



Neste Boletim
ainda podes ler:

Uma partilha especial

Passatempo

Curtas da Região

Recuperar no Hospital

Dia de Visita

Gratuito Número 4 - Setembro 2013

Boletim bimestral

O OESTE SERENO

Subcomissão HI / RP Área Oeste

Luis P - San Rafael (EUA)— Reaching out , outubro 2011



Recuperar Pelas Salas...

Olá, sou o António B. e sou um adito.

Tenho 47 anos e estou em recuperação há 5 meses em NA.

A minha vida antes de conhecer este programa era um inferno!

Desde que entrei para NA, a minha vida tem mudado muito.

Encontrei uma nova família e amigos. Eu dantes vivia na solidão e escuridão da vida. Agora estou a renascer das cinzas...

Não tem sido fácil, mas tenho tido muita força e coragem e ajuda do meu Poder Superior. Tenho feito quatro reuniões por semana, eu comecei pelas salas, nunca estive num centro de tratamento.

Agora vejo todos os meus defeitos de carácter e o que fiz sofrer minha família e amigos. Sou uma pessoa arrogante, compulsiva, egoísta, mas só agora é que estou a reconhecer esta grave doença.

Cheguei até a tentar me suicidar. Não há palavras para dizer o que sofri e chorei muito sozinho.

NA tem sido para mim uma força tão grande interior e mental!

A ajuda do meu padrinho tem sido muito boa para a minha recuperação, é a pessoa em quem eu confio muito.

**“ Desde que
entrei para NA,
a minha vida
tem mudado
muito.**

**Encontrei uma
nova família e
amigos “**

+24

13 Setembro de 2013



A Subcomissão conta com 5 servidores, e tem reunido regularmente na 3ª quarta-feira de cada mês na Marinha Grande. Temos contado, em varias acções, com a participação de vários adictos alguns dos quais assistem às nossas reuniões, o que agradecemos desde já.

Continuamos a visitar e a coordenar as deslocações para dar força, fé e esperança à adicta que está internada em Tomar (ver pág. 7 e 15). Estamos a desenvolver boas relações com hospital de Tomar e a deixar uma imagem positiva da Irmandade.

A campanha junto das autarquias vai dando os seus frutos. A câmara municipal da Batalha confirmou a afixação e divulgação de cartazes. A JF Vermoil (Pombal) publicou no “Noticias de Vermoil” de Agosto o cartaz de NA. Dada a junção de várias freguesias damos por terminado esta acção, posteriormente iremos divulgar outros cartazes às novas uniões de freguesias.

Realizámos apresentações onde esclarecemos dúvidas, deixámos literatura no **Grupo Sócio Caritativo da Caranguejeira (Leiria)**, as responsáveis da instituição estiveram na última reunião aberta do grupo “Os Magníficos” manifestado o interesse em encaminhar mais adictos e em realizar uma apresentação para os restantes elementos do grupo e familiares e adictos que acompanham. **No centro de acolhimento “O Farol”** em Coimbra com quem mantemos excelentes relações e contacto telefónico regular, tendo os grupos de Coimbra recebido neste verão 2 recém chegados ali residentes.

Continuamos a prestar o apoio possível aos grupos, e acompanhamos o grupo “até que enfim sexta feira” a uma reunião com os responsáveis pelo local de reunião para fazer ponto de situação da procura de instalações e aferir até quando pode o grupo utilizar as instalações. Fomos bem recebidos por um dos responsáveis que se mostrou disponível para nos ajudar a encontrar novas instalações.

Temos mantido contacto regular com algumas subcomissões e respondido aos pedidos de ajuda que nos chegaram. Vamos aprendendo e interagindo através da partilha e das acções que vão desenvolvendo para que nenhum adicto tenha que morrer sem conhecer este programa. Temos divulgado alguns eventos e pedimos ajuda sempre que possível. Agradecemos a disponibilidade e a ajuda preciosa que nos têm dado.

Continuamos a produzir “Oeste Sereno” e estamos a preparar nova campanha de divulgação. Apesar da distância mantemos o contacto regular entre os servidores da subcomissão. Participamos activamente nos Webinars do NAWS de HI e RP trocando experiências com adictos de outros países, o próximo será no dia 3 de Outubro (RP) e enviamos as nossas sugestões para tópicos. As datas sugeridas para o workshop de HI é 6 ou 7 de Novembro.

A nossa maior preocupação prende-se com a escassez e a renovação do quadro de servidores, assim decidimos por agora adiar a deslocação ao Porto para o apadrinhamento de um servidor, pois estamos com dificuldade em cativar e atrair novos servidores, sendo que após a deslocação para apadrinhamento em serviço “in loco” não havia garantias que esse servidor pudesse assegurar todas as reuniões que se viessem a realizar. A Subcomissão também iniciou contactos com um Centro de tratamento dando passos curtos mas firmes no projecto de abrir uma reunião. Este centro de tratamento situa-se em Ourém pelo que só quando tivermos mais membros interessados em ajudar, avançaremos.

(retirado do relatório apresentado ao CSA Oeste em Setembro 2013)

Uma partilha especial...

