



# BOLETIM INFORMATIVO NACIONAL NAR-ANON

Boletim Informativo n.º 33 ❖ Ano 13 ❖ Julho/Agosto/Setembro de 2004

## Competição e Cooperação



Vivemos num mundo extremamente competitivo. As escolas prometem forjar vencedores para uma sociedade "normal" onde só são valorizados os que vencem. Desde que nascemos somos examinados, julgados, provados, comparados – em constante competição. Precisamos ser os melhores, termos sempre razão, a palavra final. É uma luta constante com batalhas travadas diariamente na escola, no trabalho, na igreja, no esporte etc... e em família. A palavra passa a ser usada como arma afiada, às vezes mortal, impossibilitando a comunicação verdadeira, a compreensão, a aproximação e o amor. De companheiros, pais, irmãos, amantes, amigos nos tornamos adversários endurecidos, ressentidos e amargos. Triste, não é? Tudo isso, na verdade, é feito em busca de valorização, reconhecimento e amor, mas, além da efêmera alegria de vencer, só nos resta dor e solidão.

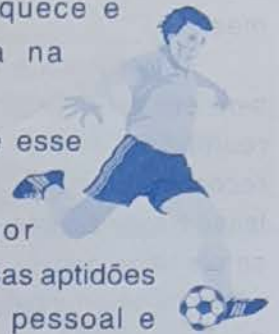
No NAR-ANON estou aprendendo a conhecer e valorizar essa pessoa única e maravilhosa que sou eu. Estou entendendo que não preciso tentar controlar, dominar e vencer para ter valor. Esse valor não depende de estar à frente de quem quer que seja, não depende



de ser o melhor em qualquer atividade ou circunstância ou de saber mais e ter razão sempre. Estou percebendo o quanto esse processo de descoberta e libertação pessoal que me trás felicidade, é facilitado pela Cooperação. Enquanto a competição nos cansa, afasta e

endurece, a cooperação enriquece e aproxima porque se baseia na solidariedade.

O indispensável para que esse processo ocorra é que acreditemos na igualdade de valor entre todos. Mesmo quando nossas aptidões são diferentes, o nosso valor pessoal e capacidade de participar, cooperar é igual. O NAR-ANON é uma Irmandade de iguais. Essa igualdade entre os membros nos libera da luta, da disputa para que possamos desfrutar da riqueza do compartilhar, com coração e mente abertos, inteiros. Confiantes e desarmados poderemos acolher, ser solidários, compreensivos, pacientes e respeitosos nos Grupos. Ao servirmos, poderemos trocar idéias, enriquecer idéias, tomar consciência, participar de uma consciência de grupo.



A Cooperação nos faz entusiastas, nos faz sentir fazendo parte, pertencendo a uma cadeia maravilhosa de descobertas, esperanças, serviço e amor. A premiação se fará todo dia, a cada encontro, reunião, em cada situação, em forma de alegria e serenidade. Não estaremos mais sós, em solidão - porque nos sentiremos solidários. É o exercício da espiritualidade e nos proporciona o despertar espiritual (amoroso) com que poderemos enriquecer nossas relações.



Convém sempre nos perguntarmos: o que é mesmo que estou buscando aqui?

Qual o modo para alcançar meu objetivo: Competição ou Cooperação?

Maria T. - Coordenadora do Comitê de Literatura

## EDITORIAL

### SERVIÇO E RESPONSABILIDADE

Lê-se, no livro "Quando prestei serviço me senti melhor" do Al-Anon o seguinte:

"Se seu programa parece estacionado, tente prestar serviço". O triângulo do Nar-Anon tem três lados: Recuperação, através dos Passos; Unidade, através das Tradições; Serviço, através dos Conceitos. Se você não tiver tirando vantagem de todos os três lados deste triângulo, talvez esteja enganando a si mesmo.

O Nar-Anon é literalmente constituído de serviço; sem ele a Irmandade não existiria. Como nenhuma reunião se realiza sem ele, o serviço precisa ser reconhecido como uma de suas pedras angulares. Isaac Newton disse, sobre sua vida e seu trabalho, que se ele tinha podido ver tão longe, era por estar de pé sobre os ombros gigantes. Talvez nós, neste programa, devêssemos adaptar essa reflexão e reconhecer que, se chegamos a ver tão longe no Nar-Anon, é porque estivemos de pé sobre os ombros daqueles que prepararam o caminho para nós.

