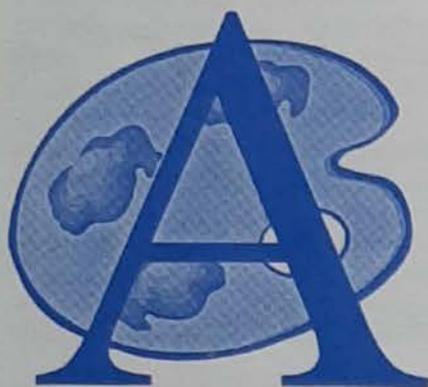




# BOLETIM INFORMATIVO NACIONAL NAR-ANON

Boletim Informativo n.º 30 ❖ Ano 12 ❖ Outubro/Novembro/Dezembro de 2003

## Aconselhamento no NAR-ANON



nossa chegada ao NAR-ANON quase sempre se dá num momento de dor, desespero e muita **c o n f u s ã o** . Perdemos a confiança em nós mesmos, na vida e,

às vezes, até em Deus. Então queremos, precisamos e até solicitamos, com insistência, orientação e conselhos ao grupo e aos companheiros que nos parecem estar mais confiantes, tranquilos e num rumo certo.

– Por favor, se puderem me dar um retorno...

Nesse instante - Cuidado, Atenção! É envaidecedor e gratificante ouvirmos pedirem nossa orientação, nossos conselhos. Talvez junto às nossas famílias já não possamos exercer nosso controle, nossa necessidade de "ajudar". Talvez em nossas casas não queiram mais saber de nossos conselhos, de nossos "palpites". E agora, ali na sala...

É um momento de parada e reflexão para lembrarmos que o processo da vida é individual, que somos impotentes perante o outro, que não sabemos o que é melhor e possível para as pessoas em cada momento de suas vidas.

A tomada de atitudes pelos companheiros deve ser coerente com suas descobertas acerca de seus sentimentos, da sua responsabilidade nas questões da própria vida; deve ser respeitosa com o que ele pode a cada dia.

Em razão disso, até mesmo o compartilhar de

nossas experiências "Eu fiz (ou não fiz) assim..." deve ser cuidadosamente acompanhado da ressalva de que somos diferentes, temos histórias diferentes, vivemos momentos diferentes, com pessoas diferentes – por mais que as histórias pareçam iguais. Para uma pessoa fragilizada, vulnerável e confusa nossos exemplos e palavras podem se revestir de um poder muito grande – poder perigoso para nós (poderosos e vaidosos diretores) e para o outro (irresponsabilizado e submisso dirigido).

De outro modo, podemos devolver ao companheiro o poder e capacidade de achar suas próprias respostas, só por hoje. Aconselhar no NAR-ANON é sugerir o olhar para si mesmo, para descobrir-se, cuidar-se, respeitar-se.

É sugerir e indicar tópicos da literatura, os Lemas, os Passos, a frequência aos grupos para compartilhar, a Oração da Serenidade – a entrega a um Poder Superior... O aconselhamento aqui se inicia numa atitude receptiva, disponível, do entendimento da dor do outro, plena da empatia que conforta porque nos faz sentir iguais. Desse aconselhamento, que sugere os recursos facilitadores do caminho mas deixa a responsabilidade do caminhar com o outro, fica entendido que acreditamos na sua capacidade de enfrentar situações, de fazer escolhas, acreditamos no seu poder de modificar-se e à própria vida. É uma forma de ajudar reforçando esperanças e encorajando – É só por hoje! Vá com calma! Você pode!

## EDITORIAL

Este Boletim é o último do ano de 2003. O mês de dezembro é um mês de festas e também um momento para que possamos parar algum tempo e olhar o que passou, o que fizemos e o que deixamos de fazer.

Como vivemos este ano? Fomos "tão felizes quanto nos propusemos a sê-lo"? Estamos certos de que nossa felicidade só depende de nós? Estivemos dentro da nossa programação, com o foco voltado para nós mesmos? Uma certeza nós temos: ao melhorar nosso comportamento, nossas atitudes, nosso relacionamento com o adicto, com a nossa família e com os outros, temos conquistado uma vida mais amena, com um amor que pensávamos estar destruído. E isso só dependeu de nós.

Quando crescemos como pessoas o nosso grupo cresce, o Nar-Anon cresce, tudo fica mais bonito, mais feliz. Como esse é um processo para o resto de nossas vidas, neste final de ano podemos fazer um programa para o próximo ano que não seja ambicioso em demasia nem tão pobre que fique aquém das nossas possibilidades.

O número de pessoas que sofrem na convivência com um adicto é grande e o Nar-Anon, que somos todos nós, tem um só propósito: ajudar os que ainda sofrem pela convivência com um adicto. E que comece por mim.

