

# BAESP

Boletim Al-Anon do Estado de São Paulo

Setembro/2014

Ano 32

nº 120

## AL-ANON E AA JUNTOS NA RECUPERAÇÃO

**O** meu familiar alcoólico, que é meu marido, frequenta o AA (Alcoólicos Anônimos) há 31 anos e, desde então, nunca mais ingeriu bebida alcoólica. Inclusive nem o vinagre em casa é de vinho, mas de maçã. Conforme a filosofia do AA, ele precisa evitar o primeiro gole de álcool para poder ficar sempre sóbrio e viver bem. O despertar espiritual dele ocorreu logo na primeira reunião de AA, quando parou de beber de vez. Nunca teve uma recaída e está sóbrio há 31 anos. Só que para ele conseguir esse feito todos esses anos, precisou tomar o remédio adequado, que é a frequência às reuniões de AA. Lá ele fica sempre atento sobre sua doença alcoólica, além de ter a grande oportunidade de ajudar outros companheiros, que chegam da mesma maneira como ele chegou um dia, e passar para eles a sua experiência, para fortalecê-los também na sobriedade.

Quando ele conheceu o AA, ficamos sabendo que, segundo a Organização Mundial de Saúde, o alcoolismo é uma doença compulsiva, que não tem cura, mas que pode ser detida. O tratamento é feito nas reuniões de AA, um dia de cada vez e só por hoje. Por isso, a frequência às reuniões é indispensável para que o doente alcoólico se mantenha sóbrio e equili-

brado. É o remédio.

Assim como meu marido, eu estou há 31 anos no Al-Anon, fazendo minha recuperação, pois também fiquei emocionalmente doente com a convivência com o alcoolismo. Faço meu tratamento a partir da troca de experiências com os companheiros e com a literatura do Al-Anon, toda baseada em experiências vividas, que nos ajudam em nosso crescimento espiritual, na nossa mudança para melhor.

Costumo dizer que parece que as coisas ruins nunca passam, enquanto as boas nem sentimos passar. Talvez por isso nem senti passar esses 31 anos no Al-Anon, de tão bom que é. Parece que foi ontem que comecei...

Aprendi muito com o Programa de Doze Passos, com os Lemas e com a Oração da Serenidade, proferidas nas reuniões de Al-Anon do mundo todo. Acreditamos em um Poder Superior, que para mim é Deus, mas cada um acredita no seu Poder Superior, pois o Al-Anon não é um programa religioso, mas espiritual. Trata-se de um programa de vida, que me ajuda a encarar e a resolver todos os meus problemas, a cuidar de mim, gostar de mim, confiar na recuperação do meu marido e viver a minha vida em paz.

Quando falamos e ouvimos os companheiros, nós nos fortalecemos,

aprendemos, desabafamos e crescemos, pois todos falam a mesma língua. Como uma terapia de espelho, um entende o outro, porque todos nós passamos por problemas semelhantes e nos identificamos. E como existe o anonimato, há a confiança para partilhar e saber que ninguém vai contar o que ouviu, mantendo tudo apenas na mente e no coração.

Hoje somos uma família feliz, graças ao AA, ao Al-Anon, aos companheiros, à assiduidade às reuniões e ao nosso esforço e boa vontade em aceitar que tínhamos um problema e precisávamos de ajuda. Por isso, se você ou alguém de sua rede de amigos convive com alguém que tenha a doença do alcoolismo, se dê esta chance, busque ajuda no Al-Anon. Você não vai se arrepender!

Venha nos conhecer:

GRUPO AL-ANON CAMBUCI  
Reuniões: todas as quartas-feiras – 20 horas  
– nas dependências da Igreja Nª Srª da Glória  
Informações: 11 - 3228-7425 –  
site: [www.al-anon.org.br](http://www.al-anon.org.br)

GRUPO DE A.A. CAMBUCI –  
Alcoólicos Anônimos  
Reuniões às 2ª, 4ª e 6ª feiras às 20 horas –  
nas dependências da Igreja Nª Srª da Glória  
Informações: 11 - 3315-9333 -  
site: [www.alcoolicosanonimos.org.br](http://www.alcoolicosanonimos.org.br)

*Marli – Membro do Grupo  
Al-Anon Cambuci*

## EDITORIAL

Olá, companheiras e companheiros! Para vocês, e com muita colaboração de todas, mais um Baesp para nossa degustação. Aproveitem bastante, tirem proveito de todas as informações que aqui se encontram pois elas, com certeza, ajudarão na nossa recuperação. A união faz a força e cada vez mais estamos vendo isso aqui. Espero que gostem.