“ Aceitei o convite e comecei a partilhar. Sentia-me em casa e nem olhei para o relógio e o tempo passou a correr. “

Em pleno verão o dia nasceu cinzento, mas logo a magia de Narcóticos Anónimos se sentiu num telefonema de um membro que me acordou para perguntar se queria boleia para o ultimo domingo de Pic-nic na Cova da Gala – Figueira da Foz.

Quando chegamos á Figueira chovia mas depois o sol apareceu e o pessoal já andava animado nos preparativos do almoço e ao banho no mar.

Adictos, famílias e amigos sem distinções num convívio que decorreu em harmonia e com espírito de auto-ajuda, com tempo para jogar à bola e snooker, praia, parque e café para além do almoço diverso e saboroso que nos juntou à mesa e para minha surpresa convidaram-me para fazer a partilha principal.

Vivo na área das Beiras onde fiz tratamento e fiquei a residir, mas nasci na área Oeste e foi cá que se deu quase todo o meu uso.

A minha primeira partilha principal aqui, era obviamente especial para mim.

Aceitei o convite e comecei a partilhar. Sentia-me em casa e nem olhei para o relógio e o tempo passou a correr.

No fim gostaria de ter falado um pouco mais sobre os últimos tempos de recuperação.

Carinhosos abraços e beijos recebi assim como algumas palavras.

Após a pausa todos falaram e foi maravilhoso o ambiente que se viveu dentro daquela sala.

Sáímos em direcção a Coimbra que eu tinha de apanhar o autocarro e a ultima surpresa foi um jantar com membros desta cidade, que não tinham estado no evento

É incrível a amizade, o companheirismo, a empatia e harmonia que senti por aqui.

Foi com o coração bem cheio. Obrigado Oeste.

Teresa G.

Grupo “Claridade” Domingo 16.30h

FIGUEIRA DA FOZ

Fracção da Cruz Vermelha (Frente a PSP)

Morada: Rua Dr. Joaquim de Carvalho

Formato: Partilha/Tópico

Data da primeira reunião: 2007-01-21

Observações: Reunião aberta a visitas na 1ª semana do mês

Coordenadas GPS: 40.15451,-8.858712





Dia	Mês	Actividade
3	Outubro	Seminário Online - RP NAWs
2 e 3	Novembro	XXI Convenção Área NALinha - Estoril



Subcomissão de Actividades

Restauro da sala da Marinha Grande “Manutenção na Recuperação”

No passado dia 3 de Agosto, a vossa subcomissão de actividades teve o privilégio de realizar mais um evento que teve o propósito de restaurar a sala da Marinha Grande e o convívio entre os adictos que se quiseram juntar a nós.

Estiveram presentes cerca de 15 adictos e adictas que se empenharam nos trabalhos com boa vontade.

Conseguimos alcançar o nosso objectivo, a sala ficou restaurada e a satisfação foi geral. O convívio também correu bem, a sardinhada que inicialmente estava prevista para o almoço foi alterada com o acordo de todos. Mais uma vez se confirmou que se houver espírito de entre ajuda, as coisas funcionam e funcionam bem.

“ Dia da Unidade NA praia ”

No passado dia 1 de Setembro, comemorou-se mais um Dia da Unidade que teve lugar na praia das Paredes da Vitória. Contou com a presença de cerca de 25 adictos que quiseram mais uma vez estar unidos neste dia tão importante na nossa irmandade. Foi um bom dia de praia, esteve sempre presente o espírito de recuperação com a partilha entre os presentes e decidimos em consciência rezar a oração mais cedo devido ao atraso da convenção mundial.

PRÓXIMO EVENTO

MAGUSTO

“Mais uma vez se confirmou que se houver espírito de entre ajuda, as coisas funcionam e funcionam bem.”



Espaço GRUPOS

Figueira da Foz

O grupo “*Claridade*” da Figueira da Foz aproveitando o verão organizou actividades na praia, com pic-nic na praia da gala

Coimbra

Os grupos organizaram a descida do rio Mondego para comemorar os 60 anos de NA.

Leiria

O grupo “*Até qu`enfim 6ª feira*” continua à procura de nova sala, pois a actual irá entrar em obras de remodelação e já iniciaram contactos com diversas instituições...

Marinha Grande

A subcomissão Actividades realizou uma actividade em que um dos objectivos era remodelar a sala onde se reúnem os grupos, CSA, e as subcomissões HI/RP e Actividades.

Alcobaça

O grupo “*Juntos Conseguimos*” precisa da vossa ajuda

4ª Feira 21:00 h

Largo da Nossa Senhora da Conceição Morada: , nº32

Formato: Partilha/Tópico

Reunião aberta a visitas na última semana do mês

GPS: 39.551165,-8.978151

Caldas da Rainha

Um adicto continua a assegurar a reunião,

“*Não páres de lutar*” precisa de ajuda para cargos de serviço e presenças na reunião.

6ª Feira 21:00 h

Junta de Freguesia de Nossa Sr.ª do Pópulo

R.ª Almirante Cândido dos Reis - Junto à Praça da Fruta

Formato: Partilha/Tópico

Reunião aberta a visitas na última semana do mês

Coordenadas GPS: 39.403994,-9.13388



Torres Novas

O grupo esta a funcionar, recebe adictos de um centro de tratamento

Pataias

Grupo de “*Nova Vida*”, Pataias às 20h30

Este grupo pediu ajuda para explicar a necessidade de existirem RSG's nos grupos.



