

# BAESP

Boletim Al-Anon do Estado de São Paulo

Junho/2014

Ano 32

nº 119

## TRADIÇÃO CINCO E LAC

*L*i em um artigo, que os livros, de um modo geral, são “acolhedores”. Nos trazem conhecimento, nos levam a muitos lugares e provocam emoções. Eles nos acolhem, porque nos fazem parar por algum tempo para relaxar e para pensar, o que nos faz muito bem.

Os livros, normalmente são escritos por um autor, mas a Literatura Al-Anon é escrita por vários autores, pois são feitos

com depoimentos de membros do mundo todo, o que a torna muito especial, a melhor forma de acolher e proporcionar alívio a familiares e amigos de alcoólicos.

A Tradição Cinco no diz: Cada Grupo familiar Al-Anon tem apenas um propósito: prestar ajuda a familiares e amigos de alcoólicos. Fazemos isso, praticando os Doze Passos de AA, nós mesmos, encorajando e compreendendo nossos parentes alcoólicos, bem como acolhendo e proporcionando alívio a familiares de alcoólicos.

Vejamos alguns trechos extraídos da LAC (Literatura Aprovada pela Conferência) :

*B-23 – Coragem para ser eu mesmo . pág. 233 - “Falar sobre nossos problemas não é a única razão de compartilharmos nas reuniões. Quando falamos sobre nossa experiência sobre os Doze Passos, estamos oferecendo força e esperança a todos que estão conosco na sala. A ideia de que apenas uma parte dos Doze Passos está funcionando para nós pode ser exatamente o que alguém precisa ouvir.*

*Em nossas próprias famílias, a mesma coisa pode acontecer. Um pouco de encorajamento*

*que possamos dar pode atrair alguém que amamos ao maravilhoso mundo de recuperação. E quando as coisas não vão indo bem em casa, há sempre um presente a mais para oferecer às pessoas que amamos. Podemos olhá-las nos olhos e com uma voz tranquila podemos dizer “Eu entendo”.”*

*B-30 – Descobrimo escolhas, pág. 283 - “Uma das vantagens da literatura do Al-Anon é que ela nos permite complementar nossas reuniões com ideias e histórias inspiradoras de milhares de membros do mundo todo.....”*

*B-30 – Descobrimo escolhas, pág. 284 - “Embora deva haver algo a ser aprendido de um livro de recuperação escrito por um psicoterapeuta ou médico, este trabalho é baseado na autoridade de uma pessoa. A literatura do Al-Anon oferece um ponto de vista muito mais amplo que qualquer outra obra escrita poderia oferecer.”*

*Encerrando, gostaria de lembrar o nosso bordão de 2014: Literatura atualizada - Fortalece a Unidade*

*Vera S. - Coordenadora do serviço especial de Literatura da Área de SP*



## EDITORIAL

Olá, companheiras! Chegamos com mais um exemplar do nosso BAESP. Aqui temos um momento de recuperação sempre iluminado pelo nosso Poder Superior, tanto na montagem como nos depoimentos enviados. É sempre um prazer podermos ler e observar que, cada vez mais, nosso querido Al-Anon tem ajudado milhares de pessoas e com isso aliviando nossa caminhada. Boa leitura para todos!

## PRATICANDO A GRATIDÃO

**A**oje pratico a Gratidão! Em primeiro lugar agradeço ao meu

Poder Superior por ter me guiado para uma sala de Al-Anon. Eu não sabia o quanto estava doente, mas Ele, que me conhece mais do que eu mesma, sabia que era isto que eu precisava. No princípio pensei que era um lugar para falar do meu marido que era alcoólico. Com a frequência nas reuniões e leitura da LAC (Literatura Aprovada pela Conferência), fui percebendo que o programa era direcionado a mim. À medida que ia me conhecendo, fui percebendo o quanto tinha perdido o controle da minha vida na convi-

vência com o alcoolismo, e também como estava insana. Com a ajuda do Poder Superior, um dia de cada vez, fui tentando aplicar o que escutava e hoje, percebo minha mudança vivendo com mais paz e serenidade. É por isso que agradeço tanto ao Al-Anon e as companheiras que me deram a mão no momento mais difícil da minha vida!



## O RESUMO DA 36ª CSG ESTÁ CHEGANDO...

A 36ª CSG (Conferência de Serviços Gerais) foi realizada e já estou com saudades. Foi muito bom rever companheiras de outras Áreas, trocar experiências de serviços e ver como está o nosso Al-Anon em todo o Brasil, receber as Delegadas de primeira vez e nos despedir de outras.

