

BAESP

Boletim Al-Anon do Estado de São Paulo

Janeiro/2015

Ano 34

nº 122

NEGAÇÃO

Dias desses, viajando para o Estado de Minas Gerais e ouvindo o noticiário local, tive um exemplo incontestável de negação da doença alcoolismo: uma mãe que havia perdido um filho num acidente de trânsito provocado pelo marido embriagado, fazia uma defesa entusiasmada do mesmo, acusando outro motorista pela morte do filho, dizia que mesmo dirigindo alcoolizado, o marido não havia provocado o acidente. Isso acontece a familiares de alcoólicos. Eu fazia isso. Eu também fazia isso antes de frequentar os Grupos Al-Anon. Inventava desculpas quando o alcoólico faltava ao serviço por causa da bebida em excesso, pagava as contas para evitar a vergonha da cobrança, mas nunca atribuía os problemas ao beber excessivo do alcoólico. Isso é negação! E a negação é um dos sintomas da doença alcoolismo. Eu negava que o alcoolismo de um familiar trazia transtornos em todas as minhas atividades: ficava fisicamente doente, meus filhos ficavam traumatizados com as brigas, perdíamos os amigos, mas eu sempre achava uma desculpa para “livrar” o alcoólico e

suas responsabilidades.

Com a frequência aos Grupos Al-Anon e trabalhando o programa de Doze Passos em todas as minhas atividades, fui aos poucos compreendendo a doença alcoolismo e percebendo minha negação. Com essa percepção, pude começar a trabalhá-la. A cada partilha durante as reuniões ou com a madrinha, ia mudando meu modo de ver e conviver com o alcoólico na ativa. Minha negação foi diminuindo, e aos poucos comecei a mudar meu comportamento perante o alcoolismo da pessoa amada.

O Al-Anon me ajudou a enca-

rar a verdade e como consta na página 180 do livro do Al-Anon chamado *Coragem para Mudar*, “o comportamento do alcoólico não é reflexo meu, é um reflexo de sua doença. Contudo, o meu comportamento é um reflexo **meu**, e devo prestar atenção no que ele tem para me dizer. Tenho que cuidar de mim mesma. Tenho que aceitar que o alcoolismo é uma doença que pode ser detida, mas não curada”.

Maria S. - São Paulo/ SP
Artigo extraído da Revista *Vivência*, Edição 149, págs 40 e 41.



EDITORIAL

Iniciamos mais um ano com nossa recuperação em mãos. Aqui estamos recheados de coisas boas para alimentar o corpo e a alma. Vários artigos de experiência vivida por todas nós. Aproveito aqui para lembrar que nós do Al-Anon devemos sempre fortalecer nossos

laços com o A.A. e por isso reforço aqui para não esquecermos do evento que fomos convidadas. Maiores detalhes, no final desta edição. Juntos podemos fazer melhor.

Boa leitura para todos!

Ê NÓIS MANO!!!?

Quem diria que esse linguajar tão jovem estivesse se encaixando tão bem em nossas vidas!? Nós que já superamos a infância, a adolescência, nos tornamos adultos e hoje, na melhor idade, nos vemos na trama de nossa ignorância, com a convivência com um alcoólico, a quem dedicamos a melhor fase de nossa vida, ocupados em querer que nosso ente querido deixasse de beber e, nessa angústia de querer consertar a situação esquecemo-nos de nós mesmas, dedicando toda nossa atenção ao alcoólico que passa a ser o centro de tudo (como o sol e o girassol), para não magoá-lo em nada com medo de que isso o leve a beber, nos esquecemos de nossos filhos.

