

# Reaching Out

Outubro 2014

Estendendo a Mão



*H&I - Nós realmente nos recuperamos*

Bem-vindo	2
Do lado de dentro	3
Do lado de fora	9
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

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, [HandI@na.org](mailto: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](mailto:historiaspessoais.ro@gmail.com) (Português).

Nossos prazos de publicação previstos são os seguintes:

<i>Edição</i>	<i>Limite para entrega</i>
Janeiro/2015	15 de Outubro de 2014
Abril/2015	15 de Janeiro de 2015
Julho/2015	15 de Abril de 2015
Outubro/2015	15 de Julho de 2015



# Do lado de dentro

## *Caro Reaching Out,*

Meu nome é J e sou um adicto em recuperação. Estou atualmente cumprindo uma sentença de cinco anos de prisão. Minha situação era diferente, ou eu pensava que era. Em menos de um mês, em 3 de agosto, eu vou comemorar cinco anos limpo no programa de Narcóticos Anônimos. Meu tempo limpo foi quase todo do lado de fora. Eu realmente aprendi que recuperação é muito mais do que simplesmente não usar drogas.

Antes de ser preso, eu era o coordenador do subcomitê de H&I da minha área. Pouco antes de ser pego, eu estava tentando abrir um grupo na cadeia da minha cidade. Algum tempo depois, eu era um prisioneiro nessa mesmíssima cadeia. Eu me senti envergonhado e humilhado, e comecei a duvidar da minha recuperação.

Mal sabia eu que o programa de Narcóticos Anônimos e a ajuda estavam a caminho! Quando cheguei à prisão, conheci outro cara em uma reunião de NA lá dentro, que também tinha pego uma sentença de prisão limpo e em recuperação. Quase imediatamente, eu não me senti tão diferente. Ele começou a partilhar comigo: “você não é o único a ir para a cadeia limpo!” e me incentivou a não me sentir tão único e diferente. Ele então começou a me dizer que eu posso aprender com os meus erros e que, com a ajuda de Narcóticos Anônimos, nos tornamos melhores. Depois disso, toda minha atitude e perspectiva mudaram.

Na prisão, eu adoro partilhar com outros presos que, com a ajuda de NA e o trabalho dos passos, eles também podem ficar limpos de qualquer substância, aconteça o que acontecer. NA está me ajudando a levar a mensagem ao adicto que ainda sofre enquanto estou do lado de dentro, tanto quanto eu fazia quando estava do lado de fora. Agora eu não duvido da minha recuperação; estou ansioso por ela. Obrigado NA.

JR, IL

## *Caro Reaching Out,*

Sou um adicto e meu nome é DT. Depois de onze anos vivendo limpo, foi-me dada uma prescrição de analgésicos devido a uma lesão nas costas. Minha tentativa de desintoxicação das pílulas com metadona me trouxe uma pena de dez anos de prisão e dez anos de liberdade condicional por homicídio culposo por dirigir sob influência de drogas.

Não preciso dizer que minha vida inteira é controlada “atrás das grades”. Isso inclui a recuperação, pela graça de Deus, reuniões de NA e uma pessoa abnegada dedicada a H&I. Nossa Irmandade pratica a mensagem de recuperação e me mantém espiritualmente enraizado. Prisioneiros em especial se esforçam para lidar e encontrar a força, a esperança e as bênçãos de nosso Poder Superior, já que cada dia é como um campo de guerra. Eu sou especialmente grato porque pudemos todos partilhar por conferência telefônica no 30º aniversário da Convenção da Região Flórida de Narcóticos Anônimos. Nosso representante de H&I ajudou os companheiros adictos “atrás das grades” e fora delas a se entrelaçar em unidade, esperança, espiritualidade e recuperação, um dia de cada vez. Durante aquela ligação, eu experimentei a liberdade total e fiquei grato pela serenidade que eu senti com Narcóticos Anônimos. Comemore a vida.

