi o começo da espiral até que as consequências dos meus comportamentos – uma deterioração no julgamento, tomada de decisões e cuidado – assumiram o controle. Nessa época eu tentei suicídio, fui monitorada, detida e, por fim, encarcerada. Agradeço a Deus pela Irmandade e pelas mulheres que trazem NA para as salas atrás das grades. Que programa maravilhoso. Ironicamente, estou em paz, abstinente de remédios para dor há mais de um ano e de todas as outras coisas há quatro meses. Eu não acredito que teria conquistado tudo isso sem a maneira de viver de NA.

HB, FL

## *Caro Reaching Out,*

Acabei de pegar o Reaching Out de Outubro e estou realmente surpreso que ele tenha chegado a mim, pois mudei de instituição. Eu gostaria de falar um pouco sobre o que o H&I tem feito por mim desde que sou membro da Irmandade de NA. Eu encontrei a Irmandade enquanto cumpria pena em uma instituição de Oregon em 1988/89 depois de começar a ir às reuniões lá. Havia uma reunião na sala de visitas com os companheiros de H&I numa noite da semana e uma reunião aberta aos Domingos de manhã com café e bolachas. Cara, isso com certeza faz os recém-chegados entrarem, pelo menos algumas vezes. Você sabe como nós adictos gostamos do nosso café e doces.

De qualquer forma, no início do meu relacionamento com NA, eu achava que a maioria dos membros estava mentindo sobre estar limpo

pelo tempo que diziam estar. Eu imaginava que, ou eles não eram o tipo de adicto que eu era, ou não ficariam limpos por tanto tempo. Bem, depois de ficar por perto por algum tempo, comecei a acreditar que pelo menos algumas daquelas pessoas, por ao menos uma parte do tempo, estavam permanecendo limpas. E, nesse processo, eu estava aprendendo que eu não era, nem de perto, tão especial quanto pensava ser. Conforme eu ficava por perto por algum tempo, começava a aprender algumas coisas sobre mim mesmo “sem” realmente fazer qualquer verdadeiro trabalho de passos, “da melhor maneira que eu podia”! De qualquer forma, fui solto e em um ano me encontrei institucionalizado novamente, porque eu achava que sabia tudo. Depois disso tudo, fui a muitas reuniões do lado de dentro. Em minha libertação seguinte, no final de 2008, com 54 anos de idade, eu estava usando novamente em alguns meses, mesmo tendo prometido à minha nova família que não voltaria para as drogas. Essa família tentou me salvar, me amando através da partilha e do cuidado. Eu acabei odiando a todos que se preocupavam comigo e, por voltar para a prisão novamente, eu estava machucando inúmeras pessoas.

Bem, agora tenho 61 anos e pode parecer muito estranho, mas sou “mais livre” agora do que já tenha sido em toda a minha vida. Claro que às vezes desejo poder ter outra chance de vida lá fora, mas sinto que meu Poder Superior, a quem gosto de chamar de Avô, está cuidando das minhas necessidades, me ajudando a abrir o coração e a aprender uma nova maneira de viver. Não apenas vou às reuniões, agora também trabalho os passos “da melhor maneira que eu posso”. Dessa vez realmente me preocupo com outros adictos, quero pelo menos tentar ajudá-los a não cometerem alguns dos erros que eu cometi e talvez, apenas talvez, eles não tenham que passar a vida como eu passei atrás de grades ou portas de celas de um tipo ou outro.

Nos caminhos de NA, tive o prazer de conhecer e aprender a amar verdadeiramente outro homem adicto em recuperação. Ele era a principal razão pela qual ainda havia reuniões naquela instituição. Na maioria das vezes ele veio sozinho, e eu sei que isso é um grande “o que não fazer” para membros de H&I que vêm para reuniões, mas nada de negativo aconteceu. Eu não entendo por que vocês não querem que membros de H&I cheguem sozinhos, mas tivemos e, até onde sei, ainda temos um grupo muito forte. O membro que estava vindo trazer a mensagem sofreu um infarto fulminante. Ele sempre será uma inspiração em minha nova

caminhada porque pude conhecê-lo. Ainda choro quando penso no que os outros adictos perderam. Por conta da maneira como ele levava a mensagem, ele conseguia compartilhá-la com outros em seus 30 anos limpo.

