



# BOLETIM INFORMATIVO NACIONAL NAR-ANON

Boletim Informativo n.º 11 ♦ Ano 08 ♦ Janeiro/Fevereiro/Março de 1999

## ANIVERSÁRIO

**NAR-ANON**

**NARATEEN**

No próximo 28 de junho, a Irmandade do NAR-ANON/NARATEEN estará completando 15 anos de existência no Brasil e merece comemorações em todo o país. Hoje, muitos estados já possuem grupos e, graças à abertura do Escritório Nacional em 1994, pudemos expandir nossas fronteiras para onde não pensávamos chegar tão cedo. Além das festas que cada grupo ou órgãos de serviços puderem e quiserem fazer, vão aqui duas sugestões para que, além de comemorarmos com nossos companheiros a alegria de se manter uma porta aberta aos que

chegam em busca de ajuda, possamos também fortalecer, engrandecer esta Irmandade, que tanto nos dá força e esperança. A 1ª sugestão é que cada grupo coloque uma matéria em um jornal de grande circulação, dando ênfase ao evento de completarmos 15 anos, para que muitos fiquem sabendo que existimos e podemos ajudar a quem tem parente ou amigo com problemas de Dependência Química. A 2ª é que se faça uma sacola especial de gratidão pelos 15 anos e que esta possa ajudar a abrir mais grupos e em lugares onde ainda não chegamos. Agora mesmo, está sendo feita mais uma tentativa de se chegar ao Nordeste, com a viagem de uma companheira, que pretende abrir ou ao mesmo preparar a abertura de novos grupos em Terezina, Fortaleza, São Luiz.

## APOIO A GRUPOS

No balanço anual do ENSNAR, distribuído a todos os Grupos, através do Resumo da Conferência de Serviços Gerais, encontra-se a coluna "APOIO A GRUPOS", a qual, muitas vezes, é questionada por alguns membros que não sabem o que esta coluna significa. Trata-se, por exemplo, de nossa viagem a Salvador, onde fomos compartilhar experiências de serviço com nossos companheiros da Bahia, na tentativa de se organizar os Órgãos de Serviço, ainda não formados por lá.

Chegamos a Salvador, na 6ª feira, dia 22 de janeiro. Naquela noite participamos de uma reunião regular do Grupo da Piruba, com uma frequência de 12 membros, sendo dois recém-chegados. No Sábado, participamos da Reunião de Serviço Geral, com 25 membros de Salvador, Ilhéus e Vitória da Conquista. Por motivos particulares, somente um dos Grupos não pode participar da reunião. Os trabalhos transcorreram segundo uma agenda previamente preparada pelos organizadores, com 10 itens. Nossa participação foi facilitada em todos os momentos. Ressaltamos os assuntos como a estrutura NAR-ANON, Informação ao Público, tempo de serviço, a vantagem da renovação, a Sétima Tradição, recepção aos recém-chegados e outros tópicos. O representante de Vitória da Conquista mostrou-se vivamente interessado em realizar um encontro em seu município, com a participação de membros do ENSNAR. A presença das companheiras de Ilhéus e Itabuna foi importante. Uma boa experiência foi o aluguel da Caixa Postal Telefônica para dar informações sobre grupos locais, serviço contratado à TeleBahia, nº 531-2229. Será uma ótima experiência. Outro fato auspicioso foi a eleição do representante dos grupos da Bahia para a nossa próxima Conferência de Serviços Gerais. A companheira Edilair foi escolhida entre três representantes de outros grupos que se dispuseram a vir ao Rio de Janeiro, para representar sua Área. Isso mostra o grau de envolvimento daqueles servidores.