Obrigado ,  
DT, Florida

## *Caro Reaching Out,*

Minha vida começou como qualquer outra, eu pensava! Eu era um garoto tímido que se sentia sozinho, mesmo em um grupo de crianças. A escola foi muito difícil e eu lutei contra a dislexia e dificuldades de aprendizagem. Meu maior constrangimento foi quando eu não consegui passar do jardim de infância e fui retido antes que eu pudesse começar a primeira série. As tirações de sarro e provocações que recebi das outras crianças foram as piores coisas que eu pensei que pudessem acontecer na minha vida. Eu nunca fui capaz de realmente fazer amigos, então eu era um solitário que foi escolhido a dedo. Eu era chamado de burro porque

eu não era muito esperto com minha lição da escola. Tudo isso aconteceu dos meus cinco aos meus dez anos de idade.

Minha mãe e meu pai eram amorosos e solidários. Tentavam me incentivar, mas eu recebia notas baixas e ficava para trás na escola. Eu comecei a me comportar mal para obter aceitação, mas sabia que faltava algo na minha vida. As outras crianças eram todas parte de um grupo e eu ficava observando de fora, tentando descobrir onde era meu lugar no pátio da escola.

Quando eu tinha 12 anos de idade, algumas crianças mais velhas me apresentaram à maconha. Quando eu fumava, minha sensação de solidão ia embora. Eu não me sentia mais anormal ou deslocado. Fumar e beber tornou-se grande parte da minha vida, eu gravitava em torno de uma multidão de chapados. Pela primeira vez, senti que eu havia encontrado o meu grupo, com que eu me encaixava. Eu fazia parte de uma multidão e não mais observava.

Aos 15 anos, eu me apaixonei por uma menina e pensei que ficaríamos juntos para sempre. Nós terminamos e eu fui ao fundo do poço, levado pra fora da minha casa pela polícia, chutando e gritando. Não me lembro muito daquela noite. Quando voltei a mim, eu estava com pés, mãos e cabeça amarrados e não sabia como tinha ido parar ali. Meus pais tinham me internado em um hospital psiquiátrico para crianças problemáticas, e eu os odiei por isso. Toda a minha raiva e amargura afloraram naquele lugar. Eu estava com raiva do mundo. Enquanto eu estava no hospital, os pais de uma das crianças com quem eu ia para a escola me viram lá. Eles contaram para o filho deles, que contou aos nossos amigos, e então todos começaram a me chamar de louco. Costumávamos ir todos juntos para festas, mas depois disso, eu nunca mais me senti o mesmo. Tornei-me amargo em relação à vida e usei ainda mais para tentar reprimir esses sentimentos.

Em 1987, um amigo me apresentou ao crack. Com o meu primeiro trago, pensei ter encontrado a minha felicidade na vida, e quando eu estava chapado o mundo era meu. Eu tinha começado a vender para sustentar o meu vício a drogas quando fui pego num caso de assassinato. Um amigo achou que eu tinha queimado ele e me ameaçou em várias ocasiões. Depois de eu tentar evitá-lo, ele me encontrou em um quarto de motel, bateu na porta, e me disse para sair. Naquela época, eu carregava uma arma para proteção. Eu saí e, quando ele puxou uma faca (que eu

achei que fosse uma arma), eu dei seis tiros nele.

Eu confessei o crime e fui condenado a uma pena de 25 anos a prisão perpétua por assassinato. Toda violência e uso de drogas para que eu pudesse me adaptar e não ser vítima era uma grande mentira, que eu contei a mim mesmo para sobreviver. Não desejo a prisão para ninguém. Entrei e saí de NA por mais de 17 anos enquanto estava na prisão, mas eu ainda continuava usando. Finalmente, cheguei ao meu fundo de poço em 13 de Março de 2007 e consegui ficar limpo. Eu agora tenho frequentado NA constantemente, desde então, e apadrinhei outros presos no meu atual grupo. Agora tenho um padrinho do lado de fora e ele tem me mantido no caminho certo. Esse boletim do Reaching Out foi minha reunião em uma cela enquanto eu estava no confinamento. Estou escrevendo esta carta e partilhando minha história porque eu quero retribuir tudo o que o programa de NA me deu.

Estar livre do uso e ter um relacionamento pessoal com Deus é mais do que eu jamais pensei que seria. Planejo fazer as mesmas coisas quando eu sair da prisão e continuarei indo a NA pelo resto da minha vida para que eu nunca volte a usar. Minha vocação é ajudar aos outros. A minha vida não começou da melhor maneira, mas eu sei que terá um final feliz graças a NA.

