



BOLETIM INFORMATIVO NACIONAL NAR-ANON

Boletim Informativo n.º 47 ❖ Ano 17 ❖ janeiro/fevereiro/março de 2008

Mantenha-o Simples

Esse lema nos sugere a simplicidade necessária para mantermos o foco naquilo que realmente importa para nossa tranquilidade e alegria; para sermos eficientes em tudo que nos propomos. A simplicidade é profundamente espiritual porque nutre nossa dimensão mais interna, essencial, sem nos estressar ou cobrar resultados – e o resultado maior e melhor é o bem estar advindo de aceitarmos a realidade, do olhar simples e agradecido para a abundância de tudo que nos rodeia. Ela é espiritual, leve, alegre, na medida que é despojada do supérfluo.

Simplicidade é a percepção do que sou, do que posso; do que é, do que se pode. Simplicidade não é praticidade porque na simplicidade eu desfruto, no que é prático eu “ganho tempo” para fazer mais coisas, sem tempo para desfrutar de nada.

O lema sugere: Mantenha-o Simples

– mantenha simples a relação com seu corpo, sentindo-o, aceitando-o, respeitando-o.

– mantenha simples seu estilo de vida, pois viver deve ser um processo de busca da liberdade, felicidade. Torna-se incoerente adotarmos um estilo custoso, complicado, voltado para fora, para os outros, fazendo demais e usufruindo de menos, a custa de nós mesmos.

– mantenha simples o modo de se comunicar: realmente ouvir, perguntar o que não entendeu, falar com honestidade, sem subterfúgios ou manipulação de sentimentos ou raciocínios.

– mantenha simples seu contacto com o que nos rodeia, a paisagem da qual fazemos parte. Desfrute, atento, o que é e o que está a sua volta, sem ficar desatento, lamentando tudo que não é e que não está.

– mantenha simples o respeito a seus limites aprendendo a dizer “não” sem culpa.

– mantenha simples sua colaboração ao Servir em família, no trabalho, na Irmandade, etc. Não complique os Serviços para que fluam melhor, tenham

mais eficiência, para que possamos atrair e acolher mais colaboradores.

– mantenha simples o confronto com as crises. Elas são oportunidades de ver, sentir e agir diferente. Não “temos que” enfrentá-las como super pessoas, não precisamos super dimensioná-las, lembrando sempre que tudo passa e elas também vão passar.

O lema sugere que não percamos o foco com muitos detalhes – podemos fazer o simples, talvez não possamos fazê-lo se complicarmos. Para vivermos a mensagem desse lema nos tornando mensageiros da simplicidade em nossas vidas e no Serviço à Irmandade é importante nos perguntarmos a cada dia:

– O que é realmente importante trazer para aqui ou levar daqui?

– Estou simples ou complicando?

A importância desse lema fica ainda mais clara num singelo relato de Bill, co-fundador do movimento anônimo (AA. Atinge a Maioridade – pág. 191). Ele fora levar ao Dr. Bob, já bastante adoecido, a intenção de realizar a 1ª Conferência de Serviços Gerais de AA.

“Nós dois sabíamos que essa poderia bem ser a última decisão que tomaríamos juntos. Desci as escadas e daí olhei para trás. O Dr. Bob permanecia de pé perto da porta, alto e ereto como sempre. Um pouco de cor tinha voltado às suas faces, e ele estava muito bem vestido com um terno cinza claro. Esse foi meu companheiro, o homem com quem nunca tive uma palavra dura. O maravilhoso e antigo sorriso estava em seu rosto, quando me disse quase brincando: **LEMBRE-SE, BILL, NÃO DEIXE QUE ISSO ACABE. MANTENHA-O SIMPLES!** Saí sem poder dizer uma palavra. Essa foi a última vez que o vi.”

“A habilidade de simplificar significa eliminar as coisas desnecessárias para que as necessárias possam se manifestar.” (H Hofmman)

EDITORIAL

Hoje vamos falar um pouco sobre o nosso Boletim Informativo.

Há 17 anos fazemos uso desse recurso, para diminuir a distância entre o Ensnar e os membros dos Grupos Familiares Nar-Anon.

Através do Boletim, procuramos manter os membros informados sobre o serviço realizado pelos comitês, os eventos do Ensnar e das Áreas.

As matérias de capa do Boletim deram origem ao folheto Tradições, regras ou sugestões? E ao livreto "Nar-Anon – um Programa Espiritual". Temos até notícia de Grupos que incluem, nos seus programas, material publicado por nós.

Apesar de reconhecermos a importância de manter os companheiros informados, devido à necessidade de diminuirmos as despesas, a partir do último trimestre passamos a enviar somente 04 exemplares para cada Grupo

Se você deseja interagir conosco envie críticas, sugestões...

