

BAESP

Boletim Al-Anon do Estado de São Paulo

Março/2018

Ano 36

nº 134

EU POSSO TER ESPERANÇA

Eu posso, eu quero, eu sou capaz!! Foi a mensagem que ficou gravada no meu coração depois que ouvi uma companheira compartilhar como em seu Grupo os recursos da Tradição Sete surgem e se tornam suficientes para atender todas as necessidades do Al-Anon (do Grupo, Distrito, SIA, Área, ESGA). Os membros contribuem com generosidade na abundância, e com sensatez em tempos difíceis, mas sempre contribuem. E assim são capazes de enviar seus Representantes à Assembleia, à reunião de Distrito e ao SIA, colaborar na Campanha da Gratidão etc...

Captei de seu depoimento sereno e confiante uma ESPERANÇA – aquela do bordão deste ano de 2018! – que, somada ao meu otimismo (sem ter forma de castelos de areia), me permitem continuar insistindo em levar gestos, palavras e incentivos a todos os Grupos que fazem parte da estrutura de Al-Anon nesta grande Área de São Paulo.

São tempos difíceis os que atravessamos, onde as adversidades surgem vestidas das mais variadas formas: controvérsias internas, quebras de anonimato levando os Grupos a fecharem as portas, servidores desmotivados e desacreditados, quebra de Tradições, falta de recursos financeiros... E vem à minha mente aquelas palavras que no início de toda a reunião, em qualquer parte do mundo, escutamos: “no Al-Anon/Alateen descobrimos que não existe situação realmente sem esperança(...)”.

Por onde anda o líder que estimula, incentiva dá exemplo, presta serviço sendo uma luz para o Grupo, para a comunidade, e para todo o Al-Anon? Onde está o servidor de confiança, que confia e é digno da confiança de todos? Chegou atrasado à reunião e não ouviu aquela frase na abertura da reunião? Anda afobado, e seus ouvidos não captaram aquela frase da abertura da reunião? O coração tão endurecido e angustiado não lhe permitiu gravar aquela frase? Está tudo tão escuro que até mesmo a ESPERANÇA se esvai?

“O carinhoso intercâmbio de ajuda entre os membros e a leitura diária da literatura do Al-Anon/Alateen nos preparam para receber a inestimável dádiva da serenidade” (GE-5 Para a coordenação de uma reunião de Al-Anon ou

Alateen). Isso nada mais é que colocar em prática o Lema “JUNTOS PODEMOS”. Juntos, podemos encontrar soluções, em consciência coletiva, para todos os problemas que enfrentarmos. E assim restaurar a ESPERANÇA em nossas vidas. Temos todas as ferramentas, tudo aquilo que precisamos para Descobrir escolhas, e mantermos a Esperança para hoje. Temos a Literatura Aprovada pela Conferência (LAC), membros e servidores de confiança. Precisamos **participar**, nos **envolver** e tomar cada um seu **compromisso** para que as adversidades destes tempos difíceis sejam dissipadas. Usar o bom senso, as Tradições, Conceitos, o Apadrinhamento e a sabedoria dos membros experientes.

A cada reunião, guardem o que for bom e continuem voltando. Continuem voltando às reuniões programadas no Grupo, no Distrito, na Área e no SIA. Continuem participando, de coração, com envolvimento e compromisso, com assiduidade. Levando na bagagem a MENTE ABERTA e o AMOR pelo Al-Anon. Porque “O Al-Anon terá o destino que dermos a ele” (Resumo da 39ª CSG, p.94).

Em 2018, onde a nossa UNIDADE, o nosso AMOR e a nossa ESPERANÇA conduzirão o Al-Anon/Alateen?

Josabel
Delegada de Área de SP



RELATO DE UMA EXPERIÊNCIA

Uma vida muito difícil, carregada de desilusões, decepções, desespero, desprezo e muitas mágoas. Meus dias eram assim, entre recaídas e abstinências do alcoólico da minha convivência. Quando ele ficava parado, nossa vida ficava maravilhosa, meu coração se enchia de esperanças, de alegria e satisfação. Porém logo vinham os longos períodos de ativa, onde a minha recaída parecia pior que a dele. Eu me tornava um verdadeiro zumbi.