Sei que viajei nesta carta, mas queria que vocês soubessem que seus soldados estão aqui nas nossas prisões e estão ajudando a mudar a vida daqueles que têm a coragem de tentar. John A., o membro de H&I, me disse que você não pode pensar do seu jeito numa nova maneira de viver, mas você pode viver do seu jeito numa nova maneira de pensar. E uma das maiores coisas que sinto que precisamos mudar como adictos são nossos pensamentos e o que fazemos com eles. Uma das razões para escrever sobre John A. é que venho tentando descobrir uma maneira de alguém de NA levantar-se na Filadélfia e fazer com que o mundo de adictos em recuperação saiba o quanto vocês, caras de H&I, significam para nós atrás das grades.

BC, WA

*Nota do Editor: o Dia da Unidade será celebrado domingo, 1º de setembro, na Filadélfia. Convidamos mais de 100 prisões para participar de uma ligação telefônica e ouvir a mensagem de recuperação.*

## *Caro Reaching Out,*

No momento estou em tratamento no departamento de correção de uma instituição. Graças à Irmandade de NA, eu estava limpo antes de chegar aqui. Estava “mordendo corrente”; estava limpo, mas infeliz. Não estava trabalhando os passos e nem tinha um padrinho. Estava indo porque precisava daquela conexão, como se eu fosse parte de algo grande. As drogas tiraram tudo de mim e eu estava espiritualmente falido. O passado finalmente decidi acertar as contas comigo e fui preso. Eu coordeno reuniões de NA aqui dentro e tenho seis afilhados. Comecei a trabalhar os passos e acabei meu Quarto Passo recentemente. Minha vida mudou e jamais poderei enfatizar o bastante para os meus companheiros daqui a importância de trabalhar bem os passos. Estou andando “nos eixos” e tenho o equilíbrio que sempre busquei. Ainda tenho muito a fazer, mas quero partilhar o que NA e os companheiros fizeram, podem fazer e farão por vocês, por todos.

Grato, membro de NA

J de MO

## *Caro Reaching Out,*

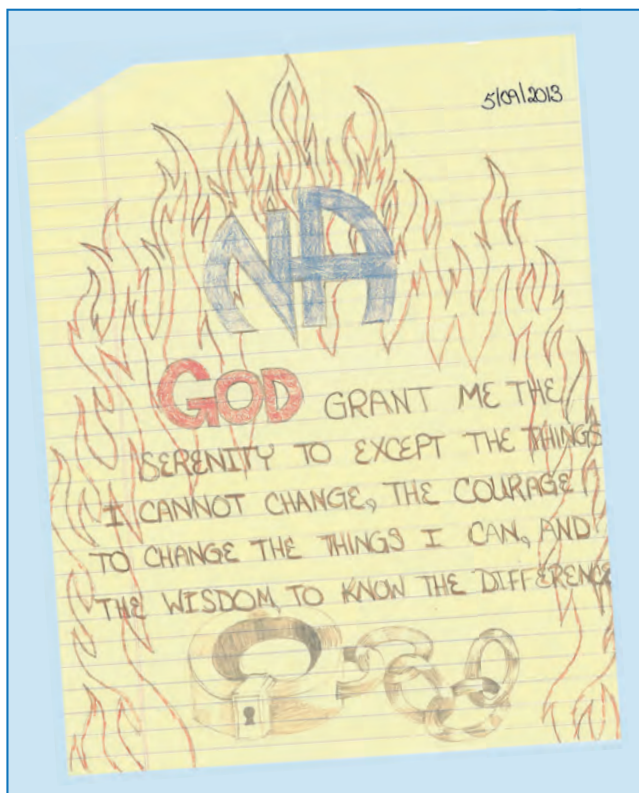
Meu nome é Frank H e sou um adicto. Fui apresentado à Irmandade de NA pela primeira vez há mais de 10 anos. Eu vim, tomei uma xícara de café e saí. Anos depois, voltei. Fiquei por um tempo e troquei algumas fichas, comecei a trabalhar os passos e, por fim, voltei à adicção ativa. Faltava-me boa vontade de encarar meus medos e meu passado. Quando as coisas ficavam difíceis, acabava indo. Esse tem sido o meu padrão até onde eu me lembro. Nas minhas primeiras tentativas de recuperação, busquei todas as diferenças, dizendo: “Eu não sou como ele” ou “Nunca vou usar uma agulha” ou “Eu uso socialmente”. Todas as vezes voltei a usar para descobrir que não era tão forte. Eu usaria de qualquer maneira, em qualquer lugar. Acabei me tornando o que eu dizia que nunca seria.

