



BOLETIM INFORMATIVO NACIONAL NAR-ANON

Boletim Informativo n.º 34 ❖ Ano 13 ❖ Outubro/Novembro/Dezembro de 2004

Espiritualidade e Ação



Nosso programa é Espiritual. Procura trazer às nossas vidas princípios espirituais sempre louvados e admirados, mas tão distantes de nossa realidade cotidiana. Nossa Irmandade acredita que a incorporação efetiva desses princípios através dos Passos, Tradições e Conceitos de Serviço nos nutrirá para lidarmos com situações de desafio, colhendo crescimento e libertação.

Aprendi que somos todos uma Irmandade de pessoas em Ação: uma Ação necessariamente coerente com o que hoje acreditamos, com o desejo de trazer essa espiritualidade às nossas vidas. Sempre fomos pessoas de ação, que tocávamos a vida com maior ou menor sucesso num mundo de muita competição e materialidade. Mas, na verdade, o modelo de ação antigo parece não nos ter trazido paz e felicidade, principalmente nos momentos mais difíceis. Lutamos, esperneamos e depois, muitas vezes, nos acomodamos e mascaramos tentando nos conformar com o fato de que "a vida é assim mesmo: dura, confusa e ingrata".

Hoje, entretanto, começamos a entrever um novo modo de viver e outras possibilidades de agir. Estamos num processo de despertar espiritual, e, não importa em que estágio desse processo estejamos, o fato é que estamos a caminho, em ação. Esse caminhar, um dia de cada vez, descobrindo melhor o sentido de cada Passo, voltando sempre, ressignificando, tentando fazer diferente, é a Ação em direção à mudança para melhor, é o nosso constante desafio. Certamente um desafio amoroso e bem humorado para ser coerente com a espiritualidade que o motiva.

Nosso programa é de honestidade e engajamento. Sempre ouvi que ele não é para quem precisa e sim para quem quer. Por isso, é tolice nos enganarmos, nos acomodarmos. Aqui, estar em Ação é sair da acomodação, da repetição dos jogos de sedução, controle e poder aos quais estamos acostumados; é ir abandonando a competitividade, a manipulação, a retaliação, a desonestidade conosco mesmos e com os outros. Estar engajado numa proposta espiritual é buscar

trilhar esse caminho também na Família, no trabalho, na cidadania. O 10º Passo nos aponta para esse cuidado cotidiano e abrangente. Toda essa Ação modificada tem início no grupo, no exercício do compartilhar atenciosamente com nossos companheiros. Ali parece mais fácil na medida que somos acolhidos com carinho e respeito por pessoas com o mesmo propósito. É o meio perfeito para germinar a mudança espiritual, para nutrir-nos da energia boa necessária ao novo modo de agir. Mas é importante seguirmos adiante e nossa Ação se estende ao Serviço. Aí, já encontramos maior dificuldade porque nosso modo de antes, acomodado ou competitivo, se revela mais resistente à mudança e esbarra na mesma resistência dos outros. "Prestar serviço" pode então favorecer nosso crescimento nesse despertar na medida que nos revela onde estamos ainda tão presos (vaidade, poder, preguiça, irresponsabilidade, desonestidade, controle, etc. Finalmente, precisamos transpor os muros protetores desse jardim (a Irmandade), alçar vôo do ninho amoroso que são salas para ir ao mundo, à Família. Precisamos agir diferente lá fora, onde tudo começou; lá, onde Deus nos plantou. O início desse despertar trouxe brilho e novo significado à minha vida. Não devo guardá-lo só para as reuniões com companheiros de Irmandade ou aprisioná-lo em estudos, palestras, em mera filosofia. Preciso sair, agir diferente, levar a mensagem, tentando ser a mensagem (atração). Já não dá mais para nos comportarmos como antes sem que fiquemos quebrados e divididos. Fomos tocados por uma espiritualidade que precisa, tem necessidade, de se expressar em nossas ações. No "grande baile" da vida há uma nova melodia, um novo ritmo e requer uma nova dança. É buscar transparecer na existência, o que trazemos para nossa essência. Agir assim nas nossas atividades, em todas as relações é que nos sugere o 12º Passo.

Que comece em mim e por mim o exercício da Ação com compaixão, gentileza, carinho, tolerância, respeito, honestidade, aceitação, bom humor, alegria, assertividade, compreensão, lealdade...

