

ERA UMA VEZ ...

Esse foi o tema do Encontro Nacional Nar-Anon 2016 realizado pelo ENSNAR (Escritório Nacional de Serviços Nar-Anon) nos dias 21, 22 e 23 de outubro na cidade de Florianópolis (SC). Com esse tema tivemos a oportunidade de conhecer e aprender mais sobre a história do Nar-Anon através de companheiros de quase todo o Brasil.

Como não poderia deixar de ser, o evento começou pela apresentação do companheiro de Niterói/RJ que resumiu a história de Bill W. e do Dr. Bob, co-fundadores de Alcoólicos Anônimos (AA) e do programa dos Doze Passos e Doze Tradições. A história do Nar-Anon desde as primeiras reuniões, nos Estados Unidos até o seu surgimento no Brasil, nos foi narrada por companheiros de várias localidades, que contaram também como surgiram os primeiros

Grupos das suas áreas, inicialmente com o nome de Grupos Familiares de Toxicômanos Anônimos (Tox-Anon) em São Paulo, Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul, Bahia, Minas Gerais, Espírito Santo, Paraná, Ceará, Sergipe e Pará. Todo esse relato, além de informar, reafirmou o sentimento de gratidão por esses companheiros pioneiros, generosos e de boa vontade, que perseveraram em suas recuperações e trouxeram a mensagem do programa até nós.

Esse tema também nos fez refletir sobre a trajetória de cada um de nós antes e depois de conhecer e praticar esse programa maravilhoso de princípios espirituais. Então foi sugerido que nosso depoimento começasse substituindo o *Era uma vez...* por *Dessa vez...* e *Daqui por diante...*

OLHE PARA ESTE DIA ...

"Só por hoje, o bem viver faz de cada ontem um sonho de felicidade e de cada amanhã uma visão de esperança." Quando li essa frase no folheto do Nar-Anon Passaporte para a Liberdade me perguntei como eu poderia ser feliz se vivia atormentada, sofrendo pela adicção e pelas experiências passadas. Acordava todos os dias ressentida pelas lembranças que me faziam reviver meus tormentos. Como poderia ser feliz? Quando pensava no futuro, eu me afligia sobre as coisas que estavam por vir. O medo do amanhã me paralisava. Era tão difícil ser feliz!

Um dia, em uma reunião do Nar-Anon lemos a página do dia do CEFE cujo tema era Felicidade. Dizia que felicidade é um presente

que só podemos dar a nós mesmos se estivermos satisfeitos com o que temos. Não adianta buscá-la fora de nós. O caminho para felicidade passava por mim, pela minha entrega, com mente e coração abertos ao Poder Superior. É um processo interior de descoberta, de aceitação, valorizando o que tenho e sendo grata por tudo que me acontece.

O passado não pode ser mudado, então para que revivê-lo? Devo pensar no passado apenas como lição e aproveitar o presente. O futuro? Não me diz respeito ainda. Afinal, confio ou não no meu Poder Superior? Ser feliz é parar de tentar controlar aquilo que não pode ser controlado, preciso soltar-me e entregar-me a Deus, gentil e amoroso, como eu o concebo. Só por hoje vou ser feliz.



DESTAQUE:

Nova Literatura lançada no Encontro Nacional:
Trinta e uma Histórias de Recuperação – Era uma vez ...
Mais uma ferramenta para nossa recuperação com mensagens de fé, força e esperança

Balancete de Setembro de 2016	
Conta Corrente Banco Itaú:	R\$
Saldo Anterior	10.237,95
Entradas	8.523,64
Saídas	- 12.612,93
Margem do Mês	6.068,71
Saldo Final	16.306,66

Balancete de Outubro de 2016	
Conta Corrente Banco Itaú:	R\$
Saldo Anterior	16.306,66
Entradas	7.333,43
Saídas	- 13.093,54
Margem do Mês	- 5.760,11
Saldo Final	10.545,85

ACONTECEU NO NAR-ANON

ERRATA: **GRUPO SERENIDADE** (Vila Prudente/ SP) – Comemorou em Junho/16, 29 anos e não 21 anos como foi informado na edição anterior.

Aniversários dos Grupos nos meses de setembro a dezembro/16:

- 21/09 – **Grupo Razão de Viver** (Móoca/SP) –
- 27/09 – **Grupo São Judas** (Jabaquara/SP) – 37 anos.
- 28/09 – **Grupo Clarear** (S. José dos Campos) – 17 anos
- 22/10 – **Grupo Vida** (Taubaté) – 25 anos.
- 28/10 – **Grupo Aceitação** (Vila Carrão/SP) – 4 anos.
- 11/11 – **Grupo Sapopemba** (Sapopemba/SP) – 6 anos.
- 22/11 – **Grupo Harmonia** (Jaçanã/SP) – 20 anos.
- 24/11 – **Grupo Coragem para Mudar** (Penha/SP) – 18 anos.
- 28/11 – **Grupo Amor e Vida** (Jundiaí) – 17 anos.