Dois anos atrás, fui preso por porte de drogas. Ao olhar para aquele dia, agora sou grato pela intervenção divina do meu Poder Superior. Eu estava a um passo da morte. Aquelas algemas salvaram minha vida. Porque ser réu primário, o juiz impôs tratamento a longo prazo em uma instituição fechada. Disposto e finalmente pronto, eu me esforcei. Abri um grupo de NA aqui na prisão. Agora nos reunimos cinco vezes por semana e a frequência de nossas reuniões continuam a aumentar. Obrigado aos Serviços Mundiais de NA por nossa Literatura! Praticar o Décimo Segundo Passo e trabalhar com os outros têm melhorado minha qualidade de vida.

Estou agora a três meses da condicional. Tenho uma lista de reuniões, uma lista de telefones e um novo começo. A prisão inicialmente me tirou das drogas, mas tem sido NA e meu próprio trabalho duro que me impedem de voltar a elas. Hoje eu tenho a minha família de volta em minha vida. Estou lentamente reconquistando a confiança deles, estou alcançando objetivos e meu caráter continua sendo aperfeiçoado. Alguém uma vez me perguntou quem eu sou. Hoje, tenho a liberdade para criar isso. Um dia de cada vez. Livre do lado de dentro.

FH, ID

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.



*Tradução do desenho: “DEUS, conceda-me serenidade para aceitar as coisas que não posso modificar, coragem para modificar aquelas que posso e sabedoria para reconhecer a diferença.”*

*Se você gostaria de ver sua arte impressa aqui, por favor envie arquivos JPEG ou PDGF para [handI@na.org](mailto:handI@na.org) ou mande uma correspondência para: Reaching Out: c/o NA World Services; POBox 9999; Van Nuys, CA 91409.*

## *Caro Reaching Out,*

O primeiro contato que eu tive com esse periódico foi quando eu estava no sistema prisional da Georgia. Na verdade, eu tive uma carta “Do lado de dentro” publicada na época. Eu estive em liberdade condicional por quase dois anos sem violações. Dou todo o mérito a Deus e à maneira como aproveitei meu tempo lá dentro. Foi quando eu criei a base de um forte programa de recuperação. Rezava, fazia meditações pela manhã, andava com os vencedores, e, o mais importante, trabalhava os passos. Quando eu fui libertado, estava espiritualmente preparado. Eu encontrei liberdade muito antes de ser libertado.

Continuei fazendo as mesmas coisas depois de ser libertado. Uma das primeiras coisas que fiz foi procurar uma reunião. Desde então, eu me mudei para o Tennessee, onde nasci, para ficar próximo da minha família e para trabalhar nos negócios da família. Minha vida é boa hoje. Eu peguei de volta minha carteira de motorista recentemente. Não estava habilitado para dirigir desde 2001. Ainda vou às reuniões, pelo menos três vezes por semana, quando meu grupo de escolha se reúne e, quando posso, vou a reuniões fora da cidade. Acredito que o que estou tentando deixar claro é que este programa funciona, não importa onde você esteja ou quais sejam as suas circunstâncias. Hoje sei que a prisão não é o fim do mundo. Para mim, foi um novo começo, então, para qualquer um do lado de dentro, aguarde firme: isso melhora. E para alguém que esteja prestes a ganhar a liberdade, existe vida após a prisão.

DB, TN

## *Caro Reaching Out,*

Eu sou um adicto e meu nome é LA. Hoje, pela graça de Deus e do Programa de Narcóticos Anônimos, tenho 18 anos e 10 meses limpo e tenho servido H&I desde que eu tinha ano limpo. Atualmente, sirvo como vice-coordenador do comitê de H&I da região da Grande Nova York e também sirvo como líder de painel do comitê de H&I da área de Nova York.



Minha razão para estar envolvido no serviço de H&I é apenas para dar de volta o que foi dado a mim tão livremente. Quando no meu fim da linha eu não conseguia mais funcionar com ou sem drogas, fui parar em um centro de desintoxicação. Naquela noite, uma apresentação de H&I foi realizada e eu pude levantar a mão e admitir pela primeira vez na minha vida, depois de 30 anos de adicção ativa, que eu era um adicto. Minha jornada começou então e tive alguma esperança de que talvez eu pudesse ficar limpo um dia de cada vez.