Outro lema nos encoraja: Vá com calma, mas vá.

EDITORIAL



Chegou dezembro! O último mês de mais um ano de nossas vidas.

É um mês agitado para a maioria das pessoas; festas, presentes, enfeites...

Para nós, membros do Nar-Anon, que temos uma programação de vida, é um bom momento para fazermos uma reflexão.

Se o tempo for curto, e não der para olharmos o que fizemos durante o ano, vamos nos conceder, pelo menos, um momento para agradecer ao Poder Superior as coisas boas que nos aconteceram.

Como é bom ser Nar-Anon! Temos uma filosofia de vida, conquistamos novos amigos... então o nosso coração se enche do sentimento mais belo que o ser humano pode sentir: GRATIDÃO.

Desejamos a todos os membros do Nar-Anon, um Feliz Ano Novo.



LINHA DIRETA COM O COMITÊ DE NORMAS E DIRETRIZES

Agradecemos aos companheiros que, durante o ano, encaminharam consultas a este Comitê e compartilhamos abaixo as consultas do trimestre:

P) - Participei, recentemente, de uma reunião fora da "minha" cidade. Fui muito bem acolhida e à medida que fui ouvindo a coordenadora fazer a leitura do preâmbulo, dos Passos e das Tradições fui me sentindo em casa. Aos poucos percebi que a coordenadora permitia o retorno. Isso me preocupou, pois sempre ouvi dizer que no NAR-ANON não damos conselhos. O que vocês acham sobre isso?

R) - Além de não darmos conselhos, também não julgamos e não criticamos, mas podemos partilhar, com os companheiros, experiências pessoais semelhantes e como, com auxílio do NAR-ANON, nós as enfrentamos. A verdadeira essência de NAR-ANON é que todo o seu programa é meramente sugerido.

Nossa II Conferência de Serviços Gerais, após, criteriosa apreciação do assunto "práticas de retorno em salas de Nar-Anon" recomendou: "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".

P) - No grupo que frequento, a secretária costuma anotar no livro de ata das reuniões, o nome dos companheiros, quando eles chegam à sala. Isso não fere o anonimato?

R) - Nossa Coletânea de Normas e Diretrizes na sua página 10, refere-se ao anonimato dentro da Irmandade - "Os membros usam seus nomes completos dentro da irmandade, **quando querem**. O grau de anonimato que um membro escolhe (primeiro nome, pseudônimo ou nome completo) não está sujeito a críticas".

Sugerimos que, em respeito aos princípios do anonimato, que os secretários solicitem às pessoas, **que desejarem**, que assinem a ata da reunião.

Eliete Maria - Coord. Comitê Normas e Diretrizes

SAUDAÇÃO AOS NOVOS GRUPOS

Rio de Janeiro - Grupo Campinho (Rio de Janeiro).
Rio de Janeiro - Grupo Naracopa (Rio de Janeiro).

AJUDA-TE, AJUDANDO

Quando soube desse enunciado pensei: como pode ser isso? Eu preciso que me ajudem.

Nunca havia pensado em me ajudar e mais, que eu precisava ajudar o outro. Durante muito tempo pensei e agi pensando em mim, no meu bem estar, só eu, sem perceber que meu isolamento não me ajudava em nada.

Não percebia que sozinho não era capaz de fazer progressos na minha recuperação.

Aos poucos "as fichas" foram caindo: Passos, Tradições, Lemas.... Fui percebendo que eu precisava de um outro, precisava falar e para isso "precisava de um ouvido", passei também a "emprestar" meu ouvido para escutar os depoimentos dos outros companheiros.

Passei a ler nossas literaturas, às vezes, mesmo com dificuldades, no Grupo.

Como chegava cedo, comecei a arrumar as cadeiras, a fazer a lousa, a fazer o café.... fui me envolvendo com o Grupo. Passei a conviver com os.... epa! Já tinha escutado esta palavra: "conviver" e logo senti que já estava praticando a Primeira Tradição.

Primeiro descobri minha impotência, em seguida descobri que havia alguém, um Poder Superior, que poderia me ajudar, se eu O aceitasse, e descobri também, que se eu confiasse nesse Poder Superior poderia me entregar e entregar o outro aos seus cuidados.