Atenciosamente,  
RH, CA



*Deus/ Eu/ Boa-vontade*

*NA*

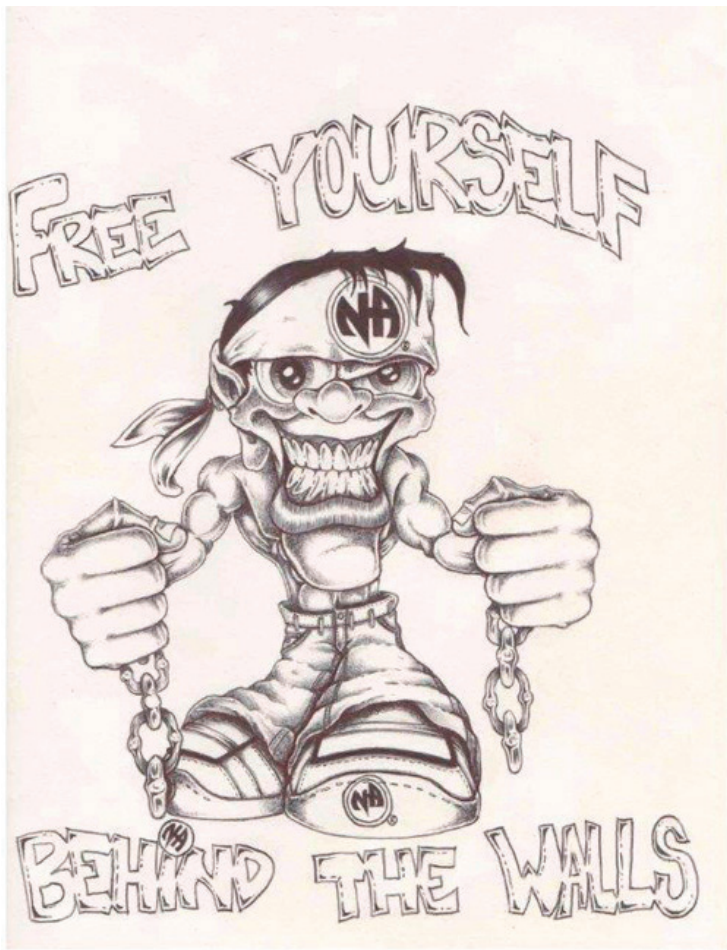
*Sociedade/ Serviço/ Liberdade*

(CW, TX)

# ARTE DE DENTRO

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.

Se você gostaria de ver sua arte impressa aqui, por favor envie arquivos JPEG ou PDF para [handi@na.org](mailto:handi@na.org) (inglês) ou [historiaspessoais.ro@gmail.com](mailto:historiaspessoais.ro@gmail.com) (Português) ou mande uma correspondência para: *Reaching Out: c/o NA World Services; POBox 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*



*Liberte-se/ Atrás das grades*





JL - CA

NA, Obrigado JL, CA



## *Caro Reaching Out,*

Meu nome é JC e eu sou um adicto. Fiquei limpo em 16 de Maio de 2006. Embora eu já tenha ouvido falar sobre Narcóticos Anônimos desde 1997, quando o H&I levou a mensagem na prisão de Los Angeles, foi somente na minha última (de algumas) sentença de prisão que meu irmão mais novo me disse que a vida dele estava mudando, que estava perto de comemorar um ano limpo e que foi NA que deu essa oportunidade a ele. Eu realmente acredito, no fundo do meu coração, que tinha que ser meu irmão para me levar a mensagem, para que eu realmente ouvisse. Eu sabia que ele tinha estado nos lugares em que eu estive, feito as coisas que eu fiz e sofrido as mesmas consequências que eu sofri. Eu entendo hoje que isso é o que nós em NA chamamos de identificação e isso é uma parte essencial de como funciona.

