



BOLETIM INFORMATIVO NACIONAL NAR-ANON

Boletim Informativo n.º 29 ❖ Ano 12 ❖ Julho/Agosto/Setembro de 2003

Acolhimento - um ato de amor



Há diversos, mas dois são momentos cruciais na vida de um familiar de dependente químico. O primeiro é a decisão de buscar ajuda, pois começa a reconhecer que ele sozinho já não consegue mais controlar o incontrolável. O segundo é uma atitude: chegar a uma sala de

Nar-Anon. Até então tudo dependia apenas dele; agora também depende de quem se propôs a prestar serviço no acolhimento deste que sofre e por sofrer pede socorro.

É lógico que esta enorme responsabilidade não fica apenas com o acolhedor, mas também com todos aqueles que, naquela noite, se encontram na sala. No entanto, a maior dessas responsabilidades fica para o prestador de serviço. Por isso é preciso certas condições para desempenhá-la; não basta apenas boa vontade. É preciso não confundir boa vontade com imprudência. É extremamente importante que aquele que vai prestar esse serviço já tenha algum tempo de sala, que conheça relativamente bem a programação, que tenha estudado o que fala os nosso guias e manuais sobre o assunto e, principalmente, que já tenha acompanhado outro companheiro da Irmandade fazendo esse serviço. Acima de tudo é necessário que já esteja praticando há algum tempo, em sua vida, a programação.

Pode ser que mesmo um acolhimento bem feito não consiga fazer com que o familiar retorne à sala, mas, certamente, um acolhimento mal feito o fará não retornar. Daí porque duas preocupações devem orientar o servidor: evitar afirmações que possam chocar o familiar e lembrar-se que, naquela hora ele quer ser ouvido, quer consolo, compreensão e uma palavra de esperança e de amor. O servidor não está ali para dar uma aula de toda a estrutura da Irmandade ou da programação; isso só confundiria a cabeça daquele que

está chegando já a "mil por hora". Mais ouvir do que falar, dar as explicações de forma bem simples e apenas as estritamente necessárias e dar muito amor ao familiar é o que funciona. No entanto o acolhimento não se resume apenas naqueles minutos de conversa ao pé do ouvido. Ele se estende na hora do café, na saída, no dia seguinte com um telefonema, na véspera da próxima reunião, lembrando a próxima reunião do dia seguinte. Assim também a responsabilidade do acolhimento deve ser repartida por todos os que se encontram na sala, principalmente na hora do café quando são formados os grupinhos para aquela conversa gostosa de 10 minutos. Nessa hora não podemos nos esquecer que "nossos único objetivo é prestar ajuda a familiares de adictos". É horrível se estar num lugar desconhecido, com pessoas desconhecidas, com um enorme e insolúvel problema na cabeça e, ainda por cima, sentir-se isolado e até mesmo rejeitado naquela hora. Sabemos da enorme quantidade de familiares que aparecem pela primeira vez na sala e depois nunca mais retornam. Quantos não retornaram porque, doentes e frágeis emocionalmente, sentiram-se rejeitados. Nessa hora a Tradição foi ferida e ninguém foi capaz de sinalizar para o grupo que desconheceu aquele que precisava de ajuda.

Por fim uma palavra final para os que já estão na sala há algum tempo. Todos nós precisamos ser acolhidos com amor e carinho. Palavras e gestos que identifiquem essas atitudes deveriam ser um estilo de vida em nossas reuniões. Posições radicais e agressivas não fazem parte do nosso modo de viver e prejudicam a todos, principalmente a quem chega pela primeira vez na sala.

Se procurarmos ofertar aos novos e também aos antigos o que recebemos, estaremos fazendo o que a programação nos recomenda e nos recuperando dessa doença que nos atinge a todos por igual.

EDITORIAL

Em 1997, a II Conferência de Serviços Gerais foi consultada quanto à possibilidade dos Grupos Nar-Anon emitirem comprovante de frequência. Naquela ocasião o relato de que companheiros precisavam comprovar frequência as reuniões de Nar-Anon para poderem visitar seus familiares adictos internados em clínicas, sensibilizou a todos.

Após longa "discussão", os princípios foram colocados acima das personalidades e a consciência coletiva no Nar-Anon recomendou:

"Que seja enviada, pelo Ensnar, a todos os Grupos, uma carta padrão destinada às instituições que exigem da família, declaração de presença nas reuniões de Grupos Nar-Anon, esclarecendo que esta Irmandade de anônimos não faz uso desta prática".

Seis anos depois, na CSG de 2003, esse assunto voltou à pauta.

De novo sensibilizada, porém mais madura, nossa Conferência em clima de total harmonia apreciou a questão à luz das Tradições e dos Conceitos de Serviço, ratificou a decisão da CSG/97 e recomendou aos servidores presentes que sugerissem em suas Áreas que Grupos em Instituição fossem oferecidos às clínicas.