Domingos de Recuperação:

- 25/09 – **Distrito I** (Tarde de Recuperação) – Local: Santo André/SP
- 16/10 – **Distrito II** – Local: Jardim São Paulo/SP
- 23/10 – **Distrito XII** – Local: São Carlos/SP
- 13/11 – **Distrito VIII** – Local: Tietê/SP
- 27/11 – **Distrito IX** – Local: Americana/SP

Confraternizações Final de Ano – Distritos e Área:

- 26/11 – **Distrito IV** – Zona Leste
- 27/11 – **Distrito X** – Vale do Paraíba
- 03/12 – **Área-painel e SID de São Paulo** – Escritório São Paulo
- 12/12 – **Grupo Jardins** (Jardim Paulistano/SP)

TRADIÇÃO DEZ

Os Grupos Familiares Nar-Anon não opinam sobre questões de fora, portanto nosso nome jamais deveria ser envolvido em controvérsia pública.

(contribuição Distrito X)

No Grupo que frequentamos sempre estudamos as Tradições, ouvindo que não são regras ou leis, mas sim orientações para manter o Grupo harmonioso onde todos se sintam bem; são sugestões para que pratiquemos em todas as nossas atividades esse relacionamento de respeito, a fim de que possamos viver bem e de maneira mais saudável, inclusive com o familiar adicto.

Com relação à Tradição Dez, o Nar-Anon não opina sobre questões que não dizem respeito ao seu único propósito que é o de ajudar familiares e amigos de adictos para não gerar controvérsia e mal-estar no Grupo e na irmandade.

Ao praticar a Tradição Dez em nossas vidas aprendemos a ser mais felizes, pois paramos de tentar controlar e de querer sempre ter razão. Sei que podemos nos afiliar ou lutar por

qualquer causa particularmente, desde que lembremos sempre de não envolver o nome do Nar-Anon.

Nossos Grupos são formados por pessoas diversas e com diferentes pontos de vista, religiões, causas sociais e políticas. Podemos até ser tentados a compartilhar no Grupo nossas experiências nessas causas, mas visando o bem-estar e a unidade do Nar-Anon paramos e pensamos: Até que ponto isso é importante ao propósito do Nar-Anon, pois qualquer comentário sobre causas de fora pode afetar seriamente a unidade, comprometendo a recuperação dos membros do Grupo e podendo afetar o crescimento de nossa irmandade.

Portanto, precisamos tomar muito cuidado ao expressar nossas opiniões, focando em nossa recuperação com Humildade e Prudência.

EDITORIAL

Pois é companheiros, aquele eterno chafão: O tempo passa depressa demais! 2016 chegando ao fim e logo, logo 2017 despontando.

Temos nesta edição uma retrospectiva da Área-painel de São Paulo e do SID do ano que passou, colaboração dos companheiros que participaram dos grupos de estudos no Encontro de Estudos em Águas de Lindoia (continuação) e do Domingo de Recuperação do Distrito II. Temos também nossa história relatada no Encontro Nacional em Florianópolis por companheiros de vários locais.

O texto sobre a Tradição Dez é uma colaboração dos Grupos do Distrito X. Agradecemos aos companheiros que enviaram matérias a este Boletim, assim como a permissão dos membros que participaram dos grupos de estudos nos eventos acima citados, para utilizarmos os textos que tanto enriquecem a recuperação de todos nós. Para continuar com este Boletim é preciso que haja cooperação e boa vontade dos companheiros para que possamos compartilhar o que acontece no Nar-Anon.

Feliz ano novo a todos, muito obrigado e continuem voltando....

RETROSPECTIVA DA ÁREA-PAINEL DE SÃO PAULO EM 2016



Em janeiro de 2016 novos companheiros assumiram os encargos do Comitê da Área-painel de São Paulo e do Serviço de Informação e Divulgação de São Paulo - SID-SP, para o triênio 2016 a 2018. Logo na primeira reunião unificada Área/SID, no dia 30 de janeiro de 2016, a Coordenadora da Área sugeriu que os Distritos trabalhassem as Tradições de acordo com os seus números, isto é o Distrito II - Tradição Dois, enviando para o Boletim Informativo Nar-Anon Em Foco o resultado desse trabalho.

Em março de 2016 foi sugerido abrir um Comitê de Eventos para o Encontro Estadual de 2017, com alguns companheiros voluntários, o que foi aceito.

O Apadrinhamento à Distância, contato entre São Paulo e ENSNAR que atende a familiares que procuram ajuda através do site, também tem nova servidora.