Com a mudança no organograma do ESGA, isto é, a incorporação de um Comitê em outro, a CSG foi realizada em três dias. Foram dias corridos, com muito trabalho e pouca folga, mas tudo estava muito bem organizado e feito com muito amor, desde a ida ao escritório do ESGA até a chegada no hotel em Atibaia, com a Equipe de Apoio nos recepcionando de forma bem alegre e descontraída. Os relatórios foram bem explicados e as dúvidas sanadas durante cada apresentação. Tivemos reunião com os Curadores, cada Delegada com o Curador de sua região, para expormos nossas dificuldades. Foram formados grupos de discussão e painel tira dúvidas. Para mim está sendo uma experiência de muito valor.

Agora vamos trabalhar na Área, nos Distritos e


nos Grupos o tema da 37ª CSG : Autossuficiência – prova maior de gratidão. Este tema pede muita reflexão dos membros, lembrando que autossuficiência não é só a Tradição Sete, mas também a colaboração na prestação de serviço, a disponibilidade de fazermos alguma coisa para a nossa associação, um pequeno serviço que você presta no Al-Anon, está ajudando muitas pessoas. Vamos ser autossuficientes em nossa prestação de serviço, pois isto também é recuperação. E não esqueça também o bordão de 2014: Literatura atualizada – fortalece a Unidade

Em julho está prevista a chegada do Resumo da 36ª CSG, para nos informarmos sobre as novidades com mais detalhes e que cada membro possa adquirir o seu, para ficar mais informado.

RDs, agendem com a Delegada um dia para se feito o repasse da 36ª CSG em seu Distrito, pois será muito bom passar uma manhã ou uma tarde com vocês.

*Sueli B.  
Delegada de Área de São Paulo*

# O DESAFIO DO PASSO UM

 alcoolismo, por ser uma doença da família, é o maior destruidor dos relacionamentos familiares. Nossa obsessão principal é provar que podemos controlar e mudar o comportamento de todos que estão ao nosso redor. Como isso não é possível, perdemos o controle de nossas vidas. Quais os sintomas deste descontrole?

1. Perder a noção sobre o que é e o que não é de nossa responsabilidade;

2. Preocupar-se exageradamente, mesmo antes de acontecerem os problemas;

3. Interferir nas decisões de outras pessoas sem ter sido solicitado;

4. Tentar controlar as situações embaraçosas das outras pessoas, principalmente do alcoólico, tomando para nós a vergonha, as irresponsabilidades, etc...;

5. Achar que é nossa responsabilidade levar o alcoólico a buscar ajuda;

6. Diante do alcoólico sóbrio, tentar controlar as reuniões que está frequentando e ter expectativas irreais sobre a nova situação.

Perder o controle de nossas vidas é querer controlar o incontrolável e nos prender aos problemas dos familiares vinte e quatro horas por dia. É como estar perdido no deserto e ter a ilusão de que perto está um rio com água fresca, mas à medida que nos aproximamos, percebemos que é uma miragem. Assim, continuamos a nos decepcionar até perdermos todas as

nossas forças.

Quando chegamos ao Al-Anon estamos exauridos, muitas vezes doentes – tanto psicológica quanto fisicamente - inseguros, perdermos contato com o mundo e o primeiro ato de humildade e honestidade é aceitar que o alcoolismo é uma doença, inclusive da família. “Se eu quiser ser vencedor, primeiro tenho que me considerar perdedor.” ( *B-22 Como o Al-Anon funciona para familiares e amigos de alcoólicos*). Com a troca de experiências no Grupo, vemos o quanto fomos afetados pelo alcoolismo. Muitos de nós logo percebem que nossos comportamentos estão bastante distorcidos, mas há aqueles que demoram algum tempo. Porém, ao frequentar as reuniões com assiduidade e com a ajuda da Oração da Serenidade, começamos a aceitar aquilo que não podemos modificar e modificar o que podemos.

Pôr em prática o Passo Um é o começo de nossa mudança. E, analisando os atos insanos que cometemos no passado, paramos de lutar. “Posso continuar a lutar e a perder. Ou posso aceitar que sou impotente perante o álcool e o alcoolismo.” ( *B-16 Coragem para mudar – Um dia de cada vez no Al-Anon II*). Praticar esse Passo sozinho é impossível, mas frequentar as reuniões, ler a literatura ( LAC) – que é muito rica e útil para qualquer situação – e escolher um padrinho para compartilhar experiências aos poucos nos faz despertar para a realidade.

