25
Julho/Agosto/Setembro
2017

Nar-Anon

EM FOCO

Publicação Trimestral dos Grupos Familiares Nar-Anon do Estado de São Paulo - Serviço de literatura do Comitê de Área-painel de São Paulo

RESUMO DA XXII CONFERÊNCIA DE SERVIÇOS GERAIS

Antes do início da Conferência propriamente dita, no dia 05 de maio de 2017 às 8h30, foi realizada a Reunião de Delegados das Áreas-painel da Bahia, Rio Grande do Sul, Rio de Janeiro e São Paulo, por teleconferência. Foi apresentado como o trabalho de Divulgação estava sendo realizado nesses Estados, com distribuição de panfletos e cartazes.

O tema Juntos Somos Mais foi escolhido com a finalidade de fortalecer os Grupos. Foi sugerido que os Delegados acompanhassem os RDs nas reuniões de Distrito e juntos verificassem a necessidade e a dificuldade de cada Grupo, encorajando o apadrinhamento para maior rotatividade no serviço.

Nesta reunião foi proposto que as Delegadas se reunissem bimestralmente por telecomunicação com as pautas combinadas e pré-definidas.

As Delegadas da Área-painel de São Paulo falaram sobre as reuniões bimestrais que o Comitê da Área e o SID realizavam objetivando a troca de informações entre a Área/SID e os Grupos. Nos meses em que não havia reunião, a Área e o SID ofereciam Oficinas de Serviço com a finalidade de esclarecer e dar melhor direcionamento à prestação dos serviços.

A **XXII Conferência de Serviços Gerais** foi realizada nos dias 05 e 06 de maio de 2017, por teleconferência, com a participação de companheiros alojados em 5 (cinco) estados do Brasil. O tema da Conferência **SERVIÇO COM RESPONSABILIDADE É ESPIRITUALIDADE EM AÇÃO**, foi vivenciado durante o ano e muito praticado nesses dois dias. Além dos servidores que compõem a Conferência havia Delegados Suplentes, Apoios e Observadores alojados em cada núcleo.

Propostas apresentadas no plenário:

Proposta 01 - *É proposto que a XXII CSG aprove o uso do termo codependência na literatura Nar Anon.* Quórum de 18 votantes, 10 **SIM** e 08 **NÃO. Aprovada**.

Proposta 02 - *É proposto que a XXII CSG aprove que após a abertura de um Grupo, o mesmo seja colocado na lista de divulgação com a observação de "Grupo Novo" e após a sua sexta reunião esta informação seja retirada, mediante contato do ENSNAR com o responsável pela abertura do Grupo de uma Área-não-painel ou com o Delegado de uma Área-painel.* Quórum de 18 votantes: 15 votos **SIM**, 3 votos **NÃO**. **Aprovada**.

Proposta 03 - *É proposto que a XXII CSG aprove o balanço patrimonial e as demonstrações financeiras e de resultados do exercício de 2016.* Quórum de 17 votantes, a proposta foi **Aprovada por unanimidade**.

Proposta 04 - *É proposto que a XXII CSG aprove a proposta de orçamento, para o período de maio de 2017 até abril de 2018.* Sendo Aprovada por 17 votos **SIM**, 1 **Abstenção**, num quórum de 18 votantes.

Proposta 05 - *É proposto que a XXII CSG aprove que a mesma se realize bi anualmente, isto é, de 2 em 2 anos.* Proposta **rejeitada** por falta da ata da assembleia e lista de presença de membros que aprovaram seu envio.

Propostas 06, 07 e 08 – Aprovadas por unanimidade num quorum de 18 votantes, *as indicações dos companheiros Augusto (Área SP), Célio (Área RJ) e Juarez (pela Junta de Curadores) para vagas de Curadores.*

Proposta 09 – *É proposto que a XXII CSG aprove a inclusão no orçamento do período de maio de 2017 a abril de 2018, a previsão de despesa para o envio de um Delegado à CSM, se eleito, para a Conferência de Serviços Mundial em 2018.* Quórum de 18 votantes, 10 votos **SIM** e 08 **NÃO. Aprovada**.

