

Reaching Out

Janeiro 2024



Membro anônimo , Dinamarca

Bem- Vindo..... 2

Do lado de dentro..... 3

Do lado de dentro para fora.6

Do lado de fora..... 8

Formulário 12

"A mensagem é que um adicto, qualquer adicto, pode parar de usar drogas, perder o desejo de usar e encontrar uma nova maneira de viver. Nossa mensagem é de esperança e a promessa de liberdade."

Texto Básico - "Tradição 5"

Do Editor

Gostaríamos de dar as boas-vindas a todos vocês ao boletim informativo dos Serviços Mundiais de NA, Reaching Out. Esperamos que o conteúdo deste boletim possa auxiliar em sua recuperação ou em seus esforços de H&I. O Reaching Out é composto por três seções. A primeira seção, “Do Lado de Dentro”, é preenchida com cartas de adictos encarcerados, compartilhando sua experiência, força e esperança à medida que encontram e mantêm a recuperação da adicção por meio de NA.

A segunda seção, “Do Lado de Fora”, oferece aos subcomitês de Hospitais e Instituições (H&I) a oportunidade de compartilhar suas experiências ao levar a mensagem de recuperação de NA aos adictos que não podem participar de reuniões regulares. Você também poderá encontrar relatos pessoais de membros que ouviram a mensagem de NA enquanto estavam do lado de dentro e que hoje vivem e desfrutam da vida do lado de fora.

A terceira e mais recente seção, “Transição do Lado de Dentro para o Lado de Fora”, apresenta membros compartilhando suas experiências de transição bem-sucedida de um tratamento, hospital ou instituição para a vida em liberdade.

Incentivamos membros e subcomitês de H&I a enviarem contribuições para o Reaching Out. Pedimos que considerem que temos maior probabilidade de publicar artigos que enfoquem como

NA ajudou um indivíduo a se recuperar enquanto estava encarcerado, em vez daqueles que se concentram nos horrores do uso de drogas; NAWs, PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409-9999; USA, or to handi@na.org

PARTICIPE E AJUDE-NOS A CUMPRIR O OBJETIVO PRINCIPAL DA NOSSA IRMANDADE!!

Nossos prazos de publicação previstos são os seguintes:

Edição	Prazo de entrega
Abril 2024	15 Janeiro 2024
Julho 2024	15 Abril 2024
Outubro 2024	15 Julho 2024

E, finalmente, você sabia que as assinaturas eletrônicas do Reaching Out são gratuitas? Novas edições serão enviadas por e-mail para você quatro vezes ao ano. Para inscrever-se, visite www.na.org/reachingout.



Do lado de Dentro

Querido Reaching Out,

Meu nome é RS e sou um adicto. Cheguei ao fundo do poço antes de admitir minha completa derrota diante da adicção. Foi naquele momento de rendição (enquanto estava em uma cela) que fui humildemente levado a estender a mão ao meu Poder Superior e pedir ajuda. Eu não queria mais sofrer e não suportava a dor que estava causando às outras pessoas. Eu sabia que a única maneira de começar a mudar era ficando limpo.

Cerca de dois anos após o início da minha sentença, fui transferido para uma área da prisão onde não havia reuniões. Outro membro de NA e eu iniciamos uma reunião, e desde então tenho estado envolvido em serviço atrás dos muros. Graças aos exemplos dados pelos membros de NA que compartilharam sua experiência, força e esperança, aprendi a viver a vida nos termos da vida, e estarei comemorando dez anos limpo! Não deixe ninguém lhe dizer o contrário: cada dia limpo é uma vitória, mesmo atrás das grades.

RS, Wyoming

Querido Reaching Out,

Meu nome é TR, de South Bend, Indiana, e sou um adicto. Estou encarcerado há nove anos e ainda tenho mais quatro anos pela frente. Hoje estou limpo porque o dia em que entrei aqui foi o primeiro dia da minha nova vida. Já não preciso mentir para fazer com que as pessoas sintam pena de mim. Já não preciso roubar para sustentar minha adicção. Com o apoio da minha família, dos meus amigos e de NA, consigo sorrir e caminhar de cabeça erguida, sabendo que, Só por Hoje, posso realizar qualquer coisa a que me proponha e experimentar a liberdade. Dancei com o diabo, mas meus anjos me conduziram a rastejar, passo a passo, em direção a um novo começo e a uma nova oportunidade de vida.

Obrigado, NA, por me ensinar, por acreditar em mim e por me tornar uma pessoa melhor. Devo minha vida a NA; hoje, estou sobrevivendo e estou vivo.

