

BAESP

Boletim Al-Anon do Estado de São Paulo

Setembro/2016

Ano 35

nº 128

ALICERCE ESPIRITUAL

Antes do Al-Anon eu tinha uma concepção de espiritualidade bem diferente da que eu passei a aprender e a praticar diariamente. Na sala de reunião muitas vezes ouvimos os membros dizerem aos recém-chegados que o Al-Anon é um programa espiritual, mas não religioso. Se verificarmos a história do início do A.A. constatamos que muito dessa programação teve como base a doutrina cristã e o Al-Anon, que teve o seu início em 1951, também seguiu nessa mesma linha. Apesar dos princípios de nosso programa serem de natureza espiritual, ele oferece compreensão e escolha.

Durante a minha caminhada no Al-Anon, para obter o “alicerce espiritual” que tenho hoje, foi preciso aceitar e praticar os princípios espirituais que a programação nos oferece: os Doze Passos, as Doze Tradições e os Doze Conceitos de Serviço. Aceitando e praticando esses 36 princípios espirituais, na medida do “meu possível”, aprendi que posso aplicar esse programa no Grupo do qual participo, na minha família, no meu trabalho e nos relacionamentos em que deparo com diversas pessoas em meu cotidiano. Além dos Três Legados, também aprendi que posso utilizar Lemas simples como: Primeiro as primeiras coisas; Um dia de cada vez; Escute e aprenda; Até que ponto isso é importante?; Juntos podemos fazê-lo; Mantenha a mente aberta; Mantenha simples; Pense; Princípios acima das personalidades; Progresso, não perfeição; Que comece por mim; Solte-se e entregue-se a Deus; Vá com calma; Viva e deixe viver;

Isto também vai passar. Estes Lemas ajudam-me constantemente a lidar em muitas situações que antes eram bem mais difíceis de serem solucionadas por mim. A Oração da Serenidade é um dos alicerces que utilizo, ela me devolve o equilíbrio e a sanidade em momentos de descontrole emocional, mantendo-me em sintonia com o Poder Superior, que para mim é Deus.

Por estar praticando os princípios do Al-Anon em todas as minhas atividades a minha qualidade de vida melhorou extraordinariamente. E melhorando a minha vida, o meu relacionamento com as pessoas que estão ao meu redor, também melhora. Aprendi a administrar melhor os meus problemas, a perceber os meus sentimentos, tanto os positivos como os negativos e que eu posso mudar com cada novo momento de cada novo dia que eu vivenciar.

Esse crescimento espiritual, para mim, teve como resultado uma grande sensação de liberdade para ser eu mesma, além de conseguir expressar meus sentimentos sem receio de julgamentos de outrem. A paz de espírito que consegui adquirir nesta programação é indescritível.

Aprendi que o “logotipo do Al-Anon é um triângulo com um círculo em seu interior. Os três lados do triângulo simbolizam os nossos Três Legados: Recuperação pela aceitação dos Passos, Unidade pela aceitação das Tradições e Serviço pela aceitação dos Conceitos. Todos os três lados são necessários para que o triângulo permaneça sendo um triângulo, assim como um banquinho de três pernas necessita de todas as três pernas

para ficar em pé. O círculo dentro do triângulo foi descrito por alguns membros do Al-Anon como um círculo de boas-vindas, que leva a mensagem de esperança do Al-Anon a muitos familiares e amigos que convivem ou conviveram com a doença do alcoolismo. Neste simples símbolo, encontramos representados os princípios espirituais que nos unem em nosso vínculo comum: a recuperação dos efeitos do alcoolismo, a doença da família.”

Portanto, acredito plenamente nesta maravilhosa programação de vida, que devo praticá-la em todos os dias de minha existência e para manter a minha recuperação de forma constante participo com regularidade das reuniões dos Grupos Al-Anon, ouvindo os membros e compartilhando as minhas experiências, força e esperança. Também utilizo o apadrinhamento pessoal e de serviço e a extraordinária Literatura Aprovada pela Conferência (LAC). Gosto de assistir as reuniões abertas dos grupos de A.A. para eu aprender mais sobre essa doença avassaladora, que afeta a vida de tantas pessoas e famílias de nosso planeta. Fazendo isso garanto a minha serenidade necessária, pois a insanidade, conheci bem de perto, e não quero tê-la de volta.