CSRP EXTRAORDINÁRIO - Leiria

Foi feito pelos RSR's uma apresentação em power point da estrutura de serviço de NA destes últimos tempos. Foram discutidas as várias propostas apresentadas, após reflexão e discussão verificaram-se as seguintes tendências gerais:

Foi consensual que a Subcomissão Jornal Serenidade saísse da estrutura do CSRP, no entanto foi proposto que a mesma poderá ser integrada na Informática da APNA. Foi consensual que as Subcomissões de HI e US saíssem da estrutura do CSRP. Em relação à Subcomissão de RP a convergência da Assembleia mostrou que esta Subcomissão será para continuar, embora de momento ainda não estejam definidos em que moldes (de notar que o C.I. assegura estas funções). Em relação à Subcomissão LT, a convergência que se verificou após discussão, foi que a mesma fosse integrada na Subcomissão APNA. Relativamente à COC, foi decidido discutir este ponto no próximo CSRP. Foi discutido e feita a proposta de os visitantes não pagarem registos na ECCNA. Foi proposto reduzir a periodicidade dos CSRP's de 4 para 3 anuais e consequente aumento de autonomia ao CI (CSRP passarão a ter uma carga horária maior). Os RSR's apresentarão no próximo CSRP uma proposta de um novo cronograma a especificar a periodicidade dos CSRP's. Foi apresentado uma proposta para que a realização do Intersubcomissões seja 2 vezes por ano, este assunto foi adiado.

De referir que todas as propostas terão de ser ratificados em próximos CSRP's, uma vez que a realização deste CSRP extraordinário teve como objectivo a apresentação, reflexão e conclusões no que diz respeito à melhoria do organigrama do CSRP.

De notar que continuamos sem candidatura para a Convenção nacional de 2014.

Jorge A



NA WAY

“PORTUGAL”

Somos quatro membros portugueses, um bocadinho perdido neste grande hall do Toronto metro Convention Centre. A convenção acaba amanhã. Depois deste jantar o coordenador vai chamar todos os países presentes, seguido do Countdown dos tempos de recuperação.

Mais de 5000 adictos estão sentados neste hall, Milhares de anos de recuperação. Toda uma experiencia capaz de mover montanhas! Portugal esteve representada na WCNA 22 com a maior delegação de uma país que não seja de língua inglesa. De repente nós ouvimos a voz nos microfones: “Portugal ! ”Não somos só nós quatro que nós levantamos. Outras quatro almas sentadas perto de nós levantam também são emigrantes no Canada, mas portugueses no coração, foi em Toronto que encontraram as salas de NA , e foi lá que eles continuaram a voltar, onde o Texto Básico em Português também é útil.

JO, Portugal, NA WAY magazine Fevereiro 1993

(Tradução livre de artigo publicado na NAWAY de Julho 2013, disponível em www.na.org)



Foi com enorme alegria, digo mesmo com imensa felicidade que constatei que quando uma pessoa realmente se esforça consegue. Os impossíveis tornam-se possibilidades, em concretizações e às vezes não é preciso esperar muito. Como adicta que sou, quero tudo para ontem... Com persistência, perseverança muita serenidade, seguindo sugestões, vou chegando às metas a que me propus atingir saboreando um doce sabor a vitória. Falo de mim mas refiro-me a uma pessoa da qual sinto imenso orgulho. É notório o brilho e o sorriso que esta, essa face emana. Muito bom! Compensador! Afinal desistir nunca foi palavra de ordem!!! A derrota por vezes estampada no rosto, o descrédito, a falta de confiança que de repente se transforma no acreditar. Na realidade tudo e todos temos o nosso tempo. Alguém me disse, no início da minha recuperação: “isto não é para quem pode, mas para quem quer”. Na verdade tenho de agradecer a todos aqueles que me rodeiam (Família e Amigos da Irmandade e outros). Tenho vindo a encontrar, não digo que todos os dias, mas de tempo a tempo pessoas que para além de me darem muito amor, me relembram de onde venho e para onde vou e quero continuar a ir, pelo menos só por hoje! Um grande bem haja a pessoas especiais que “reolham” para a vida com muita esperança, coragem, confiança e imensa, imensa fé!!! Acreditando que hoje é melhor que ontem!!!

Alexandra M

(Escrito após visita a adicta internada num hospital)

H&I um 12º passo gigantesco

Fazer H&I, visitar adictos, partilhar com quem mais precisa a nossa força, fé, e esperança e uma experiência emocional e espiritual única. É visível no rosto das pessoas que me tem acompanhado quer às prisões quer agora mais recentemente aos hospitais que algo mudou, que algo lhes tocou na alma. Alegria, espírito de missão cumprida, impotência, empatia, frustração, fé, força e esperança, mas nunca, nunca indiferença.

Eu tenho consciência que é nestes momentos que o melhor de mim sobressai. O H&I ajudou-me a aceitar e dar sentido a um passado de uso. É esse mesmo passado que hoje me permite ajudar e tornar um pouco melhor o dia de adictos em situações por vezes aflitivas. Ajudou-me e muito a apreender a lidar com a minha impotência, a ultrapassar medos, a compreender melhor as minhas prioridades, a aceitar as minhas limitações. Fez-me crescer, tornou-me mais humano, mais sensível, melhor pessoa. Obrigado H&I, obrigado N.A. pela possibilidade que me dá de fazer serviço.