TR, Indiana

Querido Reaching Out,

Meu nome é JJ e sou um adicto. Muitos meses após minha prisão, comecei a pensar com a mente mais clara e a semente de NA foi plantada em minha vida. Encontrei um exemplar do Guia para Trabalhar os Passos de NA enquanto estava em confinamento. Aprendi que as drogas não eram o meu único problema. Eu culpava todas as outras pessoas pelos meus problemas, e minha vida havia se tornado completamente ingovernável.

Eu sempre fazia tudo “do meu jeito”. Recebi mais literatura de NA, e ela me ajudou a trabalhar o Terceiro e o Quarto Passo enquanto eu estava isolado. Tenho trabalhado os Passos sozinho devido aos confinamentos causados pela pandemia e aprendi muito; acima de tudo, permaneci limpo. Os Doze Passos são a chave para o meu futuro. Espero que minhas palavras alcancem outros adictos e lhes ofereçam esperança de que os Passos também podem ajudá-los. Ser preso foi a única maneira de este adicto conseguir ficar limpo.

JJ, Arizona

IT'S ALL ABOUT **CARRYING** THE MESSAGE



ARTE DO LADO DE CENTRO

Muitos membros, grupos e comunidades de NA criam obras de arte inspiradas na recuperação. Acreditamos que levar a mensagem de recuperação de Narcóticos Anônimos é um ato criativo, e as imagens transmitem uma poderosa mensagem da liberdade que podemos encontrar em NA. Se você gostaria de ver sua arte publicada aqui, envie arquivos em formato JPEG ou PDF para Handl@na.org, ou encaminhe pelo correio para: Reaching Out A/C NA World Services PO Box 9999, Van Nuys, CA 1409 EUA.



California Inmate



Transição do Lado de Dentro para o Lado de Fora

A adicção me levou por um caminho escuro e estreito, que acabou resultando na minha prisão. Era difícil enxergar uma luz no fim do túnel. Eu estava afundado em autopiedade, vergonha e culpa. Durante o tempo em que estive encarcerado, decidi aproveitar aquela experiência da melhor maneira possível e me abrir para oportunidades que me ajudassem a me tornar a versão mais corajosa e melhor de mim mesmo. Em vez de me concentrar no passado ou no futuro, passei a focar em tomar as melhores decisões apenas por hoje, no momento presente. Foi a primeira vez que consegui olhar para mim mesmo e para as áreas da minha vida que precisavam de mudança. Eu queria, acima de tudo, me recuperar da dor e do sofrimento que havia vivido, para não voltar a usar drogas. A prisão apresenta desafios próprios, pois geralmente não é um onde a honestidade e a vulnerabilidade são incentivadas. Foi exatamente nesse ambiente que encontrei o programa de Narcóticos Anônimos. Durante a pandemia da Covid-19, todos os programas, serviços e a entrada de voluntários foram interrompidos. A literatura de NA era escassa. Fizemos o melhor que podíamos com os recursos que tínhamos. Trabalhei os Passos com um padrinho, e essa foi minha primeira experiência verdadeira com honestidade e identificação. Ao trabalhar os Passos da melhor forma possível, comecei minha jornada de recuperação. À medida que comecei a planejar minha libertação, precisei fazer algumas escolhas. Dentro de mim, eu queria algo diferente. Estava disposto a fazer o que fosse necessário para garantir que não voltasse aos velhos comportamentos e ao uso de drogas que me levaram à prisão. Antes mesmo de deixar a unidade prisional, tomei a decisão consciente de frequentar reuniões de Narcóticos Anônimos, encontrar uma madrinha e trabalhar os Passos. Tive a sorte de receber uma mentora cuja recuperação era tão importante para ela quanto a minha era para mim. Ela foi me buscar e me levou à minha primeira reunião de NA, chamada “A Way Out” (“Uma Saída”). Fiquei feliz ao encontrar mulheres que haviam cumprido pena comigo, o que trouxe conforto e identificação por meio daqueles rostos familiares. Com o tempo, essa reunião se tornou meu grupo de escolha. Nos primeiros meses após minha libertação, procurei uma companheira em recuperação pelo Facebook para me conectar com outras mulheres em recuperação. Isso estava muito além da minha zona de conforto. Mas, em Narcóticos Anônimos, aprendemos que, se queremos algo que nunca tivemos, precisamos estar dispostos a fazer.

Fiquei grata por receber números de telefone de companheiras em recuperação. Comecei a fazer contato, uma pessoa de cada vez. Eu não fazia ideia de que uma daquelas mulheres viria a se tornar minha madrinha. Desde a primeira vez que conversamos, houve uma identificação, e simplesmente pareceu certo. Encontrar uma madrinha não aconteceu da noite para o dia; levou tempo para encontrar a pessoa certa, mas valeu cada momento de espera. Você já teve alguém em sua vida capaz de mudar sua perspectiva com apenas uma pergunta simples? É isso que ela faz por mim. Ela também é muito envolvida em Hospitais e Instituições (H&I), e sou grata por isso, porque ela está me ensinando sobre todo o trabalho maravilhoso que acontece nos bastidores para levar a mensagem de recuperação aos adictos que estão em instituições. Minha madrinha leva reuniões a uma prisão feminina e a outras instituições. Ela possui autorização para entrar em todos os níveis dessas instalações. Isso é realmente inspirador!