Assim foram quarenta anos de casamento. Os filhos cresceram vendo o pai em constantes flutuações de comportamento, de humor e de situação financeira. A

mãe sempre depressiva, insegura e rancorosa.

Dentro deste ambiente de total desamparo tornaram-se adultos inseguros, exigentes, com dificuldades de socialização. A filha precisa de acompanhamento psiquiátrico, o filho desenvolveu a dependência química e hoje também precisa de medicamentos. Quando eu também fui parar na psiquiatria, o médico me disse que o medicamento era importante para amenizar os meus sintomas de ansiedade e depressão, o acompanhamento psicológico para me ajudar a lidar com os momentos de crise, porém o meu real tratamento era numa sala de “Doze Passos” e para a vida toda.

Foi assim que conheci o programa Al-Anon com o qual me identifiquei logo de início. Ir às reuniões, ouvir os relatos, dar depoimentos, ler a literatura, estudar os Passos, os Lemas, sentia que uma porta havia se aberto para mim.

Aos poucos fui me socializando, assumindo tarefas, conhecendo outros grupos, outros membros. Hoje represento o Grupo, faço divulgação e quando possível escrevo sobre minhas experiências no Al-Anon.

Agora estou divorciada por motivos financeiros, percebi que estávamos caminhando para a falência total. Então falei ao meu marido que eu queria o divórcio e que o pouco que restou ficaria em meu nome. Ele aceitou, pois tinha total consciência do perigo que estávamos correndo.

Hoje morando separados, nos vemos pouco, embora ainda nos sintamos casados.

Agora estou aposentada, vivo deste recurso financeiro, mantenho minha vida simples e faço de tudo para manter minha serenidade.

Agradeço ao Poder Superior pela clareza de pensamentos que sempre me dá, pelas forças para tomar as atitudes que se façam necessárias e principalmente por ter me levado ao Al-Anon, onde iniciei a minha recuperação dentro dos princípios do Programa.

Lavínia



**CONTRIBUIÇÃO PARA CAMPANHA DA GRATIDÃO EFETUADA PELOS GRUPOS
 ATRAVÉS DOS DISTRITOS
 E REPASSADA AO ESGA ATRAVÉS DO CAASP NO ANO DE 2017**

DISTRITO	GRUPO	VALOR	DISTRITO	GRUPO	VALOR
2	Aprendendo a Viver	33,50	50	Poder Superior	75,00
	Distrito	190,10		DISTRITO	300,00
3	Reviver	200,00	53	Casa Branca	275,00
	Somente por Hoje	275,00		Esperança	275,00
	Vila Prudente	329,00	54	Laranjal	85,00
5	Lapa	72,00		Nova Luz	50,00
	Primavera II	22,00		Perseverança	275,00
	Primavera I	260,00		Resistência	100,00
	União de Osasco	150,00		Vivendo a Vida	5,00
6	Paz e Serenidade	40,00		Caminhos de Luz	10,00
	Reconstrutores de Vida	295,00		Tietê	200,00
	Renascer para Vida	44,00	55	Amor e Paz	20,00
	Azul	299,00		Cantinho	85,00
	Salvação Sabará	240,00		Itatiba	150,00
	Viver Feliz	190,00		Luz e Esperança	285,00
	Piraporinha	100,00		Raio de Esperança	100,00
	Veleiros	155,00		Reviver	80,00
7	União	50,00		Santa Cruz	100,00
	Parque das Nações	270,00	Serenidade	150,00	
	Piraporinha	275,00	Vida Nova	100,00	
	Serenidade	316,00	62	Perseverança	100,00
8	Gomes Cardim	300,00		Vida Nova	170,00
	Mogi	200,00	64	Renascer Araras	340,00
	Belém	280,00		Fonte de Vida	150,00
	Vivendo e Aprendendo	40,00		Renascer Limeira	190,00
9	Sapopemba	275,00	DIVERSOS	Grupo Prosperidade	10,00
	Vila Flávia	275,00		CAASP	550,00
	Novo Viver	50,00	TOTAL	9.690,60	
	Esperança II	50,00			
	Seguidores de Lois	185,00			