Assim, aplicando o que eu aprendo, posso continuar a crescer espiritualmente e sei que, se mudo as minhas atitudes, consequentemente mudo a minha própria vida.

Maria Regina S. - membro Al-Anon de São Paulo – SP

Artigo publicado na Revista Vivência, março-abril de 2016, pág.44, Edição nº160

UNINDO O ÚTIL AO AGRADÁVEL !!!

Aqui no Distrito 51, sempre estávamos programando um passeio, mas nunca saía!!! Aí, como tudo tem que ter sempre alguém para iniciar alguma coisa, duas companheiras tomaram a frente, Cristina e Irma.

- Vamos para Alagoas!!! ... parecia um sonho ... e para concluir com chave de ouro:

XIX Convenção Nacional de Alcoólicos Anônimos em Maceió.

Começaram os preparativos quase um ano antes: reunimos um grupo de 24 pessoas, membros e familiares. Sendo 20 pessoas de Americana, dois membros de Santos (Distrito 50) e um casal de Minas Gerais, ele membro de AA

e ela membro Al-Anon.

E em 16/04/2016 chegou o dia tão esperado por todos nós. Quantas expectativas!!! Pessoas maravilhosas!!! Parecíamos uma grande família, com cuidado especial para cada um. Entre tantas emoções vivenciadas, não poderia deixar de mencionar as vezes que fizemos a Oração da Serenidade, em meio a tanta beleza natural para agradecer ao Poder Superior. Depois de dias desfrutando daquele paraíso, chegou a hora de unir o útil ao agradável, participando da XIX Convenção Nacional de Alcoólicos Anônimos. Quanta emoção ao rever companheiros de tantos estados, e fazer novas amizades, e fortalecer a nos-

sa unidade. Agradecemos a todos que tornaram esse sonho possível e por essa dádiva de pertencer a esta associação Al-Anon.

“Só é necessário uma pessoa para começar alguma coisa, porém muitas pessoas para dar continuidade.” Lois W. Distrito 51 - Americana



PERSEVERANDO E CONQUISTANDO

A há exatos dois anos os membros do Comitê de Divulgação do Distrito 51 de Americana, protocolaram na Prefeitura Municipal de Americana um pedido para que fosse autorizada a colocação de placas nas entradas da cidade, informando a existência dos Grupos Familiares Al-Anon e seus respectivos endereços.

Com muita dedicação, nestes anos o processo foi acompanhado de perto porque o mesmo teve que tramitar por vários setores dentro da Prefeitura, pois havia necessidade de que tudo fosse dentro das leis que

regem o município.

Enfim, foi recebida a autorização e os órgãos competentes



instalaram quatro placas informativas nas principais entradas da cidade.

Foi mais uma vitória do Comitê de Divulgação que se sentiu grato por esta conquista, que com certeza irá contribuir para que o Al-Anon seja conhecido e localizado na nossa cidade.

“Há tantas maneiras de trabalhar o Passo Doze como há estrelas no céu.”.(B-27 Esperança para hoje, pág.175)

*Cacilda O.
Membro do Comitê de Divulgação do Distrito 51 de Americana - SP*

RESPONSABILIDADE FINANCEIRA -TRADIÇÃO SETE



Queridos companheiros !!!

Falar de dinheiro nos Grupos nem sempre é uma tarefa fácil; viemos de lares alcoólicos onde a situação e a confiança sempre foram devastadoras.

Como Coordenadora do serviço especial de Literatura, gostaria de sugerir a peça da LAC que poderá ajudá-los, *S-21 Tradição Sete*. Na frente desse folheto diz "Acredite-se firmemente que, à medida que os

Grupos compreendam mais claramente a situação, suas contribuições continuarão aumentando".

Quando chegamos à sala do Al-Anon, nosso primeiro compartilhar é o nosso sofrimento, em troca recebemos amor e ajuda e, aos poucos, passamos a compartilhar os benefícios do equilíbrio e da serenidade.

Logo nos damos conta de que também existem responsabilidades a serem compartilhadas.

