

JANEIRO DE 2003
 VOLUME VINTE
 NÚMERO UM

"Doenças e lesões são fatores de estresse, e o estresse pode nos colocar em risco de recaída. Muitas vezes, precisamos mais ainda do programa de NA, quando nos confrontamos com uma enfermidade. Podemos nos preparar para esses momentos estressantes fazendo o melhor, a cada dia, pelo alicerce da nossa recuperação. Os passos que damos hoje serão úteis quando deles precisarmos."

Em Tempos de Doença, página 1

Lidando com a nossa humanidade

Enfermidades durante a recuperação

Um dos temas mais controversos na Irmandade de NA é como nós, adictos em recuperação, lidamos com doenças ou lesões, e com os tratamentos delas decorrentes. "Narcóticos Anônimos não tem opinião sobre questões alheias", dizem as nossas tradições, e a questão da medicação ou outras formas de tratamento para a miríade de doenças e lesões que podem ocorrer, está totalmente fora do campo de conhecimento e especialização de NA.

Nossa experiência pessoal não passa disso – é apenas a nossa experiência pessoal. Queremos advertir os leitores de que as histórias aqui apresentadas foram redigidas pelos nossos membros, e que não refletem, de forma alguma, a opinião de Narcóticos Anônimos. Quando ficamos limpos e aderimos ao programa de NA, não estamos automaticamente protegidos das dificuldades que podem surgir por sermos participantes ativos da vida. Não evitamos o fato de sermos seres vulneráveis, além de adictos em recuperação, suscetíveis às realidades da natureza. A recuperação é responsabilidade nossa, pura e simplesmente.

O Capítulo Dez do nosso Texto Básico nos lembra que, em momentos de doença, precisamos manter por perto os fundamentos básicos do programa de NA: rezar ao nosso Poder Superior, meditar, falar com nossos padrinhos ou outros membros da nossa rede de apoio, ir às reuniões quando possível, e praticar os princípios dos passos da melhor forma que pudermos.

Esta edição da *The NA Way Magazine* está repleta de uma variedade de experiências pessoais dos companheiros do mundo todo. Independentemente das suas opiniões, esperamos que vocês reflitam a respeito e que apreciem a leitura das partilhas honestas e sentidas, que apresentamos nas páginas que se seguem. ❖

Lidando com a nossa humanidade	1
Editorial	2
Em momentos assim	3
Ajude-me na minha recuperação	5
Confrontando minha doença	6
Cirurgia e obsessão	6
Quando coisas ruins acontecem	7
Enfrentando o medo	8
Doença mental e recuperação	8
Uma doença totalmente nova	9
Fé e aceitação	10
Ainda estou bem	10
Prospecto do	
Dia Mundial da Unidade	11
Prospecto para oradores da	
WCNA-30	12
A recuperação é minha	
responsabilidade	13
Vejam só!	13
Propósito Primordial	14
Ficar firme	15
Abstinência é...	16
H&I Esperto	16
Quem sou eu para julgar?	17
Cartas dos leitores	18
Prospecto histórico da WCNA-30	19
Calendário	20
Novos produtos do WSO	22
Grupo de Escolha	22

NESTA EDIÇÃO



A
**REVISTA INTERNACIONAL
DE
NARCÓTICOS ANÔNIMOS**

EDITORA

Nancy Schenck

REVISÃO E REDAÇÃO FINAL

David Fulk
Lee Manchester

TIPOGRAFIA E PROCRAMAÇÃO VISUAL

David Mizrahi

COORDENADORA DE PRODUÇÃO

Fatia Birault

CONSELHO EDITORIAL

Susan C, Dana H, Marc S, Sheryl L

World Service Office

PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
Telephone: (818) 773-9999
Fax: (818) 700-0700
Website: www.na.org

The NA Way Magazine agradece a participação dos seus leitores. Você está convidado a partilhar com a Irmandade de NA, através da nossa revista internacional trimestral. Envie sua experiência em recuperação, sua perspectiva dos assuntos de NA e artigos. Todos os originais enviados tornam-se propriedade de Narcotics Anonymous World Services, Inc. Para assinaturas, serviços editoriais e comerciais, escreva para: PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409-9099.

The NA Way Magazine apresenta as experiências e opiniões individuais dos membros de Narcóticos Anônimos. As opiniões expressas não deverão ser atribuídas a Narcóticos Anônimos como um todo, assim como a publicação de qualquer artigo não significa endosso por parte de Narcóticos Anônimos, da *The NA Way Magazine* ou de Narcotics Anonymous World Services, Inc.

The NA Way Magazine, (ISSN 1046-5421). *The NA Way* and Narcotics Anonymous are registered trademarks of Narcotics Anonymous World Services, Inc. *The NA Way Magazine* is published quarterly by Narcotics Anonymous World Services, Inc., 19737 Nordhoff Place, Chatsworth, CA 91311. Periodical postage is paid at Chatsworth, CA and at additional entry points. **POSTMASTER:** Please send address changes to *The NA Way Magazine*, PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409-9099.

Editorial

Quero agradecer a todos os membros que enviaram artigos sobre o tema desta edição, "Lidando com Enfermidades, em Recuperação". Fiquei assoberbada com a quantidade de artigos recebidos, e tive muita dificuldade para escolher os que seriam publicados. Nos dois anos em que tenho trabalhado como editora da revista de vocês, nunca vi tamanha resposta a um tema proposto.

Foi muito emocionante participar desta edição. Gostaria de ter publicado todos os artigos, e queria ter podido conversar com todos os colaboradores pessoalmente. A força e coragem que todos vocês partilharam, com tamanha honestidade visceral, encheram-me de gratidão e respeito. Suas histórias reforçaram em mim, mais uma vez, o poder deste programa amoroso.

Um das metas que a *The NA Way* persegue é a apresentação de um amplo espectro de experiências dos nossos membros. Apesar de poder parecer que apresentamos nesta edição da revista apenas as experiências com relação a medicação, eu gostaria de frisar que não recebemos nenhum texto de membros que *não* tomam nenhum tipo de medicamento para dor, cirurgia ou doença.

Pedimos que continuem nos enviando seus pensamentos e idéias. A *The NA Way* é um trabalho de equipe, que não podemos realizar sem o interesse e apoio de vocês. O tema da revista de abril será "Nossa Sétima Tradição", portanto, pegue caneta e papel, máquina de escrever ou computador, e diga-nos o que pensa ou sente a respeito desse tema.

Nancy S, *Editora*

A revista *The NA Way Magazine* agradece o envio de cartas dos seus leitores. As cartas dirigidas ao editor podem ser em resposta a qualquer artigo publicado ou, simplesmente, algum ponto de vista sobre assunto em destaque na Irmandade de NA. As cartas deverão conter, no máximo, 250 palavras, sendo que nos reservamos o direito de editá-las. Todas as cartas têm de conter assinatura, endereço correto e número de telefone. Serão utilizados, como subscrição, o primeiro nome e última inicial, a menos que o autor da carta solicite anonimato.

The NA Way Magazine, publicada em inglês, francês, alemão, português e espanhol, pertence aos membros de Narcóticos Anônimos. Sua missão, portanto, é oferecer informações de recuperação e serviço, assim como entretenimento ligado à recuperação, que trate de questões atuais e eventos relevantes para cada um de nossos membros, mundialmente. Em sintonia com esta missão, a equipe editorial está dedicada a proporcionar uma revista aberta a artigos e matérias escritas pelos companheiros do mundo todo, e com informações atualizadas sobre serviço e convenções. Acima de tudo, é uma publicação dedicada à celebração da mensagem de recuperação — "que um adicto, qualquer adicto, pode parar de usar drogas, perder o desejo de usar, e encontrar uma nova maneira de viver."

Em momentos assim

Uma vez, no início da recuperação, aconteceu *algo* importante, e não consegui localizar minha madrinha para que orientasse minha tomada de decisão. Tínhamos um relacionamento próximo, e raramente eu decidia uma coisa sem a consultar. Não que eu me considerasse incapaz de tomar minhas próprias decisões – tanto podia, que havia agido assim durante toda minha vida. Contudo, não foram decisões particularmente positivas.

Finalmente, falei com minha madrinha e expliquei o que acontecera. Ela me respondeu que aquele foi um dos momentos que demonstravam que eu estava pronta para pensar e tomar decisões baseadas na confiança em meu Poder Superior e na minha recuperação. Ela me disse ainda que chegaria um momento em que haveria apenas meu Poder Superior e eu para decidir – mais ninguém.

Esta foi uma das razões por que ela era tão enfática quanto ao trabalho dos Doze Passos e ao desenvolvimento de algum conceito de Poder Superior. Ela sabia que quase todos nós nos deparamos com o fantasma de usar drogas novamente *versus* enfrentar a vida. Ficamos sós, e tudo o que temos é o nosso alicerce de recuperação. Ela queria ter certeza de que eu poderia encarar o que quer que aparecesse, sem hesitar, quando chegasse esse tempo, momento ou dia. Queria ter certeza de que eu escolheria a recuperação, em vez da recaída.

Então, um dia, o tempo e o momento aconteceram.

Parecia um dia tão comum, uma manhã normal de um dia comum. Estava um pouco preocupada com meu marido, que não vinha se sentindo bem há algumas semanas. Dois anos e meio depois, estou emergindo da mais profunda e forte solidão, desespero e isolamento que jamais vivi.

Naquele dia minha vida mudou, deixei de ser sua companheira, e passei a ser sua “enfermeira” em tempo integral. Levei meu marido para a sala de emergência do hospital, e cinco semanas depois ele voltou para casa em uma cadeira de rodas, capaz apenas de realizar as atividades básicas da vida cotidiana. Ele conseguia escovar os dentes, pentear o cabelo e vestir-se corretamente.

Naquele dia comum, ele teve um terrível derrame. Um ano depois, passou por uma cirurgia de coração aberto, para substituir uma válvula cardíaca afetada pela condição que havia provocado o derrame.

Em 2002, ele caiu e fraturou a bacia. Precisou de uma cirurgia para colocação de uma prótese. Nosso aconchegante lar de relaxamento, jardinagem e conforto tornou-se uma casa de reabilitação.

Todas as portas interiores foram removidas, para permitir a passagem da cadeira de rodas. Nossa cama foi rebaixada. Equipamento hospitalar e todo tipo de suprimentos médicos foram gradualmente tomando a residência, e expulsando toda a mobília familiar.

Foram instaladas rampas para entrada na casa, e na passagem de um cômodo para o outro. Os armários ficaram repletos de medicamentos de todo tipo. Agora, em vez de visitar hortos e planejar o paisagismo do jardim, eu visitava farmácias e lojas de material hospitalar, programando um curso de reabilitação física.

Todas as noites, passava horas no computador, pesquisando. Colecionava resmas de papel com informações. Passei a buscar pelos *websites*, aprendendo a decifrar uma linguagem totalmente nova da deficiência física.

Como tive formação na área da saúde, tinha conhecimento e experiência com medicamentos. Agora estava tendo experiência com doença terminal, mental, dor crônica e cirurgia.

Foram experiências brutalmente assustadoras e solitárias. Foram um dreno interminável de todos os meus recursos pessoais – de fé, esperança, amor, humor, recuperação, finanças e emoções.

Durante esse período, também sofri com a perda do meu irmão caçula, após uma longa batalha contra a AIDS. Perdi minha querida avó devido à sua idade avançada e, duas semanas depois da cirurgia do coração do meu marido, passei pela ansiedade de meu pai ter que passar também por uma cirurgia cardíaca de emergência.

Minha família vive em outro estado, por isso, minhas idas até lá se davam através de viagens curtas, intensas e minuciosamente planejadas, para dar conta dos complexos cuidados que meu marido necessitava. Consegui ver meu irmão antes de morrer, e agüentei um longo período de espera pela notícia do seu último suspiro.

Quando fui ao enterro do meu irmão, visitei minha avó, que faleceu algumas semanas depois. Não pude ir ao seu funeral, nem consegui estar ao lado do meu pai durante a sua cirurgia. Precisei ter fé nos meus irmãos. Tive de confiar em seu julgamento e decisões. Estava impotente e, apesar de não lutar contra minha impotência, lutava para ter aceitação.

Apesar das experiências serem tão dolorosas e intensas, também recebi orientações, amor e aceitação da família e dos amigos. Nossa família de NA e as nossas próprias famílias nos deram dádivas inimagináveis de tempo, apoio, conforto, ajuda financeira e milhares de orações.

