

BAESP

Boletim Al-Anon do Estado de São Paulo

Março/2019

Ano 36

nº 138

Vamos trabalhar e nos recuperar

Quero agradecer a todos pela confiança em mim depositada, na reeleição para Coordenadora de Área; espero poder realizar este propósito com sabedoria e dedicação - embora a nossa programação peça um rodízio, os membros ainda sentem medo e falta de confiança para assumir algum serviço.

Vamos trabalhar mais esse triênio para que os Grupos Al-Anon e Alateen se sintam motivados a fazer divulgações, tornando o Al-Anon mais conhecido, que os membros superem os medos e as inseguranças, e se lancem a este desafio.

Em 1998 a Área de São Paulo tinha 245 Grupos, hoje contamos com 145 Grupos (dados até 12 de dezembro de 2018) - são 100 Grupos a menos!

O que podemos fazer para que os

Grupos não fechem? Prestar serviço é uma grande ajuda. Não deixem que aquele medo, a falta da autoestima e a insegurança que vocês tinham, antes da programação, tomem conta de vocês. Todos nós somos capazes de prestar serviço no Al-Anon, cada um tem algo em que pode ajudar. Afinal estamos todos com um único propósito de pertencer ao Al-Anon e a gente só pertence quando fazemos algo concreto.

Temos mais três anos juntos! Vamos unir nossas forças: Diretoria, Coordenadores dos serviços especiais, Delegada e Delegada Suplente,



Serviços de Informação, Distritos e Grupos para juntos trabalharmos para o crescimento do Al-Anon.

Sueli B.
Coordenadora de Área de SP

Editorial

Caros leitores,

A chave desta edição são as “boas vindas” aos novos servidores da Área de São Paulo.

Em cada artigo, em cada história, um membro, um servidor novo ou reeleito desperta a sensação de pertencimento e gratidão ao Al-Anon de formas concretas.

Com muito entusiasmo e garra vamos embarcar neste movimento positivo e fazer a diferença.

Juntos podemos fazê-lo. E que comece por nós!!!

Maria Regina S.
Editora do BAESP

Um ponto de vista diferente

Na última Assembleia de Área, em Jundiá – 2018, me candidatei para o cargo de Delegada e fui eleita! Quase por unanimidade, um voto nulo. Tudo bem, para eu não ficar vaidosa demais. Uma companheira, triste, me procurou com pena de ter escrito meu nome errado, nos abraçamos. Bem, eu era a única candidata, seria mais emocionante ter outra candidata ou candidato. Às vezes aqueles pensamentos distorcidos de familiar de alcoólico se aproximam, mas espanto para longe. Aquela baixa autoestima, me levando a acreditar que

haveriam muitos votos contra e me espantei com tantos votos a favor. Fora pensamento distorcido! Muitos me cumprimentaram contentes, me desejando boa sorte, estava em uma posição diferente, um ponto de vista diferente, não era apenas um membro acompanhando as atividades do evento.

E agora? Que responsabilidade! Será que vou dar conta? Fora medo! Tenho apadrinhamento!

Participei da primeira reunião de Área e a sensação foi muito diferente. Estive sempre junto com os outros RDs, Coordenadores de

Serviços Especiais e outros membros. Agora estou na mesa da diretoria olhando para todos, uma sensação diferente, **um ponto de vista diferente**.

O ano de 2019 se apresenta com novos desafios, mas vejo que meu trabalho será o mesmo de sempre: antes, apoiando os Grupos Al-Anon/Alateen de meu Distrito, agora, os da Área de São Paulo, uma amplitude maior. Vou participar, pela primeira vez, de uma Conferência de Serviços Gerais (CSG). É Brasil!

E agora? A visão se amplia mais, que responsabilidade! Será que vou dar conta? Fora ansiedade! Não estou só, estou trabalhando junto com todos os membros dos Grupos e servidores, à luz dos Três Legados (Passos, Tradições e Conceitos de Serviço), tenho um Poder Superior orientando minha vida e gratidão pelo programa sempre.