A.S.

Passatempo

- 1) - A 1ª convenção mundial foi no ano de **1971**
 - 2) - Qual o dia em que começou a 2ª convenção mundial **1/9/1972**
 - 3) - A Convenção de 1993 foi em que país **EUA**
 - 4) - em que mês se realizou a 16ª convenção mundial **Agosto**
 - 5) - Já houve alguma convenção mundial em Portugal? **Não**
 - 6) - Qual o mote da ultima convenção realizada em Barcelona **Amor sem fronteiras**
 - 7) - Qual o mote da convenção realizada na Colômbia em 2000
Nossa Esperança de Vida
 - 8) - Onde é a convenção este ano **Filadelfia - Estados Unidos da America (EUA)**
 - 9) - Sem ser este ano onde será a próxima convenção mundial **Rio de Janeiro - Brazil**
 - 10) - Qual o país onde foram realizadas mais convenções mundiais **EUA**
 - 11) - Nos 50 anos de NA a WCNA foi em que cidade **San Diego**
 - 12) - “Imagine a liberdade” era o mote da convenção realizada na cidade de **Toronto**
- A **verde** estão as respostas correctas! O premio surpresa ficou em casa...

Sabes o significado das cores do 1º símbolo de NA?

Temos 1 premio surpresa para oferecer
envia - nos as respostas correctas



Pede ajuda ao padrinho e Participa!
As respostas devem ser enviadas para o mail
hiipareaoeste@gmail.com

RELAX

Poesia

“Sozinho não és nada”

Não vale a pena fugir
Desse mundo perdido
Sempre indo encontrar
Aquilo de que tanto foges

Tu sozinho não és nada
Nada irás ser
Vive só por hoje
E hoje iras viver

Tanta Paranoia
Tanta confusão
Pensas, pensas, pensas
E não encontras a razão

Porque tudo isto
Mais tarde irás saber
Vais ter a solução
Quando estiveres a morrer

Sorri, dança , ri
Maravilha põe – te bem
Grita, canta, Kiss me
Aqui não morreu ninguém

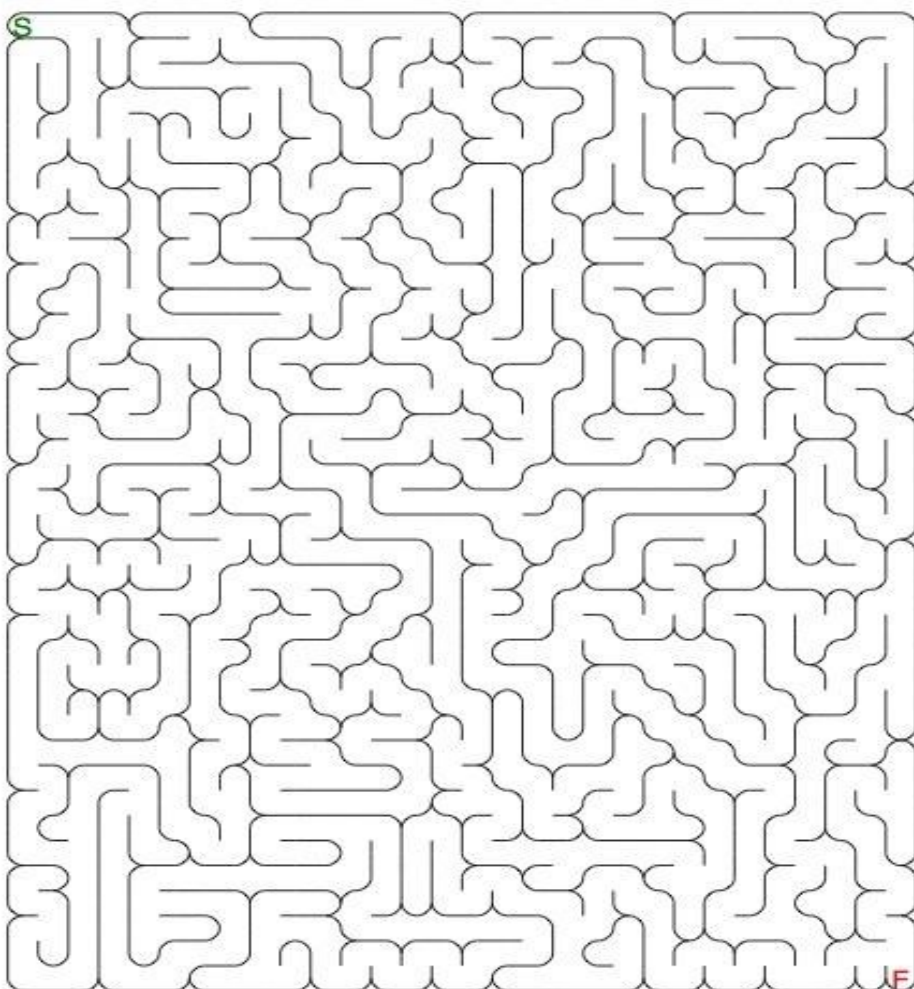
Vitor
19/03/1996

Terapia do riso

Dois adictos estavam no bar há mais de três horas a beber continuamente, até que um pergunta ao outro: - Onde é que moras?