Não, realmente não pensei em usar, mas por vezes eu quis morrer. Não fui a muitas reuniões para partilhar. Na verdade, quase não freqüentei grupos. Quando ia, geralmente ficava ali, entorpecida em minha dor e desespero.

Não lia o *Só por Hoje*. Não trabalhei nenhum passo. Falava com a minha madri-

nha todos os dias, mas não me lembro de nada do que conversamos. Conversei com muita gente, mas tampouco recordo o quê. Não havia palavras de consolo. Eu não conseguia partilhar. As palavras são tão pobres para expressar o que acontece quando você vê uma pessoa querida morrer, ou quando observa alguém perfeitamente saudável tornar-se inválido.

Só me lembro disto: dormia com a luz acesa; dormia ouvindo exatamente a mesma música, todas as noites; dormia no lado dele da cama. Cheirava suas roupas. Ouvia sua voz em antigos recados gravados no telefone. Todos os dias chorava a perda do homem que ele era. Durante semanas, chorei a morte do meu irmão e da minha avó. Não tinha mais certeza de algum dia reencontrar a alegria de viver com que sempre estivera acostumada. Não tinha a menor experiência com este tipo de dor.

Ir às reuniões não ajudava a aliviar minha dor, mas preenchia a minha necessidade de simplesmente *ser*. A maioria dos companheiros de NA respeitava meus sentimentos – ninguém tentou bancar o terapeuta, ou fazer com que eu “falasse”. Respeitaram a minha privacidade e necessidade de ser superficial, porque eu não suportava falar sobre a minha realidade.

Queria poder dizer que enfrentei tudo com grande coragem e firmeza, mas isso não é verdade. Fiquei defendida. Qualquer espécie de dor crônica deixa você oprimido e nervoso.

A esta altura, eu estava tensa e ansiosa. Apesar de temporariamente, afastei-me dos amigos, da família e dos colegas de trabalho. Fiquei mais egocêntrica do que nunca. Precisei tirar uma licença do trabalho, mesmo tendo antes insistido que conseguiria cumprir todas as exigências do meu emprego, e ainda lidar com minha crise familiar. A realidade é que não consegui. Desgastei a todos – inclusive a mim mesma.

Durante este período de profunda impotência e descontrole, comecei a encontrar alívio na simplicidade dos nossos passos. Passei a ter uma nova admiração pelos mais antigos da minha área, e pela mensagem de esperança que partilhavam.

Apesar de aprender sobre muitos dos meus defeitos de caráter, descobri também que esses “defeitos” não eram assim tão ruins. Um dos meus defeitos mais evidentes, a teimosia, tornou-se a minha for-

ça. Eu não queria e não abri mão da esperança. Tive de estudar, perguntar, não desistir e continuar por apenas mais cinco minutos, sempre recomeçando.

Consegui.

Não encaro a doença em recuperação de forma necessariamente fatalista. Na verdade, pode-se dizer até que sempre tive uma atitude mais displicente com relação à maioria das questões de saúde. O trabalho anterior no campo médico me deixou mais desdenhosa em relação ao sistema.

Sem dúvida alguma, eu não seria uma presa fácil, pois eu era saudável, meu marido também, e eu negava, basicamente, a vulnerabilidade da saúde. Achar que a saúde de alguém está garantida não é uma boa idéia. Mais uma vez, precisei recorrer àquelas lições que a minha madrinha havia me ensinado, lá no início.

Ela me pediu que fizesse uma lista de gratidão diária – que não fosse longa, contivesse apenas alguns itens. Falávamos com freqüência, e eu partilhava a lista com ela. Explorávamos um ou mais itens da lista em maior profundidade, porque ela estava me ensinando a ser humilde, e me preparando para o Sexto Passo.

Foi nesse passo que aprendi que muitos dos meus defeitos eram uma versão pelo avesso das minhas qualidades. Minhas fraquezas, por diversos aspectos, eram os meus pontos fortes. Nestes últimos anos, a minha teimosia transformou-se em perseverança. Meu desdém tornou-se uma defesa.

Neste período, ficou evidente que eu estava me tornando a pessoa que aspirei ser durante toda a minha recuperação: alguém que faz a coisa certa pelo motivo certo, da forma correta.

Pude utilizar o que havia aprendido sobre a aplicação dos princípios espirituais contidos nos nossos passos. Precisava ficar vigilante.

Consegui agüentar, porque escutei o que as pessoas partilhavam nas reuniões sobre enfrentar doença e épocas difíceis. Testemunhei seus depoimentos de enorme coragem, e sabia que também poderia ter aquela mesma coragem. Às vezes, é tudo de que precisamos.

Procuro aplicar outros princípios básicos que me ensinaram. Todas as manhãs começo com uma lista de gratidão. Tenho uma relação mental de itens, assim, todos os dias eu checo um por um, e expresso



minha gratidão por eles: água quente, eletricidade e outros "luxos" da vida. Sou grata pelo meu trabalho, meu seguro de saúde, minha saúde e por estar em forma. Sou grata por ter uma cama e pelas roupas que visto.

Aprendi também a respeito das minhas próprias limitações. Consulto as pessoas em quem confio, e aceito os seus conselhos. Sozinha, eu não conseguiria.

Estou limpa há mais de 22 anos e, apesar de não gostar da estrada que a minha jornada de recuperação está atravessando, nunca hesitei em meu apreço pela ajuda que NA pode me dar – e na minha consciência da ajuda que NA não pode e não deve prestar.

Hoje eu sei que nunca podemos prever o que irá acontecer, e às vezes "o pior" acontece, mesmo. Sei que meu alicerce em Narcóticos Anônimos precisa estar sólido, para que eu possa ficar forte e de pé, em vez de desmoronar diante da adversidade. Sei que é na simplicidade deste belo programa que encontrarei minha força e coragem e a vontade de que preciso para continuar, só por mais um dia.

Anônimo, Califórnia/EUA

Ajude-me na minha recuperação

Em setembro de 1998, fui submetido a uma cirurgia de coração aberto – três pontes de safena. Para minha sorte, tive um aviso prévio da necessidade dessa operação. Vinha sentindo uma forte dor no peito desde maio de 1998, e consultei um cardiologista para tratar do problema. Também falava a respeito nas reuniões e com meu padrinho.

Na minha comunidade de NA havia dois adictos em recuperação que eram médicos, um deles já havia passado por esse tipo de cirurgia. Aqueles companheiros, juntamente com os demais membros da minha família de NA, me ajudaram a me preparar espiritualmente para a cirurgia.

Também conversaram comigo sobre medicação. Os médicos que não estão em recuperação dificilmente compreendem a doença da adicção que nós, adictos, temos em comum. Porém, eu sabia que precisaria explicá-la da melhor forma possível ao meu médico particular.

Quando lhe falei que não queria analgésicos à base de narcóticos, ele me disse que a dosagem não era suficiente para causar dependência. Não conseguia compreender que eu já era um adicto e que, para mim, mesmo apenas uma dose iria recomençar todo o problema novamente. Meus amigos médicos me aconselharam uma alternativa: um antiinflamatório analgésico não-narcótico e não-esteróide. Por alguma razão, meu cirurgião e cardiologista aceitou minha sugestão.

A medicação indicada foi eficaz para aliviar minha dor pós-operatória, melhor do que qualquer narcótico que eu já utilizara. Minha recuperação foi rápida e fácil, e deixei o hospital precisando tomar apenas ibuprofen e acetaminophen.

A cirurgia ocorreu em um hospital distante da minha cidade e comunidade de NA. Porém, a Irmandade de NA é bem abrangente, e um dos companheiros do meu grupo de escolha conhecia um adicto na cidade onde ficava localizado o hospital. Recebi algumas visitas e pude conversar sobre recuperação. Recebi cartões de reuniões às quais eu nunca fui.

Não me surpreendo por ter me restabelecido tão rápido! Não desejo essa dolorosa experiência cirúrgica para ninguém. Mas, se isso acontecer, os companheiros de NA sabem como ajudar você em sua recuperação – de diversas maneiras.

JR, Pensilvânia/EUA

Confrontando minha doença

Recentemente, tive um pânico de câncer, e a possibilidade de necessitar de medicação que viesse a despertar a minha adicção perturbou mais a minha serenidade do que o pensamento no C maiúsculo. Estou livre de qualquer medicação há mais de dois anos – inclusive os analgésicos básicos – porque tenho uma reação muito anormal aos químicos.

Muito cedo na vida, aprendi a utilizar remédios, álcool e outras drogas como analgésicos emocionais. Com 14 anos precisei fazer uma lavagem estomacal. Continuei a combinar álcool com drogas prescritas por mais 30 anos até que novamente tive uma overdose, atingi meu fundo-de-poço e entrei em recuperação.

Os incontroláveis anos intermediários caracterizaram-se por depressão, psicose, euforia maníaca, ansiedade e noites insanas e insones. Foram intermináveis idas a conselheiros, psiquiatras, psicólogos e médicos. De alguma forma, eu conseguia escapar das instituições, contando, em vez disso, com o serviço de saúde mental da área rural.

Fui cadastrada como esquizofrênica bipolar, e medicada com um coquetel de estabilizadores de humor, remédios para dormir, analgésicos e sedativos. Eu engolia aquilo tudo com álcool.

Consegui chegar até um centro de tratamento, para evitar a terapia de eletrochoque. Fiquei questionando o que eu estava fazendo ali, com todos “aqueles alcoólatras e adictos”. Estava já há algum tempo no programa quando finalmente me deu um estalo, e percebi o que havia de errado comigo.

Estranhamente, alguns anos antes de iniciar o tratamento, eu havia parado de beber por mais de um ano. Fiquei à base de antidepressivos, e minha doença progrediu sem tratamento, até que voltei novamente a beber.

Hoje, tenho a clara compreensão de que serei dependente de *qualquer coisa* que afete a minha mente. Hoje sei que qualquer substância que me impeça de viver a vida como ela é irá me matar.

Preciso lidar com a raiz da doença da adicção. Trabalho os Doze Passos o me-

lhor que posso, diariamente, e vivo de acordo com os princípios do programa. Não sou mais maníaco-depressiva. Não sou psicótica. Hoje eu sei que as estranhas noites de insônia e as dores de cabeça são apenas a minha doença querendo um comprimido ou bebida. Eu a ignoro. Peço ajuda ao meu Deus, e sempre funciona.

Os últimos dois anos da minha vida não foram propriamente os mais fáceis, mas certamente foram os melhores.

Lynn R, Nova Zelândia

Cirurgia e obsessão

Em 1997, quando tinha seis anos de tempo limpo, passei por um procedimento cirúrgico muito sério, envolvendo o meu sistema digestivo. A cirurgia foi um sucesso total, e tive alta do hospital dois dias antes do previsto. Entretanto, fui para casa levando comigo um inimigo extremamente “diabólico”: a obsessão.

Ficaria três semanas em dieta líquida, depois passaria para os mingaus e papas, até finalmente poder retornar à minha dieta normal.

A obsessão por comida surgiu no primeiro dia em que retornei do hospital. Meu café-da-manhã foi frango, ovos fritos, pão e café. Exatamente o *oposto* da dieta prescrita pelo médico.

As conseqüências foram desastrosas. Passei duas semanas comendo pela manhã, escondido da minha mulher, enquanto ela estava no trabalho. À tarde, sofria de uma indescritível agonia, com a dor e o desconforto da minha obsessão por comer, até que vomitava, sentindo alívio imediato.

A obsessão por comida tornou-se uma tortura diária. Em desespero, chamei um parente que é psiquiatra. Expliquei-lhe a situação, e pedi-lhe que me desse um “tranqüilizante ou qualquer outra coisa”. Ele me prescreveu 12 comprimidos de um sedativo comum. Eu tomei um. No dia seguinte, meu padrinho veio me visitar e, quando lhe contei sobre a medicação para

combater a obsessão por comida, ele pegou os comprimidos, jogou fora no vaso e deu a descarga.

Em momento algum tive o desejo ou a idéia de usar minha droga de escolha. Depois da visita do meu padrinho, não voltei a tomar a medicação. Comecei a ficar irritado e hipersensível. Meu problema físico me impedia de me mexer e sair. Fez com que me sentisse inútil. Fiquei irritado com o mundo inteiro – principalmente, com as pessoas que queriam me ajudar.

Tive de ir para a casa de campo de uns parentes, por uma semana. Precisava fazer um inventário da minha vida. Lá, pude desfrutar de tranqüilidade. Lia muitas horas por dia, e tomava banhos de sol de manhã cedo. Pude me desligar das obrigações familiares (esposa e filho), dos meus credores e das preocupações do meu trabalho abandonado (tinha o meu próprio negócio).