Se você deseja receber o Boletim Informativo em sua casa, faça a sua assinatura e nós o enviaremos a cada trimestre. Para isto, basta que preencha a ficha de solicitação de assinatura anual que se encontra na última folha e nos envie.

COMITÊ DE LITERATURA

QUANDO PRECISO DE UMA REUNIÃO?

- Quando preciso de paz em minha mente preciso de uma reunião.
Quando não sei o que fazer de meu tempo preciso de uma reunião.
Quando quero ir para uma ilha deserta preciso de uma reunião.
Quando penso que não preciso de uma reunião preciso de uma reunião.
Quando começo a pensar que posso pensar sozinha preciso de uma reunião.
Quando estou preocupada com todos, menos comigo .. preciso de uma reunião.
Quando começo a pensar em diminuir a frequência,
porque fui durante um mês e estou me sentindo bem ... preciso de uma reunião.
Quando começo a me sentir culpada, triste ou
solitária e preciso de "um tempo para mim" preciso de uma reunião.
Quando alguém diz "você pode faltar só esta vez,
para homenagear sua tia pelo seu aniversário" preciso de uma reunião.

Quando as crianças estiverem doentes, meu humor azedo, minha cabeça nublada, estiver chutando o cachorro sem razão, ou mudando a estação, as coisas estiverem bem ou mal, quando estou feliz ou triste, quando estiver apaixonado, "se aquela pessoa estiver dirigindo muito devagar", "se aquele outro dirigindo me deixar maluca", se estiver chovendo, se não estiver sentindo nenhuma dor, se eu tiver uma espinha em meu rosto e arrebitado o cordão do meu sapato, se escutar a mim mesma dizendo, "sim, mas..." **preciso de uma reunião!**

REFLEXÃO DE HOJE:

Reuniões são ferramentas que o Nar-Anon me oferece. Com elas posso encontrar paz e serenidade, não importando se o adicto está ou não na ativa.

"Reuniões são lugares onde podemos aprender a falar com outras pessoas, partilhar nossos sentimentos, confiar em pessoas que compartilham dos mesmos problema que nós. Esta irmandade se transformou em um caminho para a serenidade." ~ (Extraído da literatura)

Esta é uma das 365 páginas do livro "Compartilhando..." que breve editaremos.

SAUDAÇÃO AOS NOVOS GRUPOS

- Rio de Janeiro - Grupo Aquários (Cabo Frio)
Roraima - Grupo Amor e Luz (Boa Vista)
Paraná - Grupo Seneridade e Vida (Cascavel)

COMITÊ DE DIVULGAÇÃO



Em setembro próximo passado nós agradecemos o trabalho de divulgação colagem de cartazes, e da oportunidade que tivemos para praticarmos o Passo Doze. Dizíamos também: "Vamos continuar..." Agora em fevereiro, na segunda quinzena, distribuímos nova quantidade de cartazes para todos os Grupos no Brasil. Esses cartazes podem ser expostos em qualquer local público: clínicas, escolas, igrejas, fóruns, hospitais, rodoviárias etc., com a devida permissão da instituição. Pedíamos também, não deixarem "nas gavetas, em casa, no Grupo". Nossa sugestão para repetir o trabalho inicial nessa segunda fase é de alcançarmos um maior número de pessoas que **se e quando** precisarem de ajuda saberem que existimos, o que fazemos e onde nos encontrar. Dêem-nos retorno sobre esse trabalho de divulgação. É muito importante termos conhecimento sobre essa distribuição/colagem até para avaliarmos esse procedimento e melhorarmos nossa divulgação. Envie cartas, e-mails, telegramas, fax e etc. Contem-nos o que estão fazendo em redor do "seu" Grupo para divulgarem o Nar-Anon. Depois de nossa campanha de cartazes, contamos com a ajuda dos Representantes de Grupo Suplentes, dos Representantes de Distrito Suplentes, dos Serviços de Divulgação e todos os interessados em levar a mensagem Nar-Anon nos contemplem com projetos de **Informação ao Público (IP)** - que se destina a levar a mensagem Nar-Anon ao grande público, da **Cooperação com a Comunidade Profissional (CCP)** - que é o relacionamento existente entre o Nar-Anon e os profissionais cujo exercício da profissão os coloca em contato com pessoas que possam se beneficiar do Nar-Anon e nas **Instituições** - cujo serviço é prestado a familiares de dependentes químicos que estão internados ou que são pacientes de ambulatório, ou que estão presos em instituições correccionais, ou ainda, que vão visitar seus familiares dependentes químicos que estão internados ou presos em instituições. Vale contar casos originais.... Lembro que o Nar-Anon está cooperando quando trabalha com outras organizações, ao invés de trabalhar isoladamente. No trabalho com outros, nosso campo de ação e contato se ampliam e atingimos um maior número de pessoas que precisam de ajuda.