-Eu moro aqui na rua do lado... -A sério! Eu também... Mas nunca te vi por aqui... -Minha casa é a da esquina... -A sério! A minha também é na esquina... - A minha é aquela amarela...numero treze. É lá, não pode ser! Essa é a minha casa, po*ra! - Não senhor! É muito minha! Então resolveram solucionar este mistério e foram, os dois na direção da tal casa: -É aqui que eu moro! - IMPOSSIVEL! Quem mora aqui sou eu! -Macacos que o partam! Se te estou te a dizer que moro aqui é porque moro! -Nem penses nisso! Estás a chamar-me mentiroso? -Claro pá, essa casa é minha! -Não, é minha! - Minha! -é, minha! E ficaram os dois a discutir até que a porta se abriu e uma senhora aparece toda chateada, e diz: -BONITO, bonito! Ainda não é meio dia e pai e filho bêbados discutindo no portão!

O RECEM CHEGADO PRESISA DE AJUDA PARA CHEGAR A REUNIÃO,
PODES AJUDAR?



REUNIÃO

Isto Resulta como e Porquê Os Doze Passos e Doze Tradições de Narcóticos Anónimos

“Introdução



Bem-vindo! O livro que tens nas mãos trata dos Doze Passos e das Doze Tradições de Narcóticos Anónimos. É verdade que, seja sob a forma escrita ou oral, nada do que se diga sobre algo tão pessoal ou individual como a recuperação poderá agradar a toda a gente. Este livro não pretende ser nem um estudo exaustivo dos passos e das tradições de NA, nem a palavra final sobre qualquer aspecto da recuperação ou da unidade de NA. Pretende antes ajudar-te a encontrares a tua própria interpretação dos princípios contidos nos nossos passos e tradições. Esperamos que ao longo destas páginas encontres crescimento pessoal, compreensão e empatia. Rezamos para que avances para um novo estado de entendimento da tua recuperação e do lugar valioso que ocupas como membro de Narcóticos Anónimos.

Cada membro de NA contribuiu de certa forma para este livro. Quer sejas recém-chegado ou alguém já com algum tempo, a tua experiência, o teu apoio e, acima de tudo, a tua presença nas salas onde adictos se reúnem para partilhar recuperação, têm sido as forças motivadoras para que se fizesse este livro.

Embora o processo de se escrever um livro sobre a experiência de uma irmandade tão diversa como a nossa tenha sido moroso, vimos como todas as barreiras e todos os obstáculos se dissolveram à luz do nosso propósito primordial: transmitir a mensagem ao adicto que ainda sofre. Esse único propósito, claro e poderoso, destaca-se na nossa consciência colectiva como a única coisa que realmente interessa.

Com ele, tudo é possível e os milagres acontecem. Foi a natureza do processo de recuperação que nos deu o título para este livro. Depois de tudo dito e feito, houve uma verdade fundamental que emergiu como o centro do nosso programa: ISTO RESULTA. As razões por que o nosso programa resulta, o como e o porquê da recuperação, podem encontrar-se em muitos sítios: em cada um de nós, na nossa relação com um Poder Superior, nos nossos corações e mentes e, finalmente, na sabedoria colectiva dos nossos membros.

O esforço principal no desenvolvimento deste livro recaíu em tentarmos capturar a nossa sabedoria colectiva em palavras. Julgamos assim que o título deste livro será o mais adequado: **Isto Resulta - Como e Porquê.**

Esperamos que este livro represente verdadeiramente o valor terapêutico de um adicto a ajudar outro. Oferecemos este livro como uma dádiva, de adicto para adicto, na esperança de que o nosso amor e a nossa preocupação por todo o adicto que esteja a pôr em prática o nosso modo de vida, sejam aqui tão evidentes quanto nós os sentimos. Usa e toma partido deste livro. Partilha-o com os teus amigos, com o teu padrinho ou madrinha, e com as pessoas que apadrinhas. Afinal de contas, é partilhando uns com os outros que encontramos as nossas próprias respostas, o nosso próprio Poder Superior; e o nosso próprio caminho em recuperação. “

(Texto transcrito de www.na-pt.org)

***Podes adquirir através da Associação Portuguesa de Narcóticos Anónimos
Telefone para esclarecimentos sobre pedidos de literatura - 96 802 50 66***

Uma História

Há umas semanas atrás em Stª Catarina, vi o anúncio do Serenidade sobre o tema para a próxima edição: “Relações ou Ralações”. Pensei para comigo : “Esta é a minha especialidade! Nesta área tenho muito para dizer! Vou de certeza escrever o artigo do ano!”...