Neste folheto aprendemos que além do grupo existe a responsabilidade pela manutenção mensal dos órgãos de serviço (ESGA, Área, Distrito, Serviços de Informação, etc).

Quando deixamos de fazer a nossa parte, sobrecarregando outras pessoas, significa que nossa recuperação está sendo falha.

A finalidade da TRADIÇÃO SETE é manter o Al-Anon em atividade para que a mensagem chegue às pessoas que necessitam de ajuda.

Contribuir é, portanto, além de gratidão, o compartilhar de responsabilidades, retribuindo o que foi recebido.

"Eu coloco em prática os princípios espirituais da gratidão quando retribuo de alguma maneira.

O dinheiro está se desvalorizando cada vez mais. Vamos reconsiderar o valor que colocamos na sacola?" (Trecho do S-21)

Izilda P.

Coordenadora de serviço especial de Literatura da Área de São Paulo



EU SOU AQUELA MULHER

Eu sou aquela mulher, a quem o tempo muito ensinou.

Ensinou a amar a vida e nunca desistir da luta.

Recomeçar na derrota, renunciar às palavras e pensamentos negativos.

Acreditar nos valores humanos e ser otimista.

Creio na força de um Poder Superior, numa corrente luminosa de perseverança.

Creio na solidariedade, na suspensão dos erros do passado e angústias do presente.

Aprendi que mais vale lutar que recolher tudo fácil.

Antes acreditar, que duvidar.

ACREDITE NA FORÇA DO AL-ANON!

ACREDITE!!!

Vera - Distrito 52 – Piracicaba - SP

A LINGUAGEM DO AMOR

TRADUÇÃO DA PALESTRA DA IVONE I., NA ABERTURA DA 3ª CONVENÇÃO INTERNACIONAL DO AL-ANON, EM SALT LAKE CITY, UTAH, ESTADOS UNIDOS, EM 3/7/1998.

Linguagem é a expressão e comunicação de emoções e idéias, entre seres humanos, através da fala e da escuta.

Comunicação é a capacidade de dialogar, escrever e agir, transmitindo ideias, emoções e decisões. Há muitas formas de comunicação: a fala, as expressões faciais e corporais, os gestos e o sexo, entre outras. Um olhar, um sorriso, uma careta, um abraço, um aceno, gestos suaves ou bruscos, palavras gentis ou grosseiras, o tom de voz, e até mesmo o silêncio geram e definem a natureza da comunicação ou a ausência dela.

A expressão do amor tem formas de comunicação que usam uma linguagem própria, unindo alma com alma, espírito com espírito.

Praticando o programa Al-Anon podemos melhorar a nossa comunicação com os outros. Podemos descobrir amor, onde existia desespero, e encontrar tolerância e aceitação, onde existia incompreensão e ressentimento. Isso foi o que aconteceu comigo. E é assim que eu estou aprendendo a linguagem do amor.

Nasci no Brasil e fui criada falando português. Naquela época não aprendi a linguagem do amor, porque o alcoolismo já estava cobrindo seu preço na minha vida.

Na infância e na adolescência me sentia diferente, embaraçada e fora de lugar, porque as coisas que costumavam acontecer na minha casa não aconteciam em nenhum

outro lugar do mundo (isso era o que eu pensava naquela época). Como resultado, cresci e me tornei uma pessoa introspectiva e retraí minhas emoções. Naquela época eu não conhecia a linguagem do amor.

Meus pais me deram uma boa educação. Então, fui aprender francês, inglês e até um pouco de alemão. Minhas necessidades básicas eram todas satisfeitas. Mas ninguém nunca tentou me ensinar a linguagem do amor.

Mais tarde conheci um homem maravilhoso e nos apaixonamos. Eu era uma adolescente, e ele já ia fazer o pós-doutorado nos Estados Unidos. Casamos e fomos morar na costa oeste por algum tempo. Lá eu melhorei meu inglês, mas ainda estava à procura da linguagem do amor.

Tínhamos uma vida boa e fomos felizes enquanto criávamos nossos dois filhos. Fomos morar na Argentina, onde permanecemos por vários anos. Lá eu aprendi espanhol, mas ainda não conhecia a linguagem do amor.

