

Reaching Out

Julho 2015

Estendendo a Mão



“Quebrando as barreiras para a recuperação”

Bem-vindo.....	2
Do lado de dentro.....	3
Do lado de fora.....	9
Transição do lado de dentro para o lado de fora.....	12
Formulário de pedido de assinatura.....	16

Narcóticos Anônimos promete somente a libertação da adicção ativa, a solução que nos escapou por tanto tempo. Seremos libertados das prisões que nós mesmos construímos.

TEXTO BÁSICO, “MAIS SERÁ REVELADO”

Do Editor

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 sua experiência conseguidas através de 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.

Reaching Out está apresentando uma nova seção, “Transição do lado de dentro para o lado de fora”. Estamos publicando nossa primeira apresentação nessa edição. Estamos ansiosos para que membros compartilhem com outros membros sua experiência com uma transição bem-sucedida.

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, HandI@na.org (Inglês) ou, se preferir, para o Centro de Serviços HOW Brasil – Rua Ferreira Penteado, 1331 – Fundos – Bairro Cambuí – CEP 13010-041 Campinas – SP ou ainda por e-mail para historiaspessoais.ro@gmail.com (Português).

Nossos prazos de publicação previstos são os seguintes:

Edição	Limite para entrega
Outubro/2015	15 de Julho de 2015
Janeiro/2016	15 de Outubro de 2015



Do lado de dentro

Caro Reaching Out,

Meu nome é CW e sou um adicto. Tenho 57 anos e estou cumprindo uma pena de prisão perpétua no Departamento Correccional da Flórida que começou no dia 23 de agosto de 1994. Eu nasci em Nova York em 1957 e comecei a usar regularmente aos oito anos de idade. Aos 13 anos, me mudei com minha família para o sul da Flórida, onde a minha doença da adicção amadureceu e floresceu.

Fui apresentado a Narcóticos Anônimos em 1982, quando minha esposa e a esposa do meu amigo, “chantagearam” meu amigo e eu para irmos a uma reunião de NA que elas ouviram falar. Nós fomos, e ainda compramos e levamos drogas com a gente para aquela primeira reunião. Agradeço a Deus todos os dias por aquela apresentação a NA.

Desde então, até 1994, quando entrei no sistema prisional, eu tive um padrinho que, pela graça do meu Poder Superior, ficou comigo o tempo todo. E eu consegui ficar limpo grande parte do tempo, mas nunca consegui ficar mais que dois anos limpo. Quando cheguei ao programa, era aprendia as coisas muito devagar. É um milagre que eu tenha sobrevivido a todas as recaídas até agora. E eu recaí inúmeras vezes.

Quando eu vim para a prisão, eu imediatamente mergulhei no mundo das drogas, porque era o que eu conhecia melhor. Era aquela velha capacidade de adaptação do adicto a drogas. Eu usei regularmente nos primeiros anos para me ajudar superar o choque de pegar uma sentença “perpétua” e para me adaptar à vida na prisão. Sejamos realistas – eu estava com 36 anos de idade, excesso de peso, branco, com pouco dinheiro e estava apavorado com todas as imagens preconcebidas sobre o que a prisão significava.

Lembre-se de que eu também tinha doze anos de bagagem de NA quando cheguei. Então, depois de alguns anos anestesiando meus medos, meu programa começou a se reafirmar e eu passei a ver a impotência e o descontrole de minha vida de uso, mesmo na prisão.

Comecei a construir meus três anos limpo quando tive minha primeira transferência para uma nova unidade e, imediatamente após eu bater no

novo complexo, os velhos medos apareceram e eu recaí por seis meses.

Depois de todos os anos em Narcóticos Anônimos, meus tempos limpo começaram a aumentar mais e mais, e minhas recaídas começaram a ficar mais curtas e mais distantes. Agora estou com dez anos e oito meses limpo (02 de maio de 2004) e estou muito envolvido no programa de recuperação de NA.

Eu sou um tipo de “veterano” nas reuniões da nossa unidade, como um padrinho do grupo. Temos poucas pessoas aqui que experimentaram o amor e o aprendizado de NA lá fora. Eu faço o meu melhor para ser um exemplo para eles vivendo o programa. Eu também apadrinho as pessoas, sempre que solicitado, e sempre estendo a mão aos recém-chegados.