Eu não fazia ideia do que estava perdendo até retornar para a sociedade e começar a viver um programa completo de recuperação do lado de fora. Estou em liberdade há sete meses, e minha vida é muito diferente hoje. Frequento reuniões regularmente, tenho um grupo de escolha e uma madrinha, trabalho os Passos e estou envolvida em serviço. Nas reuniões, tenho a oportunidade de ouvir a experiência, força e esperança de outros adictos, algo fundamental para a esperança que tenho hoje. Suas histórias tocam meu coração de uma maneira que eu nunca havia experimentado antes. Consigo me identificar com cada uma delas. Não tenho a menor dúvida de que pertenço ao programa de Narcóticos Anônimos. Um dos maiores presentes que recebi em NA é a quantidade de amor e apoio que encontro em outras pessoas. Já não vivo sob a ilusão de que preciso fazer tudo sozinha. Hoje tenho muitas pessoas em minha vida que desejam estar ao meu lado nos momentos bons, difíceis e dolorosos. Minha esperança é que, um dia, eu possa voltar a uma prisão para levar esperança àqueles que estão exatamente onde eu estive um dia. Mas, desta vez, entrar para compartilhar a mensagem de recuperação e sair pelos portões em liberdade, como um exemplo vivo de que a recuperação em Narcóticos Anônimos é possível.

CT, Arizona



Do lado de Fora

Querido Reaching Out,

Sou um adicto em recuperação que está do lado de fora e participa do serviço de Hospitais e Instituições (H&I). Quando cheguei a Narcóticos Anônimos e comecei minha recuperação, eu não me envolvia em praticamente nada. Não tenho certeza de como consegui permanecer limpo naquele início, mas, por algum milagre, consegui. Costumo dizer às pessoas nas salas de NA: “Não façam o que eu fiz”, porque eu era muito infeliz naquela época! Apesar de estar limpo, não participava da recuperação de forma ativa e não desfrutava da liberdade e da alegria que o programa de Narcóticos Anônimos tem a oferecer.

À medida que continuei limpo e continuei frequentando as reuniões de NA, comecei a ouvir e a colocar em prática algumas das sugestões que me eram dadas. Fiz 90 reuniões em 90 dias, e a vontade de usar drogas foi removida. Então comecei a trabalhar alguns dos meus medos e pedi para alguém ser meu padrinho. Começamos a trabalhar os Passos juntos, e meu padrinho me disse que, se eu quisesse continuar limpo, eu precisava começar a “dar de volta aquilo que recebi”. Decidi então começar a servir nas reuniões do lado de fora (como fazer café e ajudar a organizar as cadeiras depois das reuniões). Então um milagre aconteceu. Fui preso enquanto estava limpo, e percebi que ainda tinha muito trabalho a fazer comigo mesmo. Também percebi que precisava levar a mensagem de NA àqueles que não conseguiam chegar às reuniões do lado de fora. O presente que temos de poder escolher ir a uma reunião do lado de fora muitas vezes não é reconhecido. Eu passei a ter uma profunda consciência desse presente e decidi começar a participar do serviço de H&I (Hospitais e Instituições). Isso tem sido muito bom para mim (e para outras pessoas também)! Eu amo levar a mensagem de recuperação para mulheres nas instituições prisionais, e também gosto muito do nosso programa de cartas para internos. Tenho a oportunidade de apadrinhar mulheres que estão encarceradas e que não têm outra maneira de trabalhar os Passos enquanto estão na prisão. Eu até tive a oportunidade de encontrar pessoalmente uma das minhas afilhadas depois que ela foi libertada. Sempre fico impressionada com o quanto o serviço de H&I me faz sentir bem. Também me faz sentir muita gratidão por tudo que tenho, e estar limpa e viver em gratidão é a única maneira que quero viver minha vida.

LB, Colorado

Muitos membros, grupos e comunidades de NA criam camisetas de H&I voltadas para a recuperação.

Acreditamos que levar a mensagem de recuperação de NA é um ato de criatividade e uma forma de arte.

Por favor, compartilhe conosco as fotos das suas camisetas de H&I!