Boa leitura para todos!

## AJUDANDO E SE AUTO AJUDANDO

Eu, caminhando vagarosamente numa praça pela manhã, vi na árvore um João de barro tão triste... Era um dia de muito sol e ele bicando a terra seca para terminar sua casinha que só faltava cobrir. Eu fiquei preocupada vendo a natureza e resolvi ajudar. Na manhã seguinte, levei água para molhar a terra e deixá-la bem úmida, até virar um barro, pois assim ele poderia terminar sua casinha.

Eu logo cedo ia vê-lo e, ao chegar lá, o vi feliz pegando a terra e terminando sua casinha.

Os dias foram passando e, certo dia, olho para o alto da árvore e o vejo feliz dentro da casa. Eu também me senti tão feliz que, ao pas-

sar debaixo da árvore, uma folha caiu na minha cabeça e pensei: Isto é o João de barro me agradecendo.

A natureza é o sorriso de Deus.

Eu tirei esta história real por mim, quando comecei no Al-Anon. Fui aprendendo e construindo a minha serenidade com ajuda também de minhas companheiras, assim como o João de barro.

*Mariana Ana – Grupo Al-Anon  
Novo Viver – Distrito 09*



## APADRINHAMENTO



Madrinha... palavra tão sonora de se ouvir, lembra o que? beijos, abraços, presentes, amor, carinho etc... Pois é, é isso que eu sinto quando peço apadrinhamento a alguém, e muitas vezes a gente não precisa nem

pedir, sempre tem alguém que nota sua tristeza, sua dor, insegurança, seu medo, sua ansiedade. E como é bom apadrinhar, você não precisa aconselhar, mas passar sua experiência, mostrar as qualidades desta outra pessoa, é... qualidades, porque os defeitos, quando entramos no Al-Anon, é a primeira coisa que descobrimos em nós.

Tenho várias madrinhas e padrinho: de quando eu cheguei, quando comecei meus primeiros passos no Al-Anon e de divulgação. Umas saíram, não estão mais no programa, outras estão longe do outro

lado do mundo, algumas estão perto e ainda tem aquelas que estão só um pouquinho longe. Haaaaaa-aa, também tem aquelas que já partiram. Tem aquela que sempre falava “Que comece por mim”.

O que seria de mim sem elas? Será que eu hoje estaria aqui escrevendo isso para vocês, como Delegada, ou estaria sentada na cadeira ouvindo, falando e indo embora, sem levar a essência do Al-Anon comigo, que é o serviço.

Também tenho afilhadas, passo tudo que aprendi, tudo que o programa e o serviço fizeram por mim, gosto de vê-las crescer, saber que eu não guardei o melhor do Al-Anon para mim.

No próximo ano teremos eleição, comece a apadrinhar, veja aquela(e) companheira(o) que tem vontade de crescer, de participar, mostre a ela(e) o verdadeiro Al-Anon.

**QUE COMECE POR MIM**

*Sueli B.  
Delegada de Área de São Paulo*

## QUANDO A RAIVA AJUDA

**H**á algum tempo descobri como resolvi aceitar a ajuda do Al-Anon.

Com dificuldades para engolir, 10 quilos mais magra, todo meu tubo digestivo travado de tanta ansiedade e angústia, até água, se eu tentasse engolir voltava pelo nariz. Preocupada fui a vários especialistas de garganta e nariz, fiz diversos exames e nada descobri. Até que um dia, depois de terem sido analisados todos os resultados de exames, nada foi encontrado. Na última tentativa com um especialista, durante a consulta e analisando todos os exames, o médico otorrino levantou-se de sua cadeira, ficou pensativo, deu uma volta ao meu redor e disse-me: “Dona Zilá, a senhora deve estar muito preocupada com alguém muito próximo seu, que precisa de ajuda e não quer se tratar ou não aceita um tratamento e isso está deixando a senhora bastante angustiada. Quer uma sugestão? Cuide-se bem, pratique esporte, se possível programe algum lazer para se distrair, desligue-se dos problemas que a senhora não tem possibilidade de resolver”.

Nesse exato momento acendeu uma luzinha de alerta em minha mente: era verdade, a vontade que eu tinha era que o meu marido fosse ao AA ou procurasse um tratamento médico ou uma internação para tratar desse alcoolismo tão impertinente. Naquela consulta eu estava preocupada apenas comigo e não comentei com o médico que o meu marido era um doente alcoólico.