Eu tenho mais paz e serenidade agora e uma relação estreita com o meu Poder Superior. Tudo que eu tenho hoje é graças a Deus e a Narcóticos Anônimos. Continue a ter esperança; eu continuo.

CW, FL

Caro Reaching Out,

Meu nome é JT e estou atualmente encarcerado pela segunda vez no sistema prisional. Cumpri seis anos na minha primeira vez e fui um frequentador fiel do nosso grupo de NA. Devido ao anonimato, não direi o nome. Após a minha libertação, eu nunca fui a uma reunião ou me mantive fiel ao meu Poder Superior (Deus). Um dia depois da minha liberdade condicional, eu já estava trabalhando num emprego de verdade. Eu pensei: “Ei! Estou curado! Eu consegui!

Bem, adivinhem? Eu estava redondamente enganado. Eu não tinha nada além de uma adicção esperando para voltar pior do que nunca, e foi o que ela fez. Fiquei chapado aquela primeira vez. Tive uma violação de condicional, mas consegui manter o meu trabalho e ficar limpo de novo por mais ou menos um mês.

Aí pensei: “Opa, um pequeno tropeço, mas nada sério. Não preciso de ajuda. Eu consegui”. Isso nunca deixa de me surpreender, olhando para trás, vendo como eu poderia ter pensado, meus problemas e minha adicção estavam por cima. Hoje eu posso ser honesto. Sou um adicto e honesto com o fato de que sozinho eu não consigo. Se eu me esquecer de um desses, estarei com sérios problemas. Pensar que eu consegui é um

sinal de que estou prestes a usar e jogar tudo fora.

Então, eu estava limpo havia um ou dois meses; tinha meu trabalho, dois cavalos para cuidar e um lugar para viver; e a vida parecia boa. Agora vejo que minha queda não envolvia nada além do trabalho. Se eu tivesse ido às reuniões de NA, me envolvido, eu nunca teria usado, o que fiz pior do que nunca.

Dessa vez, não usei simplesmente uma semana inteira; foram meses. Destruí a casa da minha mãe, enquanto ela passava o Natal na casa dos meus avós, onde eu também deveria estar, mas eu dei furo com eles porque estava muito chapado. Fui de meus saudáveis 120 kg para cerca de 81 kg e para a cadeia mais uma vez, por novas acusações.

Minha estadia na cadeia foi curta. Fui liberado para a Justiça Terapêutica, da qual eu fugi porque estava chapado novamente. Isso não durou muito, porque fui preso em uma pequena cidade costeira e peguei um ano para cumprir. Deram-me a opção de ser internado, mas devido a problemas com uma ordem de prisão do município e ao fato de que, no momento em que eu poderia ir para o tratamento, isso significaria ficar longe por mais tempo, eu decidi não ir. Foi outro grande erro.

Assim que fui libertado da cadeia da cidade, voltei a trabalhar registrado, ganhar dinheiro decente e pensar que eu tinha a vida sob controle. Antes de ser preso, conheci essa garota que usava, mas eu realmente gostava dela. Nós saímos e, mais uma vez, me convenci de fazer o que eu sabia que não deveria estar fazendo nem estar perto. Não foi ela que usou comigo ou me fez usar. Fiz tudo aquilo por minha conta.

Eu finalmente estava usando o tempo todo. Parei de ir trabalhar por que eu estava muito chapado. Eu estava agora no ponto mais alto em que minha adicção já havia estado. Eu estava pior do que nunca e não me importava. Uau, eu estava desprezível e tinha enganado a mim mesmo dizendo que não havia outro caminho para mim.

Eu nunca me esquecerei do alívio de ser preso. Foi eufórico, por que não havia outro jeito de me parar, exceto a morte, e ela não estava muito longe. Finalmente, tive uma chance de ficar limpo. Fui preso por posse e violação de condicional. Não foi um bom negócio, mas foi um grande alívio, pois, finalmente, eu poderia dormir. Apenas dormir e comer. Não mais correr ou enfiar aquela agulha em meu braço.