SERVIÇO, RECUPERAÇÃO E RESPONSABILIDADE

Restando serviço como coordenadora de Área, tenho percebido que as queixas mais frequentes dos RDs são: Grupo que fechou, Grupo que não comparece à reunião de Distrito, Grupo sem RG e RG Suplente, RG que deixa o cargo.

Então eu me pergunto: Será que estão todos em recuperação? Será que é o medo da responsabilidade? No Al-Anon fala-se sempre da necessidade do rodízio em serviço, porquê?

Serviço também é recuperação; com o rodízio todos têm a oportunidade de praticar o nosso programa.

Vocês já ouviram falar em “donos de Grupo”? Isso acontece porque nenhum membro quer assumir o cargo de RG ou

RG Suplente dentro do Grupo. A mesma pessoa fica por anos assumindo esse serviço e sem perceber torna-se “dono do Grupo”. Todos têm direito a prestar serviço, mas nem todos querem essa responsabilidade, e acabam perdendo a oportunidade de crescer mais um pouco e fazer com que o Al-Anon cresça também.

Este ano é ano de eleição, para RG, RG Suplente, RD, RD Suplente e para a diretoria do Comitê de Área Al-Anon de São Paulo (CAASP) - Coordenador, Tesoureiro e Secretário -, candidato a candidato a Curador indicado pela Região Sudeste e cinco Membros para o Conselho Fiscal. Vamos rever como está sendo feita a nossa recuperação, sair “da zona de conforto” e apreender um pouco mais?

Sempre tem algo que podemos fazer, muitas vezes está escondido dentro de nós e o medo não nos deixa descobrir. Deixemos que esse algo aflore dentro de nós, para darmos continuidade à nossa recuperação. Pense com carinho; ainda há uns meses para analisar o que você pode fazer pelo Al-Anon e o que pode fazer por você. E que a próxima diretoria do CAASP não ouça em suas reuniões essas mesmas queixas, que todos os Grupos tenham RGs e RGs Suplentes ativos frequentando as reuniões de Distrito e que os Distritos tenham RDs e RDs Suplentes levando todas as informações aos Grupos.

Sueli B.
Coordenadora de Área de SP

FATOS, IMPRESSÕES E ECOS DO 18º ENCONTRO E ASSEMBLEIA DE ÁREA/2017

Ainda sobre casulos...

Enquanto lagartas, rastejamos, comemos e comemos, vivendo um rápido crescimento, porém caótico e desorientado.

Chega então o momento do recolhimento e nos fechamos em nosso casulo; para isso ficamos pendurados por um fio e nos enrolamos pouco a pouco. Vem o momento

do rompimento. Dentro do casulo vem a modificação, este tempo nos transforma, nos torna diferentes, saímos de lá com belas asas. Então somos assolados por todos os nossos piores pesadelos, todos os nossos medos. Mas é hora de abrir as asas e voar, sair do comodismo, superar a insegurança e enfrentar o medo. O tempo de voar é de cada um, porém

a missão do voo é de todos. De todos nós que conhecemos este maravilhoso programa de Doze Passos e com toda base espiritual e emocional que adquirimos, prestar serviço para ajudar quem também sofre com a doença do alcoolismo de um ente querido e a nós, em nossa caminhada na recuperação. Chegar ao Encontro e ter a oportunidade ver o ▶

continua na pág. 5

AL-ANON/ALATEEN - PARTICIPAÇÃO, ENVOLVIMENTO E COMPROMISSO



que essa frase me diz?
PARTICIPAÇÃO

Quando minha sanidade foi aos poucos recuperada, dias após dias, iniciei meu processo de participação ativa no grupo. Cada reunião eu me sentia mais à vontade para compartilhar minha vida e os problemas que me afligiam. Quanto mais eu participava, mais minha mente foi se abrindo, e o respeito das companheiras por mim me ajudou a ver que não era só eu que sofria com a doença do alcoolismo. Continuar voltando a cada reunião e procurando através dos Doze Passos iniciar um caminho para uma vida mais serena, não foi nada fácil, exigiu de mim algo que parecia impossível: a aceitação da doença em mim. Porém a participação, a mensagem de esperança e amor que recebi me levou a

disposição de servir.