Eles sim são de nossa responsabilidade, a quem devemos cuidar e respeitar, dar segurança, tranquilidade, felicidade, confiança para que sejam crianças saudáveis, educadas, amadas, que aprendam a amar e serem agradecidas, tendo como exemplo os pais, que se desenvolvam normalmente dentro do seu próprio tempo e se tornem jovens responsáveis e prontos para enfrentar o futuro e as lutas do dia-a-dia. Isso é que nós cobramos dos nossos jovens, os acusamos que não querem nada com nada. São frios, calculistas, pertencem ao grupo do “Nem Nem”: nem estudam nem trabalham. Não tem sonhos. Não tem objetivos, não amam, não valorizam a vida, não se respeitam e nem respeitam os pais, não tem

disciplina, vão mal na escola.

Tudo isso é consequência de quê? De um lar doente, desajustado. Filhos que cresceram sem a atenção dos pais. Olhamos para eles sem entender o porquê de tantas cobranças em cima da gente. Dizemos que não reconhecemos nosso filho a quem demos a vida e eles nos dizem que somos nós os culpados, que fomos nós que os criamos assim e ficamos revoltados. Não queremos admitir essa verdade. Verdade sim, hum hum...

Depois de conhecermos o Al-Anon, admitimos a nós mesmos que eles têm toda razão, no Passo Um, reconhecemos a nossa impotência perante o álcool, e no Passo Dez, ao fazer o inventário, reconhecemos que querendo fazer o bem, mais mal causamos ao alcoólico, para nossos filhos e a nós mesmos. Aprendemos que o alcoolismo é uma doença e que nós não causamos, aprendemos a conviver com essas situações, ser mais tranquilas, readquirimos a autoestima e, em um dia de cada vez procuramos amenizar o clima em nossas casas, sem discussões e sem querer ser a dona da verdade, nos entregamos ao Poder Superior, na certeza de que, na hora certa, Ele vai resolver os nossos problemas e o resto: Ê Nóis Mano!

*Grupo Familiar Al-Anon “Amor em Família” –
Tatuí, SP - Distrito 54*

2º ENCONTRO NACIONAL DE AL-ANON/ALATEEN

ONDE OS CORAÇÕES SE CURAM

50 anos
1965-2015
TRANSFORMANDO
VIDAS

Dias - 18, 19 e 20
de setembro de 2015

Local - Dan Inn Planalto
Av. Cásper Líbero, 115
São Paulo/SP
(11) 3311-7311

Inscrição - R\$150,00
www.al-anon.org.br

Período da inscrição: 03/02/2015 a 31/08/2015

300 vagas



Grupos Familiares Al-Anon do Brasil.
Rua Antônio de Godói, 20 - 5º andar - CEP 01034-000
Caixa Postal 658 - CEP 01031-970 - São Paulo - SP
Telefax (11) 3331-8799
www.al-anon.org.br

FACILITAÇÃO

Quando penso na palavra **facilitação** procuro mentalizar e compreender o significado dessa palavra: “tornar ou fazer fácil, modificar-se, prestar-se”, bem como identificar e reconhecer as minhas atitudes facilitadoras, como familiar de alcoólico. Na convivência com o doente alcoólico, muitas coisas podem ser evitadas, quando tomamos consciência de nosso papel como facilitador. No meu caso, por ser eu uma pessoa prestativa e em razão de minha ansiedade e sentimento de culpa, por um determinado período de minha vida, tomei algumas atitudes inadequadas pensando que estava ajudando o meu familiar alcoólico, como por exemplo: justificar a ausência no emprego, pagar contas, etc... Agindo desta forma, muitas vezes impedi que ele assumisse os compromissos e aprendesse a corrigir os seus próprios erros. Mais tarde, já participando como membro do Al-Anon, aprendi que ao fazer desaparecer as consequências do comportamento do alcoólico, na verdade eu estava exercendo o pa-

pel de facilitadora e assim, ele continuava a beber confortavelmente e agia sem ter que pagar um preço. Como **boa facilitadora** eu impediria que ele assumisse e enfrentasse as consequências de seus atos.