Proposta 10 – *É proposto que a XXII CSG aprove que as Conferências sejam realizadas anualmente sendo de forma alternada: anos pares presenciais e ímpares virtuais.* Quórum de 18 votantes houve 3 **SIM** e 15 **NÃO. Não Aprovada**.

Proposta 11 - *É proposto que a XXII CSG aprove que a mesma se realize bi anualmente, isto é, de 2 em 2 anos.* Proposta retirada pela proponente.

Tema escolhido para a XXIII Conferência de Serviços Gerais – **SERVIR É PERTENCER**.

A ata da XXII CSG encontra-se no site www.naranon.org.br

Balancete de Maio de 2017	
Conta Corrente Banco Itaú:	R$
Saldo Anterior	16.089,20
Entradas	17.774,72
Saídas	- 23.813,56
Margem do Mês	- 6.038,84
Saldo Final	10.050,36

Balancete de Junho de 2017	
Conta Corrente Banco Itaú:	R$
Saldo Anterior	10.050,36
Entradas	11.862,20
Saídas	- 5.623,56
Margem do Mês	6.238,64
Saldo Final	16.289,00

EDITORIAL

Olá companheiros!

Nesta edição estamos trazendo o Resumo do que aconteceu na XXII Conferência de Serviços Gerais, realizada nos dias 04, 05 e 06 de maio de 2017 por teleconferência, para o conhecimento dos membros Nar-Anon da Área de São Paulo. Leiam, apreciem, pois segundo o Conceito Dois "A responsabilidade final e a autoridade pelos serviços Nar-Anon cabem aos Grupos Nar-Anon".

Com o Lema **Evite a primeira agressão**, termina a apresentação dos trabalhos realizados pelos grupos formados no Encontro de Estudos de 2016.

Nesta edição temos também contribuições de companheiros compartilhando suas experiências, o que muito nos fortalece. Apreciem.

Por fim estamos trazendo a vocês companheiros uma informação muito importante extraída do Guia do **ENSNAR 35GE – PARA QUEM VAI FALAR EM PÚBLICO** – são lembretes essenciais que podem ajudar companheiros interessados em levar a mensagem Nar-Anon.

Vocês também podem contribuir para as próximas edições mandando partilhas, perguntas e sugestões para o e-mail deste Boletim: naranoninf@gmail.com

Boa Leitura!

EU NÃO ESTOU SOZINHA...

Ao fazer meu Passo Quatro lembrei-me de vários acontecimentos em que me sentia sozinha e abandonada. Na verdade meu orgulho e autopiedade não deixavam espaço para nenhum tipo de ajuda. Um fato em particular me chamou a atenção para abrir minha mente e meu coração.

Quando me casei, um amigo nos deu a sugestão de acamparmos em nossa viagem de núpcias, pois além de mais econômico seria muito divertido. Então ele nos emprestou uma barraca e disse que com certeza nós iríamos gostar tanto que compraríamos uma.

Ao chegar a um camping, nós não tínhamos a menor ideia de como montar a barraca. Assim que estacionamos o carro e começamos a descarregar as peças da barraca, totalmente perdidos, algumas pessoas que já estavam acampadas perguntaram se precisávamos de ajuda. Meu marido respondeu que era a primeira vez e não sabíamos nada de acampamento. Então eles nos ajudaram a escolher um bom local, levando em conta o terreno, o sol e outros elementos. As mulheres me levaram para suas barracas me ofereceram café com bolo e contaram algumas de suas experiências em acampamento. Em pouco tempo nossa barraca estava montada, o que não aconteceria sem ajuda, e um dos montadores nos convidou para jantar em sua barraca.

