

## A Mensagem

Região Portuguesa

Fls. 1 / 2

Janeiro 2011



## “Frequentei as reuniões de NA na Instituição, e acreditei estar preparado para o meu retorno ao mundo fora de uma cadeia.”

Dois dias antes do feriado de Acção de Graças, fui finalmente libertado da prisão, onde cumpri pena durante dez anos, é bom cruzar o portão em direcção à liberdade. Frequentei reuniões de NA na instituição, e acreditei estar preparado para o meu retorno ao mundo fora de uma cadeia.

Combinei com um amigo que eu conheci nas reuniões, para me esperar no portão e levar-me para a minha primeira reunião em liberdade.

Tinha esperança que me pudesse apadrinhar, porque o meu padrinho, até a presente data, ainda se encontrava preso.

Saí cedo, às 7:15 da manhã, e descobri que a minha boleia não estava lá. Imediatamente, o pânico se instalou dentro de mim! Tinha um cheque, que necessitava de o levantar.

Esperei, mas ninguém apareceu.

Decidi caminhar até o centro da cidade que ficava perto dali.

Começou a passar pela minha cabeça as frases do folheto, sobre as coisas mais importantes a fazer (IP nº23, Continuar Limpo lá Fora): “*Não uses, aconteça o que acontecer*”. Comecei por aí. “*Vai a uma reunião de NA*.” Saí à procura de uma. “*Pede ao teu Poder Superior que te mantenha limpo hoje*.” Procurei manter-me em contacto consciente com o meu Poder Superior, à medida que caminhava.

Logo, encontrei um Banco, mostrei a minha identificação e levantei o dinheiro. Lembrei-me do que dizia o folheto: “*Liga para o teu padrinho*”. Tentei ligar para a pessoa que me ia dar boleia, não atendeu... O meu pânico transformou-se em medo, porque tinha diante de mim a pior parte da jornada daquele dia, tinha que atravessar uma zona de prostituição.

Consegui suportar dez anos de prisão; e talvez merecesse uma dose foi o meu pensamento... E isso não me impediria de continuar trabalhar o programa, certo? Estava a aproximar-me da zona de risco... teria que seguir em frente, ou ir dar nela.

Pensei novamente no folheto: “*Fale com outros adictos*.” “*Lê a literatura de NA*.” “*Trabalha os Doze Passos de Narcóticos Anónimos*.” Porém, eu tinha que recuperar todo aquele tempo.



Comecei a ter pensamentos doentios e perturbadores. Depois comecei a pensar noutras coisas que tinha ouvido nas reuniões. “*Uma é de mais, e mil nunca são suficientes*.” Comecei a experimentar todas as ferramentas. Lá estava eu, naquela encruzilhada. Sentei-me na paragem do autocarro. O que fazer? Atravessar a rua e comprar uma dose, ou continuar caminhar até uma reunião?

Ouvi um carro a apitar, olhei e vi dois companheiros no banco da frente. Um deles estava pendurado para fora da janela, a acenar freneticamente para mim. Era o meu amigo, que deveria ter-me esperado à saída da prisão. O carro parou e ele saiu, pegou nas minhas coisas, deu-me um aperto de mão e desculpou-se enquanto me empurrava para o banco detrás. O seu carro tinha tido uma avaria, ele ligou para o padrinho dele e explicou-lhe o que tinha acontecido.

E o padrinho levou-o ao meu encontro. O meu novo amigo percebeu como eu me encontrava perturbado pela demora.

Rapidamente, estávamos todos na minha primeira reunião no exterior e convidei o meu amigo para padrinho e ele aceitou. Ele começou a conversar comigo durante todo o trajeto até à reunião, e ficámos os dois radiantes porque tudo acabou bem. Ele perguntou-me sobre a casa de reinserção, e se jantava com ele no dia de Acção de Graças. Respondi “Sim, seria muito bom!”

“Companheiro”  
Oregon,  
EUA

(Retirado do NA WAY Abril 2006.)

Serviço da Linha  
Telefónica  
de  
Narcóticos Anónimos

800 202 013

Atendimento On-Line  
Às, 2ª 4ª e 6ª Feira das 20:30h às  
22:30h.  
(Excepto Feriados)  
Email: [lintel@na-pt.org](mailto:lintel@na-pt.org)



## ARQUIVO



### Sabias?

A Irmandade de Narcóticos Anónimos já evoluiu bastante, desde os seus primórdios, em 1953. Crescemos, desde aquela primeira reunião em Sun Valley, Califórnia, EUA, para mais de 33.500 reuniões semanais, realizadas em 116 países em todo o mundo. A nossa trajectória é rica em diversidade, e desejamos partilhar os dados históricos convosco, os menos conhecidos como os mais divulgados. Se souberes de algum facto histórico interessante, envia-o para [naway@na.org](mailto:naway@na.org) ou para o seguinte endereço: NAWS, Attn: *The NA Way Magazine, PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409, EUA.*

**Sabias que...** A primeira reunião de H&I de NA em San Quentin teve início no final de 1982, e que, desde então, vem sendo realizada continuamente naquele estabelecimento prisional?

**Sabias que...** A reunião de NA de sexta-feira à noite foi aberta pelo Subcomissão de H&I do Distrito de Marin em Janeiro de 1997?

**Sabias que...** Existem cinco reuniões por semana em três unidades da prisão? Duas delas são realizadas na ala de segurança máxima da instituição, onde a maior parte dos detidos cumpre prisão perpétua, sem direito a liberdade condicional.

**Sabias que...** A primeira reunião de doze passos de H&I foi fundada pelo AA em San Quentin, em 1946?

**Sabias que...** San Quentin é a instituição penal mais antiga e mais conhecida da Califórnia? Começou a funcionar em 1852, tendo uma área de 432 hectares.

**Sabias que...** A directora do Departamento Penal da Califórnia trabalhou em San Quentin, e é uma árdua defensora do programa de Doze Passos, Ela proferiu a seguinte declaração: "Narcóticos Anónimos é fundamental para o cumprimento da nossa missão".

(Retirado do NA WAY Julho 2005.)

### Editorial

Olá a todos!



Neste início de um novo Ano, é frequente ouvir falar de reflexões e de novos objectivos, acontece que eu a semelhança da minha recuperação pessoal, em que dou por mim a lembrar-me de onde vim... e talvez por isso procurei ilustrar aqui a origem que se conhece do H&I, é impressionante perceber que a história desta Subcomissão é de todo indissociável à história do NA e sentir o impacto que este programa tem na vida de tantos Adictos que tiveram a sorte de conhecer este programa.

É com este sentimento de Gratidão que faço serviço nesta subcomissão e por isso partilho convosco a dor que sinto ao saber que uma das Subcomissões de H&I de uma das Áreas da Região Portuguesa, fechou por falta de servidores e em consequência desse fecho, deixam-se de realizar reuniões de H&I em três Instituições onde a nossa mensagem era transmitida.

Por muito que partilhe, não me é fácil aceitar tal desfecho, por isso procuro aqui e agora, pedir ajuda a todos os que sentem a mesma gratidão que eu sinto, que se interessem na partilha dos caminhos de NA e que se proponham a fazer serviço e assim reabrir essa Subcomissão o quanto antes, desde já apresento a minha total disponibilidade para toda e qualquer ajuda que seja necessário.

Resta-me agradecer a todos os que fazem serviço em H&I e relembrar que este Magazine é de todos nós, por isso apelar que enviem os vossos contributos para publicação, nomeadamente experiências pessoais e de serviço em H&I.

Um Bem Hajam!  
Karim