"Servir sim, Governar não"

Carlos P. - Coordenador do Comitê de Divulgação

SETIMA TRADIÇÃO



Resumo das Receitas/Despesas Out/Nov/Dez - 2007

RECEITAS		19.988,54	DESPESAS		25.769,37
Sacolas 7ª Tradição	4.786,97		C/Pessoal	2.881,53	
Sacolas Quadrimestrais	3.538,64		Administrativas	11.766,48	
Contribuições Avulsas	6.935,43		Comitês Permanentes	4.551,34	
Outras Receitas	4.727,50		Reuniões de Curadores	2.006,08	
			Outras Despesas	4.503,94	

ORIGENS	7ª TRAD.	QUADRIM.	MOVIMENTO CALITERATURA (Out/Nov/Dez-07)	
Bahia	225,00	225,14	Estoque Inicial	23.786,62
R. G. do Sul	976,50	465,00	Compras	6.324,50
Rio de Janeiro	300,00	1.654,10	Vendas Brutas	9.259,15
São Paulo	2.100,00	1.144,40	Custo da Literatura vendida	(8.635,42)
CE-DF-MG-PR-SC	1.185,47	50,00	Desps.c/expedição da literatura	(641,47)
			Estoque Final	21.474,70
TOTAIS	4.786,97	3.538,64		

NOTAS DO TESOUREIRO

Ao encerrar-se o exercício financeiro de 2007 apuramos, mais uma vez, um déficit operacional, o que demonstra o crescente desequilíbrio entre as contribuições recebidas e as despesas necessárias à manutenção de nossos serviços. Temos tido a preocupação e o cuidado de reduzir ao máximo nossas despesas.

Entretanto a ação de diminuir despesas somente não é o suficiente para melhorar nossos resultados se não houver, também, aumento no recebimento das contribuições dos membros e grupos.

Tendo em vista esta situação de risco para a nossa capacidade financeira de cobrir os custos fixos de nossas atividades apresentamos, mais uma vez, nossos apelos para que continuem os esforços de conscientização junto aos Grupos, através de seus Tesoureiros e RGs. É responsabilidade de todos que são membros de Nar-Anon, a provisão de recursos para a manutenção da auto-suficiência financeira do ENSNAR, para que se possa continuar mantendo e ampliando, à medida que tenha recursos para tal, os serviços de levar a mensagem em nível Nacional. Lembrar a esses servidores que seja evitada a retenção, nos grupos, de recursos que podem ser repassados através da Estrutura de serviços locais e onde não houver esta estrutura, diretamente ao ENSNAR.

Necessário também que seja incentivada a venda de literatura Nar-Anon, mostrando aos coordenadores de grupos e responsáveis pela literatura disponível nos mesmos que não se deve tirar cópias da literatura nem usar a prática de manter peças da mesma disponível para empréstimos aos membros que não adquirem ou não levam para as reuniões seus livros para uso nas mesmas. Com esta prática os membros novos não adquirem o hábito de comprar literatura, além de que aquela, pertencente ao estoque do grupo, com o uso constante fica imprestável para a venda.

Agradecendo a todos os membros e grupos que contribuíram para a Campanha da Gratidão 2007, cujas doações recebidas ajudaram a que o déficit apurado fosse de menor valor desejamos a todos.

Vinte e quatro horas de serenidade.

Servir sim, governar não.

Firmino - Tesoureiro do ENSNAR

IX ENCONTRO NACIONAL

Companheiros

É com grande alegria que voltamos a fazer contato com vocês.

Temos algumas novidades para contar.

1º - O tema do IX Encontro Nacional será:

PASSAPORTE PARA A FELICIDADE
(através da prática dos Doze Passos)

2º - Já temos inscritos companheiros de Minas, Rio de Janeiro, São Paulo, Amapá e Ceará.

3º - Os companheiros que desejarem inscrever-se, de agora em diante, deverão entrar em contato com Beth, pelo telefone (11) 3227-8983, para combinar a forma de pagamento.

Aproveitamos a oportunidade para lembrar que o Encontro será realizado em outubro, no Hotel Pan Americano, São Paulo-SP.

O Hotel estará disponível para receber os hóspedes, a partir das 14h, de sexta-feira.

A recepção e o credenciamento dos participantes serão feitos a partir das 16h.

Às 19h será servido o jantar e às 20h30min terá início o IX Encontro Nacional.