Acreditamos que o Poder Superior, a quem sempre pedimos SERENIDADE para aceitar o que não podemos modificar (as clínicas), CORAGEM para modificar o que podemos (substituir a negação do comprovante de frequência por Grupos em Instituição e SABEDORIA (que estamos adquirindo pouco a pouco, um dia de cada vez), manifestou-se em nossa consciência coletiva.



SAUDAÇÃO AOS NOVOS GRUPOS

Amazonas	- Grupo Coragem Para Mudar (Manaus);
Goiás	- Grupo Vida Nova (Cristalina);
Rio Grande do Sul	- Grupo Porto Alegre (Porto Alegre);
Santa Catarina	- Grupo Renascer (Joinville); Grupo Esperança (Itapema).

SUCESSO DOS "TRINTA E UM DIAS NO NAR-ANON".

Nossa primeira criação em literatura está sendo um sucesso. Em tempo recorde caminhamos para a 2ª edição. Isto apenas reflete a ansiedade com que esperávamos por literatura, não apenas nova mas também adequada ao Nar-Anon. Nós, em recuperação, sabemos como ela é importante no nosso tratamento. Precisamos tanto dessas palavras mágicas que lemos nos livros e folhetos pois elas são alentos para nossas angústias e medos, fazendo renascer nossa esperança e nos trazendo renovação de vida.

Por essa razão vamos aproveitar esse momento e trabalhar em mais 30 temas enriquecendo o nosso livro. Todos podem colaborar. Levará tempo sim, mas toda grande jornada começa com o 1º passo. Como da outra vez precisamos que colaborem enviando 30 temas importantes para vocês, de preferência diferentes dos 31 iniciais. Mas, se quiserem repetir algum, por acharem essencial, podem fazê-lo, com uma anotação de que estão conscientes da repetição.

"Participação é a Chave da Harmonia", portanto vamos enviar depoimentos, partilhas, frases para o rodapé, citações do Bill. Lembrem-se que a obra é **nossa, do Nar-Anon** e todas as colaborações serão bem vindas.

Ida Rosa G. - ex-Curadora



LINHA DIRETA COM O COMITÊ DE NORMAS E DIRETRIZES

Este espaço destina-se a favorecer a comunicação entre os membros interessados em manter a harmonia do grupo e unidade do Nar-Anon, através da aplicação das Tradições e o Comitê de Normas e Diretrizes. Continuamos à disposição dos companheiros que desejarem consultar-nos sobre "problemas de grupo", assim como fizemos com as consultas que seguem abaixo.

Sugerimos que você as leia e procure respondê-las com a aplicação das Tradições. **Nossas respostas encontram-se na última página**

A – "O anonimato é quebrado quando um companheiro, por ser muito agradecido à pessoa que o ajudou fica ressaltando o seu nome?" (cesta de perguntas do VI SSRs).

B – "Observo que os grupos constituídos de pessoas muito humildes têm dificuldades de sobreviver – algumas são analfabetas. Existe alguma estratégia para se resolver isto?"

"Como fazer para que o grupo melhore, quando o maior número de membros é pouco esclarecido?"

"Percebo que os grupos que se formam com pessoas mais humildes, mesmo com apadrinhamento, não conseguem sobreviver. Será só impressão, ou existe alguma estratégia para atender melhor esses grupos que não têm dinheiro para contribuir e não podem comprar literatura?" (cesta de perguntas do VI SSRs).

C – "Temos um membro que está separado do seu marido adicto. Sabemos que ela está enfrentando dificuldades; muitos de nós vimos lhe dando algum dinheiro, de vez em quando. Em nossa reunião de serviço, alguém sugeriu que a ajudássemos, com dinheiro da 7ª Tradição. Alguns de nós concordamos que isso seja feito. Qual é a resposta?"

(Extraído do livro Grupos Familiares Al-Anon)

Eliete Maria - Cood. Comitê de Normas e Diretrizes



Resumo das Receitas/Despesas Abril/Junho 2003

RECEITAS		DESPESAS	
	10.325,15		9.885,58
Sacolas 7ª Tradição	5.708,62	Administrativas	8.544,04
Sacolas Quadrimestrais	964,70	C/Pessoal	162,54
Contribuições Avulsas	2.296,68	Divulgação	450,00
Outras Receitas	1.355,17	Cumidores	729,00
ORIGENS		MOVIMENTO C/LITERATURA	
	7ª TRAD.	QUADRIM.	
R. Janeiro	2.933,87	661,70	Estoque inicial
São Paulo	1.500,00	50,00	7.862,51
R. G. Sul	400,00	30,00	Compras
Outros Estados	814,75	223,00	2.476,00
TOTAIS	5.708,62	964,70	Repasse/Literatura
			4.710,51
			Desps. c/romessas
			(326,55)

Participamos que a conta antiga do Banco Itaú agência 0477 será em breve encerrada devendo todos os depósitos serem efetuados na conta nova do mesmo Banco agência 0301 Conta Corrente nº 28982-3 já divulgada no Boletim Informativo nº 27 (JAN/FEV/MAR/2003).