Disse a mim mesmo depois de voltar para casa e ir a reuniões que talvez um dia eu poderia levar a mensagem que foi levada a mim. Depois de ficar limpo por um ano, eu tive essa oportunidade, e o impacto de servir H&I em minha recuperação tem sido incrível. Ir a várias instituições e partilhar com outros adictos que qualquer adicto pode perder o desejo de usar e encontrar uma nova maneira de viver levou minha recuperação a outro nível.

Uma das experiências mais marcantes que eu tive levando a mensagem foi partilhar a minha história em uma instituição exclusivamente masculina. Antes de ficar limpo, trabalhei como agente penitenciário por dez anos. No final, depois de usar o dia todo e a noite toda e ter que ir trabalhar às seis da manhã, quis vender meu revólver particular para usar mais uma vez. Fui para o trabalho apenas para ser suspenso porque me neguei a fazer um exame toxicológico. Não muito tempo depois da minha suspensão, fui preso, mandado para a cadeia e processado pelas pessoas que eu tinha treinado. Tinha um senhor na instituição onde partilhei a mensagem de recuperação que também era agente penitenciário e se identificou com minha dor. Hoje ele está limpo há oito anos e também está servindo H&I. Sou muito grato por ser membro de Narcóticos Anônimos e feliz por estar servindo.

LA, NY

## *Caro Reaching Out,*

Olá, sou um adicto e meu nome é V. Hoje, estou me recuperando da doença da adicção somente pela graça de Deus e do Programa de Narcóticos Anônimos e, por isso, sou realmente grato. Nasci e cresci em Newburgh, Nova York. Cresci em uma família disfuncional, cujos pais eram alcoólatras funcionais. Esse ambiente familiar e a vizinhança em que eu

vivia definiram o rumo da minha adicção por influenciar meu comportamento.

Minha história antes de encontrar NA foi igual à de qualquer outro adicto. Eu vivia para usar e usava para viver, sempre encontrando maneiras e meios de conseguir mais. Esse comportamento obsessivo e compulsivo era o caminho da minha adicção. Desde muito novo, o resultado da minha adicção foi muitas prisões em instituições juvenis e, mais tarde, na maioria dos curtos períodos em prisões locais e seis períodos em penitenciárias.

Depois de cumprir minha última sentença de prisão, fui solto em maio de 1999. Durante o meu último período de encarceramento, eu ainda não tinha me rendido à minha doença da adicção. Infelizmente, eu ainda estava em um estado de negação. Consegui um trabalho no departamento de alimentação de um hospital. Estava convencido que aceitação social era a resposta para minha recuperação. Trabalhei na área de alimentação por 18 meses e, então, fui transferido para a sala de operações como assistente. Fiquei nessa posição por cinco anos antes da minha mente complacente me dizer que eu poderia beber de novo. A bebida me levou para a minha droga de preferência e, finalmente, fui demitido do meu emprego. Pelos quatro anos seguintes eu desenvolvi um padrão de comportamento de usar compulsivamente e rebeldia incontrolável. Pela graça de Deus, fui preso pela acusação de porte de sétimo grau e sentenciado a 90 dias em uma cadeia municipal.

Essa foi a minha hora da verdade. Foi nesse período que ouvi a mensagem de NA sem quaisquer reservas. Através dessa mensagem, aprendi que era impotente perante minha adicção. Assim que fui solto, me inscrevi num programa de tratamento ambulatorial e, simultaneamente, me ingressei na Irmandade de NA. Esse foi o começo da minha jornada de recuperação. Eu decidi nesse momento que faria o que fosse necessário para manter minha recuperação. Com Deus, NA e uma rede de contatos de apoio em minha vida, ela começou a melhorar. Se você estiver ouvido, ouça bem: Não há dúvidas de que NA e um relacionamento com Deus têm sido os fatores mais importantes que têm me mantido limpo e me recuperando da minha adicção. Hoje, estou há quase cinco anos vivendo e praticando o programa de NA.

Eu incentivo todos os adictos a dar a si mesmos um tempo e ter a chance de descobrir o que Narcóticos Anônimos pode fazer por suas vi-

das. É um programa escrito de uma maneira tão simples que podemos segui-los nas nossas vidas diárias.