Meu marido já estava tendo convulsões quando ficava um ou dois dias sem beber. Apesar de eu acompanhá-lo em muitas consultas médicas, ele se recusava em aceitar qualquer tipo de ajuda (médica ou de AA). Então, após uma dessas consultas médicas, tive uma reação de raiva tão grande, que ao sair do consultório falei para mim mesma: **“se ele não quer se tratar eu quero”**, e ainda pensei também... “quer saber: se ele quer se matar, que morra... eu quero viver!”

Aí está o fato real: o doutor otorrino que sugeriu que eu me cuidasse era companheiro de AA e eu só o reencontrei uns cinco anos após aquela consulta, em que tive a “mente aberta” para ouvi-lo e acei-



tar ajuda para mim.

Fazendo uma divulgação para informação ao público, em conjunto com AA, para a minha agradável surpresa lá estava ele, o doutor otorrino que me alertou a procurar ajuda no Al-Anon.

Então, após essa divulgação, fomos conversando parte do caminho até a nossa condução, onde aproveitei o momento para dizer que foi graças a ele que hoje sou um membro Al-Anon em recuperação.

Por muitas vezes companheiros me diziam: “se ele não quer ficar, não insista, fique na sala ao lado aqui da nossa, ela é indicada para familiares de alcoólicos e essa programação de vida chama-se Al-Anon.”

*Zilá*

*Membro Al-Anon do Distrito-50*

## DEVOLVENDO A SANIDADE

**E**stou muito feliz por pertencer a esta associação que me deu coragem para ser eu mesma! Quando cheguei aqui, estava destrozada pela vida conflitante que eu tinha e, este foi meu último recurso. Desde a primeira reunião, já senti a acolhida dos membros e a força que cada um tinha. Ao poucos, fui me tornando como eles: alegre, expansiva, confiante e, com muita

coragem para modificar as coisas que podia. Hoje minha gratidão ao Al-Anon e, principalmente, a um Poder Superior que é maior do que tudo e todos, voltei a ser a pessoa

que sempre quis ser! Hoje sou uma pessoa muito melhor, graças ao Al-Anon e a um Poder Superior que está sempre comigo.

Sou eternamente grata pela dívida do programa que, junto com meu Poder Superior, devolveram a minha sanidade!!!

*Helenice*

*Membro do Grupo Al-Anon Vila Prudente*







COMITÊ DE ÁREA AL-ANON DE SÃO PAULO

AVENIDA IPIRANGA, Nº 1097 - 9º ANDAR - CONJUNTO 92 - CEP 01039-000  
 Telefax: (11) 3228-1996 - CAIXA POSTAL 546 - CEP 01031-970 - SÃO PAULO/SP  
 e-mail: [alanonsp@ig.com.br](mailto:alanonsp@ig.com.br) site: [alanonsp.com.br](http://alanonsp.com.br)

CAASP nº 33/2014

CONVITE

O Comitê de Área Al-Anon de São Paulo, por meio da Coordenadora de Área, convida a Delegada de Área, a Delegada de Área Suplente, as Representantes de Distritos (RDs), as Coordenadoras dos serviços especiais da Área, os Membros de Ligação dos Serviços de Informação Al-Anon, as Diretorias dos Serviços de Informação Al-Anon, os membros do Conselho Fiscal e todos os demais membros interessados para participarem do 16º Encontro e Assembleia de Área Al-Anon de São Paulo, que terá início no dia 17 de outubro de 2014, às 20h30, na Casa de Oração e Convivências "Servo de Javé", localizada na Avenida Bento do Amaral Gurgel, nº 400 (antigo 813) em Jundiaí - SP. O encerramento deste evento será no dia 19 de outubro de 2014.

Segue abaixo a programação:

- a) Sexta-feira, dia 17/10/2013: recepção, acomodação, jantar, fala de Nilce T., com o Tema da 37ª CSG: Autossuficiência – prova maior de Gratidão;
- b) Sábado, dia 18/10/2014: Entrada das bandeiras e execução do hino nacional;
- c) Apresentação dos servidores;
- d) Fala de Nilce Totino - Secretária Geral, com o tema: Toda literatura para todos;
- e) Aprovação da ata da Assembleia anterior de 19 e 20/10/2013. Não esqueçam de trazê-la;
- f) Leitura dos Relatórios das atividades do Comitê de Área Al-Anon/Alateen de São Paulo e dos Serviços especiais da Área, no período de outubro/2013 a setembro/2014;
- g) Votações: itens a serem deliberados pelos RGs ou RGs Suplentes:
  - g.1) Aprovação da previsão orçamentária para o exercício de 2015;
  - g.2) Eleição do Tópico para a 37ª CSG (Conferência de Serviços Gerais);
  - g.3) Eleição do Tema para a 38ª CSG (Conferência de Serviços Gerais);
- h) Sábado à noite: Descontração: Festa Country e Reunião de Recuperação (com duração de 2 horas, para as pessoas que não quiserem participar da descontração);
- i) Domingo, dia 19/10/2014: repasse da 36ª Conferência de Serviços Gerais pela Delegada de Área Sueli B. e, a seguir, uma dinâmica com o encerramento do evento e almoço de despedida.