Esses instrumentos do Programa fazem a diferença. Ao ler o enunciado do Passo Um o nosso raciocínio percebe automaticamente que somos impotentes perante o álcool ou qualquer outra situação incontrolável, mas alcançar a serenidade é trabalhar o coração. “Eu achava que pensar era a função mais elevada do ser humano. A experiência de A.A. me modificou. Agora percebo que amar é nossa função suprema. O coração precede a mente.” ( *B-7A/12A – Memórias de Lois – trechos*).

Os efeitos do alcoolismo na família estarão sempre latentes. Por isso, a velha ideia de analisar os fatos como responsabilidades nossas são constantes, reagir de forma automática a novas situações usando os velhos hábitos é perigoso, substituir o controle sobre o alcoólico pelo controle do grupo é uma grande possibilidade. O Al-Anon, portanto, é um programa de recuperação para uma vida mais serena e feliz, apesar dos problemas.

“O Passo Um nos prepara para uma vida nova, que podemos alcançar só pelo desligamento daquilo que não podemos controlar e assumindo, um dia de cada vez, a tarefa monumental de pôr nosso mundo em ordem através de uma mudança do nosso próprio pensamento”. ( *B-16 Coragem para mudar, pág.283*).

Cila M.

Artigo extraído da Revista *Vivência*, janeiro-fevereiro/2012, edição n° 135, págs. 40 e 41



# COMPARTILHANDO EXPERIÊNCIA, FORÇA, FÉ E ESPERANÇA

Cheguei em uma sala Al-Anon por recomendação de uma profissional da área da saúde. Os três defeitos de caráter que me impediam de chegar até o Al-Anon eram: orgulho, arrogância e prepotência. Passaram-se mais de dois anos e outra profissional fez a mesma observação que a anterior: “você conhece o Al-Anon? Lá você poderá entender melhor sobre o alcoolismo”. Como eu precisava de ajuda? Se ela afirmava que o alcoolismo é uma doença, “ele” (meu familiar alcoólico) que vá procurar um tratamento médico e não eu! E pensando dessa forma, relutei por mais de um ano até reconhecer que precisava dessa ajuda. Lembro-me como se fosse hoje, o meu primeiro dia no Grupo no qual ingressei: era uma reunião de serviço e, quando cheguei, a reunião já havia começado há cerca de dez minutos. Os servidores de confiança do Grupo pronunciavam várias siglas que eu desconhecia completamente. De início pensei que tinha entrado em sala errada, pois o local onde funciona este Grupo até hoje é um colégio tradicional de São Paulo. Quieta, comecei a observar o que tinha de escrito para ser lido: na lousa, nos banners pendurados nas paredes da sala e nos dois cartões que estavam expostos sobre a mesa: “aqui se fala Al-Anon” e o outro sobre o anonimato. Comecei a ouvir mais atentamente o que essas pessoas estavam dizendo e agora sim, ouvi dizer que tinha

uma Assembleia de Eleição dali a três meses e que o Grupo precisava de um novo RG (Representante de Grupo), pois a companheira já estava neste cargo há vários anos e não poderia mais continuar prestando este tipo de serviço ao Grupo, pois iria mudar de bairro e não mais pertenceria àquele Distrito. Dois meses se passaram e não surgia nenhum candidato a este cargo. Quando a Coordenadora perguntou novamente, quem se dispunha a se candidatar para o cargo de RG, levantei a mão e, para a minha surpresa, fui eleita por unanimidade. De imediato levei um grande susto, pois apenas eu tinha levantado a mão e não conhecia nada da estrutura do Al-Anon, com apenas dois meses de participação às reuniões. Contei com o apadrinhamento da RG anterior, levando-me nas reuniões do Distrito, na Assembleia de Área e desde então, não parei de prestar serviço à nossa associação. Dentro do Grupo também tive o incentivo e a ajuda de diversos membros.

Quando o assunto estudado era sobre recuperação, sentia-me “em casa”, quando ouvia os depoimentos e percebi que não estava sozinha nesta “luta diária” contra uma doença tão devastadora como o alcoolismo. Identifiquei-me de imediato, quando ouvi pela primeira vez alguém compartilhar sobre os “Três CÊS”: eu não causei, não posso controlá-lo, não posso curá-lo. Também ouvi outro “C”, ou seja, que eu não tinha culpa. Nesse momento senti um grande alívio e cheguei à conclusão que foi muito difícil eu chegar no Al-Anon, mas que o desafio maior seria eu permanecer na sala, fazendo a minha recuperação pessoal. “O Al-Anon