O medo e os pensamentos distorcidos estão longe, tenho condições de fazer um bom trabalho, com um ponto de vista diferente, mais amplo, com mais crescimento.

Vera S.
Delegada de Área
de SP



**CONTRIBUIÇÃO PARA CAMPANHA DA GRATIDÃO
EFETUADA PELOS GRUPOS DOS DISTRITOS
E REPASSADA AO ESGA PELO CAASP NO ANO DE 2018**

DISTRITO	GRUPO	VALOR	DISTRITO	GRUPO	VALOR
2	Distrito	390,00	54	Laranjal	80,00
3	Reviver	275,00		Perseverança	276,00
	Somente por Hoje	275,00		Novo Começo	40,00
	Cambuci	50,00		Vivendo a Vida	60,00
	Vila Prudente	331,25		Nova Luz	50,00
5	Lapa	140,00		Tietê	5,00
	Perseverança	275,00	55	Amor e Paz	48,00
	Primavera I	250,00		Cantinho	275,00
6	Renascer para Vida	35,00		Itatiba	335,00
	Reconstrutores de Vida	300,00		Luz e Esperança	287,00
	Salvação Sabará	120,00		Raio de Esperança	100,00
	Viver Feliz	20,00		Reviver	100,00
	Veleiros	172,00		Santa Cruz	155,00
7	Parque das Nações	265,00		Serenidade	230,00
	Piraporinha	50,00		Menfita	100,00
	Serenidade	190,00		Vida Nova	110,00
8	Mogi	327,00	57	Amar e Viver	275,00
	Vivendo e Aprendendo	29,00		DISTRITO	60,00
9	Sapopemba	275,00		Fonte de Luz	100,00
	Novo Viver	50,00	62	Vida Nova	275,00
	Esperança II	120,00		Esperança e Perseverança	400,00
	Seguidores de Lois	200,00	64	Renascer (Limeira)	260,00
50	Poder Superior	15,00		Fonte de Vida	50,00
	Caminhando Juntos	50,00		Oasis	140,00
	Ação de Graças	200,00		DISTRITO	213,00
52	Piracicaba	275,00		Renascer (Araras)	220,00
	Reviver	275,00	CAASP	600,00	
53	Despertar com Sabedoria	100,00	PART.	181,00	
	Esperança	280,00	TOTAL	10.599,25	
	Casa Branca	240,00			

Divulgar, nossa maior gratidão...

Mais um triênio se inicia e com ele novas esperanças surgem, novos entusiasmos, novas preocupações e desafios pela frente.

Na reunião de janeiro fui eleita Coordenadora do serviço especial de Divulgação. No momento bateu um frio na barriga, as mãos começaram a suar frio. Ainda que na incerteza e no medo da grande responsabilidade eu disse **sim**.

Sabemos que nenhum trabalho desenvolvemos sozinhos: precisamos uns dos outros.

Conto com todos vocês nesta jornada, para nos unirmos e nos fortalecermos no mesmo propósito, de alcançar cada dia mais familiares e amigos de alcoólicos.

Lembrar que, quando pensávamos não haver mais esperança, alguém estendeu a mão...

Quando abraçamos uma causa,

tudo flui e dá tudo certo.

O que é divulgação?

É informar ao público em geral sobre...

- O que é o Al-Anon
- O que faz o Al-Anon
- Onde encontrar o Al-Anon

Com o empenho de todos, praticar a gratidão através da divulgação, é tornar o Al-Anon mais conhecido.

Vamos manter as portas sempre abertas, com salas acolhedoras e Grupos bem estruturados, para receber os familiares e amigos de alcoólicos. – e assim já iniciamos uma boa divulgação.

Izilda P.

Coordenadora do serv. especial de Divulgação



Campanha “gesto concreto”

O tempo é precioso e passa muito rápido... Convido todos os Distritos, Grupos, Serviços de Informação e principalmente membros de boa vontade, para dar início à campanha “GESTO CONCRETO”.

Esta campanha tem o propósito de arregaçar as mangas, nos unirmos em encorajamento, confiança em um Poder Superior e tornar as divulgações em um grande “GESTO CONCRETO”.