Descobertas, pensamentos, novas atitudes, mais envolvimento, fui ser servidor, fui ser Secretário do Grupo. Vi que outros membros também prestavam algum tipo de encargo; Tesoureiro, Coordenadores de Sala e Literatura, Representante de Grupo e o Suplente. Outros membros faziam o Acolhimento, outros levavam a mensagem em vários lugares, a prática da Sétima Tradição me deu a dimensão de como posso ajudar e a me ajudar, mantendo este Grupo aberto.

Em cada ação havia a ajuda de um companheiro de forma voluntária e prestativa, uns ajudando aos outros, uma gratidão estampada em seus, e no meu rosto de forma escancarada, querendo e sendo feliz em ajudar.

Cercado de tantas coisas boas, continuei ajudando e sendo ajudado pelos outros companheiros e às vezes de forma velada, me ajudando, sem perceber que a ajuda que dei, estava se revertendo a meu favor.

Hoje estou entendendo que "Ajuda-te, Ajudando", com a ajuda do Poder Superior, está bem de acordo com o meu momento.

AJUDA-TE, AJUDANDO é abrangente, envolve os Três Legados e me dá a liberdade para escolher qual a forma que eu prefiro, a que mais me adapto para ajudar, auxiliar a mim mesmo e ao outro, reciprocamente.

E na minha lembrança está guardado que quando alguém, em qualquer lugar, pedir ajuda, que a mão do Nar-Anon e Narateen esteja sempre lá, e - que comece por mim".

Carlos P. - Curador



ENSNAR

Resumo das Receitas/Despesas Jul/Ago/Set 2004

RECEITAS		DESpesas	
	RS 9.911,57		RS 10.605,29
Sacolas 7ª Tradição	4.413,69	Administrativas	8.686,07
Sacolas Quadrimestrais	1.454,25	Desps.c/Boletim	50,00
Contribuições Avulsas	1.110,00	Divulgação	101,25
Outras Receitas	2.933,63	Curadores	1.847,97

ORIGENS	7ª TRAD.	QUADRM.	MOVIMENTO C/LITERATURA (Jan a Jun-04)
Rio de Janeiro	3.027,00	392,00	Estoque Inicial
São Paulo	300,00	511,50	Compras
R.G.do Sul	260,00	156,75	Vendas Brutas
Outros Estados	826,69	394,00	Desps.c/expedição de literatura
TOTAIS	RS 4.413,69	RS 1.454,25	

O objetivo principal deste Comitê é o de tornar o NAR-ANON mais conhecido em nível nacional.

Nossa responsabilidade é de facilitar a troca de informações entre o ENSNAR, os Grupos, as entidades governamentais, os profissionais, a mídia, etc, para levar a mensagem de esperança do NAR-ANON.

Para a região Nordeste informamos que a companheira Claudete, do Ceará, faz parte deste comitê como Coordenadora do Subcomitê de Divulgação do Nordeste. Assim, os grupos do Ceará e os abaixo relacionados, poderão contatar a companheira, conforme já foram comunicados por carta ou e-mail:

Maceió, de Maceió-AL;
 São Luiz, de São Luiz-MA;
 João Pessoa, de João Pessoa-PA;
 Boa viagem, de Recife-PE;
 Teresina, de Teresina-PI;
 Unidos pela Esperança, de Aracaju-SE.
 Aracaju, de Aracaju-SE

Foram contatados também os seguintes grupos:

Independência e Luz, de Rio Branco-AC
 União e Luz, de Manaus-AM
 Coragem para Mudar, de Manaus-AM
 Vida Nova, de Cristalina-GO
 Despertar para a Vida, de Coxim-MS
 Liberdade, de Belém-PA
 Porto Velho, de Porto Velho-RO

(Não conseguimos contatos com o grupo Nova Vida, de Cruzeiro do Sul - AC)

Nesses contatos solicitamos que, na medida de suas possibilidades, nos enviassem endereços de profissionais da área de saúde, clínicas, escolas, igrejas, AA, NA, tribunais, etc, a fim de que possamos contatá-los por carta ou e-mail, explicando-lhes quem somos, onde estamos e o que podemos oferecer às famílias atingidas pela adicção de um de seus membros e indicar grupos nestes locais.

Também mantivemos contatos e colaboramos com os grupos de Vitória, Fé de Vila Velha e Guaçuí, para a realização do Encontro dos Grupos do Espírito Santo sobre Divulgação.