Nós do Boletim Nacional desejamos a todos os companheiros: Boas Festas e um novo ano cheio de serenidade e realizações pessoais.



### SAUDAÇÃO AOS NOVOS GRUPOS

- Rio de Janeiro - Grupo Vem Viver Bento Ribeiro (Rio de Janeiro);  
- Grupo Madureira (Rio de Janeiro);  
Paraná - Grupo Cascavel (Cascavel).



### LINHA DIRETA COM O COMITÊ DE NORMAS E DIRETRIZES

Quando um membro ou Grupo procura esclarecimento sobre qualquer assunto relativo ao Nar-Anon, é da responsabilidade do Comitê de Normas e Diretrizes, fazer esclarecimentos que interpretem e reforcem as Tradições.

Consultas do trimestre:

Estou prestando serviço como coordenador em um Grupo Nar-Anon e tenho algumas dúvidas que gostaria de saber se vocês podem me ajudar.

1 - Temos um membro antigo que faz suas partilhas em resposta às partilhas de outros companheiros ...

2 - Adotamos no início da reunião, nos primeiros 15 minutos, um breve estudo dos Doze Passos, Doze Tradições e outros temas da literatura Nar-Anon.

O coordenador lê um trecho e pede que sejam feitos comentários e que os companheiros façam suas interpretações.

Gostaria de saber se este procedimento é válido, segundo as normas do Nar-Anon, e se existe alguma literatura que possamos consultar a este respeito.

Não existem formulas rígidas para uma reunião. Geralmente as reuniões começam com um momento de silêncio seguido da Oração da Serenidade. Por serem a base do programa, os enunciados dos Passos, Tradições e Conceitos, geralmente lidos. A experiência sugere que cada reunião tenha um tema central, podendo ser mais produtiva, quando é utilizado um único tópico sobre o qual cada pessoa pode compartilhar suas experiências.

Os membros do Nar-Anon ou Narateen se identificam como parentes ou amigos de adictos. Contam suas experiências na tentativa de enfrentar os problemas e como o Nar-Anon tem ajudado. A ênfase principal deve recair sobre o valor do programa Nar-Anon e nos elementos deste que mais têm ajudado.

As opiniões e idéias expressadas são as dos membros que as formularam, e não necessariamente do Nar-Anon. (Extraído e adaptado do Manual de Serviços)

Acreditamos que a atenção às Tradições venha ajudar o coordenador a manter a harmonia no Grupo e a unidade no Nar-Anon.

Por este motivo sugerimos como leitura:

Os Doze Passos e as Doze Tradições do Al-Anon página 83 a 125;

Como o Al-Anon funciona; página 116 a 133;

Os caminhos para a recuperação página 155 a 267;

Quando prestei serviço me senti melhor página 44 a 61.

Manual de Serviços Al-Anon Alateen - parte 2 - O Trabalho dos Grupos Al-Anon e Alateen página 17 a 57 - parte 3 - Coletânea de Normas/Diretrizes do Al-Anon e Alateen.

Lembrete:

Que seja mantida, nos Grupos Nar-Anon, a prática do programa Nar-Anon, de compartilhar experiências pessoais e de programa, não a de retorno, como objetivo de ensinamento ou aconselhamento. (Recomendação da CSG/97)

## 1º ENCONTRO NACIONAL

Estamos reinaugurando este espaço para através dele nos comunicarmos com os companheiros que desejarem participar de mais um Encontro Nacional que será realizado em outubro de 2004.

No próximo boletim informaremos local, data e valor da inscrição.

Contamos com sua adesão!



### 1º ENCONTRO NACIONAL NAR-ANON

Este foi o logotipo do 1º Encontro realizado de 31/10 a 02/11/92 no Rio de Janeiro.

Você se lembra?

## 7ª TRADIÇÃO



ENSNAR

Resumo das Receitas/Despesas Jul/Set 2003

RECEITAS		R\$ 13.760,54		DESPESAS		R\$ 11.886,90	
Sacões 7ª Tradição	R\$ 5.068,50			Administrativas	R\$ 8.360,50		
Sacões Quadrimestrais	R\$ 2.281,00			Com. Pessoal	R\$ 226,22		
Contribuições Avulsas	R\$ 2.873,03			Divulgação	R\$ 736,59		
Outras Receitas	R\$ 3.537,97			Corretivos	R\$ 1.363,00		
<b>ORIGENS</b>		<b>7ª TRAD.</b>	<b>QUADRIM.</b>	<b>MOVIMENTO CLITERATURA</b>			
R. Janeiro	R\$ 3.213,92	R\$ 1.141,27		Extração Inicial	R\$ 7.962,31		
São Paulo	R\$ 1.090,00	R\$ 226,16		Congressos	R\$ 13.106,80		
R. Grande do Sul	R\$ 300,00	R\$ 279,00		Vendas Brutas	R\$ 20.798,01		
Outras Estados	R\$ 358,00	R\$ 605,00		Despesa com Materiais	(R\$ 989,25)		
<b>TOTALS</b>	<b>R\$ 5.068,52</b>	<b>R\$ 2.381,03</b>					