nos encoraja a nos tornarmos conscientes tanto de nós mesmos como indivíduos, como também das outras pessoas”. Como disse a fundadora do Al-Anon: “Não podemos entrar na cabeça de outra pessoa e virar os parafusos para que essa pessoa se comporte da maneira que nós pensamos ser a certa.” Aprendi que é na sala que eu posso compartilhar minha experiência, força, fé e esperança em tudo o que penso e acredito, pois conto com a proteção do anonimato. Confesso que muitas vezes pensei em desistir, mas logo em seguida lembrava-me como cheguei, como estou hoje e a imensa gratidão, não apenas pela maravilhosa programação que está disponível à

todas pessoas que foram afetadas pela forma de beber de alguém, mas sobretudo, pela grande “família de escolha” que constituiu dentro de nossa associação. E também sei que, se eu sair do Al-Anon ele continuará e a maior prejudicada serei eu mesma. Por isso, agradeço ao Poder Superior por ter sido “laçada” para o serviço naquele primeiro dia de reunião, no qual permaneço ativa até hoje.

“ Nas reuniões, aprendemos que a felicidade é uma escolha que podemos fazer a cada momento. O contentamento não é mais considerado como um estado de humor acidental, criado quando alguém faz o que deseja. Vemos pessoas que conseguem

encontrar a paz e serenidade, mesmo quando as circunstâncias exteriores de suas vidas são caóticas. Somos capazes de escutá-las compartilhando, e descobrimos que sua experiência de viver com um alcoólico tem muito em comum com a nossa. Ao ouvirmos sobre os relacionamentos em suas vidas – saudáveis ou doentes – compreendemos que todos no Al-Anon se encontram em um caminho semelhante. Paz de espírito e relacionamentos saudáveis são possíveis para todos nós.” (B-30 *Descobrendo Escolhas*, pág.25)

*Maria Regina S.  
Coordenadora de Área de SP*

## PIONEIRAS & VETERANAS

### UM EXEMPLO A SER SEGUIDO

**P**ensando em escrever uma matéria para o BAESP encontrei a história de uma pioneira, que embora em tempos distantes nos liga a realidade de hoje. A história é a seguinte: membro Al-Anon, a companheira Antonieta prestou serviço desde o início da formação do Al-Anon de São Paulo. Foi pioneira no Serviço Especial em Instituições onde, na Área de São Paulo levou a mensagem de Al-Anon até o momento que nos deixou. Foi ela que iniciou o serviço em Instituição, numa época em que não havia Manual de Serviços e Guias para orientações.

Coordenou muitas reuniões em Instituições, como também, juntamente com outras companheiras abriu Grupos, levando peças de nossa literatura para serem vendidas em Convenções de AA, Encontros e eventos existentes naquele tempo. Foi plantonista no Sipalanon.

Como voluntária no ESGA, prestou serviço numa Conferência como membro da Equipe de Apoio. Juntamente com outra companheira deu o primeiro passo em direção ao Serviço Especial em Instituições. Uma matéria escrita por esta companheira na época foi publicada no Boletim sobre Instituições do ESM (Escritório de

Serviços Mundiais). Tamanha foi a sua dedicação ao Al-Anon, que Antonieta serve de exemplo para todas nós, membros Al-Anon. Procuremos imitá-la! Assim como essa pioneira existem muitas outras. Você, que faz parte de um Grupo, procure encontrar as pioneiras e ajude-as a escreverem a sua história. Não deixem de enviar essas histórias para a Área de São Paulo, por meio do RD, para que faça parte de nosso Arquivo Histórico.

Com carinho e amor em Al-Anon.

*Iolanda G.  
Coordenadora do  
serviço especial de Arquivos*



# ALATEEN, AL-ANON, ALATEEN É TUDO DE BOM!!!

W em aí a 20ª Confraternização Alateen – “Participação é a chave da Harmonia – você precisa do Alateen, o Alateen precisa de você”. Vai acontecer no dia 31 de agosto de 2014, no mesmo local do ano passado: Centro de Formação Sagrada Família, Rua Padre Marchetti nº 237 – Bairro do Ipiranga – SP- Capital. Este ano as atividades estarão voltadas para a interação Alateen-Al-Anon, e os membros Alateen estão ainda mais animados na organização e programação deste evento. Membros Al-Anon, venham com roupas e calçados confortáveis, bastante disposição e amor! Venham passar um jovial domingo

conosco! O Distrito que fizer o maior número de inscrições Alateen + Al-Anon receberá ao final do evento, o novíssimo *P-24/27 Manual de Serviços do Al-Anon/Alateen 2014*.