Naquela época, fui forçada a parar de negar que, outra vez, eu tinha um problema de alcoolismo nas mãos: meu marido. O mundo que eu tinha construído cuidadosamente, tijolo por tijolo, estava desmoronando diante dos meus olhos. Então eu retraí ainda mais minhas emoções. Em algum momento começamos uma série de “curas geográficas”, que nos levou a nos mudar várias vezes para diferentes cidades e países. Apesar de

haver viajado pelo mundo, eu não conseguia desfrutar inteiramente de tudo aquilo que estava tendo a oportunidade de conhecer. Eu ainda não conhecia a linguagem do amor.

Eu sentia como se tivesse uma máscara que me cobria não só o rosto, mas todo o meu corpo, que me impedia de expressar meus sentimentos de tristeza, alegria, ou mesmo amor. Eu não era capaz de mostrar entusiasmo por nada. As únicas emoções que minha máscara me permitia mostrar eram amargura e queixas das coisas que eu achava que os outros deveriam fazer ou de como eles deveriam se comportar. Meu raciocínio foi afetado e minhas reações eram insensatas. Por isso, se vocês estivessem observando a mim e ao meu marido, vocês achariam que a alcoólica era eu, e não ele. As coisas poderiam ter sido melhores se apenas eu soubesse algumas palavras da linguagem do amor.

Eu cuidava do meu marido como um cão de guarda, não permitindo que ninguém nem pensasse em criticar o comportamento



dele ou, é claro, o meu. Mas eu o criticava todo o tempo, sempre tentando fazer com que ele se comportasse como eu queria. Naquele tempo, então, eu tinha esquecido de viver a minha vida para viver a vida dele. Meu coração se tornava cada vez mais endurecido, não permitindo que uma simples palavra de carinho o fizesse bater mais forte ou, talvez, mais devagar. Eu poderia ter dado mais atenção e amor aos meus filhos, mas estava muito ocupada tentando controlar meu marido. Naquela época, devido à minha profissão, tive que aprender alguma coisa sobre linguagem de computação, mas eu ainda estava muito longe da linguagem do amor.

Quando meu marido encontrou a recuperação em AA, eu ainda lutei por mais de um ano para procurar ajuda para mim mesma. Enquanto isso, li todos os livros de AA disponíveis e os achei ótimos... para ele. Toda aquela filosofia nunca poderia servir para mim, porque... eu não tinha um problema de bebida! Além disso, eu já era tão perfeita em tudo o que fazia! Em vez disso, pensei: “O conteúdo desses livros é exatamente o que eu sempre quis dizer a ele, mas nunca consegui colocar tão bem!” Eu aprendi muito bem as lições e cada vez que ele fazia alguma coisa que eu discordasse, eu dizia: “Essa não é a maneira que AA recomenda para isso...” Agora eu tinha outra poderosa arma para usar contra ele. A recuperação de meu marido não me levou à linguagem do amor, e eu estava doente demais para perceber que ela estava muito perto de mim, se eu apenas pedisse ajuda...

Quando finalmente cheguei ao Grupo Al-Anon, estava tão afetada que no início fui incapaz de perceber a diferença entre os livros de

AA e de Al-Anon. Olhei os livros do Al-Anon à distância, e quando a Coordenadora do Grupo me disse para me aproximar da mesa onde eles estavam, eu disse: “Eu já li todos esses livros. São bons, mas essa filosofia não é para mim”. Ela foi muito paciente e com o tempo eu percebi o meu erro. Então, comprei todos os livros do Al-Anon e os li ao mesmo tempo, como se fossem novelas policiais ou de mistério. Fiquei muito confusa, mas, de algum modo, tive uma percepção de que o Al-Anon era exatamente para mim e que eu estava no lugar certo pela primeira vez em muitos e muitos anos. Quando comecei a lê-los novamente com a mente aberta e tomando um tempo para meditar sobre o que lia, tive minha primeira lição da linguagem do amor.