V, NY

## *Caro Reaching Out,*

Meu nome é G e sou um adicto. Meu primeiro contato com NA atrás das grades foi em Nova York. Foi só em minha última condenação que eu fui receptivo e tentei abrir minha mente para NA. O fato de estar indo a NA por minha livre e espontânea vontade enquanto estava lado de dentro me ajudou com minha transição para NA do lado de fora e, apesar de sofrer de ansiedade e outros problemas, eu finalmente me senti muito confortável. Na minha primeira reunião do lado de fora, estava cauteloso, agindo com firmeza e escondendo meu nervosismo com uma pose de durão, mesmo assim eu entendi o suficiente da reunião para continuar voltando.

Não preciso me automedicar; tenho direção e autorrespeito. Estou na faculdade e sirvo H&I, mas pretendo ser um assistente social porque sei como a vida pode ser frustrante quando se está perdido. Minha primeira experiência com o serviço de H&I foi estranha, mas me deu a chance de ver a mim mesmo nos outros e me sentir bem por estender a mão. Um impacto que o serviço de H&I teve na minha recuperação foi ajudar a me manter na linha e me ensinar responsabilidade. Isso também me ajudou a lembrar de onde eu vim e como era escuro lá. Uma experiência em especial de H&I que eu gostaria de partilhar, foi quando vi uma amiga minha que me falou sobre um centro de tratamento de transtorno de estresse pós-traumático e eu fui só por ir – e isso mudou minha vida. Recentemente eu a vi fora de controle de novo e isso partiu meu coração. Gostaria de dizer para os adictos que estão do lado de dentro que você não pode mudar o passado, não pode controlar o clima, não pode controlar ou mudar ninguém que não você mesmo, então, faça as pazes com o mundo e com você mesmo e melhore através da mudança – o que é assustador, mas funciona.

Obrigado, G.



*“Nós Precisamos de Você – NA”*

Muitos membros, grupos e comunidades de NA fazem camisetas voltadas para H&I. Acreditamos que levar a mensagem de recuperação de NA é um ato de criativo e uma arte. Por favor, compartilhe fotos de sua camiseta de H&I conosco! Nós gostaríamos de apresentar a sua arte. HandI@na.org



*“Experiência Força Esperança – H&I – Área do condado de Berkshire – Para que nenhum adicto tenha que morrer em busca de recuperação...”*

## **Chamada para o Dia da Unidade**

### **Convenção Mundial de Narcóticos Anônimos**

#### **Domingo, 1 de setembro de 2013**

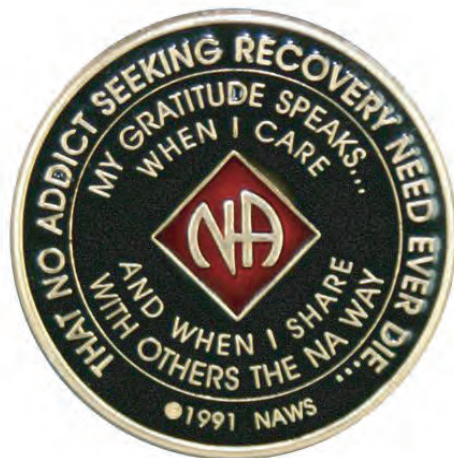
Ainda há tempo para a sua instituição juntar-se a nós por uma ligação telefônica na celebração de recuperação na Convenção Mundial de NA no domingo, dia 1 de setembro de 2013. NA oferece este serviço gratuito para instituições. A ligação terá duração de duas horas (11:30 -13:30, horário da Costa Leste Americana). Os companheiros poderão ouvir as leituras e os partilhadores na reunião de encerramento da Convenção.

Essa é uma oportunidade de fazer uma conexão com a Irmandade mundial de NA e ouvir a mensagem poderosa da recuperação. Tudo que é necessário é uma linha comum de telefone. Se vocês forem um grupo institucional grande, sugerimos que um sistema de som seja conectado ao telefone. Esperamos que todos se juntem a nós! Atualmente prevemos 100 instituições, possivelmente mais, na chamada, o que significa que mais de 7.500 detentos estarão ouvindo esta mensagem de recuperação.

Se alguma instituição estiver interessada em participar, por favor, entre em contato com Colin C, 818.773.9999 ext 125 ou colinc@na.org. Nós podemos responder às suas dúvidas e ajudar você a se inscrever. Estamos ansiosos para que você se junte a nós!

A data limite para inscrição é 01 de agosto.





*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

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 assinatura em 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 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* 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

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