Na 2ª feira, dia 25, foi realizada uma reunião extra de serviço, com 12 participantes, onde a troca de experiências abordou temas sobre Estrutura NAR-ANON (Grupos/Distritos/Área), composição do Distrito, da Área, Servidores para estes Centros de Serviço, Comitê de Área, Serviços Especiais da Área, dando enfoque especial ao SERVIÇO DE INFORMAÇÃO AO PÚBLICO, pessoa jurídica, quando necessária, contatos pessoais ou por cartas com escolas, delegacias, Juzados de Menores, setores de Saúde Pública, função do RSI (Representante do Serviço de Informação) - recém-chegado e o Serviço de Informação no Grupo ou Distrito. A receptividade e a vontade de compartilhar foi a tônica durante nossa estadia em Salvador.

Em suma, isto é apenas uma das coisas que fazemos quando nos referimos a "Apóio a Grupos."

Léo (Curador) e Rita de Cássia (Grupo São Francisco - Niterói - RJ).



## NACIONAL SAUDAÇÃO AOS NOVOS GRUPOS

BAHIA ► Grupo Vitória da Conquista. / PARAÍBA ► Grupo João Pessoa. / PIAUÍ ► Grupo Terezina.  
SANTA CATARINA ► Grupo Rio do Sul. / MINAS GERAIS ► Grupo Caxambu.  
SÃO PAULO ► Grupo Verdade (Guarulhos); Grupo São Francisco (Vila Clementino);  
Grupo Coragem para Mudar (Vila Matilde); Grupo Ribeirão Pires (Ribeirão Pires);  
Grupo Esperança Divina (Santos); Grupo Qualidade de Vida – NARATEEN (Santos);  
Grupo Liberdade (Campinas); Grupo Fortalecer e Crescer (Cerquilha);  
Grupo Naraluz (Espírito Santo do Pinhal); Grupo Esperança Jovem – NARATEEN (Jundiá);  
Grupo Perseverança (Limeira); Grupo Juntos Podemos (Pedreira);  
Grupo Vida Nova (Santa Bárbara do Oeste); Grupo Amália (Jabaquara).  
SÃO LUIZ DO MARANHÃO ► Grupo São Luiz.  
RIO DE JANEIRO ► Grupo Magé, Grupo Miracema, Grupo Nilópolis.  
**Obs:** O Grupo Campinho mudou-se para Piedade e passou a se chamar Grupo Piedade.

### NOTÍCIAS DOS ÓRGÃOS DE SERVIÇO DO RIO GRANDE DO SUL

O NAR-ANON/NARATEEN do Brasil, no Rio Grande do Sul, tem, entre suas atividades, orientação, apoio, informação e a abertura de caminhos de esperança a pais, familiares e amigos de dependentes químicos. Os membros, através dos serviços prestados, tornam o NAR-ANON/NARATEEN uma força viva, que modifica as pessoas que procuram ajuda, levando-as a uma vida melhor.

Para que haja constância nos serviços é que agora, em março, haverá uma Assembléia Geral Extraordinária para eleger a nova Coordenação da Área, em substituição à eleita em dezembro/97, que, por motivos particulares, não pode dar continuidade, embora aqueles membros continuem colaborando e comparecendo às reuniões de recuperação e de serviço.

Interinamente, a companheira Vera, Delegada da Capital, está coordenando a Área.

O SINARS também realizará Assembléia Geral Extraordinária, para eleger o tesoureiro, que, por motivo de saúde, precisou afastar-se do encargo.

A participação nos Serviços é a essência de nossa recuperação e a renovação ajuda no crescimento, não só pessoal, como da Irmandade como um todo.

Therezinha - Curadora - RS.

## EDITORIAL

*Neste primeiro número de 1999, queremos ressaltar que a Irmandade NAR-ANON trocará de comando, devendo ser eleita nova diretoria do ENSNAR, na Reunião de Curadores, que acontece comumente ao término da Conferência de Serviços Gerais, porém, este ano, será realizado nos dias 26, 27 e 28 de março e não em abril, por falta de espaço nos locais usualmente escolhidos.*