Entre os membros dos Grupos existe ainda uma grande confusão a respeito do que é material e do que é espiritual. Acredito que tudo depende da intenção. Contribuir na sacola com sentido de gratidão por tudo aquilo que se obteve em termos de crescimento espiritual, em mudança de atitudes, em esperanças renovadas, e desejando que outras pessoas, familiares, que passam pelo mesmo problema que enfrentamos possam usufruir dessa benesses, isso é espiritualidade.

"Alguns de nós ainda perguntam: O que é exatamente o Terceiro Legado? Até onde vai a ação do Serviço?"

À medida que nos esforçamos para fazer a vontade do Poder Superior no serviço e contribuimos generosamente, conhecemos essa vontade com maior clareza. Sentimos uma ampla sensação de equilíbrio nas nossas atividades diárias e uma tendência cada vez maior de aceitar mais e julgar menos. Somos capazes de viver a vida com maior plenitude e de sentir que, cada vez mais, o que nós fazemos está de acordo com a vontade do meu Poder Superior.

Encerramos com as palavras do Dr. Albert Schweiter, missionário e exemplo de voluntário: "Não sei qual será o destino de vocês, mas uma coisa eu sei: os únicos que serão realmente felizes são aqueles que procuraram e encontraram como servir".



### SAUDAÇÃO AOS NOVOS GRUPOS

- |                |                                 |
|----------------|---------------------------------|
| Bahia          | - Grupo Esperança (Candeias);   |
|                | - Grupo Penha (Salvador);       |
| Espirito Santo | - Grupo Guaçuí (Guaçuí);        |
| São Paulo      | - Grupo Sabedoria (Capital);    |
|                | - Grupo Vila Mariana (Capital); |
|                | - Grupo Barretos (Barretos).    |



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

Uma companheira de Grupo começou a absorver os serviços, "por gratidão", coordenava, secretariava, fazia café, cuidava das compras e da literatura. Com o tempo, sempre "por ser muito grata" ao Grupo, começou a "comandar" as reuniões, mesmo quando não coordenava, decidindo tudo. Aproveitava-se do afastamento dos membros que não compartilhando com sua atitude foram se ausentando das reuniões; dominava os membros mais novos, que aprovavam tudo que ela levava à consciência de Grupo, justamente por não estarem ainda a par das Tradições e desconhecerem a programação.

Eu e outros companheiros chegamos à conclusão de que a melhor maneira de revertermos esta situação seria voltar a freqüentarmos este Grupo e tentarmos com bom senso e serenidade modificarmos este quadro pouco a pouco.

*Uma companheira do RJ.*

Sugerimos que você e os membros de boa vontade, do Grupo, reúnam-se para estudar as 1ª e 2ª Tradições e o folheto "Estrutura de Grupo", aprovado recentemente pela Conferência de Serviços Gerais, onde as atribuições de cada um dos servidores do Grupo estão claras, e o item que fala da importância do revezamento no serviço e da tomada de decisões através da consciência coletiva que deverá ser construída, pouco a pouco um dia de cada vez, na medida em que compartilhamos com os membros mais novos, as normas de funcionamento dos Grupos, chamando atenção para o princípio fundamental de obediência ao que é sugerido.

No folheto "Nar-Anon Grupo Familiar", na página 8, encontra-se o artigo sobre os três inimigos mortais, que podem ajudar na tomada de decisões da consciência coletiva.

*Eliete Maria - Coord. Comitê Normas e Diretrizes*

## 7ª TRADIÇÃO



ENSNAR

Resumo das Receitas/Despesas Abr/Mai/Jun 2004

RECEITAS		DESPEASAS	
	R\$ 11.627,53		R\$ 12.688,49
Sacolas 7ª Tradição	5.945,01	Administrativas	10.430,31
Sacolas Quadrimestrais	973,88	Desps. c/Boletim	832,45
Contribuições Avulsas	1.237,80	Divulgação	449,50
Outras Receitas	3.470,86	Curadores	976,23
<b>TOTAIS</b>		<b>TOTAIS</b>	
<b>RIO DE JANEIRO</b>	<b>3.397,87</b>	<b>ESTOQUE INICIAL</b>	<b>17.550,84</b>
São Paulo	1.200,00	Compres	4.280,81
R.G. do Sul	550,00	Vendas Brutas	10.447,09
Outros Estados	797,14	Desps. c/expedição de literatura	329,29
<b>TOTAIS</b>	<b>R\$ 5.945,01</b>	<b>QUADRIM.</b>	<b>305,00</b>
		<b>7ª TRAD.</b>	<b>543,38</b>
		<b>QUADRIM.</b>	<b>70,00</b>
		<b>7ª TRAD.</b>	<b>55,50</b>
		<b>QUADRIM.</b>	<b>305,00</b>