Meu agente de condicional me deu a opção de cumprir 30 dias ou então ele poderia ir em frente e me dar 90 dias para que eu pudesse

passar pelo programa de internação oferecido pelo município. Eu sabia que eu não queria usar nunca mais e que precisava de ajuda. Peguei os 90 dias, para que eu pudesse passar pelo tratamento. Esta foi uma das melhores decisões que eu já tomei. Estou limpo desde então.

Eu completei o tratamento antes de vir para a prisão. Enquanto eu estava em tratamento, um detetive veio e disse que ele prestaria queixa e me prenderia de novo em algum ponto. Pela graça de Deus, ele permitiu que eu fosse até meu último dia de tratamento antes de sair a acusação secreta.

O tratamento foi meu salva-vidas por várias razões, mas a principal delas, sobre a qual serei inflexível ao partilhar, é NA. Com NA não preciso estar sozinho, por minha conta, enfrentando o mundo. Agora a rede de apoio e a família de amigos limpos vão me manter limpo e aguardo muito ansiosamente por sair e me envolver. Com minha vontade e sincero desejo de estar limpo e a unidade, ajuda e apoio de programas como o de NA, esta será a espinha dorsal de um futuro limpo e produtivo. Mal posso esperar para ser solto e compartilhar minha recuperação.

Atenciosamente

JT, OR

Caro Reaching Out,

Meu nome é BN. Estou cumprindo uma pena de 57 meses. Esta é uma pequena história da minha vida, e espero que ajude outro adicto. Estive preso por 31 dos meus 47 anos de vida. Passei por muita dor e tristeza que eu nunca teria papel e caneta suficiente para contar. Comecei a usar muito jovem e apenas progrediu mais e mais. Minha adicção ativa junto com problemas de saúde mental não foi uma combinação muito boa.

Até eu ser solto em 2012, nunca tinha ido a uma reunião. Minha namorada me sugeriu que eu fosse a uma reunião. No começo eu não pensei que me faria bem e que eu gostaria das reuniões. Cara, errei feio. Fui a uma reunião e ouvi uma história parecida com a minha. Me apaixonei por NA.

Eu estava limpo, mas continuava com antigas ideias de vender drogas a cometer outros atos criminais. Eu sabia que não estava sendo honesto com meus amigos nem comigo mesmo. Também, essa atitude de presidiário que eu tenho, apenas me manteve em problemas. Nunca

pensei em como os outros se sentiam, como eu falava as coisas ou o que as pessoas pensavam. Eu só pensava em mim. Sempre me apresentava nas reuniões dizendo: “Oi, eu sou o B. Sou um adicto com atitude”. Com este tipo de pensamento, acabei voltando para o lado de dentro.

Estive limpo apenas duas vezes na minha vida, uma vez por seis meses e a outra por dois. Mas em 7 de fevereiro de 2015, completei um ano limpo. Algumas pessoas dizem ser fácil ficar limpo aqui, mas se eu quisesse usar, eu poderia. Levo minha recuperação com seriedade agora. Começo meu dia lendo a meditação diária, lendo livros sobre recuperação, e trabalhando os passos. Hoje eu pratico os Doze Passos, tradições, meditações, e agradecendo ao homem lá em cima, o qual eu escolhi chamar de Deus. Vou a reuniões todos os sábados, e se eu puder, passo o que me foi dado a outro adicto.

Tiveram tantas coisas boas que aconteceram comigo, do lado de dentro e de fora, que eu devo a NA pelo amor, carinho e por me mostrar como viver uma vida sem drogas. Ainda lido com problemas de saúde mental, mas sei que, só por hoje não preciso usar e posso me recuperar. Contanto que eu continue praticando todas as coisas que este programa sugere, tudo ficará bem.

Obrigado CH por me apresentar a NA, e obrigado NA por me aceitar como eu era e como sou agora. Eu sinto muita falta de todos os abraços que eu recebia no começo e no final das reuniões. Abraço são melhores que drogas.