Sua presença tornará este evento muito especial. Esperamos por você!

São Paulo, 20 de agosto de 2014.

Maria Regina Saran  
 Coordenadora de Área de São Paulo

Tema da 37ª CSG: Autossuficiência – prova maior de Gratidão  
 2014 – LITERATURA ATUALIZADA – FORTALECE A UNIDADE

GRUPOS AL-ANON E ALATEEN – para familiares e amigos de alcoólicos



COMITÊ DE ÁREA AL-ANON DE SÃO PAULO

AVENIDA IPIRANGA, Nº 1097 - 9º ANDAR - CONJUNTO 92 - CEP 01039-000  
 Telefax: (11) 3228-1996 - CAIXA POSTAL 546 - CEP 01031-970 - SÃO PAULO/SP  
 e-mail: [alanonsp@ig.com.br](mailto:alanonsp@ig.com.br) site: [alanonsp.com.br](http://alanonsp.com.br)

CAASP nº 32/2014

CONVOCAÇÃO

A Coordenadora do Comitê de Área Al-Anon de São Paulo convoca os Representantes de Grupos (RGs) ou, na impossibilidade, o seu substituto – Representante de Grupo Suplente, para a Assembleia de Área e prestação de contas, a ser realizada nos dias 18 e 19 de outubro de 2014, com início às 9h00, na Casa de Oração e Convivências "Servo de Javé", localizada à Avenida Bento do Amaral Gurgel, nº 400 (antigo 813) – Jundiaí – SP.

Pauta:

- a) Oração da Serenidade e Declaração do Al-Anon;
- b) Aprovação da ata da Assembleia anterior (de 19 e 20/10/2013 – registrada no cartório);
- c) Tema da 37ª CSG: Autossuficiência – prova maior de Gratidão (fala da Secretária Geral do ESGA – Nilce Totino);
- d) Leitura dos relatórios das atividades do Comitê de Área Al-Anon/Alateen de São Paulo e serviços especiais da Área, no período de outubro/2013 a setembro/2014;
- e) Votações - itens a serem deliberados pelos RGs ou RGs Suplentes:
  - e.1) Aprovação da previsão orçamentária para o exercício de 2015;
  - e.2) Eleição do Tópico para a 37ª CSG (Conferência de Serviços Gerais);
  - e.3) Eleição do Tema para a 38ª CSG (Conferência de Serviços Gerais);
- f) Repasse da 36ª CSG (Conferência de Serviços Gerais) pela Delegada de Área Sueli B.;
- g) Outros assuntos.

São Paulo, 20 de agosto de 2014.

Maria Regina Saran  
 Coordenadora de Área de São Paulo

PS: Não esquecer de levar:

- Ata da Assembleia Geral Ordinária da Área Al-Anon de São Paulo de 19 e 20/10/2013
- Resumo da 36ª Conferência de Serviços Gerais/2013.
- P-24/27 Manual de Serviços do Al-Anon/Alateen-2014.

Tema da 37ª CSG: Autossuficiência – prova maior de Gratidão  
 2014 – LITERATURA ATUALIZADA – FORTALECE A UNIDADE

GRUPOS AL-ANON E ALATEEN – para familiares e amigos de alcoólicos

# COMPARTILHANDO

Olá, meus companheiros, venho compartilhar minha prestação de serviço no Al-Anon.

Um dia, lendo um texto do P-78 Quando prestei serviço me senti melhor, pg. 17, uma frase chamou minha atenção. Ela dizia: “Vim acreditar que o que eu tirava do programa dependia muito

daquilo que eu dava”. Refleti que eu precisava me doar mais, não somente com a Tradição Sete, mas também com o serviço. Mas fazer o que? Como fazer? E se eu errar? Se eu fracassar? E muitos porquês vieram na minha mente. Com coragem assumi meu pequeno serviço, como levar o café, ajudar na limpeza...E o tempo foi passando...