Todas as pessoas que alguma vez aprenderam um idioma estrangeiro sabem que é necessário passar por vários estágios que exigem muito estudo, prática e dedicação. Primeiro, só se consegue entender o que está escrito; depois se consegue entender alguma coisa do que é dito; e finalmente se consegue escrever e falar um pouco; mas para falar fluentemente, é necessário falar com outras pessoas. E se vocês quiserem manter a fluência, têm que praticar muito, de outro modo, começam a esquecer palavras e a perder a capacidade de entender e de se comunicar. Aprendendo essa linguagem absolutamente fantástica eu passei por todos esses estágios. E depois de muitos anos, todas as semanas, ainda vou ao meu Grupo Al-Anon para preservar meu preparo. Faço isso para me manter saudável e praticar a linguagem do amor e então ser capaz de usá-la na minha vida diária.

Preciso lhes dizer que ainda não

sou fluente na linguagem do amor, que era tão estrangeira para mim. Por exemplo, eu tinha muita dificuldade e até um pouco de vergonha de dar amor e demonstrar gratidão, porque me havia tornado muito fria, rude e desconfiada; tinha perdido a capacidade de dar sem exigir algo em troca. Às vezes eu esqueço e esqueço algumas palavras, mas tenho excelentes companheiros de Al-Anon que me ajudam a lembrá-las. Além disso, no Al-Anon posso encontrar a linguagem do amor em toda a literatura; nos Doze Passos, que me levam a um crescimento espiritual e me ensinam a amar e respeitar a mim e ao próximo; nas Tradições, que sugerem o amor em nível de Grupo, o amor para aceitar os outros membros, o amor na preocupação pelo bem-estar do maior número de membros, desejando que todos nós cresçamos e alcancemos a serenidade, sempre colocando os princípios acima das personalidades.

À medida que eu crescia no Al-Anon, pouco a pouco, passo a passo, descobria que minhas emoções não estavam mortas como eu pensava, mas muito vivas e prontas para desabrochar. Eu só tinha de tirar e jogar fora minha máscara feia. Não foi fácil fazê-lo, porque eu a tinha usado por tantos anos que ela estava colada à minha pele, mas valeu a pena o esforço. Hoje posso dizer que aprendi alguma coisa da linguagem do amor e agradeço ao Al-Anon por isso.

Estou muito feliz por estar aqui nesta maravilhosa Convenção com todos vocês que vieram de todos os lugares do mundo. Felizmente, nós todos falamos a mesma linguagem universal, isto é, A LINGUAGEM DO AMOR. Obrigada por estarem aqui e obrigada por me ouvirem.

DESPEDINDO DO SIPALANON

É com tristeza estou me desligando do serviço como funcionária do SIPALANON, mas feliz por que foram anos de muita alegria por poder conhecer pessoas maravilhosas dentro desta associação Al-Anon, ao todo 25 anos e 10 meses de trabalho, e só tenho que agradecer a oportunidade que tive.

Aqui conheci e aprendi todo trabalho de escritório, errei muito também, mas tudo valeu em meu crescimento profissional, sempre fazendo o meu melhor.

Passei por sete Diretorias, todas diferentes umas das outras, sempre com o objetivo de melhorar cada vez mais dentro do SIPALANON, e as experiências de cada uma foram muito gratificantes no meu conhecimento e crescimento.

Plantonistas, compartilhamos cafés da manhã, almoços; vocês foram muito importantes para mim, queridas voluntárias; é muito amor para dar às pessoas que procuram o Al-Anon através dos contatos por telefone. Era muito gratificante atender telefonemas na ausência das plantonistas, não deveria, mas como Al-Anon que sou, fazia com amor e gratidão a esta associação que tanto me ajudou.

Sem contar a Sueli R.: em todo este tempo, compartilhamos muitas experiências em relação aos trabalhos administrativos; obrigada, querida Sueli R., que tanto me orientou em certas dificuldades que tive, trabalhando lado a lado, foi muito bom todos estes anos.

Companheiras (os), obrigada

por tudo o que vivi com vocês: Plantonistas, Membros das Diretorias e Colaboradores, pela paciência que tiveram comigo todo tempo aqui no SIPALANON. Foi tudo muito bom e maravilhoso, não vou esquecer jamais, aprendi muito, foram muitas trocas de experiências que me valeram muito.