A Área de São Paulo, abraçando esta campanha, disponibilizou um

kit com o M-33D Cartaz Família Diferenciado e 15 (quinze) peças do D-2 Para divulgação do Al-Anon e Alateen, para cada Distrito da Área de São Paulo.

A primeira sugestão é que o RD ao receber esse material, se reúna com os Grupos do seu Distrito e planeje esse “GESTO CONCRETO”.

Muito são os lugares onde podemos colocar esses cartazes: Igrejas, Farmácias, Unidades Básicas de Saúde, Grupos de AA, Escolas, Lojas, Supermercados e muitos outros, principalmente ao redor da própria

localização do Grupo.

A realização de um trabalho ajuda a fortalecer a mensagem e o único requisito necessário para uma boa **campanha** é o desejo de tentar. Que este simples “GESTO CONCRETO” de colocar um cartaz possa se transformar num ato de amor ao próximo.

Desejo um ótimo trabalho a todos.

Izilda P.

Coordenadora do serv. especial de Divulgação

Conhecendo a nossa LAC

A Literatura Aprovada pela Conferência (LAC) é um dos instrumentos do programa Al-Anon, por isso é importante conhecê-la para tirar o maior proveito dos seus benefícios. Para uma reflexão de como a utilizamos foi distribuído em 02/02/2019, um questionário sobre o conhecimento e a utilização da LAC que já deve ter chegado ao seu Grupo. Gostaríamos muito que você respondesse

sinceramente, com muito carinho, e encaminhasse para o Comitê de Área Al-Anon de São Paulo (CAASP) pela Representante de Distrito (RD), para traçarmos esse panorama. Aguardamos os questionários até a reunião do CAASP de maio/2019.

Serenidade e gratidão.

Suely M.

Coordenadora do serv. especial de Literatura



A doença da negação

Particularmente, gosto de levar a mensagem em sala de AA. Acho importante levar a mensagem nesse espaço, tanto para os membros em recuperação, quanto para os familiares que os acompanham, e também para aquele familiar que vai buscar ajuda, para o parente ou amigo pelo qual se sente afetado pela maneira dele beber.

A recuperação leva a uma nova etapa, com muitas mudanças e uma das sugestões da Tradição Cinco é “...encorajar e compreender nossos parentes alcoólicos”.

Pensando sobre esta sugestão, lembrei-me da forma como eu interpretava essas ações, fazendo coisas pelo outro, que muitas vezes não eram solicitadas, e que me levavam à raiva e ao ressentimento, dentre outras reações.

É comum um membro de AA em recuperação perguntar: “Como eu faço para meu familiar reconhecer que precisa de ajuda e passe a frequentar as reuniões de Al-Anon?”

Confesso que não sei a resposta, mas após meu familiar encontrar ajuda, eu achei que o problema estava resolvido e igno-

rei por muitos anos, a mensagem recebida e o convite que me foram feitos pelo próprio alcoólico, para frequentar as reuniões de um Grupo, por perceber que eu havia sido afetada pelos efeitos da doença do alcoolismo.

Acredito que, do mesmo modo que aconteceu comigo, outros familiares também possam demorar para perceber o que o alcoolismo lhes causou. A mente do familiar fica tão fechada quanto a do doente alcoólico. Quantos familiares insistem, sem sucesso, na tentativa de convencer o doente alcoólico, que ele precisa de ajuda? E muitos não aceitam a ajuda oferecida e morrem no alcoolismo.

Do mesmo modo que alguns alcoólicos negam que precisam de ajuda, há familiares que também negam, por não reconhecerem o reflexo da doença em seus comportamentos.

Outro aspecto a considerar, é que o programa Al-Anon é apenas um recurso para familiares e amigos de alcoólicos que reconhecem que suas vidas foram afetadas pela maneira de beber de alguém. Acreditamos

que há outros meios de ajuda, desde que se mantenha a mente aberta.

Tornar esse recurso conhecido é meu dever! Encorajar as pessoas e compreendê-las com atitudes saudáveis, faz parte da prática da programação.