Handl@na.org



CHAMANDO TODOS OS MEMBROS DE H&I

Por favor, envie sua história ao boletim informativo trimestral de NA, Reaching Out. Estamos procurando por adictos em recuperação, como você, para partilhar sua experiência de encontrar recuperação atrás das grades e mantê-la do lado de fora. Sua história traz uma poderosa mensagem de esperança ao adicto encarcerado! Obrigado

Por favor, envie sua história para: “Reaching Out”; NAWS, PO Box 9999; Van Nuys, CA 91409-9999; USA, HandI@na.org (Inglês) ou, se preferir, para o Associação brasileira de Narcóticos Anônimos - ABNA. (A/C: Reaching Out) Av. Beira Mar Nº216 - sala 603 - Centro, Rio de Janeiro-RJ – Cep: 20021-060

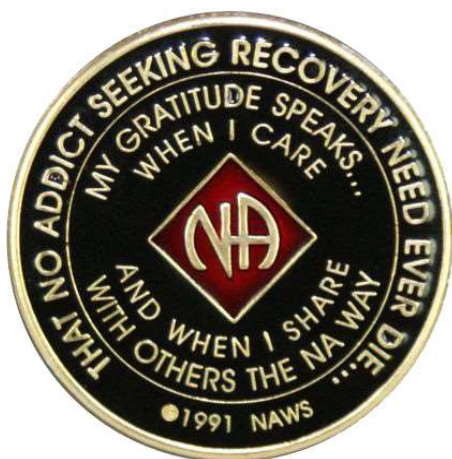


Transição de Dentro para Fora

Seja você alguém que saiu de uma comunidade terapêutica, cadeia, prisão, hospital ou instituição, você passa do “lado de dentro” para o “lado de fora” com o objetivo de viver livre das drogas e ser um membro produtivo da sociedade. Acreditamos que sua experiência pode ser de grande valor para outras pessoas enquanto elas iniciam sua própria transição. Estamos oferecendo algumas perguntas para ajudar a estimular sua reflexão, para que você possa compartilhar sua experiência conosco; publicaremos seu artigo na revista Reaching Out para ajudar outras pessoas.

1. O que você fez no primeiro dia da sua saída/liberação?
2. Quais passos você tomou para ajudar sua recuperação na comunidade?
3. Você acha que os passos de transição são os mesmos para adictos que estão sendo liberados após 30 dias ou após dez anos?
4. Quais foram alguns dos desafios que você encontrou ao retornar à comunidade?
5. Como o NA ajudou você com informações para que pudesse participar de uma reunião após sua saída/liberação?
6. Como você acha que o NA poderia ter ajudado melhor você durante sua transição? Você tem alguma sugestão para oferecer, para que o NA possa ajudar melhor outras pessoas durante o processo de transição?

Esperamos ler sua experiência e compartilhar essas informações com outras pessoas. Obrigado por nos ajudar a apoiar outras pessoas em sua transição.



“Quando chegamos ao fim da estrada e descobrimos que não conseguimos mais funcionar como seres humanos, com ou sem drogas, todos nós enfrentamos o mesmo dilema. O que resta fazer? Parece haver esta alternativa: continuar vivendo da melhor maneira que pudermos até o amargo fim — prisões, instituições ou a morte — ou encontrar uma nova maneira de viver. Nos anos passados, muito poucos adictos tiveram essa última escolha. Os adictos de hoje são mais afortunados. Pela primeira vez em toda a história da humanidade, uma maneira simples tem se mostrado eficaz na vida de muitos adictos. Ela está disponível para todos nós. Este é um programa simples, espiritual — não religioso — conhecido como Narcóticos Anônimos.”

Narcóticos Anônimos, “Nós Nos Recuperamos”



Formulário de Pedido

Reaching Out é um boletim trimestral voltado para a recuperação, disponibilizado gratuitamente para pessoas presas por meio de Narcóticos Anônimos Serviços Mundiais. Se você está encarcerado há pelo menos seis meses e gostaria de receber uma assinatura de *Reaching Out*, preencha e devolva este formulário.

***Reaching Out* também está disponível em formato pronto para impressão, para download em www.na.org/reachingout**

Reaching Out também está disponível por assinatura em lote com 20 exemplares a um custo de US\$ 38,05 por ano. Se você tiver interesse em adquirir uma assinatura em lote, preencha o formulário abaixo e devolva junto com um cheque ou ordem de pagamento.

- ☐ Sou uma pessoa presa (e estarei preso por pelo menos seis meses) e quero receber uma assinatura gratuita de *Reaching Out*.
- ☐ Quero adquirir _____ assinaturas em lote (20 exemplares) de *Reaching Out* a US\$ 38,05 cada, total US\$ _____.

Nome _____

Número de Identificação _____

Nome da Instituição _____

Endereço _____

Cidade _____ Estado/Província _____

País _____ CEP/Código Postal _____

Reaching Out

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

www.na.org/reachingout

ATENÇÃO, PESSOAS PRESAS

Se você mudou de endereço enquanto esteve preso, por favor atualize seu novo endereço para que possamos manter sua assinatura de *Reaching Out*.