Depois de um certo tempo no Al-Anon, também percebi que muita coisa que eu fazia, pensando que estava ajudando, na verdade eu estava prejudicando: a mim mesma e ao meu familiar alcoólico. Tomei conhecimento e consciência que precisava agir de forma contrária ao meu comportamento anterior. Em algumas peças de nossa literatura encontrei algumas respostas aos meus questionamentos, de como saber quando uma ação é facilitadora, tais como: “Estou tentando interferir nas consequências naturais das decisões de quem amo? Estou tentando fazer por alguém o que ele poderia fazer por si mesmo? Estou fazendo o que penso ser o melhor para mim? Me ressinto com o que estou fazendo? Se isso acontece, será realmente uma decisão amorosa?”

Praticando o Passo Um, aprendi

que sou impotente perante o álcool e muitas situações. “Quando mudo o meu comportamento, os que me rodeiam também podem mudar o seu, mas não há garantia de que mudarão como eu desejo. Hoje estou aprendendo a tomar decisões que sejam boas para mim e não por causa do efeito que elas possam ter nos outros.” Agindo de forma inadequada, a chance de contribuir com a perpetuação da doença é grande, tornando a recuperação do alcoólico muito difícil. O que eu posso fazer é deixar os outros serem responsáveis por seu próprio comportamento.

Tenho consciência de quanto é difícil para mim, parar de agir como eu agia no passado. Mas, participando com regularidade das reuniões do Al-Anon, contando com o apoio dos membros, utilizando de forma constante o apadrinhamento pessoal e de serviço, posso romper com o meu velho padrão de comportamento e decidir fazer o que eu penso, ou seja, agir de forma totalmente diferente daquela que eu tinha antes de conhecer a programação e assim, posso praticar diariamente, os princípios espirituais contidos em seus Três Legados, nos Lemas e na Oração da Serenidade.

“Preciso aprender a dar àqueles a quem amo o direito de cometer seus próprios erros e de reconhecê-los como somente seus” (B-16 *Coragem para Mudar- Um dia de cada vez no Al-Anon II*, pág. 5)

Maria Regina S.
São Paulo – SP



CONCEITO QUATRO



Conceito Quatro diz: “Participação é a chave da harmonia”.

No livro *B-24 - Os caminhos para a Recuperação*, pág.304, está escrito: “A participação faz de nós uma parte do Grupo, em vez de ser uma parte separada dele. Pertencer é uma profunda necessidade espiritual. A harmonia criada pela nossa participação ativa e disposta estimula as outras pessoas a participarem.”

Era assim que me sentia e agora como Delegada sinto mais ainda, eu pertenço ao Al-Anon, não só frequento as reuniões para me recuperar, eu participo fazendo algo pela nossa associação.

Este Conceito também pode ser levado aos nossos lares, participando da vida dos nossos familiares, apreendendo a dar a eles mais responsabilidade e podermos viver bem.

Quando participamos de algum serviço no Al-Anon, crescemos espiritualmente e também estamos ajudando o Al-Anon a crescer. Participar é fazer o que podemos pelo Al-Anon, desde levar o chá para a reunião, a ser Dele-

gada, fazer uma divulgação, mesmo que seja só para acompanhar, fazer parte dos Serviços Especiais da Área ou mesmo comparecer nas reuniões de Distrito ou da Área para tomarmos conhecimento do serviço.

Este ano é ano de eleição, venha participar também.