ENVOLVIMENTO

Como foi bom me envolver, sentir que eu podia ser útil, que mesmo com a menor experiência eu podia devolver, com gratidão, o que de graça eu recebi, foi maravilhoso. O serviço foi o ponto mais alto da minha recuperação. Enfrentar os desafios de cada dia na família, no trabalho, na vida pessoal... O medo foi o mais desafiador, mas venci e foi compensador sentir que quando me coloco nas mãos de um PODER SUPERIOR ele me molda e me dá a liberdade de sentir que não sou perfeita.

COMPROMISSO

O compromisso me

leva à ação e me faz ficar disposta para realizar o trabalho com responsabilidade, tendo equilíbrio e flexibilidade. Não sei o que o futuro me reserva, mas participar, me envolver e me comprometer, me deu a coragem de ser feliz de novo.

Izilda P.

Representante do Distrito 51



rosto iluminado e o brilho no olhar, a amorosidade em se reconhecer no personagem voando... Temos a certeza que a missão é nossa, no individual e no coletivo.

Deixo aqui a minha gratidão de mais uma vez poder vivenciar o ineditismo desta vida, mais uma vez sentir o que o serviço faz por nós e mais uma vez ter a certeza de que este caminho nos leva aos mais belos e produtivos voos. Gratidão.

Adriana J. - RD Suplente Distrito 52

Apadrinhamento tudo a respeito

Na maioria das vezes, ao chegar tão desesperados a uma sala

de reunião de Al-Anon, não nos damos conta de imediato, da grande força que recebemos, pois estamos muito preocupados em dividir o nosso sofrimento e encontrar ajuda. Aos poucos, conforme nossa mente vai clareando, vamos percebendo que quando recebíamos as boas vindas, o primeiro sorriso amigo, a primeira palavra de esperança, essa grande força do programa já estava agindo sobre nós e nos beneficiávamos de uma solidariedade compartilhada pela compreensão do mesmo sofrimento. Passamos a entender, enfim, que a essa força é dado o nome de **apadrinhamento**. A

peça da LAC P-31/51/88 *Apadrinhamento – tudo a respeito*, vem nos ajudar na recuperação e serviço esclarecendo nossas dúvidas e nossos medos de apadrinhar e de ser apadrinhado. O apadrinhamento é composto de amor, compreensão, confiança, doação e gratidão de mais uma dádiva recebida.

Amei estar com vocês no 18º ENCONTRO E ASSEMBLEIA DE ÁREA e esse foi mais um trabalho do serviço especial de literatura.

Izilda P.

Coordenadora do serviço especial de Literatura



MEU SERVIÇO NO AL-ANON

*M*eu nome é Maria Thereza e antes de mais nada, gostaria de dizer que foi através do serviço Al-Anon, que se deu a minha recuperação.

Ceguei a um Grupo Al-Anon, em janeiro de 1981 depois de assistir uma reunião de AA na Paróquia São Luis. O grupo constava de um único membro, a Cila, que logo me apadrinhou e me contou que estava fechando, pois estava sozinha havia mais de um ano. A sala onde funcionava o grupo era onde se guardavam as vassouras e o material de limpeza do andar. Imediatamente, quis o Poder Superior que me envolvesse na reestruturação deste Grupo, indo logo procurar o Pároco para nos ceder uma nova sala. Com isto, em apenas dois meses, novas pessoas foram chegando e ajudando na arrumação da sala deixando-a mais aconchegante e convidativa. Eu me encarreguei da compra das peças da LAC, onde conheci o Escritório da antiga Junalanon e o Serviço de Informação que funcionavam em um único espaço.