Não vou perder esse contato com vocês, por isso continuarei a participar dos Grupos Al-Anon e talvez futura colaboradora, esse é o meu objetivo dentro da Associação, fazendo o meu melhor.

Até breve dentro do Al-Anon,

Raquel do Céu
Funcionária do Sipalanon



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: alanonsp2016@gmail.com site: alanonsp.com.br

CAASP 33/2016

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 (RG Suplente), para a Assembleia Ordinária de Área e prestação de contas, a ser realizada nos dias **22 e 23 de outubro de 2016**, com início às 8h00, na Casa de Oração e Convivências "Servo de Javé", localizada à Avenida Bento do Amaral Gurgel, nº 400 (antigo 713/813), Jundiaí – SP.

Pauta:

- a) Oração da Serenidade e Declaração do Al-Anon;
- b) Aprovação da ata da Assembleia anterior (de 24 e 25/10/2015).
- c) Leitura dos relatórios das atividades do Comitê de Área Al-Anon/Alateen de São Paulo, das atividades dos Coordenadores dos serviços especiais da Área e dos Serviços de Informação (SIAs), no período de outubro/2015 a setembro de 2016;
- d) **Votações** - itens a serem deliberados pelos RGs ou RGs Suplentes:
 - d.1) Aprovação dos Relatórios Anuais;
 - d.2) Aprovação das contas
 - d.3) Aprovação Orçamento Programa de 2017;
 - d.4) Eleição do Tópico para a 39ª CSG (Conferência de Serviços Gerais);
 - d.5) Eleição do Tema para a 40ª CSG (Conferência de Serviços Gerais);
 - d.6) Referendo do Distrito-63.
- e) Repasse da 38ª CSG (Conferência de Serviços Gerais).
- f) Outros assuntos

São Paulo, 05 de setembro de 2016.


Sueli de Barcelos Gomes
Coordenadora de Área de São Paulo

PS: Não esquecer de levar:

- Ata da Assembleia Geral Ordinária da Área Al-Anon de São Paulo de 24 e 25/10/2015.
- P-24/27 Manual de Serviços do Al-Anon/Alateen-2014.
- Resumo da 38ª Conferência de Serviços Gerais/2016.

Tema da 39ª CSG - 2017: LAC – Garantindo nossa recuperação e equilibrando nossa estrutura 2016: ANO DE RECUPERAÇÃO DA AUTOSSUFICIÊNCIA DO AL-ANON GRUPOS AL-ANON E ALATEEN – para familiares e amigos de alcoólicos

MINHA VIDA EM AL-ANON

Quando criança eu sofri muito com o alcoolismo de meu pai, um bebedor compulsivo que geralmente nos finais de semana, férias, feriados, sempre bebia muito e era agressivo. Assim cresci num lar alcoólico, conturbado, o que desenvolveu em mim o medo, a insegurança, a insatisfação, a tristeza camuflada atrás de um sorriso falso e o perfeccionismo.

O tempo foi passando e eu fui levando a vida sem saber que ela poderia ser diferente. Conheci um belo rapaz que não bebia, nem fumava como meu pai. Namorei por quase sete anos e resolvi me casar. Meu casamento ocorreu às 9h45 da manhã, o horário mais cedo que consegui na igreja, mas foi satisfatório para mim, porque sabia que neste horário ele ainda estaria sóbrio.

Ao começar minha nova história com o casamento, descobri que eu carreguei em minha mala de enxovais a neurose de toda aquela vida conturbada e a trouxe para dentro de meu novo lar, sufocando meu marido, controlando tudo e todas as situações da casa. O perfeccionismo superou e a casa brilhava, eu me desgastava, estava muito insatisfeita e infeliz.



A insegurança trouxe com ela ciúme extremo que controlava cada gesto, cada olhar, cada atitude de meu esposo. O medo não permitia que eu vivesse o momento presente, sofrendo com o que poderia acontecer no futuro, minha mente tinha respostas antecipadas para ocasiões que nem viriam a ocorrer.

Após três anos de casada tive meu primeiro filho, de um parto natural muito sofrido. Daí as coisas foram ficando mais confusas ainda, brigas constantes ocorriam, a perfeição superava tudo e passei a sufocar inclusive meu filho. Meu marido sem beber, fechava-se em seu mundo pessoal, não queria mais partilhar nada comigo, fiquei sozinha, angustiada e sem saída.