Agora que estou de caneta e papel na mão, a incapacidade de escrever a minha experiência neste campo é irritante. Sobretudo porque sei ser uma incapacidade baseada no medo, dor, desespero e raiva. Desde muito novo que a palavra “relação”, para mim , só tinha um significado: O relacionamento com o sexo oposto. Esta noção do que era uma relação, mais os meus padrões de avaliação do que era ser um “homem” forma para mim, durante anos, uma fonte inesgotável de frustração, dor, desespero e raiva. Porque eu não correspondia a essas exigências: (que eu fui buscar em filmes e livros de 5ª categoria, ou porque talvez por não ter tido um pai ao meu lado que me explicasse os “segredos” da vida, ou porque as conversas com os outros “putos” lá do bairro eram por mim levadas muito á seria quando não passavam de puras fantasias, ou talvez por experiências por mim vividas e por mim mal interpretadas,...); Eu era gordinho, não era rico e até tinha a mania que “a minha” era mais pequena que “a dos outros”... Com estas convicções e sem disso me aperceber, neguei a mim próprio o direito de ser amado. E quando por vezes aparecia alguém a dizer que me amava, vinha a desconfiança e trazia com ela a raiva, o nojo, o ódio, a falta de respeito e a violência.

A minha “infelicidade” nesta área foi, sem sombra de dúvida e desde sempre, a maior das minhas justificações para o meu uso. Casei com 30 anos(contra a minha vontade, a minha ex. esposa tinha engravidado), e antes do meu casamento apenas tive uma relação com significado que só durou um mês!! Dá para imaginar, com estas perspectivas de vida e com o meu uso de drogas à mistura, o que foi o meu casamento até ao divórcio (a pedido da minha ex-esposa) ter acontecido.

No início da minha recuperação, o meu maior bloco para aceitar que poderia um dia vir a ter uma vida feliz, era precisamente por acreditar que eu pudesse vir a ser amado, e para mim “Felicidade” sem estar numa relação, sem ter uma mulher ao lado, não fazia sentido. Quando tinha 6 meses de recuperação, e depois de muito partilhar a minha “solidão” nas salas, venci a barreira dos meus medos e frustrações e avancei na “procura da felicidade como eu a concebia”. Pois é !

"Duas businadelas seguidas numa fila de trânsito eram motivo suficiente para me envolver em pancadaria"

Aqui começaram as ralações; enganar, mentiras, obsessões, sexo, ciúme, ser usado, raiva, usar os outros, falta de respeito para comigo e para com os outros, vergonha, culpa, mais frustrações e muita, muita dor!! As minhas velhas ideias sobre as mulheres iam sendo alimentadas , caso atrás de caso. Em 2 anos envolvi –me em 10 relações. Fiz 13º. Fui alvo de fofocas e tema de conversa na Irmandade, lá as reuniões por todos os motivos menos o de querer recuperação. Comecei a sentir –me sozinho. Afastei –me da Irmandade. Fui rejeitado. Comecei a sentir –me em desespero. Recuperação para mim deixou de fazer sentido nessa altura. Os meus comportamentos do passado voltaram. Os fingimentos. As desonestidades. Uma vez mais ressentia tudo e todos. Duas buzinas seguidas numa fila de trânsito eram motivo suficiente para me envolver em pancadaria. Recomecei relacionamentos do passado, frequentei locais de uso, tive pó a frente dos meus olhos. Estive a beira de recair, e isso pouco me importava. A minha velha capacidade de justificar os meus comportamentos estava de volta. Uma vez mais , DEUS, contra minha vontade, lá em ia pegando ao colo e protegendo –me da minha insanidade.

Um dia numa convenção Europeia de NA, em que estava a ressacar o fim de uma relação de 6 meses e na qual tinha apostado ir resultar, e que acabou com aquelas frases odiosas : “ Preciso de espaço para crescer”, “ Não quero estar numa relação por agora” e passado 3 dias estava já noutra, etc..) conheci uma mulher por quem senti algo que nunca tinha sentido antes. Acho que pela primeira vez me apaixonei de verdade por alguém . Foram 6 meses maravilhosos. Uma lua -de - mel constante. Planos para o futuro... Mas um dia tudo acabou, da mesma forma que todas as outras tinham acabado. Uma vez mais fiquei sem perceber o que se tinha passado. Só que desta vez a dor estava a ser insuportável . A angústia que sentia no meu peito pesava toneladas. Pela 1ª vez em recuperação queria realmente ir usar para parar este sofrimento. GRAÇAS A DEUS QUE TENHO UM PADRINHO E USO – O.

Relações ou Ralações (cont)

“Era como querer pilotar um avião sem ter “brevet”, a queda é mais que provável, é certa!”

(Cont da pág 11) ...Nem sempre o ouço. Deu –me o 1º passo. Há lá uma pergunta que diz assim: “que vantagens tiveste em entregar a tua vida a NA?” Deu para parar e olhar para esta pergunta ; Afinal a “culpa” não era “delas “!! Eu é que apenas tinha entregue o meu uso a NA, tudo o resto estava igualzinho ao que sempre tinha sido. Afinal eu é que nunca tinha aprendido a estar numa relação. Não sabia como conserva-las. Não sabia como desenvolvê -las. Não sabia sequer como começá-las! Sempre tinha tido começado pelo fim: SEXO.

Cada vez que eu dizia a palavra “amo-te”, não sabia qual o seu verdadeiro significado. Na realidade o que eu queria dizer era “ preenche as minhas necessidades”, “acalma o meu ego”, “ dá-me status”, “cria-me a ilusão de que sou feliz”, “ faz-me sentir que sou homem”, “faz –me sentir que tenho valor”, etc... O fazer de novo o 1º passo, fez –me rever as minhas perspectivas de vida, as minhas noções de valores. As minhas relações nunca tinham resultado porque eu nunca tinha aprendido a estar nelas. Tão simples como isto. Era como querer pilotar um avião sem ter “brevet”, a queda é mais que provável, é certa!