Comitê Executivo

COMITÊ DE CONFERÊNCIA



Esta é a capa da pasta da XIII - CSG/2008. Agradecemos à companheira Sônia/RJ pelo logotipo

Eliete Maria - Coord. Comitê de Conferência

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



LINHA DIRETA COM O COMITÊ DE NORMAS E DIRETRIZES

Quando um membro ou um Grupo procura obter respostas sobre qualquer assunto relativo ao Nar-Anon é de responsabilidade do Comitê de Normas e Diretrizes fazer esclarecimentos que interpretem e reforcem as Tradições. Para se chegar a respostas que sejam firmes, delicadas e proveitosas, leva tempo e paciência, tanto por parte do membro ou do Grupo que solicita o esclarecimento, como do Comitê de Normas e Diretrizes.

Neste trimestre o Comitê de Normas e Diretrizes recebeu algumas consultas através do "Fale conosco" do site do Nar-Anon, entre elas as seguintes:

- Tenho um filho de 26 anos que mora em cima de minha casa, que já é usuário de craque faz quase dois anos. Já foi internado e saiu e agora continua pior. Não sei mais o que fazer para ajudar. Tem dias que fica lá em cima dois dias usando direto. Tem alguma maneira de eu conseguir ajuda para impedi-lo quando estiver usando assim? Tenho medo que se continuar usando desse jeito vai acabar se matando. Fica dois dias às vezes sem comer nada. Me ajude. Preciso de orientação. Estou sem rumo. Tem alguma clínica que se interna à força? Como faço? aguardo resposta. Obrigada.

O único propósito dos grupos Nar-Anon é prestar ajuda a familiares e amigos de dependentes químicos. Fazemos isso, praticando os Doze Passos de Nar-Anon, acolhendo e proporcionando alívio a estes familiares.

Não indicamos clínicas porque este não é nosso propósito, mas os convidamos a participar de um grupo Nar-Anon, onde serão muito bem-vindos, acolhidos e poderão trocar experiências, forças e esperanças!

- Mais uma vez venho tirar dúvidas. Fizemos em comemoração a um ano de nosso grupo, camisetas que acho eu ficaram lindas, mas um tempo depois, uma companheira folheando o Manual de Serviços do Al-Anon, na página 90 diz que a borboleta não pode ser usada como símbolo do Al-Anon, e nessa camiseta colocamos uma borboleta envolta pela frase do dia 1 do 31 dias no Nar-anon, não como símbolo do Nar-Anon, mas como um indicador de liberdade, pois o símbolo nós colocamos

também. Pode me dizer se isso fere nossas tradições?

Na pág. 90 do P-24/27 do Al-Anon consta que "A borboleta não é considerada nem aceita como um símbolo do Al-Anon".

Em quase todos os eventos do Nar-Anon têm sido confeccionadas camisetas com um logo referente ao tema do evento e com a legenda sobre o mesmo, mas não o associando com o símbolo do Nar-Anon, visto que temos um logotipo específico para esse fim.

- Dúvidas quanto a Sexta Tradição: Houve um convite para participarmos da Ação Global-SESI sendo que precisaríamos usar a camisa ofertada e padrão para o evento. Alguns membros apoiaram a idéia e foram ao evento, pois entenderam que era uma oportunidade de levarmos a mensagem. Após o evento um membro posicionou-se que ao usarmos a camisa estaríamos quebrando a 6ª tradição, visto que as pessoas que visitaram o evento poderiam pensar que o NAR-ANON faz parte do SESI e que estaríamos apoiando uma outra causa. Estamos estudando as tradições e o assunto foi questionado pois alguns membros questionam que se não pudermos usar a camisa, também não podemos nos reunir na sala da Igreja Católica pelo mesmo motivo: Associação e apoio a outra causa. Gostaríamos de saber qual a sugestão do Comitê de Normas e Diretrizes?

Esta consulta foi levada à reunião de fevereiro do Comitê de Normas e Diretrizes e após análise e discussão entre seus membros houve consenso de que a Tradição Seis não pode sofrer desvio em seu princípio de "não endosso" de qualquer empreendimento de fora. Portanto, o fato do uso de uma camiseta com o logotipo de uma outra entidade durante divulgação do Nar-Anon fere a Tradição Seis.

Quando o uso de sala de uma Igreja Católica for mediante pagamento de aluguel ou doação de material fica preservada a autonomia do Nar-Anon e sendo assim não fere a Tradição Seis. Estaremos só alugando um espaço e deixamos claro que todos os familiares e amigos de dependentes químicos são bem-vindos, pertencendo ou não a essa igreja.

Zuleica – Coordenadora do Comitê de Normas e Diretrizes

SOLICITAÇÃO DE ASSINATURA ANUAL - VALOR R\$ 15,00

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: _____