Jorge B. - Coord. do Comitê de Orçamento ENSNAR

COMPROMISSOS

Hoje, último dia, para que fosse entregue matéria para o nosso boletim. Fiquei surpreso, pois esqueci-me do meu compromisso e falando que este não era o meu momento. Sugeriram-me que apenas escrevendo isto já seria um bom assunto para o boletim.

Como nada é por acaso, estava e estou precisando de muita energia positiva, pois entre outras dificuldades, talvez a pior delas é a aceitação do fim da vida de pessoas da nossa convivência.

Bem! Recorrendo a nossa literatura mais uma vez encontro o socorro esperado e com carinho transcrevo para vocês:

“Sou um ser humano complexo e fascinante, com uma ampla série de emoções, experiências e pensamentos. A minha identidade é mais do que sentimentos ou problemas. Sou rico em contradições. Posso avaliar todas os meus sentimentos sem permitir que eles ditem minhas ações.

Hoje posso sentir raiva de alguém e mesmo assim, amá-lo. Posso sentir medo de novas experiências e, ainda assim superá-las. Posso sobreviver às mágoas sem desistir do amor. E posso ter confiança de que serei feliz de novo”.

Fragmentos do C.P.M.

Com carinho e muita confiança em nossa programação

Erasmí - Coord. Comitê Divulgação

Gratidão

Quando paro para pensar na vida que tenho hoje, na minha mente surge o Nar-Anon, a filosofia dos anônimos que tem em Bill, co-fundador de AA, uma figura iluminada.

Meu encontro com Nar-Anon foi também um encontro com o despertar para uma vida mais simples e menos tumultuada. Encontrei outros valores como um Deus amoroso e não punitivo que está ao meu lado em todos os momentos da vida. A fé que recuperei me trouxe a esperança em dias melhores e a recompensa de uma convivência harmoniosa com meu filho adicto e com as outras pessoas, com quem convivo. Não há perfeição, mas agradeço todo o bem que esta programação de vida me trouxe.

Ah! Como eu gostaria que todos que sofrem com os problemas da adicção encontrassem o Nar-Anon e experimentassem o conforto e serenidade, a paz, a esperança que todos nós encontramos aqui. Por isso tudo eu sou profundamente grata ao Nar-Anon e tento “pagar” essa dívida que se acumula a cada dia.

“A fé sem obras é morta” e eu acredito que assim também é a gratidão. Entendo que a gratidão possa ser expressada em palavras mas a melhor expressão da nossa gratidão é o serviço.

Como eu agradeço por ter encontrado uma porta aberta e ter recebido o carinho dos companheiros. Nossos Grupos são essas portas, que poderiam ser muitas, e por isso nós somos responsáveis.

Há muitas maneiras de pôr nossa gratidão em ação: desde abrir uma porta, fazer o café, coordenar, secretariar, prestar serviço nos comitês. Fazer a divulgação do Nar-Anon em nível de Grupo, Distrito, Área – Isso é levar a mensagem – é gratidão em ação.

Que Deus me permita a coragem, a força e a disposição de realizar este projeto de vida que é dar aos outros o que de graça recebi

“A gratidão deveria ir para frente, nunca para trás” “Em outras palavras, se você levar a mensagem a outrem estará pagando da melhor maneira possível a ajuda que lhe foi prestada”.

(“Na opinião de Bill”, pág 29)

Maria M. - ex-Curadora

Aprendemos no Nar-Anon

“O Nar-Anon foi criado para nós pais, esposas, filho, irmão, irmã ou amigo do usuário. O Nar-Anon pode trazer uma nova compreensão em relação às nossas atitudes, comportamentos e emoções. Pode ser fonte onde poderemos recuperar nossa sanidade e nosso bem estar. Aprendemos que a adicção é uma doença da família e que precisamos de recuperação, também”.

Extraído do folheto: “Para o familiar ou amigo envolvido.”