Com o intuito de continuar com o trabalho das Oficinas organizadas pelos companheiros da gestão anterior, foi realizada no dia 30 de abril de 2016, em nosso Escritório, a Oficina de Tesouraria, abordando a Tesouraria nos Grupos, nos Distritos e no SID-SP, com companheiros que atuam nesses encargos, baseados nos Manuais e Guias do Nar-Anon. Em 18 de junho de 2016 foi realizada a Oficina de Divulgação por duas companheiras.

Na reunião unificada do dia 30/07/16 foi sugerido abrir um grupo no WhatsApp para RDs tendo como administrador do grupo a Coordenadora da Área. O grupo está aberto também para qualquer membro, mesmo que não seja servidor. É importante esclarecer que esse grupo é apenas de serviço.

Nos dias 26, 27 e 28 de agosto de 2016 foi realizado na cidade de Serra Negra/SP o Encontro de Estudos 2016 cujo tema foi MENTE ABERTA PARA SER FELIZ. Foram abordados os Lemas do Nar-Anon pelos palestrantes e organizados grupos que trabalharam alguns Lemas usados por nós nas reuniões Nar-Anon, que não constam de nosso livro de Lemas do Nar-Anon. Os resumos desses estudos foram apresentados no Encontro e liberados para constarem deste Boletim. Nesse mesmo evento foi lançado o XIV ENCONTRO ESTADUAL que será realizado em agosto de 2017, cujos detalhes estão na Ficha de Inscrição no site www.naranonsp.org.br

No dia 24/09/16 foi realizada a Assembleia para eleição do Delegado da Capital Suplente, em substituição à companheira que entregou este encargo para prestar serviço como Curadora, indicada pela Junta de Curadores. Nessa Assembleia houve também a indicação para candidato a Curador pela Área-painel de São Paulo.

“SÓ POSSO MODIFICAR A MIM MESMO, AO OUTRO SÓ POSSO AMAR”

Grupo Dois (Encontro de Estudos 2016)

Como uso esse Lema em minha vida?

Pedindo ao Poder Superior que proteja o meu familiar, respeitando suas escolhas, tirando o foco do outro, fazendo o que gosto, trocando meus pensamentos destrutivos e negativos por positivos, confiando no Poder Superior e fazendo o desligamento com amor. Aceitar que o outro faça diferente, porque existem outras formas de fazer - não precisa ser sempre do meu jeito. Para conseguir esse resultado preciso continuar voltando às reuniões até aprender, de fato, a aceitar o outro do jeito que é, e focar em mim, na minha recuperação. Que a mudança comece por mim: devo aprender a amar ao outro, aceitar suas escolhas, mesmo que eu não concorde e amar a pessoa, não ao seu comportamento.

Estou aprendendo a ser menos agressivo, mais carinhoso, reclamando menos, sendo menos materialista, diminuindo as críticas, enfim, fazendo minha reforma íntima. No Nar-Anon aprendi a colocar limites para ser respeitado, a não criar expectativas, entregar responsabilidades e a respeitar o espaço do outro. Antes eu era autoritário e não queria me modificar.

Demorei a aceitar a programação e ainda recaio sentindo dificuldades em aceitar as coisas que não posso modificar, mas estou aprendendo a olhar para mim usando as ferramentas que o programa me proporciona.

A grande dificuldade para mudar está no meu egocentrismo; por que eu tenho que mudar se é o outro que usa? Eu sou melhor que o outro, o meu jeito é o certo. É fácil para mim praticar o programa durante as duas horas dentro da sala de reunião, mas ao chegar em casa volto a fazer do meu jeito. Com o tempo percebo que isso me desgasta. É em casa que preciso praticar a mudança, parar de apontar o dedo para o outro, olhar para o meu próprio defeito, ficar alerta para não repetir os meus erros, ter um comportamento melhor, não me sentir culpado pela adicção, e lembrar-me sempre de que o adicto tem seu próprio Poder Superior. Não devo me sentir culpado pela sua adicção uma vez que ele é responsável pelas suas escolhas, mas devo frequentar as reuniões compartilhando minhas experiências e servindo a irmandade. O restante vou entregar ao meu Poder Superior.

RESUMO DE ATIVIDADES SID-SP - JANEIRO A OUTUBRO 2016

Janeiro passou com poucas atividades, apenas a mudança do Escritório.

Fevereiro foi consumido pela mudança dos documentos envolvendo burocracia, reconhecimento de firmas, registros em cartórios, etc.