## NOTAS DO TESOUREIRO

Analisando o trimestre abril, maio e junho deste ano podemos verificar que a soma das Receitas oriundas de contribuições dos membros (7ª Tradição, Quadrimestrais e Avulsas) que atinge o valor de **R\$ 8.156,67** é insuficiente para cobrir o total das despesas operacionais (necessárias a manter o funcionamento do ENSNAR, na prestação do serviço ao NAR ANON a nível Nacional) as quais atingem o total de **R\$ 12.688,49**. Ajudando a cobrir estas despesas são incluídas as **Outras Receitas, somando R\$ 3.470,86**, as quais englobam: Assinaturas do Boletim (R\$49,00), Recebimentos de Despesas Niveladas p/Conferência (516,00) e Receitas Financeiras (R\$2.950,86).

E, constatamos então que, embora utilizando as outras receitas como fonte para ajuda na cobertura das despesas com o nosso escritório ainda fechamos o trimestre com um déficit p/ manutenção do mesmo no valor de **R\$ 1.060,96**. A situação fica ainda mais preocupante quando comparamos os mesmos dados englobando todo o 1º semestre que nos dá como resultado um déficit entre janeiro e junho no montante de **R\$ 3.000,44 com média mensal de R\$ 500,77** (dados extraídos do Relatório do Comitê de Orçamento encaminhado à Junta de Curadores na Reunião de agosto/2004).

É necessário estarmos atentos para o fato de que a cobertura das despesas de manutenção do ENSNAR, na sua finalidade, Legal e Tradicional, de manter em funcionamento a Estrutura de Serviços e levar a mensagem NAR ANON a todo o território Nacional. DEVE SER COBERTA com as contribuições dos membros NAR ANON DO BRASIL, nas sacolas da Sétima Tradição, sacolas Trimestrais e nas contribuições e doações Avulsas.

Não é PRUDENTE, continuarmos a utilizar as Receitas Financeiras (que na realidade devem servir apenas para manter o valor monetário de nossos recursos que constituem nossa RESERVA PRUDENTE), para cobrir as despesas operacionais com a manutenção dos serviços do ENSNAR.

Precisamos nos conscientizar de que, todos nós, membros Nar Anon, SOMOS OS RESPONSÁVEIS pela manutenção dos serviços que fazem parte do que nos sugere o 12º PASSO e que procuremos contribuir, financeiramente e com prestação de serviços, que incentivemos aos nossos companheiros para que as contribuições tradicionais, a venda de literatura e outras formas de contribuição que não venham de encontro às nossas Tradições, canalizem recursos financeiros suficientes para a manutenção de toda a Estrutura de Serviços da nossa irmandade.

POR GRATIDÃO.

Firmino, Tesoureiro do ENSNAR

## Comitê de Literatura



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

1. Adição como Doença
2. Atitudes Modificadas
3. Auto-estima
4. Compartilhando
5. Comportamento Inaceitável
6. Controle
7. Crises
8. Crítica
9. Cuidando de Mim Mesmo
10. Culpa
11. Desligamento
12. Escolhas
13. Fé
14. Limites
15. Manipulação
16. Mudanças
17. Passo 1
18. Passo 4
19. Pedindo Ajuda
20. Paciência
21. Perspectiva
22. Poder Superior
23. Que Comece por Mim
24. Raiva
24. Relacionamentos
25. Sentimentos
27. Serviço
28. Solte-se e Entregue-se a Deus
29. Medo

Reafirmando a importância de somente se utilizar literaturas Nar-Anon e Al-Anon em nossas reuniões, mantendo-se assim nossa unidade espiritual, é importante também, estarmos atentos à utilização dessas publicações. Nosso programa é de honestidade e respeito, portanto precisamos ter o cuidado de não expormos nossa Irmandade à controvérsia pública, sanções legais, ou prejuízos decorrentes de reproduções, divulgações e outras formas de veículos públicos não autorizados, das obras referidas.

"Cada Grupo deveria ser autônomo, exceto em assuntos que afetem um outro Grupo, ou Nar-Anon ou NA como um todo" - 4ª Tradição.



Já se encontram à venda os folhetos:

"PASSAPORTE PARA LIBERDADE"

e "ESTRUTURA DE GRUPO",

aprovados pela IX Conferência de

Serviços Gerais.