Achei que poderia ajudar D. Odete a contar os folhetos que vinham da gráfica, pois ela estava sozinha em uma mesa e ainda não existiam funcionários. Em outra mesa estava Sr José, com um monte de fichas, onde constava “a vida” de cada Grupo existente no Brasil. Por fim, tinha a Josephina atendendo o telefone do Serviço de Informação, que fazia a divulgação do Al-Anon e indicava o Grupo mais próximo para a pessoa que estava procurando ajuda.

Diante deste panorama, pus a mão na massa e começa a minha trajetória em serviço. Ia ajudar D. Odete, que na época levantava fundos para a impres-

são do livro B-6 Um dia de cada vez no Al-Anon. Fizemos uma campanha no grupo, comprando o livro antes mesmo de seu lançamento – iria ser lançado na Conferência de Serviços Gerais, que transcorreu junto com a Convenção Nacional de AA em 1981, no Ginásio do Ibirapuera em São Paulo. Outros grupos “compraram” a ideia e fizeram o mesmo, permitindo a impressão de 1.000 exemplares.

Foi naquela mesma ocasião que foram lançados: o livro “O dilema do casamento com um alcoólico” e os 4 Manuais de Serviços que iriam balizar as mudanças da estrutura do Al-Anon do Brasil. Foi muito difícil entender o conteúdo dos mesmos, pois eram necessárias muitas mudanças.

A primeira delas, foi a separação do Serviço de Informação de São Paulo para um espaço próprio na Rua Capitão Salomão, em outro andar. Tornou-se uma “Pessoa Jurídica” com a orientação do companheiro Joaquim e suporte de Wilma e Vera. Foi feita a primeira reunião na nova sala para escolher Cila como Coordenadora, Maria do Carmo como Secretária e Ana Maria M. como Tesoureira. Criou-se um Comitê de Levantamento de Fundos, o qual coordenei por dois anos. Também o Boletim do Sipalanon, com Guiomar, Sandra, Célia e Marilu. Foi nesta reunião que Marina L. foi indicada como Delegada de Área de São Paulo, para o mandato que iria suceder o mandato de Maria do Socorro. Coincidentemente, cinco destes membros pertenciam

ao Grupo São Luis, que se engajaram nos serviços com muita garra, graças a estrutura implantada no Grupo, através de traduções livres dos Guias por Marina. Trabalhávamos aos sábados à tarde para ver como melhorar nossas reuniões e o Serviço de Informação. Compramos nosso telefone de uma colaboradora, Diva, por meio de uma campanha com um almoço na Igreja N. Senhora de Fátima, elaborado e executado por nós.

Formou-se o Comitê de IP, CCP e Instituições, coordenado por Antonieta e Maria do Carmo, que abrangia os atendimentos telefônicos com Josephina, Iolanda G., Maria do Carmo, e divulgações feitas por todos nós.

Foi feita uma escala para as Plan-tonistas Voluntárias, que assinavam e detalhavam seu dia em serviço, através de um Relatório mensal. Elas vendiam as peças da LAC e eram responsáveis pelo escritório em seu plantão, pois não tínhamos funcionária contratada no Sipalanon. Eu ia quase que diariamente no Serviço de Informação, passando antes no IPESP, local este onde Cila trabalhava, para receber as orientações que se faziam necessárias.