Consegui quebrar o ciclo vicioso de comer e vomitar e perder peso rapidamente, e pude manter uma dieta mais equilibrada. Lentamente, fui retornando à minha rotina diária, pedindo ajuda mais do que nunca.

Meu padrinho e outros companheiros revezaram-se para me dar carona para as reuniões de recuperação. Isso me deu a força e a esperança de que necessitava para sair daquele abismo em que me encontrava, e permitiu que me libertasse da obsessão. Foi somente então que teve início a minha recuperação física.

Hoje, continuo a ser um membro grato de NA, procurando ser responsável por mim. Tento doar o que recebi de graça, e servir como exemplo aos recém-chegados.

Habib S, Costa Rica

Quando coisas ruins acontecem

Oi, meu nome é Tommye, sou uma adicta. Passei por uma grande cirurgia, e gostaria de partilhar a minha história com vocês.

Estava novamente no bar, quando finalmente "cansei de ficar cansada". Uma noite, rezei para Deus me dar uma vida melhor. Não agüentaria continuar vivendo daquela forma por mais tempo.

Uma semana depois, conheci um cara que estava na mesma situação. Ele precisava de uma carona e de um lugar para ficar. Eu precisava de alguém que acabasse com a minha solidão. Era um doente ajudando o outro.

Decidimos ficar limpos juntos, e foi assim que paramos de usar. Ele entrou em tratamento e eu parei de usar o meu fumo no dia 25 de dezembro de 1997.

Duas semanas depois de largar a maconha, estava tomando banho uma noite, quando percebi um pequeno caroço no meu seio direito. Mesmo tendo o hábito de me auto-examinar desde os 15 anos de idade, não dei muita importância ao fato.

Três meses depois, percebi que o caroço estava aumentando. Fiquei gelada e entrei em pânico. Comecei a ligar para os amigos, e perguntar o que deveria fazer.

Marquei uma consulta com um médico. Ele pediu que fizesse uma mamografia. Fizeram dez biópsias do meu seio, e pediram que voltasse a ligar na manhã seguinte.

Liguei da casa dos meus pais para o hospital, quando fiquei sabendo do resultado: estava com câncer e precisava ser operada o mais rápido possível.

Desliguei o telefone e comecei a chorar. Minha mãe disse: "Meu Deus, eu pensei que fosse morrer antes dos meus filhos".

Respondi que não tinha morrido ainda.

O médico me disse que eu precisaria fazer quimioterapia antes da operação, pois o tumor estava crescendo muito rapidamente.

Não consigo descrever o processo de quimioterapia, a não ser dizendo que eles te dão um material radioativo, que te mata lentamente por dentro. Seu cabelo começa a cair. Você acorda e vê o seu travesseiro

repleto daquilo que costumava ser o seu lindo cabelo. Você senta e tenta comer, ele cai no seu prato. Você se sente extremamente doente e pensa que está morrendo.

Um dia estava no hospital esperando pelo próximo tratamento, quando vi sair uma mulher da sala de exames. Ela estava careca, exceto por alguns fios de cabelo na cabeça. Parecia um filme de terror. Tive um colapso nervoso e comecei a chorar. Não queria ficar daquela maneira.

Na semana seguinte, inseriram um tubo especial no meu ombro, para os tratamentos químicos. Parecia tudo um pesadelo. Eu rezava para acordar daquele sonho ruim.

Antes da cirurgia, só conseguia pensar em não perder meu tempo limpo. Nas reuniões, ouvi dizer que não devemos alardear nossas fichas. Porém, naquele período da minha vida, foram as fichas que me fizeram seguir em frente. Aquelas pequenas fichas-chaveiro me mostravam que eu estava limpa.

Durante todo esse tempo, não tive notícia da minha madrinha, por isso, perguntei ao padrinho do meu marido (é verdade, casei com aquele cara que descrevi como "um doente ajudando o outro") o que aconteceria com meu tempo limpo, se precisasse tomar remédio prescrito para dor. Ele me deu o folheto *Em Tempos de Doença*. Tive tanto medo de perder meu tempo limpo! Naquela época, estava com oito meses.

Em setembro de 1998, removeram meus dois seios. Acordei para a mais terrível visão: meus seios, que eu carregava há 44 anos, tinham-se ido. As características que me faziam parecer com uma mulher tinham ido embora; senti como se tivesse perdido a minha feminilidade. Por que isso tinha acontecido comigo?

Então a enfermeira me deu uma injeção para a dor, e esqueci aquela história de perder a minha feminilidade. Não me importava mais, nem um pouco. Dois dias depois, estava me preparando para ir para casa, e descobri que estava com pneumonia.

As duas semanas seguintes foram uma névoa. Quando finalmente saí do hospital, havia perdido diversas coisas: meu marido, meus seios e a vontade de fumar cigarro.

Precisei tomar mais química, e perdi todo o cabelo novamente. Tive de passar por mais 23 semanas de rádio-terapia.

Cara, não é brincadeira! Colocam você numa mesa, e te tostam que nem galinha assada. Você sai de lá com um bronzeado permanente.

Dois meses depois de sair do hospital, minha dor havia diminuído o suficiente para eu tomar apenas ibuprofen. Joguei fora os analgésicos prescritos que o hospital mandara para casa junto comigo. Com a graça do meu Poder Superior, de Narcóticos Anônimos e dos amigos que aqui conheci, não precisei usar até hoje. Trabalho o meu programa o melhor possível, e tento ajudar as minhas afilhadas a fazerem o mesmo.

Hoje estou livre do câncer, e vou comemorar cinco anos limpa em dezembro de 2002. Acho que meu Deus tem um plano para mim. Hoje eu acredito que estou cumprindo a vontade Dele para mim, ficando neste programa. Todos os dias acordo e agradeço a Ele por me dar um novo dia. Presto serviço ao máximo, e procuro manter um equilíbrio na minha vida.

Dizem que você não deve usar em hipótese alguma, mesmo que esteja com o coração na mão. Fico me perguntando se estariam falando de mim.

Apreendi com isso tudo que podem acontecer coisas realmente ruins na sua vida, e que, mesmo assim, você não precisa usar. Precisei usar medicação para a dor. Tomei conforme a prescrição e, quando não foi mais necessário, liberei-me dela.

Se eu posso, você também pode. Você só precisa ter fé em NA e no seu Poder Superior.

Tommye R, Oklahoma/EUA

Enfrentando o medo

Finalmente, aconteceu! Após cinco saudáveis anos de recuperação em NA, deparei-me com uma séria situação clínica. Uma série de eventos levou-me até a emergência de um hospital local, frente a frente com perfeitos desconhecidos: a equipe médica.

Tenho um longo histórico de doença, e eu temi por isso muitas vezes. Estava em estado de choque com a dor, mas fiquei apavorado com a possibilidade de eles me medicarem. As decisões que precisava tomar estavam pesando muito sobre os meus ombros.

Felizmente, partilhava minha vida diariamente com meus amigos de NA, e todos sabiam onde eu estava. Quando olhei para cima, da cama do hospital, vi meu padrinho e um grande amigo. O médico disse que precisaria me dar algo, porque a minha reação física ao choque estava me colocando em perigo.

Contei-lhe a minha história clínica e pessoal, e que eu era um adicto em recuperação. Disse-lhe que não queria nenhuma medicação em *nenhuma* circunstância. Minha preocupação não era apenas um "purismo" de NA: estava mesmo com medo de que a minha doença da adicção assumisse o controle e me consumisse.

Meu padrinho me ajudou a sair do meu tumulto interno, e pedir ajuda a Deus através da rendição. Com o auxílio e apoio do meu padrinho, depois de uma hora, pedi ao médico que utilizasse a informação que eu havia lhe dado, junto com seu treinamento e conhecimento, e que fizesse aquilo que fosse necessário.

A decisão não estava mais nas minhas mãos. Estava medicado, tratado e aliviado. Quando tive alta, quis retornar às minhas atividades, uma vez que me sentia bem.

Entretanto, meu padrinho me levou para a casa dele por dois dias. Passamos um tempo juntos, trabalhando as consequências de sentimentos como impureza, vergonha e fraqueza. O contato diário com meu padrinho, meu Poder Superior e outros companheiros de NA foi extremamente importante naqueles dias.

Fiquei preocupado quanto a ser ainda um membro, quanto a estar limpo, ser re-

jeitado pelos outros companheiros, etc. Se eu ficasse entregue aos meus próprios recursos, poderia muito facilmente ter sucumbido à vergonha e à culpa que senti. Isso poderia ter me levado a usar drogas, afastar-me e morrer.

A meditação e os Doze Passos me ajudaram a resolver todos os sentimentos e questionamentos que eu tinha. Tomei drogas para administrar meus sentimentos e emoções? Enganei ou manipulei alguém ou algo para conseguir drogas? A resposta é "não", para as duas perguntas!

Pedi ajuda para ser honesto e fui tratado por profissionais informados. Eles entenderam que, uma vez medicado, eu poderia pedir mais, precisando ou não.

0

Foi claro o despertar espiritual resultante do trabalho dos passos naquelas circunstâncias. Não precisei passar por nenhuma etapa da vida sozinho, porque a Irmandade de NA tinha as ferramentas de que precisava para me manter em recuperação, independentemente das circunstâncias.

Tive também a consciência de que, sob essas condições extremas, não tinha muito a oferecer nas minhas incumbências no serviço. Estavam programadas uma reunião de serviço e uma partilha em uma reunião de recuperação, nos dias seguintes. Deus me deu força e coragem para perceber que, temporariamente, eu não poderia prestar serviço de levar a mensagem de recuperação. Rendi-me, e declinei.

Um despertar ainda mais profundo foi o entendimento de que, depois de passar por essa experiência, eu ainda não estava em situação de julgar outro membro de NA. O que posso fazer é ajudar os outros a usarem os Doze Passos, minha (nossa) experiência, cuidados médicos consistentes e seu Poder Superior, para que tenham as ferramentas necessárias para manter sua recuperação, diariamente.

Anônimo, Califórnia/EUA

Doença mental e recuperação

Acredito que, se todos nós fossemos pessoas saudáveis, felizes e bem ajustadas, não estaríamos em NA após perder a batalha para as drogas. Existe, porém, uma enorme diferença entre ter alguns problemas emocionais e sofrer de doença mental.

Acho que a minha deficiência é fonte de mal-entendidos, alienação, julgamentos e rumores de recaída. Espero que esta edição da *The NA Way* ajude a desfazer um pouco esses problemas.

É difícil traçar a fronteira entre o que é a minha adicção (questões para minha madrinha e eu) e o que precisa ser tratado por um terapeuta. Minha madrinha não foi treinada para lidar com problemas mentais sérios. Ela não me diagnostica nem regula minha medicação.

As drogas psicotrópicas são uma grande preocupação nesta área. As reuniões estão repletas de conselhos e opiniões para nós com relação aos nossos remédios – não utilizá-los, discussões sobre quem está tomando a prescrição ou dosagem errada, que a utilização de medicamentos constitui uso, que não estamos realmente limpos, e muito mais.

O primeiro pensamento que me ocorre quando ouço essas conversas é ficar com o que eu acredito ser certo: se sou completamente honesta com meus médicos e tomo os remédios que são prescritos, quando são prescritos, então *eu não estou usando*.

Minha segunda reação é começar a duvidar dos meus médicos e de mim mesma. Não consigo falar com meus companheiros de NA, e então paro de tomar os remédios. Aí vem o isolamento, a automutilação, a atração pelas lâminas de barbear, os pensamentos dementes e comportamentos igualmente enlouquecidos.

Se você não for um médico formado, familiarizado com o meu histórico clínico (ou de qualquer outra pessoa), se não tiver seguro contra negligência médica, e se não se sente culpado quando seus conselhos contribuem para o fim desesperado de uma vida humana, então, por favor, guarde suas opiniões pessoais para você próprio.

Quanto à minha responsabilidade em lidar com a doença mental em recuperação, preciso ser honesta com os médicos, com a minha madrinha e com os companheiros do programa, para que ninguém se sinta sozinho com isto.

Procuro não usar a minha doença como desculpa. Faço o melhor que posso, com aquilo de que disponho. Tento não reclamar da minha situação; Deus sabe que existem muitas pessoas que sofrem mais do que eu.

Preciso continuar a trabalhar o programa de NA. Os passos podem funcionar para mim também, e eles funcionam. O mais importante: preciso estar envolvida e continuar voltando, não importa o que os outros digam ou pensem a meu respeito.