Boletim Informativo Nacional dos Grupos Familiares Nar-Anon do Brasil

Rua 1º de Março, 125/801 - Rio de Janeiro - CEP. 20.010-000 - Tels. (21) 2283-0896 e 2263-6595

<http://www.naranon.org.br>

e-mail: naranon@naranon.org.br

Respostas da página 2

- a) A experiência de nossos Grupos sugere que o princípio do anonimato – resumido na Tradição 12 como “a base espiritual de todas as nossas tradições” - tenha três elementos - o anonimato que se aplica fora da irmandade, o anonimato dentro da irmandade e o anonimato que contribui para o nosso crescimento pessoal, que diz: **COMPARTILHAMOS COMO IGUAIS, SEJA QUAL FOR A POSIÇÃO SOCIAL, CULTURAL OU FINANCEIRA**. As personalidades podem se sobrepor aos princípios quando colocamos aqueles que admiramos num pedestal, confiando na orientação deles em vez de confiar na orientação de Deus (P24/27 e B22)
- b) A 3ª Tradição diz que “O único requisito para ser membro é que exista um problema de adicção num parente ou amigo”. Em nossas reuniões compartilhamos experiências, forças e esperanças, visando o crescimento espiritual. É dos membros do Nar-Anon que **ouvimos** idéias e experiências que nos levam ao caminho da recuperação. Ao fazermos a leitura de um trecho da literatura estamos compartilhando com todos, os benefícios que o programa nos oferece. É importante lembrar do princípio do anonimato em nosso crescimento pessoal (12ª Tradição). **COMPARTILHAMOS COMO IGUAIS, SEJA QUAL FOR A POSIÇÃO SOCIAL, CULTURAL OU FINANCEIRA**. (P24/27 – pág.77).
- c) A Tradição 5 descreve os propósitos do Nar-Anon: prestar ajuda a familiares de adictos, praticando os 12 Passos, encorajando e compreendendo nossos parentes adictos, bem como acolhendo e proporcionando alívio a familiares de adictos. Isso não inclui, como grupo, dar ajuda financeira. Aqueles que querem dar ou emprestar dinheiro a outro, podem naturalmente fazê-lo, mas o dinheiro das contribuições do grupo deve ser usado apenas para as necessidades do grupo.
(Grupos Familiares Al-Anon).

Cuidando de nós mesmos – Sentimentos

No Nar-Anon aprendemos a cuidar de nós mesmos. Descobrimos que esse cuidado é uma responsabilidade nossa; não há lógica ou justiça em transferi-la aos outros. No “minucioso e destemido” inventário pessoal sugerido pelo 4º Passo, a atenção com nossos sentimentos torna-se essencial para a nova relação que vamos aprofundando conosco mesmo. Este é um passo de escuta e atenção para tentar “ouvir” e resgatar sentimentos há muito reprimidos, rotulados de maus, tolos ou ridículos. Permaneceram bloqueados, negados, esquecidos, até perdidos. Eles fazem parte de nós, mas há muito foram divididos, repartidos e escolhidos somente aqueles que “serviam”. Os outros ficaram relegados, renegados porque nos traziam vergonha ou culpa. Para escondê-los e a imensa dor de negá-los aprendemos a usar máscaras, fingir, mentir, acusar, repartir culpas. Apesar disso, algumas vezes perdemos o controle das emoções e elas, então, afloram violentas em lágrimas, agressões, queixas... Essa dor, continuada, dos sentimentos continuamente negados e reprimidos vai transformando-se em sofrimento, o que nos tira a energia e a alegria de viver.

Como nos libertarmos desse cativo de nós mesmos? Seguindo, passo a passo, nesse caminho de auto descoberta e auto aceitação, sugerido por nossa programação, encontramos nos grupos a magia de compartilhar. Quem sou eu? Que sentimentos me impulsionam? O que me faz sorrir? O que me faz chorar? Como é minha alegria? E minha agonia? De onde vêm? Como descobrir o que está há tanto tempo perdido, escondido?

Ao ouvir a partilha dos companheiros, seus sentimentos aos poucos libertados e as dúvidas e medos que estas descobertas a princípio lhes trazem, nós nos identificamos com sua humanidade, revemos nossas emoções, redescobrimos o nosso sentir, resgatamos nosso mundo interior. Ficamos também, mais corajosos, confiantes e conseguimos então revelar aos poucos o que de mais íntimo temos - nossos sentimentos. Não podemos negá-los ou limitá-los embora seja nossa própria responsabilidade estabelecer os limites das nossas atitudes ao expressá-los. Compartilhando, aos poucos nos fortalecemos e podemos ir abandonando as máscaras que nos protegem, mas também, nos aprisionam.

No Nar-Anon aprendemos a ser responsáveis por nossa própria libertação. Nos grupos exercitamos este constante descobrir, aceitar e honrar nossos sentimentos para poder então libertá-los, sermos mais livres, fortes, cheios de “coragem para mudar”.

Maria T. - Curadora

SOLICITAÇÃO DE ASSINATURA ANUAL - VALOR R\$ 7,00

Data ____/____/____

Inicial

Renovação

Desejo receber o **BOLETIM INFORMATIVO NACIONAL DOS GRUPOS FAMILIARES NAR-ANON DO BRASIL**.

Para tanto, estou enviando cheque em nome do ENSNAR.

Nome: _____ Endereço: _____