Sueli B

Delegada da Área de São Paulo



25 ANOS ME DESCOBRINDO

Através de uma comemoração em que acompanhei meu ex-marido para entrega de ficha de um mês em AA, tive conhecimento sobre o Al-Anon. Quando cheguei pela primeira vez no Grupo Al-Anon Cruzeiro do Sul – D. 06, tinha perdido quase toda a fé, amor e confiança, não somente nas outras pessoas, mas principalmente em mim. Mas graças a um Poder Superior, ainda restava um fiozinho, ao qual me agarrei e procurei ajuda. Amarguras

e ressentimentos foram desaparecendo vagarosamente e o meu novo eu tomando lugar na minha vida. E, por meio desse Grupo, hoje estou aqui como funcionária do Comitê de Área, prestando esse serviço com muito amor. Nesse ano de 2015, faço “bodas de prata”. São 25 anos me descobrindo, e hoje quando me olho, mal posso acreditar que sou eu mesma, vencendo meus próprios desafios. Agradeço ao Poder Superior

e milhares de companheiras pela pessoa que sou hoje. Amo essa Família Al-Anon.

Sueli R.



**CONTRIBUIÇÃO PARA CAMPANHA DA GRATIDÃO EFETUADA
PELOS DISTRITOS E REPASSADA AO ESGA ATRAVÉS DO
COMITÊ DE ÁREA DE SÃO PAULO NO ANO DE 2014**

DISTRITO	GRUPO	VALOR
3	Vila Prudente	337,00
	Somente por Hoje	220,00
5	União de Osasco	95,00
	Distrito	150,00
6	Cidade Dutra II	10,00
	Paz e Serenidade	102,25
	Cantinho da Recuperação	10,00
	Veleiros	55,00
	Salvação Sabará	20,00
7	Parque das Nações	48,00
	Santo André	145,00
8	C.Recuperação	100,00
	Chega Mais	145,00
	Goupouva	50,00
	Mogi	100,00
	Vivendo Aprendendo	100,00
9	Esperança II	80,00
	Novo Viver	145,00
	Vida Nova II	145,00
	Vila Flávia	150,00
	Distrito	180,00
50	Poder Superior	138,20
	Serenidade	150,00
	Distrito	500,00
52	Piracicaba	145,00
	Reviver	145,00
53	Casa Branca	100,00
	Esperança	150,00

**CONTRIBUIÇÃO PARA CAMPANHA DA GRATIDÃO EFETUADA
PELOS DISTRITOS E REPASSADA AO ESGA ATRAVÉS DO
COMITÊ DE ÁREA DE SÃO PAULO NO ANO DE 2014**

DISTRITO	GRUPO	VALOR
54	Nova Luz	80,00
	Novo Começo	50,00
	Perseverança	145,00
	Renascer Vida Nova	5,00
	Resistência	150,00
	Tietê	200,00
55	Cantinho	220,00
	Luz e Esperança	100,00
	Reviver	60,00
	Santa Cruz	106,00
	Serenidade	80,00
	Voltando a sorrir	60,00
57	Central	145,00
	Fonte de Luz	100,00
	Girassol	160,00
	Mãos Dadas	145,00
	Reviva	160,00
	Rosas de Maio	145,00
62	Esperança e Perseverança	300,00
	Vida Nova	150,00
63	Itatiba	82,00
64	Boa Vista	30,00
	Fonte Vida	120,00
	Oasis	150,00
	Renascer Araras	150,00
	Renascer Limeira	161,00
	Diversos Grupos	222,00
	CAASP	500,00

• ENCONTRO A.A. 50 ANOS NO ESTADO DE SÃO PAULO

Recebemos o convite de Alcoólicos Anônimos- Área 4, para participarmos do ENCONTRO A.A. 50 ANOS NO ESTADO DE SÃO PAULO, que será realizado nos dias 23 e 24 de maio de 2015, evento este comemorativo aos cinquenta anos de existência de Alcoólicos Anônimos no Estado de São Paulo.

Local: Colégio São Bento, situado no Largo São Bento, s/n, Centro – São Paulo – SP.
O evento tem a finalidade exclusiva de ampliar a divulgação de Alcoólicos Anônimos na sociedade, bem como fortalecer os laços internos e a participação de Al-Anon, a qual será de vital importância.



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



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

Tema da 37^a 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

O SERVIÇO AJUDA NA NOSSA RECUPERAÇÃO