Me candidatei para ser RG Suplente do Grupo, porém a RG assumiu o cargo de RD e eu comecei a prestar serviço como RG do Grupo. Permaneci nesse cargo durante três anos e tive muito aprendi-

dizado e desafio. Com toda essa bagagem, já prestei serviço como Tesoureira do Distrito, RD Suplente, RD, Coordenadora do serviço especial de literatura da Área de São Paulo, membro da Equipe de apoio da 33ª CSG, nesse triênio 2013 a 2015, RD no meu segundo mandato e agora coordenando a Equipe de apoio do 16º Encontro e Assembleia de Área 2014.

A prática do serviço tem me dado oportunidade de ir além do meu isolamento que eu estava quando cheguei ao Al-Anon. Fiz muitas amizades verdadeiras, aprendi a estender as mãos e confiar que esse Deus amoroso tem feito por mim muito mais do que eu mereço. Sou muito grata e isso eu devolvo em forma de trabalho.

Izilda P.  
 Distrito 51 - Americana



# AUTONOMIA E AUTOSSUFICIÊNCIA

Quando cheguei a um Grupo Al-Anon, há muitas 24 horas, me deparei com os Passos e as Tradições do Al-Anon. Os Passos foram repassados por mim rapidamente. No entanto, as Tradições chamaram minha atenção, em especial a Tradição Sete. Não gostei muito do enunciado e é claro que questionei. Como pessoas de uma associação podem ser tão arrogantes e não aceitar nada de fora?

Com a prática do programa, me esforçando para aplicá-lo nas maiores dificuldades de relacionamento em minha família doente pelos efeitos do alcoolismo, tive um despertar espiritual!

Ser autossuficiente é ser livre! Ser autônomo é ser livre! Isso está escrito com todas as letras nas Tradições Quatro e Sete!

Como aplicar isso em minha vida pessoal? Posso afirmar, sem medo de errar que foi um processo longo, dolorido algumas vezes, prazeroso em outras e que ainda continua sendo.

Descobri que posso aplicar a autossuficiência na questão financeira. Eu sou livre e tenho escolhas para aplicação dos recursos financeiros e sou responsável por arcar com os

resultados das escolhas. Isso é um aprendizado formado por tentativas, erros e acertos. Descobri também que posso ser autossuficiente nas questões emocionais. Não preciso aceitar contribuições de outras pessoas como o mal humor, negativismo, as loucuras. Sou livre para escolher o meu humor, como encarar minhas dificuldades e como viver bem a cada dia.

Com a Tradição Quatro descobri que tenho limites estabelecidos por Deus e por mim. Como uma familiar de alcoólico, sem programa, ultrapassei muitas vezes limites saudáveis. Isso foi muito ruim, facilitando a vida dos outros e prejudicando a minha.

Hoje sei que meu limite de atuação está fixado entre meus dois braços abertos e estendidos. A atitude realizada que ultrapassar a isso, faz com que eu saia de meu equilíbrio, daí perco minha autonomia.

O programa Al-Anon é um programa simples, muito simples para

pessoas complicadas como eu – filha e esposa de alcoólicos. Estar presente a uma sala de Al-Anon, semanalmente, me ajuda a encontrar, ou pelo menos a buscar meu equilíbrio. É um programa que nos convida a “nascer de novo”. Eu acredito que vale todo o esforço e empenho na aplicação do programa. Conseguimos isso, eu e muitos outros membros, compartilhando nossas experiências, nossas forças e nossas esperanças.

Existe vida além do alcoolismo, o alcoólico é muito mais que uma doença e nós, familiares ou amigos, somos também mais que os efeitos da doença.

Ter escolhas, ter liberdade, respeito por si mesmo e pelo outro, aprender a gostar e a valorizar a mim mesma, aprender a enfrentar os medos e viver serenamente é o resultado disso.

Nosso convite, meu em especial, é que você, familiar ou amigo, possa comparecer a uma reunião de Al-Anon ou a uma reunião Alateen – para adolescentes familiares ou amigos de alcoólicos.