Lisa D, Kansas/EUA

Uma doença totalmente nova

"Quinze anos no dia 15", foi o meu lema este ano. É um daqueles dias especiais que acontece apenas uma vez na sua recuperação. Cada dia limpo é especial para mim, mas este dia era único.

Foi durante a convenção mundial de Atlanta, em julho de 2002, que eu vi a nota da *The NA Way* anunciando este tema. Sabia que precisaria partilhar a minha história com vocês.

Há dois anos, dei entrada no hospital com uma pancreatite. Dois meses depois, saí de lá com 23 quilos a menos, e o diagnóstico de diabetes. Foram dois meses difíceis, em que realmente aprendi o que é impotência.

Retiraram-me todos os alimentos e líquidos. A única coisa que pude tomar via oral foram remédios e pedaços de gelo. Foi o tempo mais limpo que já passei! Imaginem só: sem cigarro, cafeína, comida, refrigerantes nem sexo.

Fiquei em coma as primeiras duas semanas. Deram-me injeções para afastar aquela dor devastadora. Na minha adicção ativa, nunca utilizei seringas ou heroína. Agora eu sei o que deveria fazer se quisesse sofrer e morrer. Depois de um tempo, eu estava tão intoxicado com as drogas em meu organismo, que queria morrer.

Implorei aos médicos, dizendo-lhes que poderia lidar com a dor, mas que as drogas estavam matando o meu espírito e drenando minha fonte de energia vital. Tiraram-me então os analgésicos. Foi um horroroso processo de desintoxicação. Voltei-me para o meu Deus, e lhe pedi ajuda para lidar com a obsessão e o desejo.

No dia seguinte, comecei a melhorar. Ainda tinha a agulha na minha artéria e todos aqueles tubos em mim, mas sentia as drogas saindo do meu organismo, que era tudo o que eu queria.

Quando deixei o hospital, tive de lidar com uma doença completamente nova. A diabetes tem sido muito mais dura para o meu programa espiritual do que as drogas jamais foram. É uma completa mudança de estilo de vida, que os companheiros não compreendem.

Em toda a minha vida, nunca tivera disciplina ou paciência, e isto ficou claro ao lidar com esta doença. Preciso ter disciplina para comer regularmente e controlar a insulina e a taxa de açúcar no sangue. Preciso observar cuidadosamente o que eu como.

Preciso ter paciência todas as vezes que tenho que lidar com a classe médica. É incrível como podem te tratar mal. Fui

obrigado a aprender sobre direitos do paciente. Tentei praticar a paciência e a humildade com todas as pessoas más e frias com que precisei lidar ao longo do caminho.

Não foi ruim, de forma alguma. Conheci alguns médicos ótimos, carinhosos e cuidadosos, que me salvaram a vida. O meu Deus me mandou enfermeiros do programa, para me ajudar a passar pelos momentos mais sombrios.

Usar seringas agora é uma necessidade, e meu armário tem mais remédios agora do que no tempo em que eu estava lá fora, na adicção ativa. Meu padrinho e seu apoio são fundamentais para mim. Preciso estar em contato com outros adictos que enfrentam a enfermidade em recuperação, assim como eu.

Às vezes é torturante sair com um recém-chegado quando ele pede um cheesebacon com fritas, enquanto eu preciso comer uma salada com peito de frango grelhado. Faço mais pesagens e medidas hoje do que na época em que vendia drogas, naqueles tempos obscuros.

Meu Poder Superior tem um plano para mim, e eu rezo pelo conhecimento da Sua vontade e o poder de realizá-la. Devo a minha vida a Narcóticos Anônimos. Se não fossem os princípios que aprendi através dos passos e tradições, jamais teria encontrado a disciplina e a paciência de que preciso hoje para sobreviver.

Obrigado, Narcóticos Anônimos.

Ed S, Flórida/EUA

Se não fossem os princípios que aprendi através dos passos e tradições, jamais teria encontrado a disciplina e a paciência de que preciso hoje para sobreviver.

Fé e aceitação

O dia 1 de dezembro de 2001 marcou o começo do 19º ano de recuperação desta adicta, em Narcóticos Anônimos. Enquanto comemorava a data com minha família e amigos, mal sabia que 2002 seria um dos anos mais difíceis da minha vida. Os últimos seis meses têm sido repletos de dificuldades de saúde para meus entes queridos e para mim.

Quando estava na ativa, questões de saúde e visitas a médicos nunca foram uma prioridade. Parte do meu processo de recuperação através dos Doze Passos tem sido um aprendizado de me cuidar fisicamente.

Em março de 2002 chegou o momento de praticar o princípio do cuidado comigo mesma. Assim, fui ao médico para realizar um check-up de rotina. Após submeter-me a uma série de exames, foi diagnosticada uma séria deficiência cardíaca, que só pode ser tratada com medicamentos. A medicação não altera o meu estado de ânimo ou a minha mente.

Se não tivesse ido visitar o médico, minha vida estaria ameaçada. Tem sido um desafio tentar me ajustar a tomar a medicação diariamente. Partilhando com outros adictos e rezando muito, porém, consegui aceitar essa situação.

Um dos presentes da minha recuperação é um casamento amoroso com um adicto em recuperação. Pouco tempo depois do meu diagnóstico, o médico encontrou um sinal suspeito nas costas do meu marido. A biópsia detectou um melanoma maligno, que é uma forma letal de câncer de pele.

Não preciso nem dizer que o medo tomou conta de cada pensamento. Foi difícil "ficar no aqui e agora", e não projetar o pior desfecho possível. Trabalhando o Décimo e Décimo-Primeiro Passo diariamente, consegui me manter centrada, e não me deixar abater.

Durante esse período, meu sogro – que é como um segundo pai para mim – foi hospitalizado com uma parada cardíaca severa. Foi uma montanha-russa emocional, sem sabermos se ele iria sobreviver ou morrer.

A vida tem sido muito estressante. Se não fosse pelo amor e apoio dos outros membros de NA, teria sido mais difícil ainda. Felizmente, tenho um relacionamento

de 16 anos com uma madrinha amorosa. Através da sua orientação, consegui colocar essas dificuldades médicas nas mãos de um Deus amoroso.

A força interior e a gratidão que advêm do trabalho dos passos me proporcionam todas as ferramentas de que preciso para atravessar cada dia. É um milagre que, apesar de todo o estresse e medo, nunca tenham me ocorrido pensamentos de usar ou de enveredar pelo caminho da destruição.

Agradeço a NA por salvar a minha sanidade e me dar tamanha esperança, em um momento de tanto sofrimento.

Anônima, Califórnia/EUA

Ainda estou bem

Fiquei limpo em 1984. Minha mulher e eu desejávamos ter filhos, por isso fizemos os exames para nos certificarmos de estar plenamente saudáveis. Foi em 1992, quando tive diagnosticados HIV, hepatite C e danos no fígado.

Quando recebi os resultados fiquei paralisado, o que é a minha reação habitual quando me deparo com dificuldades. Somente quando percebi que minha esposa estava chorando, consegui chorar também e extravasar minha emoção. Sentimentos de desespero, tristeza, medo e gratidão – sim, gratidão – explodiram dentro de mim.

Senti minha vida acabada, e todos os meus sonhos destruídos. Fiquei grato por ter recebido pelo menos a dádiva de viver oito lindos anos em recuperação. Lamentei pela dor que estava causando à minha companheira (quem não tem o vírus HIV), e por não podermos mais ter filhos. Porém, encontrei também uma nova força e fé de que tudo ficaria bem.

Quando soube dos resultados, parecia que, todos os dias, isso era a primeira coisa que me vinha à cabeça. Desde o momento em que abria os olhos pela manhã, o medo e o desespero tomavam conta de todo o resto. Achava que não havia mais nada a desejar, que não deveria ter sonhos ou planos.

A tristeza coloria tudo na minha vida. Começaram a surgir alguns dilemas: Devo viver como se o meu tempo estivesse acabando, ou continuar a vida normalmente? Continuo a pagar minhas contas, ou faço uma viagem ao redor do mundo? Cheguei até mesmo a considerar que o melhor a fazer pela minha esposa seria separar-me e deixá-la livre. Meu padrinho sugeriu que a decisão caberia a ela, e que eu não deveria bancar o Deus na vida de outra pessoa.

Tive a sorte de conhecer outros companheiros que estavam vivendo a mesma situação. Eles me apoiaram muito, senti mesmo que me carregaram no colo. Disseram-me coisas do tipo: "Mantenha-se dentro do seu dia"; "Um dia, isso não será mais a coisa principal da sua vida"; e "Você ainda é você mesmo, não um vírus".

Lembro-me de visitar uma colega, que me pediu para segurar "seu bebê". Quase chorei por ela aceitar minha doença, enquanto eu me sentia tão envergonhado e contagioso por causa dela. A reação foi a mesma quando contamos à família da minha mulher.

Ficava tomando conta do meu sobrinho com freqüência, e em momento algum fui vítima de preconceito. No começo, achava que iria usar talheres e pratos separados. Às vezes, as pessoas quebravam minha confidencialidade, e aprendi então a partilhar sobre a minha condição apenas quando fosse realmente necessário.

Já se passaram dez anos desde então, e ainda estou bem. Não precisei ficar internado nem fiquei doente, apesar de ter descoberto que o meu fígado piorou. Quando recebi essa notícia, senti o mesmo desespero de antes. Desta vez, contudo, já possuía alguma experiência para me nortear.

Hoje sinto-me bem. "Manter-me no meu dia" tornou-se o meu mantra. Minha esposa resolveu separar-se de mim após 15 anos de casamento, porque achou muito difícil aceitar minhas doenças. Porém, hoje eu sinto gratidão por ela ter ao menos tentado.

Procuo assumir a responsabilidade pela minha recuperação. Sei que, enquanto meu espírito estiver fortalecido, tudo estará bem. Preciso confessar que às vezes fico inseguro, mas que, indo às reuniões, consigo encontrar uma melhor perspectiva para a minha vida.



VENHA COMEMORAR O 50º ANIVERSÁRIO DE NA! DIA MUNDIAL DA UNIDADE

Sábado, 5 de julho de 2003

Ao VIVO, DE SAN DIEGO, CALIFÓRNIA

Trilhamos um caminho incrivelmente longo desde os nossos primórdios... Mas, "só por hoje", ainda não chegamos "ao final da estrada". Nossa esperança é que o Dia Mundial da Unidade não só nos reúna nesta comemoração histórica de recuperação, como também nos lembre que só juntos podemos assegurar que a nossa mensagem esteja disponível para qualquer adicto em busca de uma nova maneira de viver. Este evento é uma demonstração da nossa unidade e do laço comum que partilhamos globalmente, como membros em recuperação de Narcóticos Anônimos.

Este ano, o Dia Mundial da Unidade acontecerá durante a **30ª Convenção Mundial** de San Diego, Califórnia, EUA. Apesar de ainda não ter sido determinado o horário, para fins de planejamento, considere que o telefonema terá início no final da tarde, horário do Pacífico. Quando a hora exata estiver definida, avisaremos à irmandade. Verifique no nosso site www.na.org para obter maiores informações.

Favor Informar os Seguintes Dados para Contato

Membros, grupos de NA, funções de área/regionais e instituições poderão participar da comemoração do Dia Mundial da Unidade, como ouvintes apenas, através de uma conexão telefônica de duas horas, para ouvir o orador principal do Dia da Unidade. Simplesmente, preencha a ficha abaixo de inscrição para a ligação telefônica, e envie-a por fax ou correio para o Escritório Mundial de Serviço, juntamente com o seu pagamento. O custo é de US\$ 50,00 para ligações dos Estados Unidos e Canadá. Para ligações de fora dos EUA/Canadá, haverá um custo adicional, dependendo das tarifas telefônicas do país em questão.

Nome do Contato _____ Grupo (Região/Área/Instituição) _____

Número de Telefone _____ Endereço de E-mail _____

Endereço _____

Cidade/Estado _____ País _____ Código Postal _____

Fora dos EUA/Canadá? Número em que poderemos localizá-lo no dia do telefonema: _____

Forma de Pagamento (Marque Uma): AMEX VISA Mastercard Discover Diners Club

Número do Cartão de Crédito _____ Data de Validade _____

Assinatura _____ Nome _____

Cheque/Ordem de Pagamento OU **Conexão Regional Gratuita** Os Serviços Mundiais de NA estão oferecendo uma ligação gratuita para cada região localizada fora dos Estados Unidos/Canadá. Para utilizar a conexão regional gratuita, você precisará da aprovação da sua região. Favor incluir abaixo o nome e telefone do coordenador da sua região. Assim que recebermos sua inscrição, iremos entrar em contato com ele, para verificação.