Maria Thereza G.
(continua no próximo número do BAESP)



2018: AL-ANON/ALATEEN - UNIDADE, AMOR E ESPERANÇA

Perguntaram-me como eu contribuo para a UNIDADE do Al-Anon e Alateen. Achei que não sabia responder, mas cheguei à conclusão que faço isso de muitas formas: participando com assiduidade da reunião do Grupo, abrindo as portas, prestando serviço. Acolhendo, fazendo parte, coordenando uma reunião, não entrando em controvérsia. Deixando o Poder Superior agir. Participando de intercâmbio com outros Grupos. Divulgando nas salas de AA e esclarecendo as diferenças entre o nosso programa e o de AA. Trabalhando o Anonimato. Cuidando para que em cada sala que eu frequente, os cartões “AQUI SE FALA AL-ANON”, “QUEM VOCÊ VÊ AQUI, O QUE VOCÊ OUVI AQUI, DEIXE QUE FIQUE AQUI” e

TRADIÇÃO SETE estejam sobre a toalha azul da mesa e que a *Oração da Serenidade, Lemas, Passos, Tradições e Conceitos* estejam visíveis para todos os membros. Usando a Literatura Aprobada pela Conferência em seus originais (nada de cópias!).

E o que falar do AMOR? Foi aqui, no Al-Anon, que descobri uma nova maneira de amar, sem ciúmes e sem ser rancorosa. Hoje sou grata ao Poder Superior por me ter ensinado a amar, a transmitir o amor - um amor paciente e bondoso, que não é arrogante, nem rude, nem impõe a sua vontade. Meu amor próprio e minha autoestima aumentando, me permitiram viver uma vida mais gratificante e têm me dado coragem para modificar aquelas coisas que eu posso modificar. Posso não ter tudo o que quero, mas tenho tudo o que preciso, e

sigo amando e praticando o bem, sem esperar nada em troca. Recebo muito mais do que dou.

Quanto à ESPERANÇA... Existir um Poder Superior em quem eu posso acreditar e ter fé, me dá esperança! É minha responsabilidade mantê-la acesa e usar os instrumentos que estão ao meu alcance (*Passos* - que dádiva praticá-los -, *Lemas, Tradições*), compartilhar sendo honesta comigo mesma. Entregando-me ao Poder Superior, cabe a mim mesma colher as respostas que Ele me indica para o caminho a seguir.

Hoje estou aprendendo uma forma mais saudável de atender minhas necessidades e também de me relacionar com os outros, de forma mais honesta e sem artifícios.

Luzinete
Delegada de Área
Suplente de SP



DIVULGAÇÃO • DEPENDE DE CADA UM DE NÓS!

Como disse Carlos Drummond de Andrade, “quem teve a idéia de cortar o tempo em fatias, a que se deu o nome de ano, foi um indivíduo genial. Industrializou a esperança fazendo-a funcionar no limite da exaustão.”

Doze meses dão para qualquer ser humano se cansar e entregar os pontos. Aí entra o milagre da renovação e tudo começa outra vez, com outro número e outra vontade de acreditar que daqui para diante vai ser diferente...

Então vamos nos renovar neste ano que se inicia, como se fosse o primeiro em Al-Anon, cheios de esperança, querendo que todos conheçam a maravilha que descobrimos.

Arregaçar as mangas e realmente colocar em ação esse desejo. Vamos fazer deste ano o ano de divulgar, vamos utilizar o Rumo certo (que continua com o subsídio do ESGA até 31-12-2018), entre outras peças da LAC, e vamos fazer também a campanha do esquecimento - vamos deixar o D2 em todos os lugares que passarmos, sem exceção, pois em todos encontraremos pessoas que precisam

de um RUMO na vida e deixar a sua vida menos ATORDOADA...

Vamos espalhar esperança, pois o Al-Anon é a única em um lar alcoólico.

Quantas famílias destruídas e muitas vezes sem conhecimento que existe uma luz no fundo do túnel! Sejamos a borboleta que sai do casulo apesar dos medos, das inseguranças, do não saber o que vira depois... Acreditemos... pois podemos... e conseguiremos! Vamos levantar voo, e espalhar essa mensagem de esperança, e fazer os lares florir novamente.

Depende de cada um de nós... E como sempre digo, o Al-Anon somos nós, então nós somos a esperança, não podemos ficar dormindo dentro do casulo, precisamos voar....

Um ótimo e lindo voo a todos!!

Ana Lúcia
Coordenadora do serviço
especial de Divulgação



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 40ª CSG – 2018

Al-Anon/Alateen – participação, envolvimento e compromisso

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