*Nesta oportunidade, o Comitê de Boletim agradece aos nossos companheiros a contribuição que deram para o engrandecimento desta obra, não medindo esforços para levar aos mais distantes lugares a mensagem NAR-ANON. Nosso crescimento e fortalecimento neste período se deve, sem dúvida, à abnegação dos diretores, especialmente nossa fundadora e companheira Maria M.*

*Aos que saem, deixamos a mensagem de que ainda podem retornar em outras ocasiões, bem como servir em seus grupos de escolha, agora mais embasados pelos conhecimentos que adquiriram na diretoria do ENSNAR. Aos que chegam, queremos dizer que não tenham receio, pois todos estaremos torcendo por eles, para que o NAR-ANON continue neste crescimento contínuo, deixando a todos a certeza de que "nossos líderes são apenas servidores de confiança, eles não governam."*

*Sejam felizes e muito obrigado por nos dar esta prova de que "servir faz parte de nosso crescimento."*

## 7ª TRADIÇÃO



PRESTANDO CONTAS (trimestre OUTUBRO/NOVEMBRO/DEZEMBRO DE 1998)

RECEBIDO		GASTO	
SINARJ	3.891,63	Aluguel da sala	1.121,20
SINASP	2.280,00	Xerox, Boletim, Escritório Mundial, etc.	2.818,36
SINARS	0,00	Condomínio	793,95
UNAI/MG Grupo ESPERANÇA	200,00	Luz e telefone	813,43
OUTROS	665,16	Salários e encargos	2.052,75
<b>TOTAL</b>	<b>7.036,79</b>	<b>TOTAL</b>	<b>7.599,69</b>

CONTA DO ENSNAR: BANCO ITAÚ, AG. 0477 C/C 50.205-8



### DOZE PASSOS DO NAR-ANON

Ao chegar em São Paulo e levada aos Grupos por seus RG's, a literatura DOZE PASSOS NAR-ANON causou grande interesse por parte dos membros, pois enfatiza para nós a recuperação da doença da adicção na família.

Nesta nova literatura há itens que falam mais diretamente da adicção a drogas do que a do livro Doze Passos do Al-Anon, embora todos sejamos imensamente gratos ao AL-ANON, por nos proporcionar alívio nos momentos difíceis. Inclusive, alguns grupos até faziam cópias, na falta daquela literatura, para trabalhar sua recuperação. Hoje, por já termos em mãos nossa literatura, com linguagem NAR-ANON, as cópias foram abolidas.

Aqui em São Paulo, estive em um Grupo e participei do Estudo dos Passos, segundo a literatura AL-ANON e um companheiro me perguntou: "Qual a diferença entre as duas literaturas?" e "Há muita diferença?"

Eu respondi que sim e fiz muitas considerações a respeito. Os companheiros poderão acompanhá-las facilmente, diante de um paralelo.

Colaboração de Vilma – Coordenadora do Comitê de Indicações.

## OS 31 DIAS DO NAR-ANON

Para que possa, pouco a pouco, realizar a edição do nosso livro **OS 31 DIAS DO NAR-ANON** (similar ao Um Dia de Cada Vez no Al-Anon), o Serviço Especial de Literatura de São Paulo está, desde fevereiro de 98, solicitando aos membros, através das Reuniões dos Órgãos de Serviço (Comitê de Área e SINASP), que escrevam sobre temas dominantes em nossas reuniões, tais como: aceitação, desligamento, controle, fé crítica (que ficaram a cargo do Distrito 1); raiva, recaída, anonimato, auto-piedade, negação (Distrito 2); expectativa, ressentimentos, atitudes, decisões, desespero (Distrito 3); medo, culpa, humildade, passos, serenidade (Distrito 4); adicção como doença, esperança, honestidade, conselhos,, amor (Distrito 5); facilitação, gratidão, lemas, mudando o que podemos, ajuda (Distrito 6); coragem, crises, limites, mente aberta, auto-estima (Distrito 7). Abaixo, seguem sugestões de páginas, já nos moldes de como será o livro. Companheiro, se você tem como desenvolver alguns dos temas, escreva:

SERVIÇO ESPECIAL DE LITERATURA DE SÃO PAULO, FAX (011) 826-3035 – A/C Ida Rosa  
ou diretamente para  
COMITÊ DE LITERATURA DO NAR-ANON  
Rua Primeiro de Março, 125/sala 601 – FAX (021) 263-6595.  
Agradecemos imensamente sua colaboração!