Foi uma recepção maravilhosa. Depois entramos em nossa barraca e vivemos nossa privacidade. No dia seguinte eles não precisaram nos chamar - nós já estávamos com eles e prontos para também ajudar os que chegavam.

Isso revivi no Nar-Anon. Quando cheguei sem saber onde pisar e o que fazer, me sentindo sozinha e desamparada por todo mundo, companheiros me acolheram e com muito amor me convidaram para voltar.

Agora estou aqui. Não sei tudo, mas tenho a certeza de que se eu não conseguir armar minha barraca tenho companheiros por perto para me ajudar. De minha parte, também, estou sempre disposta a ajudar aquele que ainda sofre por não saber armar a sua barraca.

Essa é a minha gratidão: saber que nunca estou só.

ACONTECEU NO NAR-ANON

03/06 – Grupo Reviver - Sumaré /SP – Comemora 27 anos.
11/06 – Grupo Só por hoje – Itaquera -São Paulo/SP – Comemora 24 anos
17/06 – Grupo Que Comece por Mim – Mogi das Cruzes/SP – Comemora 22 anos
26/06 – Grupo Serenidade – São Paulo/SP – Comemora 30 anos
24/07 – Grupo Gratidão – São José dos Campos/SP – Comemora 13 anos

25/06 – Distrito X – realizou o Domingo de Recuperação

ESPIRITUALIDADE

Meu pai, homem muito religioso e de bom coração; minha mãe também muito religiosa e sempre amorosa com todos. Religiões diferentes, porém se respeitavam e se apoiavam mutuamente nas atividades religiosas de cada um. Assim cresci com mais três irmãos em uma família com um Deus e duas religiões orientando nossa educação no sentido de termos fé, sermos honestos e praticar o bem. Fui escoteiro, aprendi a amar a natureza, a ter atitudes nobres. Amar a Deus foi também uma citação frequente nesta atividade da qual participei por alguns anos. Com facilidade de aprendizado sempre tive excelentes notas escolares, e na escola também a religião era enfatizada com bastante empenho.

Apesar dessa educação, na minha adolescência, passei a ter problemas de comportamento, os quais eu mesmo não compreendia, pelo fato de minha atitude gerar em mim mesmo sentimentos de culpa e vergonha, uma vez que minhas ações contrariavam minha forma de pensar que se baseava em tudo que eu aprendera. Com muito trabalho íntimo consegui aplicar os conhecimentos da educação que tive em algumas áreas de minhas atividades e me tornei uma pessoa melhor.

Anos mais tarde, uma novidade vinda de alguém que amo, a adicção, me derrubou. Na procura de soluções cheguei a uma sala de **Nar-Anon**, onde descobri o que não procurava: a necessidade da minha mudança. Aos poucos, os Lemas, os Passos, a literatura, as Tradições, as partilhas que ouvi e as partilhas que fiz, mostraram-me que eu estava em um programa espiritual. Então todas as peças de minha vida se encaixaram.

Foi o meu **despertar espiritual**. O **Nar-Anon** me mostrou que eu também precisava de ajuda, embora eu não soubesse. Mostrou-me que o adicto que eu amava lutava, como eu, contra as contradições físicas, morais e espirituais dessa terrível doença. Mostrou-me que nasci em uma família que de antemão me apontava que cada um pode conceber Deus de forma diferente e, ainda assim, estar no caminho certo.

Hoje vejo que o Poder Superior, que eu concebo, é íntimo comigo. Isso me dá antídotos para as dificuldades naturais da vida: **Serenidade** - recebi muita, passei a aceitar as coisas que não podia mudar; **Sabedoria** - passei a aceitar melhor as coisas que podia mudar e tive Coragem de tomar as decisões para mudá-las. Gratidão é a chama que hoje me alimenta. Agradeço ao Poder Superior, agradeço ao **Nar-Anon**.