Sinceramente,
BN, WA



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 historiaspessoais.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 Penteado, 1331 – Fundos – Bairro Cambuí – CEP 13010-041 Campinas – SP

"Experimente a magia de um milagre em você"



"NA – Sonhos tornam-se realidade"



Do lado de fora

Caro Reaching Out,

Boa tarde, eu sou PA e estou limpo há nove anos, onze meses e dez dias. Durante a minha adicção ativa, passei por várias instituições penais e o resultado é uma mistura de raiva, confusão e ceticismo. Hoje é impossível separar o meu uso compulsivo de drogas das situações pelas quais eu me permiti passar. Em um momento de desespero, em 1997, fui a um grupo de Narcóticos Anônimos em minha cidade, com a ajuda de minha mãe.

Embora eu não tenha entendido absolutamente nada, eu consegui me manter limpo por três meses. Na época, eu era muito julgador e não acreditava em nada daquilo, mesmo dadas as evidências de que o programa funcionava, e voltei para o uso de drogas, porém com um sentimento diferente, e mesmo estando muito frustrado, o uso de drogas não foi o mesmo. Pensei: “Maldita hora em que eu conheci este programa”.

O tempo que eu vivi limpo foi essencial para compreender melhor os benefícios de permanecer limpo, mesmo que de uma maneira distorcida. Depois de 17 anos na adicção ativa, voltei a essa reunião em 2005 com muita dor e medo, mas com um sentimento de que havia algo diferente, espiritual, algo que cada reunião poderia me dar, só por hoje, uma nova oportunidade para mudar.

Aquela época foi muito difícil para mim. As pessoas que eu amava, neste caso, minha mãe e meu irmão, se afastaram de mim para se proteger. Eles foram afetados pelo meu desequilíbrio e desonestidade, mas sempre acreditaram que eu poderia ficar livre e encontrar uma nova maneira de viver. Devo a eles eternas reparações, e através do amor desta irmandade aprendi a verdadeira forma de amor, um amor baseado em respeito e lealdade, um sentimento que eu nunca tive por alguém.

Vejo que NA está me mudando. Hoje eu sou um filho melhor, irmão e pai. Tenho servido essa irmandade desde que eu fiquei limpo, e como líder de um painel de H&I, eu vou a uma prisão e compreendo o grau de identificação, partilhando honesta e sinceramente, com o que eu era

e o que eu tenho me tornado. Isso me estimula a continuar voltando e eu deixei de ser cético para hoje sentir a presença de um PS sempre em minha vida.

Em poucos dias, eu vou completar 10 anos limpo. Algumas situações aconteceram que eu preciso parar e rever e isso só é possível através do trabalho dos passos. Hoje estou feliz, e enquanto choro em um quarto por algo que é difícil para mim, eu olho para trás e vejo o caminho que percorri, e vejo que a vontade de Deus prevaleceu nesse caminho. Não é só ficar limpo, é encontrar uma nova maneira de viver, e, com a ajuda de meus companheiros, eu não estou sozinho e não tenho nada a temer.

PA, Belém, Brasil

Caro Reaching Out,

Meu nome é JH e estou escrevendo esta carta no caminho para a escola. Há algumas 24 horas atrás, escola não era uma opção devido algumas escolhas desonestas que fiz. Consequentemente tive que lidar com outro episódio da doença da adicção. Temos um ditado em recuperação que “se as drogas não te matam, o estilo de vida matará”.

Há alguns anos, eu tive uma brilhante ideia e eu poderia ter parado por aí. No entanto, depois de alguns indivíduos tentarem me roubar, eu pensei que seria uma boa ideia usar essa situação para fazer uma queixa falsa, visando levantar uma grana rápido.

Primeiro, deixe-me voltar um pouco na história e dizer que comecei a praticar muitos comportamentos desonestos, inclusive traindo a pessoa com quem me relacionava, e daí por diante. Agora, retomando a história, eu acabei recaindo. Graças a Deus e por alguns amigos em recuperação e por Narcóticos Anônimos, através da oração e meditação eu me tornei capaz de voltar para as reuniões. Infelizmente, mas felizmente a história não termina por aí, porque a brilhante ideia que eu tinha tido meses atrás custou-me, e fui para a prisão limpo. No entanto, mais uma vez graças a Deus, Narcóticos anônimos, H&I e uma amiga querida (a esposa do meu melhor amigo), tenho toda a literatura que eu preciso e uma reunião uma vez por semana pelos próximos 25 meses. A moral da história é que se nós não mudarmos, o dia que ficamos limpos mudará! A vida está boa agora — minha esposa ficou do meu lado apesar de meus defeitos de caráter, meus amigos me apoiaram apesar de minhas deficiências e

NA nunca me deixou. Graças a Deus, à prática do Décimo Passo e uma família conhecida como “time dos sonhos” que me apoia, estou me aproximando dos seis anos limpo de novo. Nada disto teria sido possível sem meus companheiros de Narcóticos Anônimos e do Reaching Out. Obrigado mais uma vez, Narcóticos Anônimos, por salvar minha vida!