Contato Regional _____ **Número de Telefone** _____

Após concluir esta ficha, favor enviá-la juntamente com o cheque ou ordem de pagamento para o seguinte endereço: **NAWS, c/o Unity Day, PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, EUA**, ou pelo fax: **+1.818.700.0700** junto com os dados do seu cartão de crédito. As inscrições não serão processadas sem o recebimento do pagamento ou da autorização regional para a ligação gratuita. Após 1 de junho de 2003, você receberá a confirmação por e-mail ou correio, que incluirá o número para o qual você deverá ligar no dia, bem como a senha que precisará ser informada. A confirmação conterà o horário exato e a agenda do telefonema, instruções para você efetuar a ligação no dia, e informações sobre o que fazer caso haja problemas técnicos durante e ligação.

Perguntas? Ligue para o Escritório Mundial de Serviço, telefone: +1(818) 773-9999 e digite o ramal 204.

As inscrições serão recebidas SOMENTE ATÉ 1 de junho de 2003.



Então, você quer falar na WCNA 30...

Estamos ansiosos para comemorar o 50º aniversário de Narcóticos Anônimos, em julho de 2003! Promete ser uma experiência marcante. Contamos com a sua ajuda para encontrar oradores para as oficinas desta celebração especial.

Nomes e/ou fitas de companheiros que desejam falar nas oficinas da convenção mundial.

Tempo limpo necessário: dez anos de recuperação para a reunião principal, e cinco anos para as oficinas. Os oradores das oficinas serão selecionados a partir da lista de pré-inscrições da convenção.

Membros que desejam avaliar as fitas dos oradores.

Deverão ter boa-vontade para servir; tempo disponível para avaliar as fitas (você terá umas 100 fitas para ouvir e avaliar); capacidade de cumprir prazos; tempo limpo mínimo de cinco anos; preencher a Ficha do "Pool" Mundial.

Simplesmente, preencha a ficha abaixo, e envie para o WSO pelo correio, fax ou e-mail.

As recomendações de oradores e/ou oferecimentos para avaliação de fitas deverão ser enviados o mais rapidamente possível, e não ultrapassando o prazo limite de 31 de janeiro de 2003.

Você também pode encaminhar a fita para o WSO.

Nome do candidato a orador da oficina: _____

Desejo ser um avaliador de fitas: _____

Endereço _____ Nº _____

Cidade _____ Estado/Província _____

País _____ Código Postal _____

Telefone durante o dia () _____ Telefone à noite () _____

Aniversário de recuperação ____/____/____ (São necessários dez anos p/reunião principal e cinco p/oficinas.)

Estou planejando comparecer à WCNA-30. Marque uma das respostas: Sim / Não / Talvez

Enviar a ficha preenchida para o fax +1(818) 700-0700 ou e-mail WCNAspeaker@na.org.

Correspondência: NA World Services

Attn: WCNA-30 Speakers

PO Box 9999

Van Nuys, CA 91409, EUA

A recuperação é minha responsabilidade

O resultado dos meus exames clínicos apontou níveis sanguíneos anormais, além de uma dilatação da próstata. O urologista sugeriu que eu acompanhasse a evolução mensalmente, ou que fizesse uma biópsia.

Precisei marcar uma data para o procedimento no hospital, uma vez que seria submetido a anestesia geral. Foi então que começou a minha ansiedade. Eu achava que a anestesia era à base de derivados de narcóticos, por isso a princípio disse que não.

Duas pessoas ajudaram-me nessa situação: meu padrinho e um companheiro de NA que era também médico.

Meu padrinho ouviu todas as minhas partilhas ansiosas, e acompanhou-me a cada passo. O companheiro médico me ajudou a seguir todas as instruções do cirurgião.

Meu padrinho disse então que eu havia feito tudo o que era possível, e que agora deveria colocar os resultados nas mãos do meu Poder Superior. Recomendou-me que não tivesse medo de partilhar meus sentimentos nas reuniões, depois de concluído o procedimento. Disse-me para ter fé, e permitir que meus companheiros me apoiassem.

Meu amigo médico sugeriu ainda que eu tivesse alguns companheiros de NA no quarto, quando acordasse da anestesia, e que conversasse com o cirurgião e com o anestesista antes do início da cirurgia.

Pedi que um companheiro da irmandade me acompanhasse ao hospital.

Fui levado à sala de cirurgia, onde poderia conversar com os dois médicos.

Falei com o anestesista e lhe contei que tinha problema com drogas. Pedi que não me desse anestesia derivada de narcóticos. Ele me disse para não me preocupar, pois ele não iria me aplicar a substância.

Mais tarde, quando acordei, havia alguns membros de NA ao lado da minha cama. Foi reconfortante vê-los ali. Depois, recebi o resultado da biópsia, que, felizmente, foi negativo.

É minha responsabilidade informar aos médicos sobre a minha condição de adicto, e pedir medicação alternativa.

Houve uma ocasião em que fui submetido a outro procedimento, e informei ao neurologista que era adicto. Ele me passou uma medicação alternativa, diferente da que é habitualmente prescrita aos pacientes. Por coincidência, o remédio tradicional era uma das minhas drogas de escolha.

É minha responsabilidade aconselhar-me com companheiros de NA que sejam médicos, quando for oportuno.

É minha responsabilidade seguir as orientações práticas dos meus companheiros médicos.

É minha responsabilidade cercar-me de outros companheiros de NA durante esses momentos em que não posso prever a minha reação, ou quando sei que poderei receber alguma notícia desagradável.

É minha responsabilidade deixar que as coisas aconteçam da forma que meu Poder Superior considerar melhor para mim, e estar grato pelo desfecho que elas tiverem.

Jose Maria, Argentina

Vejam só!

Convidamos as comunidades de NA a nos enviarem fotografias de seus locais de reunião. Principalmente, fotos onde apareça o formato da reunião, a literatura de recuperação, posters, copinhos de café sujos, etc — qualquer detalhe que torne o local "habitado". Desculpe, mas não podemos publicar fotos em que apareçam membros de NA. Fale do seu grupo, nome, localização e cidade, há quanto tempo ele funciona, e qual é o seu formato de reunião (de partilhas, participação, etc).



Grupo Forca Lousada, Portugal

Nosso grupo foi formado em 1996, com a ajuda de diversos adictos do Porto. Reúne-se quatro dias por semana, às 21:30 h no salão comunitário da Igreja do Senhor dos Aflitos, em Lousada. Temos uns doze membros que freqüentam a reunião regularmente. Esta é uma fotografia da sala onde nos reunimos.

Propósito Primordial

"Existem muitas formas de se trabalhar em Narcóticos Anônimos. E, assim como todos nós temos a nossa própria personalidade, também o seu grupo desenvolverá uma identidade própria, uma forma de fazer as coisas e seu jeito especial de levar a mensagem de NA. É assim que deve ser. Em NA, estimulamos a unidade, não a uniformidade."

Livreto do Grupo, pág. 1

Esta coluna é para vocês, sobre vocês e escrita por vocês. Nós o convidamos a partilhar as dificuldades que seu grupo possa estar atravessando, a forma como encontrou a solução, e/ou aquele "jeito especial" que faz você continuar voltando!

O grupo "Świat³o" (a Luz) reúne-se nas manhãs de domingo, tendo nascido a 12 de abril de 1998. É o segundo grupo mais velho de Varsóvia, capital da Polônia. Quando começou, nesta cidade, havia apenas quatro pessoas abstinentes de drogas por mais de três meses, e que assistiam regularmente às reuniões.

Havia três pessoas que estavam vindo à sua primeira reunião, que aconteceu no apartamento de um dos companheiros. Posteriormente, as reuniões passaram a acontecer em uma sala alugada da Paróquia "Betania" em Varsóvia. Durante o primeiro ano, havia poucos participantes; às vezes, apenas o coordenador da reunião.

No começo, o grupo não era estável – as pessoas chegavam e partiam constantemente. Porém, após algum tempo, o grupo passou a ter frequentadores regulares. Amadureceu lentamente ao longo dos anos, e agora já é mais constante.

Hoje em dia, temos uns 20 participantes regulares. Eu mesma estou limpa há mais de quatro anos, e presto serviço fazendo café. Também cuido da literatura.

O grupo também passa por alguns problemas, principalmente de ordem financeira.

Gostaria de comentar, ainda, que o dinheiro da sacola é usado para a compra de diversos utensílios, como uma chaleira elétrica, que ajudou o grupo a se unir. Algumas coisas, oferecidas ao grupo por diversas pessoas, nos fazem lembrar delas. O candelabro metálico da nossa sala de reuniões, por exemplo, lembra-nos um companheiro que está preso agora.

Todo primeiro domingo de janeiro realizamos uma reunião especial, durante a qual discutimos todos os nossos assuntos organizacionais e elegemos todos os servidores. Os encargos são ocupados por um ano; apenas o delegado é escolhido a cada dois anos.

Todas as nossas reuniões são fechadas. Na primeira parte da reunião, lemos a meditação do dia, e depois partilhamos nossa experiência da semana anterior. Na segunda parte, debatemos um trecho do Texto Básico de NA. Também possuímos uma caixa coletora para receber doações para a literatura.

Para mim, esta reunião é o local onde posso perceber o mundo invisível da verdadeira amizade. Com certeza, a reunião não é o centro do universo, mas é de fato o lugar onde nasceu um novo ser humano dentro de mim – o ser humano que está livre da obsessão de usar.

Losiu D, Polónia

E o vencedor é...

O Quadro Editorial da The NA Way Magazine escolheu o nome **Propósito Primordial** para a nova coluna da revista, a respeito e destinada aos grupos de escolha. A sugestão vencedora foi enviada por Sonny G, da Área Off the Wall, de Colorado/EUA.

Sonny receberá um brinde especial em homenagem ao 20º aniversário da *The NA Way Magazine*.

Parabéns, Sonny, e obrigado a todos os companheiros que enviaram sugestões para o título da coluna. Apreciamos o interesse e entusiasmo de vocês.

Continuem a acessar o nosso site para saber dos próximos temas e tópicos, no endereço: www.na.org/naway-toc.htm.



Meu padrinho tem me ajudado tremendamente a não desistir. Conheci uma bela mulher que me faz sentir desejado, e que me dá segurança. Procuro fazer com que meus problemas de saúde não ocupem a minha vida toda, apenas uma parte dela.

Amo NA e tudo o que a irmandade me trouxe na vida. As dádivas da recuperação continuam a me ser reveladas. Amo a vida – com todas as dificuldades – porque ela é uma incessante aventura.

Anônimo, Reino Unido



Ficar firme

O programa de Narcóticos Anônimos me deu diversas perspectivas novas. Muitas vezes, dizem respeito aos meus pensamentos, a situações e idéias de como viver sem usar drogas. O foco intencional dedicado à recuperação infiltra-se em meu processo diário de pensamento, tanto consciente como inconscientemente. Assim, ler e relaxar na minha poltrona reclinável perto da janela não é apenas uma mudança bem-vinda daquele ritmo persistentemente frenético que a minha mente possuía antigamente, como também pode servir como um pequeno espaço para a experiência espiritual.

Talvez tenha sido uma recente reunião de NA que me fez pensar em mais uma analogia da recuperação. Uma companheira com nada menos do que 18 anos de recuperação em NA comentou sobre o insidioso desaparecimento de um grupo de membros da sua região. Eles haviam dado a ela conforto e esperança. Identifiquei-me com aquilo que ela partilhou. Pensei sobre recuperação e recaída, e as outras decisões que os companheiros tomam para sair da nossa irmandade.

Enquanto pausei meu livro para descansar, olhei para fora da janela. Percebi um grupo de pombos enfileirados sobre um fio de alta tensão. O grupo parecia ser grande, mas eu não contei quantos eram. Uma tempestade estava se aproximando, fazendo com que o fio fosse golpeado pelo vento.

Os pombos sentiram o vento e estenderam as penas da cauda e das asas para que ficassem firmes sobre o fio. O valor dessa ação, contudo, foi negado, quando um dos pombos decidiu sair voando. Quando ele voou, o fio balançou, ficando mais difícil para os outros pombos se equilibrarem. Pareciam assustados.

Alguns instantes depois, outro pássaro decolou, depois mais um, até que sobrou apenas um solitário, precariamente empoleirado.