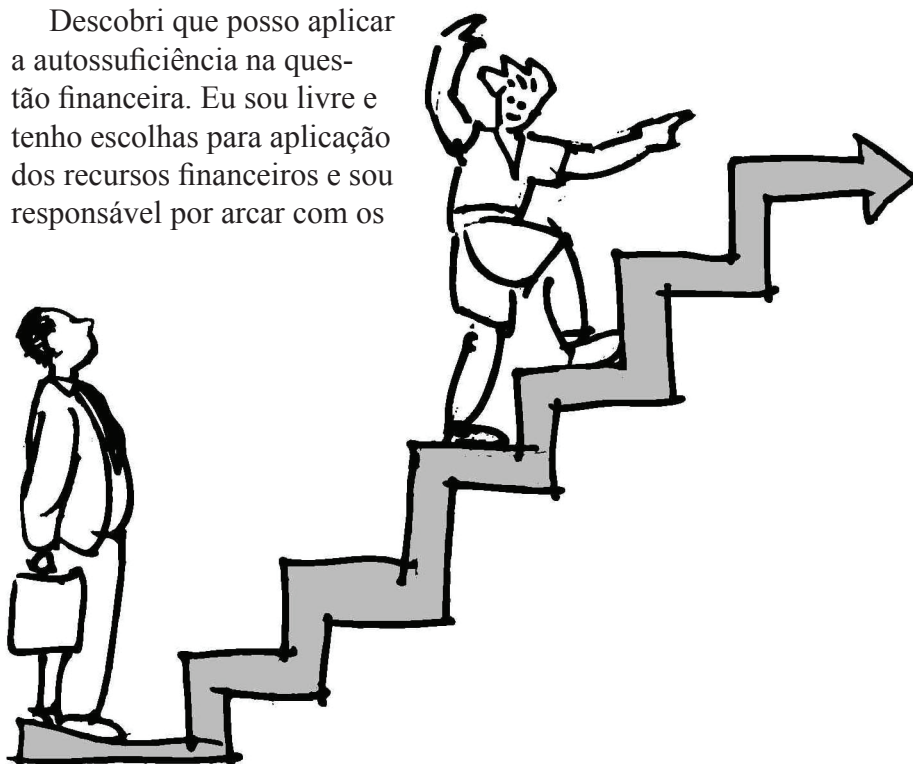
Nesse momento de sustentabilidade – de reciclagem que o mundo atravessa – ser autossuficiente e ter autonomia de uma maneira saudável é um presente do Poder Superior que para mim é Deus.

Uma reunião é uma oportunidade de se descobrir muito mais!

Dê a você essa chance e junte-se a nós nesse caminho para a recuperação.

*Nilce T.*

*Al-Anon de São Paulo  
artigo extraído da Revista Vivência,  
Julho-Agosto/2011, Edição nº 132,  
págs 44 e 45*



# O ALGODÃOZINHO QUENTINHO

Hoje gostaria de compartilhar minha história com vocês, minha história talvez seja bem semelhante a sua. No desespero de encontrar alguma coisa para salvar meus familiares alcoólicos, aceitei conhecer uma sala de reunião Al-Anon. Era uma sala simples com apenas algumas pessoas. Fui recepcionada com caloroso abraço e senti que era uma sala quentinha. Naquela primeira reunião, senti um calor humano muito grande nas pessoas que ali estavam, mas a frieza que estava em mim era maior, foi quando percebi o quanto eu tinha esfriado por dentro, algo havia se quebrado em mim.

E continuei voltando, sempre recebendo aquele abraço caloroso,

sem compreender muito bem que lugar era aquele, quem eram aquelas pessoas.

Esse lugar é o Al-Anon, o algodãozinho quentinho, coloquei esse título porque há muito tempo eu não conseguia amar, não recebia amor e nem dava mais amor, meu coração havia se endurecido pelos ressentimentos, mágoas, sofrimento. Hoje me encontro nesse lugar, o algodãozinho quentinho, o amor dos companheiros por mim... as

experiências compartilhadas me fez reviver o amor que eu sempre tive, mas que sufoquei por muito tempo. Hoje recebo e dou amor, respeito meus companheiros e nessa troca de experiências é que somos ricos de oportunidades para amar novamente. Hoje eu tenho um coração capaz de compartilhar meu algodãozinho quentinho.

*Izilda P.  
Distrito 51*



## TRANSIÇÃO ALATEEN PARA O AL-ANON

Em 21 de novembro de 1983, um menino de 14 anos, repleto de dúvidas, medos e revoltado com tudo, adentrava uma sala na Torre da Igreja Nossa Senhora da Glória, no Cambuci, onde funcionava o Grupo Alateen Cambuci. Este garoto era eu.

Naquele momento, ao me sentar ali, depois de conhecer o AA com meu familiar alcoólico e achar que tudo estava resolvido, pude ter a minha primeira grande lição. Aquele não era um problema apenas da minha família.