"Nar-Anon tem uma caixa de tesouro com ferramentas para nos ajudar a manter nossas mentes sintonizadas na direção certa. Um esforço sincero na prática dos Doze Passos pode ser um modo de vida benéfico para a família, quer o adicto esteja inserido num programa de recuperação, ou ainda que seja usuário ativo".

Extraído do folheto Nar-Anon - "Passaporte para Liberdade"

## 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)

## QUERIDOS COMPANHEIROS

Já faz algumas 24 horas que venho prestando serviço no Nar-Anon.

Aos poucos fui me dando conta que minha gratidão ao Nar-Anon teria que passar do serviço que podia prestar no grupo; tinha que ser maior, doando parte de meu tempo para qualquer trabalho que pudesse colaborar para a manutenção do Nar-Anon em funcionamento e em crescimento.

Iniciei como secretária do grupo. Após passei por outros encargos no grupo e a fazer plantões no SINARS e ao fazê-lo tive a oportunidade de entrar em contato com um Nar-Anon que desconhecia, que vai muito além das reuniões do grupo, sendo muito mais abrangente e maior do que conhecemos freqüentando exclusivamente uma sala.

Ao prestar serviço saí do foco único em que me encontrava, a drogadição de meu familiar, para tentar ajudar outras pessoas que sofrem tanto ou mais que eu. Aos poucos isto foi me ajudando a me desligar, pelo menos naquelas horas dedicadas ao serviço e, quando me dei conta, isto já estava se ampliando no meu cotidiano.

À medida que presto qualquer tipo de serviço estou aprendendo, dando, recebendo, crescendo, me transformando, espiritualizando e buscando minha recuperação. Tenho também a oportunidade de perceber que nunca estou no mesmo patamar de quando entrei no Nar-Anon.

Aprendemos a conviver, aceitar, compartilhar, tolerar, ter paciência, dividir, ouvir, buscar ser mais humildes, a amar nossos companheiros de jornada de uma forma diferente, a nos ajudar mutuamente, assumindo responsabilidades no serviço, etc.

### SERVIÇO É PURA GRATIDÃO!

Que eu possa sempre cooperar para a manutenção do Nar-Anon vivo e pulsante para que mais e mais pessoas possam se beneficiar deste programa.

Com este espírito é que estou em mais outra prestação de serviço, agradecendo, ao Poder Superior a oportunidade de crescimento espiritual e, aos companheiros, o voto de confiança ao me delegarem esta responsabilidade.

Muitas 24 horas de SERENIDADE

Zuleica - Curadora

## SEMINÁRIO DE SERVIÇOS REGIONAIS

Com muita alegria voltamos à Região Sul, para a realização do VIII Seminário de Serviços Regionais, nos dias 18, 19 e 20 de junho, na cidade de Porto Alegre. Fomos recebidos com muito carinho e trabalhamos juntos acreditando que "nos reunimos como iguais e nos ajudamos mutuamente, porque todos temos necessidades e forças". Foi um encontro inteiramente voltado para a prestação de Serviço e que teve como linha geral o tema "Unidade através das Tradições".

Além dos companheiros do Rio Grande do Sul, tivemos participantes de Santa Catarina, Paraná, São Paulo e Rio de Janeiro, num total de 51 pessoas. Apesar do frio, foi muito caloroso ver os companheiros da Região Sul tomando parte nas reuniões com suas cuias de chimarrão. Aqueceu nossos corações e esperamos ter também muito sol e alegria no próximo Seminário, na cidade de Ilhéus, em junho de 2005.

Arlí - Coordenadora do Comitê de SSRs

## VII ENCONTRO NACIONAL

O Comitê Organizador do Encontro Nacional agradece a confiança daqueles que se inscreveram para participar do VII Encontro Nacional.

Se você desejou inscrever-se, mas desta vez (por motivos diversos) não foi possível, deixamos marcado aqui encontro para 2006.

Nos dias 22, 23 e 24 de outubro teremos oportunidade de confraternizar e compartilhar experiências, forças e esperança com companheiros de AM, PA, CE, MA, BA, MG, RJ, SP, PR, SC e RS.

O Comitê de Recepção estará aguardando por você a partir das 13 h do dia 22.

Ficaremos muito felizes se pudermos contar com sua presença, já na abertura, que será às 16 h.

Você está convidado a participar conosco da Oração da Serenidade que abrirá o evento.

### SOLICITAÇÃO DE ASSINATURA ANUAL - VALOR R\$ 10,00

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: \_\_\_\_\_