O encaixe das peças do quebra-cabeça me fez entender o que, para mim, é **Espiritualidade**: é este suave calor que me enche de conforto no meu contato com o Poder Superior. O calor da coragem, da compaixão, da minha mudança e da minha recuperação.

"EVITE A PRIMEIRA AGRESSÃO"

(Grupo Cinco – Encontro de Estudos 2016)

Foi dito neste grupo de estudos que há várias maneiras de agressão: pelo olhar, verbalmente, fisicamente e até pelo comportamento. Em algumas dessas maneiras não damos chances ao outro de se defender.

Evitar a primeira agressão é sair de cena e esperar a crise passar, pois todos nós gostamos de ser tratados com respeito, inclusive o adicto. É deixar de ser intempestivo, praticar o Lema Pense dando tempo para refletir e encontrar um caminho melhor.

É evitar discussões desnecessárias, não confrontar, evitar usar a força física, pois violência gera violência e tudo que fizermos com amor, paciência e respeito poderá produzir um melhor resultado.

É manter um diálogo sereno, praticando assim a Tradição Um, isto é, visando o bem-estar comum.

NAR-ANON EM FOCO INFORMA

PARA QUEM VAI FALAR EM PÚBLICO
(Extraído do Guia 35GE)

Algumas vezes somos convidados a participar de atividades que nos levam a falar em público. A primeira vez que isso acontece, geralmente, sentimos ansiedade, insegurança e até medo. Com a ajuda dos companheiros e a confiança no Poder Superior, somos capazes de vencer essas dificuldades e levar a mensagem do Nar-Anon a outros familiares, a profissionais e à comunidade em geral.

Lembretes importantes para quem vai falar em público.

1 - Os ouvintes poderão formar a imagem do Nar-Anon a partir da sua apresentação.

2 - Converse antes com os organizadores sobre as nossas Tradições.

3 - Procure saber com antecedência a quem você estará se dirigindo; se outras pessoas irão falar, quem são e sobre o que falarão; o horário do início e do término; que outros assuntos serão abordados antes e depois; se haverá espaço para perguntas.

4 - Apresente-se como um familiar ou amigo de um dependente químico. Faça um breve relato sobre sua experiência (como você era antes e como está agora com a ajuda do programa). Concentre-se em seu comportamento, não no do adicto ou de qualquer outra pessoa. Preserve o anonimato de todos os membros do Nar-Anon e do NA. Dê ênfase à sua recuperação e não ao seu adoecimento. Deixe claro que as opiniões expressadas são estritamente pessoais. Não opine sobre questões de fora (aspectos médicos e legais da adicção, prevenção, métodos de tratamento, indicação de clínicas, conselheiros, médicos, etc). Enfatize a importância da frequência às reuniões regulares de Grupo. Não faça referência a outras afiliações, outras filosofias, publicações de fora, outros programas de Doze Passos, sua profissão e religião, para que não haja diluição do programa Nar-Anon. Evite assumir um ar professoral. Não entre em controvérsia. Limite-se a falar sobre o que é o propósito do Nar-Anon. Leve folhetos de divulgação para serem distribuídos.

Lembre-se: A mensagem do Nar-Anon é uma mensagem de esperança.

GRATIDÃO

Pudesse eu por um dia, fazer tudo o que quisesse
Quanta coisa eu mudaria, só não sei se para melhor.
Para dizer bem a verdade, eu não mudaria nada.
O Nar-Anon me diz, que só posso mudar a mim
Então, que eu seja melhor, que eu seja agradecida,
Que eu faça valer a vida e tudo que a vida tem,
Que eu aceite meus irmãos, meus amigos, meus vizinhos,
Que ainda que eu faça pouquinho,
Que eu procure com carinho fazer somente o bem.
E a vocês que aqui estão, lhes dedico "GRATIDÃO"
E entrego na minha mão o meu coração a vocês.

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
naranoninf@gmail.com
WhatsApp: 11/95937-1111

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