Frequentando reuniões abertas de AA entendi e aceitei que o alcoolismo é uma doença. Foi a única explicação que encontrei para que, uma pessoa correta e digna como meu familiar alcoólico, no caso meu pai,

admirado por toda a família, amigos e colegas de trabalho, ao sair de seu dia de labuta, iniciasse um processo de transformação se tornando uma pessoa mentirosa e desagradável. Este processo ia se desenvolvendo conforme os copos de pingas misturadas iam sendo ingeridos. Fui com ele ao bar muitas vezes e acompanhava este processo sem entender.

Como um homem que todos respeitavam poderia fazer isso só por prazer? Não pensava nas pessoas que amava? Para que passar por aquele vexame, já que era uma pessoa correta e tímida demais? A doença foi a explicação mais racional que recebi. Comprovada pela OMS (Organização Mundial de Saúde).

Porém, as reuniões de AA recuperaram meu pai, mas não estavam

fazendo efeito na MINHA mudança, na MINHA recuperação.

Foi quando adentrei a uma sala de Alateen. Sentei-me na última fileira e tentei me esconder atrás de uma companheira para não ser visto. Claro que foi inútil, pois havia 4 pessoas na sala. Como me esconder?

A partir daquele momento não deixei mais o programa. O Alateen me fez ver que ser feliz era uma condição que só eu mesmo poderia impor. Ninguém me faria feliz. As atitudes das outras pessoas não me faziam infeliz, mas eu me fazia.

Conheci a felicidade, porque comecei a praticar o que diz o programa, o que as experiências dos companheiros me mostravam através de depoimentos.

Foi uma transformação. Aquele



menino tímido e medroso, iniciou um processo de mudança interior. Tive uma madrinha maravilhosa, que me ensinou a olhar o lado bom das pessoas, ao invés de somente criticar. Fiquei no Alateen por quase 13 anos. Havia passado da idade sugerida, mas não conseguia sair de lá com medo de não conseguir dar continuidade à minha recuperação no Al-Anon. O Grupo era composto de esposas, quase todas com mais idade. Isso me deixava um tanto inseguro. Afinal, no Alateen eram jovens como eu, na maioria filhos.

Em dado momento, percebi que estava falando de Imposto de Renda e meus companheiros do Alateen de lição de casa. Achei que era hora de sair e, usando muito daquela transformação que o próprio Alateen me deu, migrei para o Al-Anon, acreditando ser melhor ter um programa de recuperação que ficar sem nada.

Conforme todos nós, companheiros antigos de Alateen tínhamos, o Grupo fechou assim que saímos. Os mais jovens não seguraram a responsabilidade de uma porta aberta. Muitas vezes ficávamos sozinhos com o padrinho na sala aguardando um companheiro novo chegar. O que importava era a porta aberta para quem precisasse, do mesmo jeito que a encontrei aberta para mudar toda a minha vida.

Minha frequência no Grupo Al-Anon foi me fazendo encantar com a juventude daquelas “senhoras”, me fazendo ver que juventude não está no calendário de nascimento, mas nas ideias, na recuperação de cada ser humano. Mais uma lição.

Companheiros do nosso Grupo Alateen começaram a migrar para o Al-Anon também pela idade. Começamos a sugerir estudos de temas de forma mais dinâmica, como fazíamos no Alateen e foi um sucesso. Até hoje fazemos estudos em formatos dinâmicos, trazendo alegria e aprendizagem numa só reunião.

Com certo tempo, alguns dos antigos membros Alateen, então mais maduros, quiseram reabrir o Grupo, me convidando a apadrinhá-los. Uma honra e um privilégio voltar a uma sala de Alateen, agora como padrinho. Sabia que ali prestaria serviço, não mais faria recuperação. Mas, é inevitável fazer recuperação prestando serviço. O que importa é prestar serviço e estar numa sala com frequência. **NINGUÉM SE RECUPERA SOMENTE DE SERVIÇO** na programação. Foi maravilhosa esta experiência, pois via as vivências deles e já tinha passado por aquilo. O Alateen me manteve afastado de problemas que jovens de hoje quase não evitam. Passei uma juventude saudável, feliz, recuperada.

Cada jovem foi voltando a estudar, muitos trabalhos, muitos compromissos, e novamente o Grupo fechou.