Este Comitê apurou que no mês de setembro/03 houve um Déficit Operacional, ou seja, nossas despesas foram maiores do que as receitas. Caso esta situação volte a ocorrer, as finanças do ENSNAR serão consideravelmente afetadas o que não é desejável. Cabe ressaltar que se desejamos realmente levar nossa mensagem a todos que ainda sofrem em um território com o tamanho do Brasil, precisamos cada vez mais investir em divulgação e na estrutura dos nossos centros de serviços. Para tanto, serão necessários mais recursos (Material) a fim de que o Nar-Anon possa estar onde alguém precise da nossa ajuda (Espiritual).

Resumo das Receitas/Despesas Set 2003

RECEITAS		R\$ 1.612,90		DESPESAS		R\$ 1.807,00	
Sacões 7ª Tradição	R\$ 898,31			Administrativas	R\$ 2.715,00		
Sacões Quadrimestrais	R\$ 232,60			Com. Pessoal	R\$ 104,00		
Contribuições Avulsas	R\$ 202,84			Divulgação	R\$ 47,50		
Outras Receitas	R\$ 279,15						
<b>ORIGENS</b>		<b>7ª TRADIÇÃO</b>	<b>QUADRIMESTRAL</b>				
R. Janeiro	R\$ 898,31		R\$ 120,00				
São Paulo			R\$ 20,00				
R. Grande do Sul	R\$ 150,00						
Outros Estados	R\$ 60,00		R\$ 80,00				
<b>TOTALS</b>	<b>R\$ 898,31</b>		<b>R\$ 232,00</b>				

Projeto piloto do Comitê de Orçamento em parceria com o Comitê Executivo do ENSNAR, o I Encontro de Tesoureiros - RJ, realizado em 18/10/2003, foi muito importante para nossa Irmandade. A experiência revelou-se de grande valia, pois a participação dos Tesoureiros presentes, possibilitou várias reflexões: Qual o papel do Tesoureiro? Como melhorar a 7ª Tradição? Apresento mensalmente o balancete ao Grupo ou Distrito? Informo ao SINARJ e ENSNAR a finalidade/origem dos depósitos, bem como o valor e data? Enfim, foi um dia bastante proveitoso tanto para nós servidores de confiança, quanto para o NAR-ANON. Desejamos que a semente desse encontro prospere e traga a nossa Irmandade, principalmente, uma melhor eficácia no fluxo da nossa 7ª Tradição, para isso estamos oferecendo o projeto às demais Áreas.

Com o objetivo de estreitar ainda mais o contato deste Comitê com todos os membros, estamos disponibilizando um e-mail para assuntos afetos a este Comitê:

[naranon.orcamento@br.inter.net](mailto:naranon.orcamento@br.inter.net)

Sinceramente,

Jorge B. - Coord. do Comitê de Orçamento ENSNAR

## Usando práticas inadequadas

Participante de um encontro Nar-Anon/Narateen, tive o privilégio de observar, entre tantas coisas boas e interessantes para irmandade como um todo, a encenação estilizada do que seria uma informação ao público. Com muita graça e caracterizando personagens estereotipadas, aqueles membros travestidos de práticas "inadequadas", conseguiram realizar um 12º Passo dos mais brilhantes. Brincando, todos fomos levados a uma reflexão de como melhor fazer uma informação.

O interessante desta sugestão é que nos disponibilizando para o estudo de práticas adequadas/inadequadas, criamos a possibilidade da discussão e conseqüentemente o fortalecimento de como melhor fazê-las e aí sim o "friozinho na barriga" seria bem menor e com certeza seríamos mais assertivos em levar nossa mensagem.

Este Comitê está de braços abertos para tentar ajudar no que for possível e necessário, para que possamos efetivamente atrair aqueles que precisam e querem conhecer o Nar-Anon.

"A dor é inevitável, o sofrimento opcional, sendo assim quando ela se erguer inevitável em teu caminho, acolhe-a como uma amiga. Aprende a conhecê-la, a apreciar-lhe os segretos ensinamentos. Estuda-lhe a obra oculta. Em vez de te revoltares contra ela ou, então, de ficares acabrunhado, inerte e fraco debaixo de sua ação, associa tua vontade, teu pensamento ao alvo que ela visa, procura tirar dela, em sua passagem por tua vida, todo o proveito que ela pode oferecer a alma e ao coração.