JH, IL



Transição do Lado de Dentro para o Lado de Fora

Caro Reaching Out,

Eu não queria voltar aos horrores da adicção ativa, então eu aceitei as sugestões da equipe do centro de tratamento, que também são membros de NA. A equipe do centro de tratamento levou-nos a reuniões de NA do lado de fora. Eles sugeriram que ouvíssemos quando membros de NA partilhassem suas experiências, força e esperança em uma reunião, assim poderíamos ter uma ideia de quem nós queríamos que nos apadrinhasse. Eu segui as sugestões deles e tive uma possível madrinha antes que eu saísse do centro de tratamento. Fui até a minha provável madrinha e pedi seu número de telefone. Eu também disse a ela que eu estava em um centro de tratamento. Perguntei quais outras reuniões ela frequentava. Ela me disse onde ficava o seu grupo de escolha.

Quando saí do tratamento, eu fui a uma casa de transição, assim eu poderia me cercar de adictos em recuperação e me sentir seguro onde vivia. Eu fui ao grupo de escolha dela e perguntei a ela se poderia me apadrinhar, e ela disse sim. Eu segui suas sugestões. Ela sugeriu que eu fosse a reuniões todos os dias e me envolvesse com o serviço do grupo e de H&I. Eu fiz exatamente isso. Ela também sugeriu que chegasse cedo a todas as reuniões, assim eu poderia ler uma das leituras, e ficasse até mais tarde depois de cada reunião. Ela também sugeriu que eu trabalhasse os Passos. Eu não era do Estado onde passei pelo tratamento e eu queria voltar para casa. Ela sugeriu que trabalhasse e vivesse os três primeiros passos antes que retornasse para casa, por que os primeiros três passos são os passos-base. Isso foi em 2005. Eu ainda estou limpa hoje graças a NA.

DS, CA

Camisetas de H&I

H&I T-Shirts



Região África do Sul
Região Mid-America

CHAMANDO TODOS OS MEMBROS DE H&!

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).



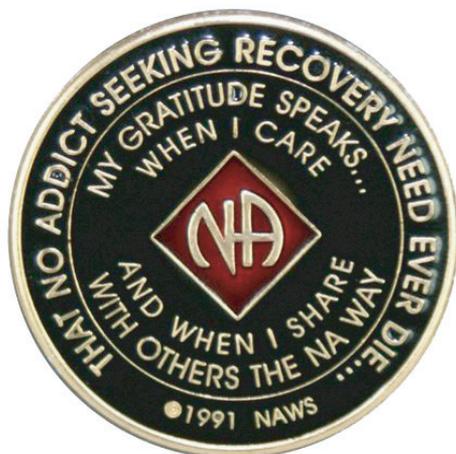
Transição do Lado de Dentro para o Lado de Fora

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”

Order Form

Reaching Out is a quarterly, recovery-oriented newsletter made available free of charge to incarcerated addicts through Narcotics Anonymous World Services. If you will be incarcerated for at least six more months and would like a free subscription to *Reaching Out*, complete and return the following form.

Reaching Out is also available by a 20-copy bulk subscription at a cost of \$35.90 annually. If you are interested in purchasing a bulk subscription, please complete the following form and return it along with a check or money order.

- I am an incarcerated addict (and will be for at least six more months) and want a free subscription to *Reaching Out*.
- I want to purchase _____ 20-copy bulk subscriptions of *Reaching Out* @ \$35.90 each, total \$ _____.

Name _____

Identification Number _____

Address _____

City _____

State/Province _____ Zip/Postal Code _____

Country _____

Reaching Out

c/o NA World Services, Inc. ☉ PO Box 9999 ☉ Van Nuys, CA 91409 ☉ USA