Meu familiar alcoólico foi para o que chamo de “andar de cima da vida”. Porém, foi sóbrio. Ainda assim, continuei na programação. Meus problemas continuaram e os novos precisam de mim. E eu preciso deles. A recuperação é algo para o resto da vida e uma via de mão dupla. Hoje recebo novos companheiros. Amanhã um depoimento de um deles me ajuda a me levantar. Este é o sucesso da programação.

Hoje o Al-Anon já é parte de minha vida. É luz que não se apaga dentro do meu coração.

Muitas coisas eu já sei e aprendi. Sou feliz em minha vida e estou sempre em recuperação. Porém, quando preciso ficar sem reunião por problemas particulares ou profissionais, sinto uma falta absurda de frequência. É lá que “recarrego minhas baterias”.

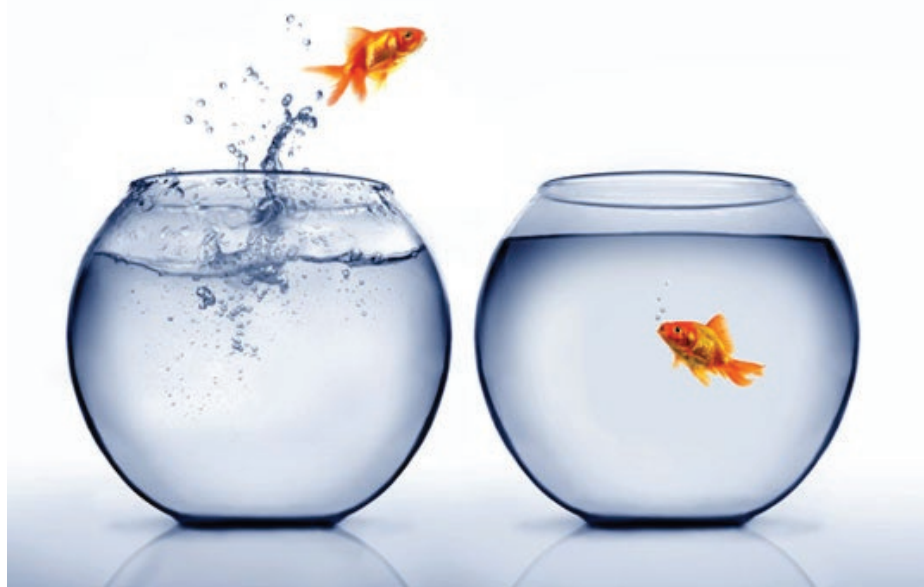
Mesmo contando hoje com recursos como reuniões on line e a nossa literatura, nada substitui o contato, o olhar dos companheiros. A reunião ao vivo. Além disso, o que chamo de **GRATIDÃO** é, mesmo estando bem e “achando” que não mais preciso de reuniões várias vezes na semana ou no mês, estar na sala, mantendo a porta aberta e lá estar para receber aqueles que chegam precisando de mim. No programa, para mim, **ISSO É GRATIDÃO**.

O programa não tirou os problemas de minha vida. Mas, com certeza, me ajuda muito a resolvê-los com paz e equilíbrio.

O Al-Anon precisa demais de contribuições financeiras, através da nossa Tradição Sete. Os órgãos de serviços têm despesas importantes que não podem ser simplesmente ignoradas. Mas, **GRATIDÃO** para mim, é manter a porta e os braços abertos para quem chega. Isso também está na Tradição Sete.

Paz e serenidade!

Ronaldo



• **16º Encontro e Assembleia de Área 2014**

Data: 17, 18 e 19 de outubro 2014

Local: Centro Diaconal Diocesano Servo de Javé

Endereço: Avenida Bento do Amaral

Gurgel nº 400

Vila Nambi – Jundiaí - SP



**SIPALANON - Serviço de Informação Paulista de Al-Anon**

Atendimento: 2ª a 6ª  
das 9h00 às 17h00  
(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 37ª CSG**

Autossuficiência - prova maior de Gratidão

---

O **BAESP** é uma publicação do CAASP – Comitê de Área Al-Anon de São Paulo  
Av. Ipiranga, 1.097, 9º andar, conj. 92, Edifício Comendador José Martinelli, São Paulo, SP,  
CEP 01039-000 - Telefone/fax (11) 3228-1996

**Coordenação e Diagramação:** Heloisa C.

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

Colaborem com nosso jornal

Mandem seus depoimentos, informações ou serviços para [heloisacampos@uol.com.br](mailto:heloisacampos@uol.com.br)

*O SERVIÇO AJUDA NA NOSSA RECUPERAÇÃO*