### 31 DIAS DO NAR-ANON

#### EXPECTATIVAS

Durante o tempo em que meu filho estava na ativa, ou mesmo quando começou a se aplicar num programa de recuperação, meu grande sonho era de que ele se recuperasse logo e, **fantasiando**, eu construía verdadeiros castelos no ar, cheios de expectativas de como ele seria quando estivesse em sobriedade.

O NAR-ANON me ensinou que tenho que controlar minhas expectativas em todos os sentidos. Na medida em que crio expectativas fantasiosas, apenas me exponho ao risco de ter ressentimentos profundos. Se elas não se realizarem inteiramente, eu me desapontarei e – o que é pior – se minhas expectativas se realizarem, eu não ficarei feliz e agradecido o suficiente pelo que aconteceu, tendendo a achar que o evento foi corriqueiro e que nada de especial foi conquistado. Faz parte do meu crescimento espiritual controlar o nível de expectativas a que me coloco, em todas as minhas atividades.

Hoje eu me esforço para não esperar que meu filho reaja com serenidade e sabedoria, apenas porque recentemente atingiu um nível de sobriedade. Tenho que me lembrar que ele, como eu, é um ser humano normal, com suas forças, esperanças e fraquezas, e que, controlando minhas expectativas, estarei evitando futuros ressentimentos.

#### REFLEXÃO DE HOJE

Hoje, com a ajuda de meu Poder Superior, busco controlar minhas expectativas, tentando não esperar que coisas boas aconteçam por acaso e me esforço para conquistar o máximo que possa, com disciplina, empenho e amor. Por outro lado, devo me lembrar de ser grato pelas bênçãos que recebo e pelas conquistas que faço, aceitando com resignação – nunca com ressentimento – as provações pelas quais tenha que passar.

"Não se preocupe com as ações futuras dos outros. Tampouco espere que eles piorem ou melhorem, pois estas expectativas são pura criação e este é um trabalho de Deus. Não seu!"

Nar-Anon, Grupo Familiar

### 31 DIAS DO NAR-ANON

#### AUTO-ESTIMA

O sofrimento, o sentimento de culpa, o medo e a auto-flagelação danificou a auto-estima do meu parente adicto, levando-o a uma posição de inferioridade, marginalização e agressividade em relação a todos, especialmente a sua família.

Meu convívio com ele levou-me a tal grau de envolvimento com a sua doença, que eu fui deixando de viver minha vida e esquecendo de ser o que eu era. Cada dia me sentia com mais raiva, angústia e revolta. Deixei de sentir prazer em viver e fui me afastando das pessoas.

Depois de muitas tentativas para encontrar soluções, conheci uma sala de Nar-Anon e tomei consciência de que minha auto-estima e capacidade de amar estavam quase anuladas. A programação do Nar-Anon, o carinho e compreensão dos companheiros me ensinaram o quanto era importante que eu amasse a mim mesma e investisse em aumentar minha auto-estima.

Amendo a mim mesma, exatamente como sou, permitiu-me um crescimento espiritual, que me facilitou aceitar a individualidade das outras pessoas, amando-as como elas são. Isso me ajudou a melhorar meu relacionamento com o meu Poder Superior e com todas as outras pessoas, inclusive o adicto.

#### REFLEXÃO DE HOJE

Hoje sou grata ao programa por ter me aumentado a capacidade de amar e transmitir amor. Meu amor próprio e minha auto-estima melhorados me permitem viver uma vida mais gratificante, aceitando as coisas que eu não posso modificar e dando-me mais coragem para modificar as coisas que eu posso.

Nar-Anon, Grupo Familiar