Fiquei esperando que também ele saísse voando. Isso não ocorreu. Em vez disso, durante um tempo, que pareceu uma eternidade, o pombo permaneceu vigilante e paciente, até que o fio, lentamente, começou a parar de balançar. Para meu deleite, outros pássaros começaram a chegar, para se instalar no cabo. O que acabou por estabilizá-lo.

Não consegui ver para onde os outros pombos voaram, apenas percebi a direção. Não sei exatamente por que eles fugiram; posso apenas conjecturar que tenha sido devido ao vento forte. Pareceu estranho, uma vez que a força do fio de alta tensão tinha um poder muito maior do que a do vento. É surpreendente como a carga elétrica não fere os pombos.

Antes de surgir o vento, eles se sentiam seguros sobre o cabo. Agora, havia apenas o espetáculo do pombo solitário cercado de recém-chegados. As coisas começaram a serenar, e os pássaros reencontraram seu conforto, estabelecendo-se corajosamente sobre o fio – até que o próximo vento sopra, como sempre aconteceu e continuará acontecendo.

Isto me lembrou como eu preciso ser leal ao poder do programa de NA, quando os membros decidem recair ou deixar a irmandade. Não preciso julgar as pessoas pelo seu vôo, ou ficar alarmado com o nosso sentimento de vulnerabilidade durante esses períodos. As Doze Tradições de NA nos mantêm juntos com uma unidade de propósito.

Hoje percebo que o meu maior serviço às pessoas e ao grupo é me manter firme e focado na minha própria recuperação pessoal. Esta mudança de perspectiva é uma das muitas dádivas que recebi, e que creio ser resultado do meu crescimento espiritual dentro do programa de NA.

David C, West Virginia/EUA

Abstinência é ...

Nos meus 15 anos de recuperação em NA, meus 26 anos de tratamento psiquiátrico, e no trabalho com meus afilhados e outros membros, observei que muitas pessoas têm diplomas tirados do nada, ou de algum tipo de inspiração espiritual New Age.

Essas pessoas acreditam que as doenças físicas e mentais podem ser tratadas a sangue frio, como nos tempos da Santa Inquisição, ou como se faz nos 150 países que ainda consideram a tortura uma forma de arte.

Como eu vivo no ano de 2002, em que os médicos praticam a medicina moderna, não preciso de diploma como adicto que ajuda outro adicto, e não tenho nenhuma outra responsabilidade além de oferecer incondicionalmente a esses adictos a mensagem de NA de que é possível viver sem drogas.

A abstinência é um problema entre o paciente, seu médico, seu padrinho e seu Deus. NA deve reconhecer a autoridade dos médicos, se desejamos que eles continuem nos encaminhando os pacientes que têm problema com drogas.

Com relação ao Boletim nº 29 do Quadro de Custódios dos Serviços Mundiais, "Sobre Metadona e Outros Tratamentos de Substituição de Drogas", os membros do Quadro Mundial deveriam justificar por que são competentes para ser pronunciar a respeito de tratamentos médicos, e estar preparados para apoiar os pacientes que poderão sofrer em decorrência do seu pronunciamento. Quando um médico prescreve medicação a um paciente, ninguém, a não ser outro médico, poderá alterar o tratamento.

Em NA, um paciente que brinca com a sua própria vida sem ter qualquer qualificação médica, pode ser um mau exemplo que induz os outros ao sofrimento, perigo e morte.

Rodolphe Z, Quebec/Canadá



H&I Esperto

Para aqueles que ainda não tiveram o prazer, H&I Esperto é o tipo de cara de H&I incrível. Está nos hospitais e cadeias do mundo todo. Pode-se dizer que está sempre por dentro, em todos os lugares. Perguntas sobre H&I? Precisa de ajuda? Escreva para o H&I Esperto (H&I Slim, aos cuidados do WSO).

Prezada NA Way,

Gostaria de dizer que a revista de outubro de 2002 foi outra grande edição – muitas partilhas, lá do fundo! Agradeço a você e à sua equipe. Em segundo lugar, sinto muito pelo cara de Louisiana (na coluna do H&I Esperto), que está procurando um padrinho. Falei com meus afilhados a respeito, e gostaríamos de ver se tem alguma maneira de entrar em contato com ele, e convidá-lo a se corresponder conosco. Sei que vocês não podem dar as informações dele para contato, mas estávamos pensando se você poderia passar os meus dados para ele. Anexei uma carta. Se não puder, por algum motivo, eu compreendo.

Scott W, Tennessee/EUA

Prezado Scott,

Obrigado por escrever para a editoria da *The NA Way Magazine*, expressando a sua compaixão pelo detento de Louisiana, que escreveu sobre a impossibilidade de conseguir um padrinho através da nossa estrutura de serviço. Sei que você e alguns dos rapazes que você apadrinha querem escrever para esse homem. Infelizmente, se você olhar novamente a coluna do H&I Esperto da última edição da revista, verá que o artigo não menciona o nome do autor – a carta foi enviada anonimamente.

Entretanto, estou entusiasmado com as possibilidades para você, seus afilhados e o adicto que sofre "atrás das grades". Como deve se lembrar, na minha resposta para o detento de Louisiana eu mencionei que foram criados, ao longo dos anos, alguns comitês de "apadrinhamento por correspondência". Considerando o ímpeto demonstrado, pensei que você e seus afilhados poderiam querer criar um comitê desse gênero, para se engajar em correspondência geral de recuperação, ou apadrinhamento para adictos encarcerados.

Se vocês decidirem experimentar esse novo caminho no serviço, e se tiverem o "de acordo" do seu comitê de serviço de área ou regional, os funcionários do Escritório Mundial de Serviço têm alguns modelos de carta-padrão, bem como diretrizes de comitês de apadrinhamento. Eles teriam a maior satisfação em enviá-las para vocês.

Como vocês começariam o trabalho? O Escritório Mundial de Serviço recebe pilhas de cartas de adictos em busca de correspondentes ou padrinhos. Se desejar seguir em frente, forneça o endereço de correspondência do seu subcomitê para o WSO. O pessoal do WSO irá enviar esse endereço para um dos adictos que deseja se corresponder, ou mandará a carta do adicto diretamente para vocês.

Seja qual for a decisão de vocês, desejo-lhes tudo de bom. Rezo para que um dia alguém do escritório diga para mim: "Ei, Esperto, você se lembra daqueles caras do Tennessee que queriam escrever para o adicto da Louisiana? Eles formaram um comitê, e acabamos de lhes enviar o primeiro pedido de apadrinhamento!"

Obrigado por tudo o que vocês estão fazendo pelo adicto que ainda sofre.

Em serviço amoroso,
H&I Esperto

Quem sou eu para julgar?

Oi. Sou JC, um adicto do Peru.

Este tema me faz refletir sobre os danos que as drogas causaram a muitos de nós. Não me refiro apenas àqueles que, a despeito da sua vontade de se recuperarem, tomam medicação prescrita por médicos que têm conhecimento da sua adicção; também me refiro ao preconceito que isso gera na irmandade.

Se nos baseamos na premissa de que NA não tem opinião sobre questões alheias, então precisamos tentar compreender que alguns de nós chegaram aqui mais afetados do que os outros. Alguns poderão necessitar de medicação para melhorar sua qualidade de vida. Temos competência para julgar a legitimidade dessa prescrição? Acredito que, ao agirmos assim, estamos violando flagrantemente a nossa Décima Tradição.

Acho desagradável pedir a um membro que esteja tomando medicação prescrita por um médico para se abster de prestar serviço relacionado com o público. Considero igualmente desagradável explicar-lhes depois que ele deve opor-se às críticas dos membros preconceituosos. Para evitar o assunto de uma forma geral, sugiro que prestem serviço em outras áreas, como na literatura ou em seu grupo de escolha.

Pessoalmente, conheço alguns companheiros que precisam tomar sua medicação, e muitos de nós os consideramos limpos. Acreditamos que têm todo o direito de comemorar seu aniversário de recuperação de uma forma normal. Mas o que devemos fazer com aqueles que são intolerantes com esses adictos?

Pude testemunhar o quanto nós adictos podemos ser cruéis quando julgamos impiedosamente. Não temos o direito de fazer um companheiro adicto sentir-se mal. Talvez eles mereçam mais compreensão e afeto do que os demais.

A experiência nos diz que problemas graves podem surgir quando os membros que tomam medicação prescrita decidem parar por conta própria, sem assistência ou supervisão médica.

Na nossa comunidade local de NA, também temos o caso de indivíduos que se automedicam, ou que enganam os médicos para que lhes prescrevam remédios. Como os julgamos?

Em qualquer caso, agradeço ao meu Poder Superior por ter sido aceito em NA e por ter encontrado recuperação, apesar de todos os meus defeitos de caráter. Se podemos aceitar indivíduos que assistem às reuniões sob o efeito de drogas o tempo todo, por que temos tanta dificuldade em aceitar o fato de que existem companheiros que precisam legitimamente usar medicação prescrita?

Por outro lado, temos garantida uma boa saúde pelo resto das nossas vidas, só porque ficamos limpos? Quem garante que amanhã nós *não* precisaremos de uma prescrição médica para cuidar da nossa saúde? Faremos das tripas coração para mantermos nossa

abstinência, quando a doença chegar?

Sou um membro de NA, e estou limpo há quase doze anos. O que eu tenho visto e vivido me ensinou que a dor de viver sem drogas é temporária – se trabalharmos o programa – mas que essa dor retorna quando eu julgo os outros adictos, porque ainda não me aceitei enquanto adicto.

“Não nos tornaremos pessoas melhores, julgando os erros dos outros.” (Texto Básico, pág. 41) Quem pensamos que somos, para julgar o tempo limpo de outro adicto? Alguém nos julgou quando chegamos a NA?

Os médicos não opinam sobre o tratamento prescrito por outros médicos, por uma questão de ética profissional. Quem somos nós, então, para opinar?

Quero mandar um abraço para todos os companheiros que necessitam de medicação por motivos médicos. Quero dizer a vocês que eu os considero meus irmãos e irmãs. Peço que nos perdoem, e que continuem a freqüentar as reuniões, porque eu preciso de vocês.

JC, Peru

Cartas dos leitores...

Prezada NA Way:

Quando cheguei a NA em 1981, estava na faculdade de psicologia. O uso de drogas como ferramenta terapêutica era um tema tão quente em NA na época como é hoje. Alguns membros de NA tinham a noção errônea de que as drogas neurolépticas para a esquizofrenia eram tranquilizantes adictivos, e encorajavam os companheiros psicóticos da irmandade a abandonar seu uso. O resultado era previsível: os adictos que sofriam de psicose rapidamente retornavam às ilusões e alucinações, tornando-se um perigo para si próprias e para os outros.

Um desses membros começou a levar uma pistola para as reuniões, e acabou internado após ameaçar atirar no seu patrão. Outro pulou do alto de um prédio e teve as pernas esmagadas. Por mais que eu tentasse informar aos outros membros de NA que o uso de determinadas drogas era necessário para o bem-estar e segurança de alguns dos nossos membros, eu ouvia muitos adictos em recuperação responderem que as drogas neurolépticas causavam dependência, e que o seu uso era contrário aos princípios do nosso programa de recuperação.

Quando estava limpo há oito anos, precisei submeter-me a um procedimento cirúrgico doloroso. O médico prescreveu um narcótico oral, mas eu tive o discernimento de entregar o remédio à minha senhoria, com a instrução de me dar o remédio apenas de acordo com a prescrição médica – não importando o quanto eu reclamasse de dor. A recuperação da cirurgia foi bem-sucedida, e me ensinou uma lição valiosa sobre o poder da minha adicção: eu não sou confiável quando de posse de tais drogas quando estou com dor.

Apesar de ter trabalhado em hospitais psiquiátricos, tendo acesso a muitas drogas adictivas, nunca senti compulsão de usá-las, porque ia regularmente a reuniões, trabalhava os Doze Passos com o meu padrinho e prestava serviço a outros adictos. Na ocasião, especializei-me no tratamento psiquiátrico para pacientes com duplo diagnóstico, e passei a compreender suas circunstâncias especiais.

O clima de intolerância a drogas terapêuticas melhorou muito lentamente em NA, mas permanece forte. Os membros que recebem prescrição de antidepressivos ainda são vistos com desconfiança. Aos companheiros que usam drogas prescritas para dor crônica é dito que não estão em recuperação por aqueles que ignoram os terríveis predicativos do sofrimento. Este precisa se equilibrar sobre uma corda bamba, arriscando-se entre uma vida que se faz suportável pelas drogas e a possibilidade de retornar ao inferno da adicção. Não se trata propriamente de uma escolha fácil!