Já tinha ouvido falar dos Grupos Familiares Al-Anon através de minha mãe, que percebendo meu descontentamento, comprava peças de literatura e me dava. Muitas e muitas vezes cheguei a abrir, ler e dizer em alto e bom tom: “Isso não é para mim.”

Mas, um dia, numa grande discussão com meu marido ele me disse que nosso relacionamento estava se acabando e que se continuássemos da forma que estávamos não faria sentido ficarmos juntos. ESSE FOI MEU FUNDO DE POÇO. Eu precisava de ajuda, eu precisava procurar algo para salvar nosso relacionamento. Foi nesse momento que resolvi procurar uma sala de Al-Anon e comecei a frequentar o Grupo Familiar Al-Anon Santa Bárbara, pertencente ao Distrito 51.

Era um sábado à tarde, quando participei de minha primeira reunião. Foi tão bom, tão bom per-

ceber que eu podia ser eu mesma, que eu não precisava ser perfeita, que eu podia ser feliz, que eu podia viver bem e que tudo dependia de minha escolha pessoal. Nesse mesmo dia a programação começou a entrar em minhas veias, como um medicamento muito poderoso e comecei a me transformar. Isso é tão verdadeiro, que naquele mesmo dia, à noite fui visitar minha irmã; ela olhou para mim e me perguntou o que havia acontecido que eu estava tão diferente.

Na semana seguinte, meu marido perguntou logo de manhã se eu ia para a reunião naquela tarde. Eu respondi afirmativamente, ele sorriu e disse que eu poderia contar com seu apoio, pois ele havia percebido meu progresso.

Desde então, tenho frequentado as reuniões, fazendo minha recuperação pessoal que acontece de forma lenta, gradativa e muito significativa, pois através dela descobri a preciosidade da serenidade e do amor a mim mesma, ao meu marido, aos meus filhos e a toda família, inclusive ao meu querido pai alcoólico.

Com imensa gratidão aos Grupos Familiares Al-Anon já prestei diferentes serviços como Tesoureira, Secretária, Madrinha Alateen, entre outros. E no momento presto serviço como Coordenadora do serviço especial Alateen. Afinal tenho sempre em mente que “Quando presto serviço eu me sinto melhor”.

Meu nome é Jôsi, sou familiar de um alcoólico que amo muito e faço parte desta associação.

RISGA

O ESM (Escritório de Serviços Mundiais) convidou o Al-Anon do Brasil para participar na 18ª RISGA (Reunião Internacional de Serviços Gerais Al-Anon), de 5 a 09 de outubro, em Roma, Itália. É uma oportunidade de compartilhar as evoluções e dificuldades do Al-Anon do Brasil e atualizar as informações sobre o Al-Anon no mundo. Na RISGA, que acontece a cada dois anos, participam os Delegados das estruturas do Al-Anon do mundo todo. A estrutura do Al-Anon do Brasil será representada pela 2ª Delegada Internacional, Nilce T. Desejamos sabedoria e muita inspiração do Poder Superior em mais esse serviço, tão especial!

CASA ABERTA

Vem aí a 18ª Casa Aberta! Em 10 de dezembro deste ano. Anote na sua agenda, organize a caravana e participe!!! O tema da 39ª CSG – 2017: LAC – Garantindo nossa recuperação e equilibrando a nossa estrutura, será o mote do dia. Aproveite a ocasião para conhecer pessoalmente as Curadoras e trocar ideias com outros membros, além, é claro de conhecer ou rever o ESGA e seu pessoal !!!

SOS LITERATURA

Os membros Al-Anon do Brasil não conseguiram atingir o objetivo da campanha SOS Literatura, apesar dos esclarecimentos e apelos...



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



SIPALANON - Serviço de Informação Paulista de Al-Anon
Atendimento: 2ª a 6ª das 9h00 às 17h00
(0xx11) 3228-7425

Tema da 39ª CSG – 2017

LAC – Garantindo nossa recuperação e equilibrando nossa estrutura

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
O SERVIÇO AJUDA NA NOSSA RECUPERAÇÃO