Aquela sugestão de esperar um ano (a tal que ninguém segue) começou a fazer sentido. Decidi segui-la com quase 3 anos de recuperação. Não foi nem tem sido fácil. Houve uma ou outra ocasião em que as coisas pareciam ir dar certo. Apesar de não terem dado, já não houve dor nem raiva. Alguma tristeza e a capacidade de aprender com a experiência vivida. E, mais importante, consigo manter uma amizade. O afastamento não é total.

Hoje em dia sei que FELICIDADE é um trabalho interior. Não depende de ninguém nem de acontecimentos. AMOR hoje para mim significa ACEITAÇÃO. Plena! Sem restrições. Tive que rever a forma como estava em todas as minhas relações; Tive que renovar o relacionamento comigo próprio, com DEUS e com o MUNDO. Tive que aprender a amar - me e a aceitar - me antes de amar os outros. O meu bem estar é da minha inteira responsabilidade.

Não tem sido fácil esta aprendizagem. Por vezes é– me difícil aceitar a minha realidade de “homem só” (só por hoje”). Por vezes sinto raiva quando chego a casa e não esta ninguém á espera; quando me deito e não tenho um corpo ao meu lado. No meio de tudo isto aprendi a não me esquecer que sou um ser humano. Mas hoje em dia tenho a capacidade de lidar com esta raiva quando aparece: partilho –a nas reuniões, com amigos, com o padrinho.

Substituo-a por Fé e Esperança. Posso não ter ainda a “morada” da pessoa que está “guardada” para mim, mas aquilo que eu também não tenho é dor, vergonha e sofrimento que as relações do passado sempre me trouxeram. Adquiri a capacidade de receber a prenda maravilhosa da Amizade, de olhar para as pessoas como seres humanos maravilhosos que são, sem estar obcecado com a pergunta: “Será esta a tal?!”

Acredito que se o meu poder superior me tem trazido até aqui, é porque ele sabe o que é melhor para mim e tem isso reservado para me oferecer quando ELE o entender e não antes. Aprendi a entregar. E isso tem– me trazido, um dia de cada vez, cada Vez mais a capacidade de entregar a minha vida a NA

Obrigado e + 24 horas

(artigo publicado originalmente no jornal “Serenidade “ em 1994, e enviado para o Oeste Sereno em 2013 por uma adita)

“Viver Limpo: A jornada continua”



LIVING
CLEAN
THE JOURNEY
CONTINUES

Podemos ver a mudança em nossas vidas e nas dos adictos ao redor do mundo, e não só porque deixamos de ser as pessoas desesperadas e solitárias que chegaram aqui.

Percebemos grandes mudanças em nós e na forma como nos relacionamos com os outros, se compararmos a primeira vez em que trabalhamos os passos com a próxima rodada, e a seguinte. Nossa experiência com o serviço de NA nos ensina a interagir com os companheiros em ambientes por vezes estressantes, e a permanecer amorosos e abertos, mesmo quando defendemos nosso território. Aprendemos quando é importante defender os princípios, e quando é melhor abrir mão em nome da unidade, sabendo que um Deus amoroso está no comando, em última instância. Planejamos o futuro, só por hoje, e entregamos os resultados, mesmo quando desejamos muito alguma coisa. Ao viver, amar, sobreviver às perdas e celebrar o sucesso, descobrimos que as ferramentas da recuperação que nos proporcionaram a vida também nos ajudam a viver com encanto, integridade e alegria. Ao praticar os princípios, nosso entendimento aumenta e se aprofunda.

*“Viver Limpo: A Jornada Continua”,
Capítulo Um, “Viver Limpo”*

Cartaz Linha Telefónica na edição de Agosto 2013 de “Noticias de Vermoil”

ADR REALIZA TORNEIO DE PETANCA

No mês de junho, a Associação Desportiva da Ranha realizou um torneio de futebol 7 de veteranos, sendo a equipa vencedora Tintas Artin/Sicómármore.

No dia 15 do mesmo mês realizou-se um torneio de andebol de praia

feminino e nos dias 6 e 7 de julho realizou-se um

torneio de futebol de praia sendo a equipa vencedora "Os miseráveis".

No próximo dia 17 de agosto a ADR realiza um torneio de futebol 7 interlunares e no dia 18, um torneio de Petanca.



Para que nenhum adito precise de morrer sem conhecer este programa...

Precisamos da tua ajuda!!

Glossário

HI – Hospitais e Instituições

RP – Relações Públicas

CSA – Comité Serviço Área

APNA – Associação Portuguesa Narcóticos Anónimos

NAWS – Escritórios Mundiais NA

NA – Narcóticos Anónimos

RSR – Representante Serviço Região

RSA – Representante Serviço Área

RSG – Representante Serviço Grupo

EDM – European Deputy Meeting

ECCNA – Convenção Europeia

COC – Comité Organizador Convenção

US – Unidade e Serviço

WCNA – Convenção Mundial

Recuperar no Hospital

“Na solidão, na doença, no caos, saber que uma amizade existe torna possível suportar tudo, mesmo que esse amigo não nos possa ajudar. Basta saber que ele existe. “

Com o uso e abuso de drogas tive um surto psicótico e atirei-me de um quarto andar. Na altura já conhecia N. A. mas nunca baixei os braços e admiti o 1º passo. Passava algum tempo limpa mas nunca sóbria. (nunca tinha entrado verdadeiramente em recuperação). Fiz um tratamento de substituição (metadona) e foi por esta altura que tive o surto psicótico devido ao uso de álcool com medicação.