Preciso praticar o que diz a nossa Declaração: “...Que a mão do Al-Anon esteja sempre ali” e em sentido de cooperação com a Irmandade de Alcoólicos Anônimos, preciso levar permanentemente a mensagem de esperança do Al-Anon nessas salas.

Denair S.

Membro Al-Anon- D.05



Responsabilidade, carinho e gratidão Que comece por mim

Quando falamos em "pertencer com responsabilidade", muitos membros pensam principalmente na contribuição financeira para a sobrevivência do Al-Anon. Mas a nossa associação passa também por outro desafio tão importante e necessário quanto este: poucos membros interessados e comprometidos contribuindo com a prestação de serviço nas salas de reuniões e nos órgãos de serviço, o que dificulta o tão importante rodízio dos servidores. Mesmo para nós que já endurecemos alguns sentimentos e calejamos algumas emoções durante o convívio com o alcoolismo, muitas situações ainda nos surpreendem trazendo novas dúvidas, questionamentos, inseguranças e fragilidades. Nesses momentos, o que fazemos? Recorremos aos padrinhos e madrinhas!!

E os adolescentes e jovens que

convivem com o alcoolismo, também não necessitam? Não poderiam também se valer dessa incrível ferramenta do Al-Anon?

Dentre as diversas possibilidades de "pertencer com responsabilidade", tenho a convicção de que uma das mais gratificantes que vivi, foi a prestação de serviço no apadrinhamento Alateen. Várias são as preocupações, dúvidas e incertezas que os Padrinhos/Madrinhas Alateen podem encontrar, e muitas delas são geradas pela incrível e diferenciada convivência com adolescentes e jovens que cresceram com o alcoolismo em suas vidas. Algumas peças da Literatura Aprovada pela Conferência (LAC) abordam o tema Alateen, além das peças específicas e Guias, porém, nada supera o aprendizado que colhemos durante o convívio semanal com os membros

Alateen. Costumamos ouvir de alguns membros adultos, que o apadrinhamento é uma via de mão dupla, mas posso dizer de coração aberto que o Alateen foi uma faculdade onde os membros jovens foram os meus professores, e como madrinha, pude entender o real sentido de "ouvir, ouvir e ouvir", do calar quando a impotência era visível em todos os aspectos, buscando alento e incentivando a prática de nossos 36 princípios espirituais, transformando as dores em um sincero amor incondicional e respeito que se faziam presentes. Quando os depoimentos dos jovens se tornaram remédios para a minha recuperação pessoal, possibilitando uma releitura da minha infância e vida adulta, ficaram em mim ainda mais intensos a gratidão, carinho e amor que sinto por todos eles. Alguns hoje são pais e mães, e mesmo com o fluir dos nossos cotidianos, mesmo distanciados, há em nossos corações, um tesouro anônimo repleto de amor incondicional e respeito mútuo e atemporal. Os benefícios são inúmeros, proporcionais aos desafios, lágrimas e risos, num ciclo contínuo, como assim é a vida.

O mês de agosto é simbolicamente o mês do apadrinhamento Alateen, mas a necessidade de novos padrinhos e madrinhas é constante, assim como a nossa recuperação, que não se limita a alguma data específica. O convite é antigo, e a necessidade bem atual e crescente... "que comece por mim"!

Cecília M.

*Membro Al-Anon e
Colaboradora do CAASP*



Minha convivência com um alcoólico

Foram longos anos de sofrimento convivendo com um alcoólico (meu filho), que passou por algumas internações e recaídas.

Mas foi justamente numa dessas internações que pude conhecer o Al-Anon. Cheguei ao Grupo muito desanimada, sem rumo e sem nenhuma expectativa de vida.

Passados 20 anos, só tenho a agradecer ao Poder Superior e ao Al-Anon, que trouxe para minha

vida, principalmente o entendimento sobre a doença do alcoolismo, me ensinando a viver um dia de cada vez, trocando sentimentos negativos por positivos. Durante muito tempo participei de divulgações em escolas, postos de saúde, igrejas e também em campanhas do esquecimento.