Como muitos de nós, desde muito jovem eu me sentia um estranho. Família desestruturada, violência e mudanças constantes fizeram de mim “o novato do bairro”, o que parecia acontecer todos os anos. Eu finalmente acabei morando em Hollywood, California, caminhando para minha adolescência, e as drogas foram um grande equalizador para mim. Elas mudavam a forma com que eu me sentia e me faziam sentir como se eu pertencesse um grupo de pessoas que eu buscava fazer parte. As drogas foram a minha solução para a estranheza e a baixa auto estima de que eu sofria; o problema era que essa solução acabaria sendo exatamente a coisa que estava tentando me matar. Eu realmente acredito que minha doença se manifestou muito mais cedo, quando eu colocava uma mangueira no tanque da Harley-Davidson do meu pai e aspirava os gases porque isso mudava a forma como eu me sentia. Acho isso foi por volta dos oito anos de idade.

Pelos 24 anos seguintes, eu continuei usando substâncias para mudar meus sentimentos. Se eu me sentia “mal”, eu queria me sentir “melhor”; se eu me sentia “bem”, eu queria me sentir “ótimo”. Nunca era suficiente, não importa “o que” era. Nossa literatura diz: “uma é demais e mil não bastam”. Eu me identifico com essa verdade.

Meu desejo de mudar e a boa-vontade para fazer o necessário para conseguir essa mudança finalmente se alinharam em 2006, em uma prisão do estado da Califórnia. Embora não fosse a minha primeira vez na prisão, acabou sendo a minha última. É tudo um resultado direto de trabalhar o programa de Narcóticos Anônimos. Quando eu fui solto da prisão em 2008, eu fiz o que me foi sugerido e fui imediatamente a uma reunião de NA, fui a 90 reuniões em 90 dias e arranjei um padrinho para trabalhar os passos do programa.

Agora tenho uma vida dominada pela paz, não pela violência; pela serenidade, não pelo caos; e um alívio diário de uma doença que me havia tirado toda dignidade e auto respeito, e ia me matar. Hoje, eu sou um funcionário de confiança com quem meu empregador pode contar, vou à escola onde meus professores sabem que eu cumprio minhas tarefas com integridade e eu sou um bem para uma família que me um dia me viu como um peso. Eu não uso aconteça o que acontecer, trabalho os doze passos de Narcóticos Anônimos e minha vida continua mudando.

Eu poderia continuar, por páginas, falando sobre a liberdade que eu tenho conseguido como um resultado direto do programa de NA, mas eu vou apenas tentar resumir dizendo: funciona. Sou um homem diferente hoje. Amo NA e essa nova maneira de viver que eu tenho.

JC, CA

## *Caro Reaching Out*

Saudações do Joe! Obrigado por me permitir partilhar. Há alguém aqui hoje que se sente grato por estar limpo? Eu jamais poderei retribuir a NA, mas tentarei até meu último suspiro. Eu sou um adicto em recuperação grato e um membro responsável de Narcóticos Anônimos! Obrigado à todos por ajudar NA a crescer em suas comunidades.

NA não está apenas nos Estados Unidos; estamos agora 132 países, com mais de 63.000 reuniões por semana. A literatura de NA está agora em 77 idiomas! É igual para todos, no mundo todo. Jimmy K contribuiu muito para o início de NA em julho de 1953, em Sun Valley, Califórnia. Jimmy nasceu em 5 de abril de 1911, ficou limpo em 2 de fevereiro de 1950 e morreu limpo em 9 de julho de 1985. Ele era de Paisley, na Escócia. Ele escreveu o que nós lemos no início de nossas reuniões. Jimmy K disse:

“Quando você compreender o que e quem você realmente é dentro de você, a batalha terminará”.

O que eu aprendi em NA é que nós não somos a doença ou os defeitos. Somos uma luz espiritual, no fundo de nossos corações. Somos completos e suficientes, do jeito que somos, mas temos que enxergar isso. Os Doze Passos de NA revelaram isso para mim. É importante ter bons amigos para conversar e confiar em NA. É importante nos perdoarmos por nosso passado. É importante viver o programa de NA um dia de cada vez e não fazer isso tudo sozinho. Nunca estamos sozinhos em NA! Embora possamos nos sentir únicos, não somos! Todos temos talentos para respeitar e para usar em NA e em nossa vida fora de NA. Autopiedade é muito ruim para a recuperação. Fazer uma lista de gratidão é uma boa forma de começar o meu dia, aconteça o que acontecer. Quando eu era criança, fui abusado sexualmente pela minha irmã e meu irmão mais velhos. Tentei cometer suicídio e usei tanto que entrei em overdose, mas hoje estou livre da vergonha. Obrigada , NA!