Hoje sou paraplégica e vivo em hospitais à três anos e pouco. Já usei dentro dos hospitais e entretanto terminei o programa da metadona, fiz grandes insanidades. Até que pedi novamente ajuda a N.A. . sozinha não sou capaz. H&I. tem me ajudado imenso e sem eles e o suporte de N.A. eu estava sozinha neste mundo. Hoje escrevo isto numa cama do hospital mas uma coisa me disseram, e sendo muito honesta tenho dificuldade em acreditar, que mais será revelado e que posso ter uma vida melhor.

Estou numa ala psiquiátrica pois tentei cometer suicídio. Apanhar uma overdose. O desespero e o desgaste dos hospitais é muito. A minha impulsividade para a autodestruição não ajuda. Paraplégica, hospitais, presa... coitadinha de mim! Uma ova.

Hoje graças a H&I e a N. A. sigo sugestões e quando não as sigo geralmente dou-me mal. Estou limpa e não tenho vontades de usar. Tenho é vontade de beber mais um café (é raro ter visitas) e fumar um cigarro.

Não é pedir muito... Hoje bebi um café à tarde e a presença dos meus novos amigos que me trazem momentos de felicidade. São a minha nova família, tem-me dado um apoio a todos os níveis. Principalmente o H&I, já que não posso ir a uma reunião não por estar numa cadeira de rodas mas por não ter apoio da família, pois já se fartaram de mim.

Na solidão, na doença, no caos, saber que uma amizade existe torna possível suportar tudo, mesmo que esse amigo não nos possa ajudar. Basta saber que ele existe.

A amizade com a distancia com o tempo ou na prisão, com o silêncio e sofrimento, floresce e torna as suas raízes mais fundas...

Com carinho para todos e

+ 24

Rita

Se quiseres fazer uma visita à Rita, entra em contacto com H&I./ RP Oeste.

Se achas que seria bom para ela, conhecer a tua experiência em recuperação não hesites telefona-nos





RECUPERAÇÃO TAMBÉM É DIVERSÃO

Editorial

O desafio

O CSRP reuniu-se extraordinariamente em Leiria, (pag 6) discute-se de forma civilizada e produtiva a a estrutura de serviço da Região. Faltam servidores, o dinheiro não abunda. Propõe-se a extinção de subcomissões que na verdade não funcionam a algum tempo por falta de servidores, e cuja utilidade na estrutura nacional é hoje em dia questionável. Não há ainda candidaturas para organizar a convenção Nacional em 2014.

Dou por mim a pensar na nossa área. Unidade e Serviço fechou, H&I /RP (pag 2) e as Actividade (pag 5) vão resistindo sem grandes garantias de continuidade. H&I/RP não tem por exemplo coordenador substituto. Todas elas fazem todo o sentido na estrutura da área.

Penso que não existe ainda candidaturas para organizar a 2 convenção de área e o dinheiro que nos permite por exemplo visitar a Rita (Pag 15) (fruto da 1ª convenção) está a terminar. A sétima de 11 grupos não é nem por sombras suficiente para garantir o bom funcionamento da área.

Temos de começar a pensar na organização desta celebração da recuperação. Do 1º C.O.C recordo me de um projecto que uniu a área e cativou imensos adictos, apadrinhando-os para o serviço.

A.S.



60 Anos NA -Descida do rio Mondego



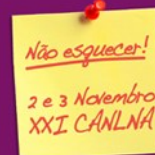
PROXIMO EVENTO NA - Convenção NA Linha



2 e 3 de Novembro de 2013
Convidamos-te a alinhar
na XXI CANLNA.

Porque só juntos conseguimos,
a tua presença é fundamental
para tornar este encontro numa
grande festa da recuperação.

Esperamos por ti no
Auditório Sra. Boa Nova
em S. João do Estoril.



+ INFORMAÇÕES E PRÉ-REGISTOS www.xxicanlna.pt | canlnaxxi@gmail.com

Ficha Técnica:

Editor: Augusto S, **Grafismo e Secretariado:** Júlio M; **Revisão:** Cláudio G

Colaboraram neste numero: ;Vitor ;Teresa G; Rita; Alexandra; Jorge A; Ana F; António B.; Rui P

Os artigos publicados são da inteira responsabilidade dos autores, tendo os mesmos autorizado a publicação . Os artigos da "NAway", "The voice of NA", "Reaching Out" estão autorizados pelos escritórios mundiais de NA

Ultima tiragem para os grupos da Área Oeste : 60 Distribuídos por mail da subcomissão: 364
Enviar textos, partilhas, sugestões, criticas e feedback para hiiipareaoeste@gmail.com

Participa manda textos e encaminha o "Oeste Sereno " para os teus contactos