Outras informações poderão ser obtidas no ENSNAR, através o telefone (21) 2283-086.

Antonio M. - Coord. Comitê de Divulgação

Comitê de Literatura



Está sendo elaborado pelo Comitê de Literatura um livreto "Programa das 12 Tradições", que virá complementar o livreto amarelo "Programa dos 12 Passos Nar-Anon". Isto vem ao encontro do desejo de membros de nossa Irmandade, de terem uma literatura que trate do assunto, do ponto de vista unicamente do Nar-Anon.

Uma vez mais, lembramos a importância de, somente serem utilizadas, nas reuniões, literatura Nar-Anon (principalmente) e Al-Anon, mantendo a nossa unidade espiritual e de coerência com a nossa programação. Literatura de fora, usada dentro dos Grupos, fere a 6ª Tradição, pois, sem dúvida, estamos dando endosso a empreendimentos de fora e colaborando para a diluição do programa.

**ZELAMOS POR
 NOSSA UNIDADE,
 DEIXANDO DO LADO
 DE FORA:**

- OUTRAS AFILIAÇÕES
- SUAS PROFISSÕES
- OUTRAS FILOSOFIAS
- PUBLICAÇÕES DE FORA
- RELIGIÕES
- OUTROS PROGRAMAS DOS 12 PASSOS

ESTA É UMA
 SALA
 NAR-ANON

Maria T. - Coord. do Comitê de Literatura

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

VII ENCONTRO NACIONAL

"Meu nome é Firmino. Sou um NAR-ANON, participando com vocês deste VII Encontro Nacional. Esperamos que, com a ajuda nosso PODER SUPERIOR e a nossa boa vontade, possamos ter momentos alegres, descontraídos e de crescimento espiritual ao participar das atividades agendadas. Ao assumir o encargo de fazer a abertura deste evento, me veio à lembrança, os encontros anteriores: O 1º Encontro, foi realizado em 1992, no Rio de Janeiro. Os 2º e 3º, em São Paulo, em 1994 e 1996. O 4º foi realizado no Rio de Janeiro, em 1998. O 5º Encontro foi realizado em São Paulo, em 2000 e o 6º no Rio de Janeiro, em 2002. A partir do IV Encontro, passamos a adotar um tema para os Encontros.

Após esta breve retrospectiva, quero externar, aos

queridos companheiros, meus desejos de que possamos usufruir, neste 7º Encontro, do carinho, do abraço, do reencontro de antigos companheiros e no aperto de mãos ao conhecerem novos companheiros. Dou por aberto o 7º Encontro Nar-Anon/Narateen, cujo tema é: Como nós O concebemos. Este tema nos sugere o Passo 2, aprendemos que temos escolhas. Se fossem pesquisados, os membro dos Grupos de todo o mundo, cada um teria uma definição pessoal sobre o Poder Superior – Como nós O concebemos".

(Trechos retirados da abertura)

Aproveitamos a oportunidade para apresentar nosso agradecimento aos companheiros que se dedicaram à organização e realização do evento e a todos que venceram distâncias e juntaram-se a nós prestigiando com sua presença o VII ENCONTRO NACIONAL NAR-ANON/NARATEEN. Obtivemos excelente resultado, tanto no espiritual, que esteve presente em todo o Encontro, como no material (o saldo financeiro apurado, foi integralmente repassado para o ENSNAR).



Próximos Eventos

X Conferência de Serviços Gerais

Companheiro, participe!

Nos dias 15, 16 e 17 de abril de 2005 será realizada a X Conferência de Serviços Gerais, cujo tema será "Unidade através das Tradições". Se você tem uma proposta, sugestão ou logotipo, envie através do Delegado ou /representante da sua Área, até o dia 15 de janeiro de 2005. Sua colaboração será bem-vinda e apreciada pelo Comitê de Conferência.

Dina - Coord. Comitê de Conferência de Serviços Gerais

IX Seminário de Serviços Regionais

Companheiros aguardem!

Nos dias 10, 11 e 12 de junho de 2005 será realizado mais um Seminário de Serviços na Região Nordeste, tendo como Cidade anfitriã – Ilhéus – BA

Maiores informações no próximo Boletim Informativo, ou através do telefone (21)2283-0896, às quartas feiras, com Arli.

Arli - Coord. Comitê de Seminário de Serviços Regionais

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: _____