Com todo apoio do programa e do meu Poder Superior, pude colher os frutos, vendo meu filho permanecer comprometido e sóbrio no AA, há 12 anos.

Hoje, devido as minhas limitações físicas, participo das reuniões somente uma vez por semana, mas sempre que possível convido pessoas para conhecerem o grupo, pois meu desejo é que o Al-Anon continue ajudando as famílias a transformarem suas vidas, assim como transformou a minha.

Luzinete Rosa

Membro Al-Anon do Grupo

Somente por hoje – D.3

Relacionamentos com amor

Sugeriram-me recentemente que eu lesse um depoimento nas páginas 221-222 do B-15 *...em todas as nossas atividades*. Acatei a sugestão e concluí que estou em sintonia com quem deu aquele depoimento, reconstruindo, a cada dia, um relacionamento com o alcoólico, com as ferramentas que o Al-Anon me proporciona.

Talvez não seja o caminho mais fácil. Muitos apadrinhamentos, con-

versas, reuniões e leituras após o meu ingresso em Al-Anon, somados à prestação de serviço favoreceram a manutenção deste relacionamento e também minha mudança interior.

Manter a mente aberta para novas formas de solucionar problemas, sem abrir mão de minha crença religiosa, é um exercício constante de fé e esperança. Mas o maior “ingrediente” ainda é o amor. **Então você ama um alcoólico** sempre

vem à minha mente. Eu não amo só alcoólicos, amo todas as pessoas – e ele faz parte do grupo. Preciso amá-las, perdoá-las, aceitá-las como elas são, com suas qualidades e defeitos, para conviver saudavelmente com elas.

E sobre a crença religiosa... aquele exercício de fé e esperança constante? Agradeço ao Al-Anon o lembrete permanente de que existe um Poder Superior, na forma que eu O concebo, em quem posso depositar minha esperança. Isso só fortaleceu minha fé e me dispõe constantemente a prestar serviço também em minha instituição religiosa.

É claro que alguns anos se passaram desde meu nascimento, meu casamento, meu ingresso em Al-Anon, mas o dito popular diz *aprender até morrer*, então continuo o exercício de me recuperar, através do serviço, da prece e meditação. Todos esses instrumentos me permitem praticar o *desligamento com amor* “porque o amor cabe até onde não tem cabimento”.

Isabel

Membro Al-Anon D-55



⇒ *O nosso 18º Encontro e Assembleia de Área de São Paulo deste ano será nos dias: 18, 19 e 20 de outubro. Não deixe de participar. Faça já sua inscrição!*

⇒ *A 41ª CSG – 2019 acontecerá de 8 a 12 de abril. Desejamos que a consciência coletiva se manifeste com sabedoria e serenidade para o bem estar do Al-Anon/Alateen.*



SIPALANON - Serviço
de Informação Paulista
de Al-Anon

Atendimento: 2ª a 6ª
das 9h40 às 16h00
(0xx11) 3228-7425



SIACAR - Serviço
de Informação
Al-Anon/Alateen
de Campinas e Região
Atendimento: 2ª a 6ª
das 14h00 às 16h00
(0xx19) 3236-4398

Tema da 41ª CSG – 2019

Grupo Estruturado – Al-Anon Renovado!

O **BAESP** é uma publicação do CAASP - Comitê de Área Al-Anon de São Paulo
Av. Ipiranga, 1097, 9º andar, conj. 92, Edifício Comendador José Martinelli, São Paulo, SP
CEP 01039-000 – Telefone (11) 3228-1996

Coordenação: Maria Regina S. - **Diagramação:** Heloisa C.

Colaboradores: Diretoria do Comitê de Área Al-Anon de São Paulo, Delegada, Delegada Suplente,
Coordenadores dos serviços especiais, RDs, colaboradores e membros do Al-Anon e Alateen.

Colaborem com o nosso jornal.

Mandem seus depoimentos, informações ou serviços para alanonsp2016@gmail.com

O SERVIÇO AJUDA NA NOSSA RECUPERAÇÃO