As ações de divulgação que vinham sendo feitas durante 2015 tiveram continuidade plena, sem interrupção, a exemplo do trabalho feito junto ao Ministério Público de São Paulo no âmbito da Justiça Terapêutica. Foram iniciadas conversações com o PLID (Programa de Localização e Identificação de Desaparecidos do Ministério Público do Estado de São Paulo). De acordo com o PLID, cerca de 80% dos desaparecidos perdem contato com as famílias em função do uso de drogas. Então, a ideia é fazer reuniões com os familiares para que tenham oportunidade de conhecer a irmandade. Este projeto se desenvolve um pouco lentamente devido a detalhes burocráticos impostos pela promotora responsável.

Foram também iniciadas conversações com a área da saúde do Ministério Público do Estado de São Paulo. Esse projeto, já em andamento, é muito parecido com o da Justiça Terapêutica; no entanto, nos parece mais apropriado ao trabalho do Nar-Anon uma vez que é dirigido diretamente ao nosso

público alvo: familiares e amigos de adictos; enquanto na Justiça Terapêutica tratamos, na maior parte das vezes, com os dependentes químicos. O plano é termos:

- 1) Uma reunião (que já aconteceu) direcionada a promotores, psicólogos, assistentes sociais, médico e enfermeiros.
- 2) Uma reunião (já programada) visando funcionários terceirizados como motoristas, faxineiros, seguranças, etc.
- 3) Uma reunião com familiares de funcionários do Ministério Público ou terceirizados, desde que seus familiares sejam adictos. Neste item entram também os chefes dos departamentos onde hajam funcionários adictos.
- 4) Reinício do ciclo.

Nas reuniões com os RDSID's incentivamos divulgações em emissoras de rádio locais (com bom resultado no interior), anexação de cartazes em ônibus urbanos, igrejas, postos de saúde, hospitais, etc. Também sugerimos conseguir pequenos espaços em jornais locais.

A revisão do nosso site já começou e deve terminar no fim de novembro/16.

Em dezembro será montado um plano de ação para 2017 e emitido um relatório final completo de 2016.



Expediente Boletim Informativo: "Nar-Anon em Foco"

O "Nar-Anon em Foco" é uma publicação dos Grupos Familiares Nar-Anon do Brasil, Área-painel de São Paulo e Serviço de Informação e Divulgação da Área-painel de São Paulo - SID/SP. Qualquer matéria publicada neste Boletim somente poderá ser duplicada, em qualquer forma, após autorização expressa do SID/SP.

Linhas de Ajuda aos Familiares e Amigos de Adictos:

Grupos Familiares Nar-Anon:
Atendimento de 2ª à 6ª das 9h às 17h
São Paulo: (11) 3311 7226
Santos (13) 3013 2070
Rio de Janeiro: (21) 2263 6595
Escritório e Redação:
Av. Senador Queirós, 96 - 9º andar
Salas 905/906/907 - São Paulo/ SP
CEP 01026-001 - Tel. (11) 3227 8983
www.naranonsp.org.br
nananoninf@gmail.com

Pedidos para colaborações:

Depoimentos, Matérias, Perguntas,
Sugestões deverão ser encaminhadas
via: naranoninf@gmail.com
Fax: (11) 3227 8983
A/C NAR-ANON EM FOCO
Correio: Av. Senador Queirós, 96
9º andar, Sala 905 - CEP 01026-001

A PRÁTICA DOS PASSOS E TRADIÇÕES NA NOSSA RECUPERAÇÃO

Tema do Domingo de Recuperação do Distrito II em 16/10/16.

Houve uma temática com palestrante Nar-Anon e depois foram formados alguns grupos para o estudo desse tema. Nos grupos de estudos foram feitas duas perguntas:

1. Como Os Doze Passos nos ajudam em nossa recuperação?

Começando pelo Passo Um: admitindo e aceitando nossa impotência perante o que não podemos modificar. Os Passos vividos de forma honesta e responsável nos leva a focar em nós mesmos cuidando de nossa recuperação. Ganhamos uma nova direção, cada um no seu tempo, nos preparando para mudanças e decisões mais assertivas. Eles são diretrizes para o autoconhecimento, não são impostos. Os Passos nos ajudam muitas vezes a resgatar a fé e a serenidade, a de-

envolver a espiritualidade e pouco a pouco vamos nos transformando em pessoas melhores. Embora os Doze Passos sejam para a recuperação individual, precisamos uns dos outros para nosso crescimento. Os Doze Passos nos direcionam para a aceitação do outro e de nós mesmos, para o perdão, humildade, coragem e uma melhor qualidade de vida.

2. Como As Doze Tradições nos orientam a manter relacionamentos saudáveis?

As Tradições são sugestões para manter a unidade do Nar-Anon. Sua prática começa no Grupo e logo transferimos para nossa vida, fora da irmandade. Elas nos orientam para a igualdade, respeito ao bem-estar comum, a relacionamentos sem conflitos. Aprendemos a aceitar as diferentes opiniões, a não julgar, a pedir ajuda e a ajudar. Enfim, nos tornamos mais humildes.