NA me deu uma nova visão e uma nova atitude para minha vida. Eu me formei na universidade e viajei para muitos países para servir NA. No passado, eu estava sem-teto e sem esperança. Agora eu vejo o que NA me deu! Tantos presentes, mas em primeiro lugar estão a minha dignidade e respeito próprio. Já passei por muitas coisas limpo e não usei, independentemente do que aconteceu na minha vida. Fui espancado com um martelo por uma adicta na ativa em um bairro da pesada quanto eu tinha 35 dias limpo. Eu estava tentando salvá-la de um local de muito uso! Minha mãe morreu quando eu tinha 40 dias limpo. Muitos de meus amigos morreram de overdose, minha mulher me deixou, fiquei hospitalizado por problemas médicos e perdi um emprego. Fui colocado de volta na cadeia duas vezes limpo, devido às minhas atitudes ruins do passado enquanto eu estava usando. Eu estava sem emprego, sem dinheiro e sem-teto, tudo isso enquanto estava limpo em NA. Eu nunca voltei a usar, mesmo com todas essas coisas acontecendo em minha vida! Muitos dos meus familiares e amigos são adictos que nunca ficaram limpos. Eu sou o único que conseguiu. Eu sou abençoado! É preciso ter um grande desejo para ficar limpo. Preciso renová-lo diariamente, assim como eu fazia com as drogas.

O que vocês querem ter, fazer e sentir em suas vidas? Escolham! Se vocês ficarem limpos, muitos presentes virão, com certeza! Para me

recuperar, eu tive que me tornar um homem, não ser mais um menino. Vocês sabem quantos dias há, em média, na vida de um ser humano? 25.550! E só isso! Cada dia é um presente precioso. Tudo o que sempre quisemos sentir já está dentro de nossos corações! Não temos que olhar para fora ou ficar obcecados para nos sentirmos bem por dentro. Isso sempre esteve bem dentro de nós. O décimo primeiro passo me mostrou isso! Então, por favor, fique perto de NA e de seus companheiros e companheiras de NA. Nós precisamos de cada um de vocês, não importa onde você esteja ou qual é a sua situação. A adicção é a coisa mais horrível do planeta Terra! Precisamos de você em NA para ajudar a salvar vidas da miséria. Essa é a maior honra de estar a serviço de NA. Nós amamos vocês, precisamos de vocês e queremos vocês, cada um de vocês! Mantenham-se em Unidade. Tenham um padrinho ou madrinha. Seja um padrinho ou madrinha. Seja um líder humilde. Tudo estará bem, no lado de dentro, em nossos corações. Isso é garantido pelo programa de NA, se você trabalhar os passos.

Amor, Esperanças, Saúde e Abraços!

“Indiana Joe”, Região Pacific Cascade de NA, EUA



Muitos membros, grupos e comunidades de NA fazem camisetas voltadas para H&I. 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 [handi@na.org](mailto:handi@na.org) (Inglês) ou [historiaspessoais.ro@gmail.com](mailto:historiaspessoais.ro@gmail.com) (Português)



*Camisetas de H&I  
Subcomitê de H&I da Área Grande San Jose  
Subcomitê de H&I da Região Dinamarca*

# H&I T-Shirts

Central California Region  
H&I Subcommittee

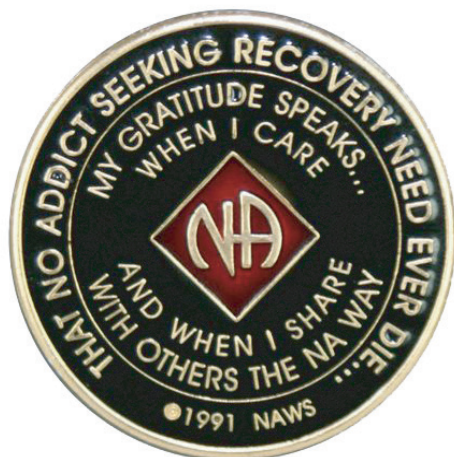


Sierra Sage Region  
H&I Subcommittee



*Subcomitê de H&I da Região Califórnia Central*  
*Subcomitê de H&I da Região Sierra Sage*





*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 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. 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\$ 35,90 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.**