Tem ainda a campanha “É Nós! Mano!” que vai se estender até o final do ano. Trata-se de uma proposta para melhorar a comunicação entre membros Alateen e Al-Anon, incentivando o apadrinhamento Alateen, resgatando memórias de como eram os elos entre jovens e adultos, e para isso, os RDs estarão levando bimestralmente, um rápido questionário que envolve todos os membros. Mãos à obra!!

E falando em arregaçar as mangas, chegou às minhas mãos uma carta que foi encontrada em meio às arrumações do nosso arquivo histórico. Foi enviada ao Comitê de Área de São Paulo em fevereiro de 2012, compartilhando memórias de uma experiência vivida em 2010, como forma de manifestar sua gratidão à associação e à programação. Passo a narrar alguns trechos, com a devida autorização concedida pela companheira Gabriela C.. Versa a carta que ainda pequena começou a frequentar as reuniões do Grupo Reconstructores de Vida junto com sua mãe, e mais tarde já frequen-



tando o Grupo Alateen Recomeçar do Distrito 6, começou a ter a curiosidade de conhecer Grupos Alateen e Al-Anon de fora do país. Desejo este que se realizou quando foi a Londres num intercâmbio, quando conheceu o Grupo Al-Anon Notting Hill Gate. Ela nos conta o que mais chamou sua atenção, e que a fez olhar a programação com outros olhos. Como sempre teve em mente apenas o formato de reunião da sala que frequentava aqui no Brasil, passa a descrever o formato da reunião daquele Grupo: “de forma bem britânica, os membros cumprimentam-se apenas com um aperto de mãos e tomam chá na entrada, quando decidem qual o tema do dia. As peças da LAC são expostas numa mesa sem a toalha com o logotipo do Al-Anon, e os cartões com os Le-mas são colocados no chão, em volta da mesa. As cadeiras são

dispostas num círculo em volta desta mesa, onde o Coordenador também se senta com os demais membros. A Oração da Serenidade é feita de mãos dadas.” Encerra a carta agradecendo o apoio recebido, e nos lembrando do lema que lhe foi muito útil: “que comece por mim”.

Acredito que esta carta resume toda a essência, propósito e importância das duas atividades que iniciaram esta matéria: a Confraternização Alateen, o momento mais esperado pelos jovens de nossa associação que têm a oportunidade de compartilhar uma vez no ano, as experiências além das paredes de seus Grupos, suas vivências positivas e negativas compartilhadas com outros jovens de diferentes pontos geográficos, que entendem valores únicos de dores transformadas em compaixão, fé, otimismo, solidariedade, gratidão e amor frater-

no, e que com certeza ficarão marcados em sua vida adulta; e a Campanha “É Nós Mano!”, (grafada assim, na gíria mesmo!) que busca intensificar e melhorar a comunicação entre todos os membros Alateen e Al-Anon de forma leve e divertida, garimpando, resgatando informações com aqueles membros pioneiros que são arquivos vivos de momentos que hoje só ouvimos dizer, daqueles que fizeram a transição e estão vivendo a vida adulta, mas que de um modo geral, como costumamos dizer, uma vez Al-Anon/Alateen...

Encerro agradecendo ao Poder Superior pela dádiva desta prestação de serviço, afirmando que ser Al-Anon e conviver com Alateen é tudo de bom, e que eu preciso!

*Cecília M.*

*Coordenadora do serviço especial  
Alateen da Área de SP  
wonder\_cec@hotmail.com*

## COMPARTILHANDO EXPERIÊNCIA

Compartilhar a minha pequena experiência com o Al-Anon é bom. Tenho comparecido às reuniões duas vezes por se-

mana há cerca de três meses. São reuniões ricas em experiências. Isto me traz a realidade de saber que outras pessoas passam por situações muitas

vezes mais dolorosas que as minhas. Hoje tenho a agradecer a forma como tenho encarado o problema do alcoolismo em minha vida. Tenho como lema a Oração da Serenidade, aceitar o que não posso modificar; coragem para mudar o que posso e sabedoria para perceber a diferença. Quero voltar sempre e tenho como um compromisso marcado, o dia das reuniões. Agradeço o Poder Superior que me trouxe até aqui a primeira vez e também todas as vezes que voltei e voltarei.

*Neide*

BAESP | JUNHO 2014 | 7





## • 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

## • 20ª Confraternização Alateen/2014

Tema: “Participação é a chave da harmonia – Você precisa do Alateen, o Alateen precisa de você”

Data: 31 de agosto de 2014

Local: Centro de Formação Sagrada Família

Endereço: Rua Padre Marchetti, 237

Bairro Ipiranga – São Paulo - SP



**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