Um desses sofrendores era um companheiro que teve a espinha lesionada em um acidente causado por um motorista bêbado. Durante anos, o companheiro viveu com uma dor insuportável, que tornava impossível ficar sentado nas reuniões. Por fim, o neurocirurgião colocou o companheiro sob forte narcótico para controle da dor, na tentativa de torná-la tolerável. O companheiro sentiu-se rejeitado nas reuniões, e acabou por deixar de ir.

É esta a recepção que nós de Narcóticos Anônimos queremos dar às pessoas que têm necessidade legítima de usar medicamentos? Estamos nos sentando na cadeira de juiz, que tornou nossas próprias vidas tão deploráveis? Quantos de vocês sentem-se confiantes em seus conhecimentos de medicina, a ponto de determinar quem está limpo e quem não está? Quem, entre nós, é competente para interferir na relação de um membro com o seu médico?

Sim, existem aqueles que afirmam estar limpos, exibindo claros sinais de adicção ativa. Contudo, não temos o direito de condenar ou rejeitá-los na sua negação, porque este é um programa de amor, não de julgamento. Em vez de evitar as pessoas que estão sob medicamentos, estenda a mão do amor e da compaixão. Por favor, não exclua aqueles que possam não se encaixar na sua noção de recuperação. Em vez disso, aprenda a abraçá-los, como companheiros de sofrimento desta cruel doença da adicção. Isto poderá representar a diferença entre a vida e a morte.

Anônimo, Oregon/EUA



WCNA 30...

mais perto do que você imagina

O 50º aniversário de Narcóticos Anônimos e a WCNA-30 estão a apenas sete meses de distância! Se você gravou uma fita, ou se tiver interesse em avaliar as dos oradores, pedimos que preencha o formulário da página 12. Essa mega-celebração acontecerá de 3 a 6 de julho de 2003 em San Diego, Califórnia (EUA). Em função da enormidade do evento e do seu significado histórico, estamos pedindo a sua ajuda!

Como - ajudar a nossa equipe da WCNA...

- Conseguindo informações visuais e escritas sobre a história de NA em todo o mundo.
- Recomendando oradores para as oficinas e/ou enviando fitas para nossa análise.
- Identificando companheiros que desejem ajudar na avaliação das fitas recebidas.

O Que – histórias escritas e fitas...

- Na WCNA-30, esperamos formar um mosaico que represente o colorido da nossa história. NA passou por muitos períodos de dificuldade – e quase desapareceu – ao longo dos anos, desde o seu humilde começo em 1953, até se tornar a irmandade mundial de Narcóticos Anônimos que conhecemos hoje.
- O seu grupo possui algum artigo interessante que possamos expor nesta celebração especial? Se você, a sua área ou região tiverem qualquer coisa que desejem partilhar com o mundo, pedimos que enviem para o Escritório Mundial de Serviço, o mais rápido possível, ou que entrem em contato com o WSO para maiores informações. Às vezes, um panfleto, fotografia ou outra recordação podem nos tocar de uma forma poderosa e única.
- Também gostaríamos de recolher histórias escritas sobre o início de Narcóticos Anônimos na sua comunidade. Pedimos que considerem a possibilidade de redigir essas informações, a serem distribuídas na WCNA-30.
- Se você gravou uma fita, ou se tiver interesse em avaliar as dos oradores, pedimos que preencha o formulário da página 12. Se não tiver uma fita, pode enviar seu nome e dados pessoais através do mesmo formulário. Utilizaremos a lista de pré-inscrições para tentar estimar quem irá participar da convenção, ao selecionar os oradores das oficinas. Para maiores informações, queira entrar em contato através do e-mail WCNASpeaker@na.org.

Eis a sua oportunidade de participar deste evento único na história, e de dar um verdadeiro significado à expressão: juntos, podemos!

Esperamos ver vocês em julho de 2003!



CALENDÁRIO

Sugerimos que divulguem seus eventos, colocando-os no ar no nosso "website" e publicando-os na revista *The NA Way Magazine*. Vocês podem enviar ao WSO informações a respeito, através do fax, telefone, correio comum ou por intermédio da nossa página na Internet. Se utilizar esta última, você mesmo poderá verificar se já não temos listado o seu evento e, caso necessário, digitar as informações a respeito da sua própria convenção. Elas serão então revisadas, formatadas e acrescentadas, em cerca de quatro dias, ao calendário "online" de convenções contido no nosso "website". Basta entrar em www.na.org, clicar em "NA Events" e seguir as instruções.

Os anúncios de convenções recebidos pela Internet ou por outros meios são encaminhados também à *The NA Way*. A revista é publicada quatro vezes por ano: em janeiro, abril, julho e outubro. Como cada edição entra em produção muito antes de ser publicada, para assegurar que seu evento saia na revista, precisamos ser avisados com uma antecedência mínima de três meses da data de cada publicação. Por exemplo, se você desejar que o seu evento conste na edição de outubro, precisará nos informar até o dia 1 de julho.

Austrália

Victoria: 17-19 de janeiro; 2ª Convenção Combinada das Áreas Tasmanian e Victorian 2003; St Hilda's College, The University of Melbourne, Melbourne; informações sobre o evento: +61.395.92.2345; endereço para correspondência: Australian Region, Box 2470V, Melbourne, VIC 3000, Austrália; home.vicnet.net.au/~navic/

Bermudas

Southampton: 28-30 de março; 3ª Convenção da Área Bermuda Islands; Sonesta Resort Hotel, Hamilton; reservas de hotel: +1.441.238.8122; informações sobre o evento: +1.441.296.2492; prazo máximo para envio de fitas: 1 de março de 2003; endereço para correspondência: Bermuda Islands Area, Box DV690, Devonshire, DVBX, Bermuda

Canadá

Nova Scotia: 25-27 de julho; Natureza Espiritual; Keddy's Hotel, Halifax; informações sobre o evento: +1.902.430.7300; prazo máximo para envio de fitas: 1 de abril de 2003; endereço para correspondência: Central Nova Area-Halifax, Box 65 Central, Halifax, Nova Scotia B3J 2L4, Canadá; www.nearna.com

Ontário: 7-9 de fevereiro; TACNAIII; Comemoração dos 20 Anos de Recuperação; Levando a Mensagem; Crowne Plaza Hotel, Toronto; reservas de hotel: 800.422.7969; endereço para correspondência: Toronto Area, Box 5700, Depot A, Toronto, Ontario M5W 1N8, Canadá; www.torontona.ca

2) 28 de fevereiro - 2 de março; XVI Convenção da Região Ontário de NA; Sheraton Hamilton Hotel, Hamilton; reservas de hotel: 800.325.3535; informações sobre o evento: +1.905.529.5515; endereço para correspondência: ORSCNA, Box 5939 Depot A, Toronto, Ontario, M3W 1P3, Canadá; www.orscna.org/o.r.c.n.a.xvi.html

Estados Unidos

Alabama: 7-9 de fevereiro; VII Das Trevas para a Luz; Holiday Inn, Decatur; reservas de hotel: +1.256.355.3150; informações sobre o evento: +1.256.852.2308

Arkansas: 7-9 de março; ARVANA 10ª Convenção Anual no Forte; Fifth Season's Inn, Fort Smith; reservas de hotel: +1.479.452.4880; informações sobre o evento: +1.479.484.0254; prazo máximo para envio de fitas: 10 de janeiro de 2003; endereço para correspondência: Arkansas River Valley Area, Box 5631, Fort Smith, AR 72913, EUA

Califórnia: 10-12 de janeiro; III Convenção das Três Áreas; Red Lion Inn, Redding; reservas de hotel: +1.530.221.8700; informações sobre o evento: +1.530.321.8069; www.triareaconventionregistration.com

2) 21-23 de fevereiro; XI Convenção da Região Central da Califórnia; Mantenha a Simplicidade; Marriott, Ventura; reservas de hotel: +1.877.983.6887; informações sobre o evento: +1.805.937.5870; endereço para correspondência: CCRCA, Box 2170, Santa Maria, CA 93457-2170, EUA; ccrcna-registration@excite.com; www.ccrna.org

3) 17-20 de abril; XXV Convenção de NA do Norte da Califórnia; Bodas de Prata; Hilton Hotel, San Jose; informações sobre o evento: +1.650.642.1117; endereço para correspondência: Northern California Region, Box 248, Mountain View, CA 94042-0248, EUA

4) 3-6 de julho; 50º Aniversário de NA; WCNA-30; San Diego Convention Center, San Diego; endereço para correspondência: NA World Services, 19737 Nordhoff Pl, Chatsworth, CA 91311, EUA; www.na.org

Carolina do Norte: 3-5 de janeiro; WNCA XVIII; Alto Astral na Terra do Céu; Ramada Plaza Hotel, Asheville; reservas de hotel: 800.678.2161; informações sobre o evento: +1.828.683.6144; endereço para correspondência: Western North Carolina, Box 16238, Asheville, NC 28816, EUA

2) 21-23 de fevereiro; II Liberdade no Mar; Holiday Inn Sun Spree Resort, Wrightville Beach; reservas de hotel: +1.877.330.5050; informações sobre o evento: +1.910.342.0693; endereço para correspondência: Coastal Carolina Area, Box 561, Wilmington, NC 28401, EUA

3) 7-9 de março; Reunião de Família da Área Capital; Hilton North Raleigh, Raleigh; reservas de hotel: 800.HILTON HOUSING, Code: RFA; informações sobre o evento: +1.919.832.5204; endereço para correspondência: Capital Area, 1910 Summerdale Dr, Raleigh, NC 27604, EUA

4) 25-27 de abril; XVIII Laço de Liberdade; Adams Mark Hotel, Charlotte; reservas de hotel: 800.444.2326; informações sobre o evento: +1.704.597.9413; endereço para correspondência: Greater Charlotte Area, Box 33306, Charlotte, NC 28202, EUA

Flórida: 23-26 de janeiro; 14º Retiro Espiritual Anual da Área Palm Coast; Gold Coast Christian Camp, Lantana; informações sobre o evento: +1.561.630.6446; endereço para correspondência: Palm Coast Area, Box 20984, West Palm Beach, FL 33416, EUA

2) 17-20 de abril; FRCNA XXII; Para a Luz; Orlando Airport Marriott Hotel/Resort, Orlando; reservas de hotel: 800.765.6752; nº local do Marriott: +1.407.851.9000; informações sobre o evento: +1.863.413.9892; prazo máximo para envio de fitas: 15 de fevereiro de 2003; endereço para correspondência: FRCNA, 6152 S Congress Ave, Lantana, FL 33462, EUA; www.floridarso.org

3) 1-4 de maio; 27º Fim-de-Semana Anual da Diversão ao Sol; The Boardwalk Beach Resort, Panama City Beach; reservas de hotel: 800.224.4853; informações sobre o evento: +1.404.452.1731; prazo máximo para envio de fitas: 31 de janeiro de 2003; endereço para correspondência: North Atlanta Area, PC Weekend, Box 95270, Atlanta, GA 30347, EUA

Geórgia: 10-12 de janeiro; XV Paz na Recuperação; Wingate Hotel, Augusta; reservas de hotel: 800.993.7232; informações sobre o evento: +1.706.793.5454; endereço para correspondência: CSRA, Box 133, Augusta, GA 30901, EUA

2) 6-9 de fevereiro; GRCNA XXII; Oriente-me na Minha Recuperação; Jekyll Inn, Jekyll Island; reservas de hotel: 800.736.1046; informações sobre o evento: +1.770.471.5847; www.grcna.org

Havaí: 9-11 de maio; Reunião no Paraíso em Kauai; YMCA Boy Scout Camp, Naue, Haene, Kauai; inscrições: +1.808.634.5795; prazo máximo para envio de fitas: 1 de abril de 2003; talitom@alo.com

2) 1-4 de setembro de 2005; 31ª Convenção Mundial de NA; WCNA-31; local a ser definido, Honolulu; endereço para correspondência: NA World Services, 19737 Nordhoff Pl, Chatsworth, CA 91311, EUA; www.na.org

Illinois: 2-5 de janeiro; XV Convenção da Região Chicagoland; Hyatt Regency Chicago, Chicago; reservas de hotel: 800.233.1234; endereço para correspondência: Chicagoland Region, 212 S Marion, Ste 27, Oak Park, IL 60302, EUA; www.chicagona.org