Autor Desconhecido

Erazmi - Coord. Comitê Divulgação

## Aprendemos no Nar-Anon

"Quando me pedem conselho, sei apenas aquilo que eu faria se me encontrasse em face do mesmo problema, e não aquilo que seria certo para outra pessoa. Bons conselhos no NAR-ANON assumem a forma de orientação carinhosa nos princípios do NAR-ANON, de modo que as pessoas possam encontrar as respostas certas para si mesmas".

Extraído do livro Al-Anon: "Um Dia de Cada Vez - pág. 331."

## 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](mailto:naranon@naranon.org.br)

## Ecos do 2º Encontro de Servidores das Áreas

Nos dias 21, 22 e 23 de novembro foi realizado o 2º Encontro de Servidores de Área. O Encontro de Servidores de Área é um projeto do Comitê de Normas e Diretrizes realizado a cada dois anos com a parceria das Áreas e dos Comitês Executivo, Orçamento e Divulgação.

Participaram servidores das Áreas Paineis de S. Paulo, Rio de Janeiro e Rio Grande do Sul e enviaram representantes as Áreas Não Painel de Santa Catarina e Bahia.

Foi mais um momento especial onde servidores de lugares tão distantes entre si, puderam sentir a Unidade de nossa Irmandade no exercício dos princípios espirituais que estão implícitos no conceito de SERVIR do NAR-ANON.

Juntos, puderam compartilhar informação, desafios, esperanças e idéias que certamente reforçarão nossa Irmandade em seu propósito de prestar ajuda a familiares de adictos levando a mensagem NAR-ANON.

<<<<• >>>>

*Foi muito bom o nosso encontro, a gente sai com muitos projetos e idéias, para prestar serviço, com mais calma e com mais amor, sem tanta cobrança. É isso que estou sentindo agora.*

Obrigada, Berenice - Comitê de Área - RS.

<<<<• >>>>

*Ter vivido a experiência de estar com companheiros de outros Estados e não me sentir perdida, foi ótimo!!!*

*Sim, falamos a mesma linguagem e almejamos a recuperação enquanto buscamos levar a mensagem àqueles que sofrem.*

Cecília - Sinarj - RJ

<<<<• >>>>

*"Para mim o II Encontro de Servidores foi mais um lindo presente do meu PS, destinado a me preparar para desempenhar bem as tarefas assumidas com o novo encargo que os companheiros(as) de São Paulo me delegaram.*

*Num clima de extrema amizade uns 20 companheiros(as) de vários estados do Brasil, vivenciaram uma maneira espiritual, prática e agradável de aprender, compartilhar e discutir uma variedade interessante de assuntos. Sinto-me com as baterias recarregadas para assumir meu encargo e continuar meu processo de recuperação com muita alegria e responsabilidade!"*

Lapa - Sinarj - SP

## Comitê de Literatura

O Comitê optou por priorizar, neste trimestre, a revisão de algumas peças de nossa literatura e a elaboração de alguns Guias de Serviço NAR-ANON.

Está também traduzindo o novo folheto "Passaporte para a Liberdade"

Dando prosseguimento ao projeto "31 dias no Nar-Anon", pedimos aos companheiros que continuem a colaborar, remetendo material sobre os seguintes temas:

Focalizando em Mim Mesmo  
Recuperação no Nar-Anon  
Modificando as Coisas que Posso  
Solte-se e Entregue-se a Deus  
Que Comece por Mim  
Mudanças  
Desligamento  
Atitudes Modificadas  
Gratidão  
Poder Superior  
Fé  
Um Dia de Cada Vez  
Comportamento Inaceitável  
Compartilhando  
Passo 4  
Passo 11  
Cuidando de Mim Mesmo  
Perspectiva  
Crítica

Passo 3  
Escolhas  
Paciência  
Crises  
manipulação  
Limites  
Pedindo Ajuda  
Controle  
Assertividade  
Confiança  
Relacionamentos  
Auto-estima  
Sentimentos  
Passo 1  
Raiva  
Culpa  
Perseverança  
Serviço

Por oportuno, lembramos que, todo material de literatura Nar-Anon deverá ser elaborado ou revisado pelo Comitê de Literatura. Será, então remetido ao Comitê de Normas e Diretrizes para apreciação, à Junta de Curadores para aprovação e finalmente à nossa CSG para apreciação e aprovação. Somente, então, poderá ser editado, divulgado e levado aos Grupos. Uma cópia vertida do material é também remetida ao WSO.



Este foi o logotipo do 2º Encontro realizado em 1994 na Cidade de São Paulo.

Você se lembra?

SOLICITAÇÃO DE ASSINATURA ANUAL - VALOR R\$ 8.00

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: \_\_\_\_\_