2) 4-6 de abril; RRCNA 12; Clock Tower Resort, Rockford; reservas de hotel: +1.815.398.6000; informações sobre o evento: +1.815.964.5959; prazo máximo para envio de fitas: 31 de dezembro de 2003; endereço para correspondência: Rock River Area, Box 8544, Rockford, IL 61126, EUA

Indiana: 28 de fevereiro - 2 de março; 10ª Convenção Anual do Estado de Indiana; Hilton Hotel, Fort Wayne; reservas de hotel: +1.260.420.1100; endereço para correspondência: North East Area, Box 12737, Fort Wayne, IN 46864, EUA; www.naindiana.org

Kentucky: 18-20 de abril; Convenção da Região Kentuckiana de NA; Executive Inn Rivermont, Owensboro; reservas de hotel: 800.626.1936; informações sobre o evento: +1.270.683.0681; endereço para correspondência: Kentuckiana Region, 2626 W Parrish Ave #211, Owensboro, KY 42301-2664, EUA; KRCNA17@yahoo.com

Maryland: 11-13 de abril; XVII Convenção da Região Chesapeake & Potomac; Ocean City Convention Center, Ocean City; informações sobre o evento: +1.301.839.4425; endereço para correspondência: CPRCA Host Committee, Box PMB 480, 1429 G St NW, Washington, DC 20005-2009, EUA; www.cprca.org/17

Massachusetts: 10-12 de janeiro; BACNA VIII; Domando a Tempestade; Sheraton Braintree, Braintree; reservas de hotel: +1.781.848.0600; informações sobre o evento: +1.508.653.2342; endereço para correspondência: Boston Area, 398 Columbus Ave, Boston, MA 02116, EUA

2) 7-9 de março; NERC X; A Jornada Continua; Sheraton Hotel, Hyannis; reservas de hotel: 800.325.3535; endereço para correspondência: New England Region, Box 437, Quincy, MA 02169, EUA; www.newenglandna.org

Michigan: 24-26 de janeiro; KACNA XI; Radisson Hotel Plaza, Kalamazoo; reservas de hotel: +1.269.343.3333; informações sobre o evento: +1.269.344.1705; endereço para correspondência: Kalamazoo Area, Box 50822, Kalamazoo, MI 49005, EUA

2) 17-20 de abril; DACNA XI; Viver o Sonho; Detroit Marriott Hotel, Detroit; reservas de hotel: 800.352.0831; informações sobre o evento: +1.734.955.1306; endereço para correspondência: Detroit Area, Box 32603, Detroit, MI 48232-0603, EUA

Minnesota: 28 de fevereiro - 2 de março; 6ª Convenção Anual Feminina do Círculo de Irmãs; Doubletree Grand, Bloomington; reservas de hotel: +1.952.854.2244; charity.marra@starwoodhotels.com; informações sobre o evento: +1.612.879.8203; endereço para correspondência: Circle of Sisters 6, Industrial Station, Box 4580, St Paul, MN 55104, EUA

2) 11-13 de abril; X Convenção Anual da Região Minnesota: Uma Década de Milagres; Kahler Grand Hotel, Rochester; reservas de hotel: 800.533.1655; informações sobre o evento: +1.507.281.2446; endereço para correspondência: Open Door Area, Box 6794, Rochester, MN 55903, EUA

Nebraska: 21-23 de fevereiro; Contatos Imediatos de Grau Limpo; Best Western Redick Hotel, Omaha; reservas de hotel: +1.888.342.5339; informações sobre o evento: +1.402.551.5199; prazo máximo para envio de fitas: 31 de dezembro de 2002; endereço para correspondência: Eastern Nebraska, Box 3937, Omaha, NE 68102, EUA; www.close-encounters-na.com

Nevada: 14-16 de fevereiro; ELVCNA IV; Convenção Isto Resulta; Texas Station Hotel and Casino, Las Vegas; reservas de hotel: 800.654.8888; informações sobre o evento: +1.702.457.5595; endereço para correspondência: East Las Vegas Area, Box 12717, Las Vegas, NV 89112-1717, EUA; www.elvcna.org

2) 17-20 de abril; A Alegria Está na Recuperação; Riviera Hotel, Las Vegas; reservas de hotel: 800.634.6753; informações sobre o evento: +1.702.227.6322; prazo máximo para envio de fitas: 2 de janeiro de 2003; www.snasc.org

Nova Iorque: 7-9 de março; II Convenção da Área do Bronx; Trabalhar os Passos, da Viagem à Recuperação; Hudson Valley Resort & Spa, Kerhonkson; reservas de hotel: +1.888.948.3766; informações sobre o evento: +1.718.863.3506; endereço para correspondência: Bronx Area, 976 Mclean Ave, Box 168, Yonkers, NY 10704, EUA; www.compusolv.net/bxacna

Nova Jérsei: 21-23 de fevereiro; II Celebração da Recuperação: O Processo Continua; Wyndham Hotel/Newark Airport, Newark; reservas de hotel: 800.996.3426; informações sobre o evento: +1.973.623.8526; endereço para correspondência: Greater Newark Area, Box 3412, Newark, NJ 07103, EUA

2) 28 de fevereiro - 2 de março; CAACNA XIII; Pérola da Recuperação; Tuscany House Hotel, Egg Harbor/Galloway; reservas de hotel: +1.609.965.2111; informações sobre o evento: +1.609.652.8218; endereço para correspondência: Cape Atlantic Area, Box 1514, Pleasantville, NJ 08232, EUA

3) 23-25 de maio; XVIII Convenção da Região New Jersey; East Brunswick Hilton, East Brunswick; reservas de hotel: +1.732.828.2000; informações sobre o evento: +1.732.422.0250; endereço para correspondência: New Jersey Region, Box 134, Fords, NJ 08863, EUA

Novo México: 14-16 de março; XIV Convenção da Região Rio Grande; Best Western Inn & Suites, Farmington; reservas de hotel: 800.528.1234; informações sobre o evento: +1.505.327.5221; www.riograndena.org

Ohio: 3-5 de janeiro; XIV Convenção da Área Central Ohio; Columbus Marriott North, Columbus; reservas de hotel: 800.228.3429; informações sobre o evento: +1.614.257.0407; endereço para correspondência: COACNA XIV, Box 32351, Columbus, OH 43232-0351, EUA

2) 21-23 de fevereiro; TACNA VI; Com os Passos, Despertar Nossos Sonhos; Clarion Hotel, Toledo; reservas de hotel: +1.419.535.7070; informações sobre o evento: +1.419.474.3952

Oklahoma: 21-23 de março; OKRCNA XVII; Adam's Mark Hotel, Tulsa; reservas de hotel: +1.918.582.9000, 800.444.2326; informações sobre o evento: +1.918.438.3046; www.okna.org/okrcna/

Oregon: 14-16 de fevereiro; V Convenção da Área Mid-Willamette Valley; A Jornada é Espiritual; Spirit Mountain Lodge & Casino, Grande Ronde; reservas de hotel: +1.888.668.7366; informações sobre o evento: +1.503.391.4614; endereço para correspondência: Mid-Willamette Valley Area, Box 17525, Salem, OR 97305, EUA

Pensilvânia: 14-16 de fevereiro; XIX Convenção e Conferência da Região Mid-Atlantic de NA; Lancaster Host Resort, Lancaster; endereço para correspondência: MARLCNA, Box 14862, Reading, PA 19612, EUA; loribna@hotmail.com

2) 18-20 de abril; XVIII Convenção da Região Greater Philadelphia; Recuperação: Mensagem de Deus para a Mudança; Radisson Hotel Valley Forge Hotel, King of Prussia; reservas de hotel: +1.888.267.1500; informações sobre o evento: +1.215.227.5936; www.naworks.org

Texas: 3-5 de janeiro; Área dos Três Municípios do Texas; Nassau Bay Hilton, Nassau Bay; reservas de hotel: 800.HILTONS; informações sobre o evento: +1.409.739.1856; www.ttcana.org

2) 10-12 de janeiro; Fórum Mundial do NAWS; Estabelecendo a Conexão: Membros de NA e NAWS; Lakeway Inn and Resort, Austin; reservas de hotel: +1.512.261.7300; informações sobre o evento: +1.818.773.9999 ramal 116; endereço para correspondência: NAWS, 19737 Nordhoff Pl, Chatsworth, CA 91311, EUA; www.na.org

3) 31 de janeiro - 2 de fevereiro; Eu me Transformei em Nós 2003: IV Região Tejas Bluebonnet de NA; Sheraton North Houston, Houston; reservas de hotel: +1.281.442.5100, +1.877.550.2939; informações sobre o evento: +1.832.715.6637; endereço para correspondência: Houston Area Service Committee, Box 37247, Houston, TX 77237, EUA; www.tejas-na.org

4) 17-20 de abril; LSRCA XVIII; Celebre a Magia; Hilton DFW Lakes Executive Conference Center, Carrollton; reservas de hotel: 800.245.3105; informações sobre o evento: 800.747.8972; endereço para correspondência: Lone Star Region, 1510 Randolph, Ste 205, Carrollton, TX 75006, EUA; www.lsrna.com

Utah: 14-16 de março de 2003; X Convenção da Área Northern Utah; Comfort Suites Hotel, Ogden; reservas de hotel: +1.801.621.2545; informações sobre o evento: +1.801.317.4328; endereço para correspondência: Northern Utah Area, Box 242, Ogden, UT 84402, EUA; www.nuana.org

Virgínia: 10-12 de janeiro; 21ª Convenção das Áreas da Virgínia; Hotel Roanoke & Conference Center-Doubletree, Roanoke; reservas de hotel: +1.866.594.4722; informações sobre o evento: +1.540.772.1088; endereço para correspondência: Roanoke Valley Area, Box 5934, Roanoke, VA 24012, EUA; www.rvana.com

2) 14-16 de março; TACNA III; Ramada Resort, Virginia Beach; reservas de hotel: 800.365.3032; informações sobre o evento: +1.757.686.9527; endereço para correspondência: TACNA III, Box 1567, Norfolk, VA 23501, EUA

Wisconsin: 17-19 de janeiro; Convenção da Unidade de NA em Greater Milwaukee; Sheraton Milwaukee Brookfield Hotel, Milwaukee; reservas de hotel: 800.325.3535 (fora de Wisconsin) ou 800.221.6671 (ligações de dentro do estado); informações sobre o evento: +1.414.546.3449; endereço para correspondência: GMUCNA, Box 511001, Milwaukee, WI 53203, EUA

2) 30 de abril - 1 de maio; I Convenção de NA da Área Innercity; Best Western Midway Hotel, Milwaukee; reservas de hotel: +1.414.769.2100; informações sobre o evento: +1.414.967.8979

Wyoming: 23-25 de maio; URMRCNA IV; Um Requisito e Um Propósito; Holiday Inn, Rock Springs; reservas de hotel: +1.307.382.9200; informações sobre o evento: +1.307.875.5867; endereço para correspondência: URMRCNA IV, Box 445, Evanston, WY 82931, EUA; www.wyomingna.org

Grécia

Atenas: 11-13 de outubro de 2003; ECCNA; Deixe o Seu Espírito Voar; Hotel Athos Palace, Kalithea; reservas de hotel: +30.37.4022100; endereço para correspondência: European Convention, Box 75064, Post Code 17610, Kalithea, Atenas, Grécia; www.eccna2003.com

Índia

Bombaim: 16-18 de janeiro; BACNA X; Ampliando os Horizontes; Hotel Riviera Matheran, Bombay; informações sobre o evento: +98.212.09510; prazo máximo para envio de fitas: 31 de dezembro de 2002; endereço para correspondência: Bombay Area, Box 1953, GPO, Bombay 400001, Índia

Peru

Lambayeque: 1-3 de maio; IX Convención Regional de NA Perú; Chiclayo; informações sobre o evento: 511.970.6609; www.na.org/links-main.htm#Peru

Portugal

Lisboa: 7-9 de fevereiro; VI Convenção de Narcóticos Anônimos da Área de Lisboa; Fórum Lisboa, Lisboa; inscrições: registos@vicnalx.org; informações sobre o evento: informacao@vicnalx.org; informações sobre fitas de oradores: programa@vicnalx.org

Suécia

Göteborg: 28 de fevereiro - 2 de março; En Ny Chans (Uma Nova Oportunidade); Folkets hus, Göteborg; inscrições: +460707235862; www.nasverige.a.se

Novos Produtos do WSO



Francês

Isto Resulta:
Como e Porque

*Ça marche :
comment et pourquoi*

Item Nº FR-1140

Preço US\$ 7,70

GRUPO DE ESCOLHA

