

BAESP

Boletim Al-Anon do Estado de São Paulo

Junho/2015

Ano 34

nº 123

A NOSSA PARTICIPAÇÃO NO ENCONTRO ESTADUAL - 50 ANOS DE AA NO ESTADO DE SÃO PAULO - TRANSMITINDO A MENSAGEM

Nos dias 23 e 24 de maio de 2015, no Colégio de São Bento, Largo São Bento, s/n, Centro, São Paulo/SP, o Comitê de Área Al-Anon de São Paulo esteve presente neste grandioso evento realizado por Alcoólicos Anônimos. É difícil transcrever em poucas palavras e quantificar as emoções ali vivenciadas. Foram diversos momentos especiais: desde as reuniões preparatórias que antecederam o evento, até o seu encerramento. A abertura, o desfile das bandeiras, as músicas tocadas pela Banda da Guarda Civil Metropolitana, as palestras realizadas no auditório e nas salas foram muito interessantes, produtivas e importantes. Tivemos a literatura de AA e Al-Anon expostas lado a lado, mostrando unidade e respeito mútuo. No sábado, a nossa Secretária-Geral, Nilce T. falou no auditório sobre o tema: “Al-Anon – 50 anos

transformando vidas”. Alguns membros se prontificaram em ministrar palestras e/ou depoimentos na sala que foi destinada ao Al-Anon neste evento. No sábado tivemos a apresentação de: Izilda P. com a dinâmica “Minha vida compartilhada”; Vera S. “Descobrimo Escolhas”; Sueli B. “Medo em prestar serviço” e Isabel D-3 “Minha recuperação no Al-Anon”. No domingo, tivemos a apresentação de: Nilce T. “Uma história contada por muitas vozes”; Marlene C. e Isabel do D-7 “Depoimentos pessoais”; Cristiane B. “Passo Doze” e Cecília M. “Alateen e Filhos Adultos”. Na recepção do evento trabalharam: Cacilda O., Eliana L., Luzinete, Ilda e Denair. Na venda da LAC, no sábado contamos com Raquel e Vania P. e no domingo Telma B. e Marli C. Tivemos a participação de um grande número de membros Al-Anon e a presença de

alguns membros Alateen. Os membros da cidade de Americana e de Sorocaba muito contribuíram com a sua participação, alegria e dinamismo em nosso evento. Aproveito para agradecer a todos que, direta ou indiretamente colaboraram de alguma forma, seja com a sua presença física ou de longe, com vibrações positivas, torcendo para que tudo desse certo nesses dois dias de muito trabalho e recuperação coletiva. Toda a festa foi muito bonita. Quem esteve lá foi testemunha ocular e auditiva, dos registros que nos foram apresentados durante esses dois dias: os “50 anos de AA e Al-Anon transformando e salvando vidas em nossa sociedade”. *Juntos podemos fazê-lo.*

Lois W., cofundadora do Al-Anon, na Conferência de Serviço Mundial de 1987 disse: “Qualquer pessoa pode dar início a alguma coisa, mas levar tal coisa adiante é o real desafio.

E todos vocês estão fazendo a sua parte. Todos vocês são fundadores, por direito próprio, levando a mensagem”
B-31 Uma história contada por muitas vozes, pág.1.

Maria Regina S.
Coordenadora de Área de SP

ALCOÓLICOS ANÔNIMOS
ENCONTRO ESTADUAL
2015
TRANSMITINDO A MENSAGEM
PARTICIPAÇÃO DO AL-ANON

INFORMAÇÕES
23 e 24/05/2015
Local: Colégio de São Bento - Lgo São Bento, s/n - Centro - São Paulo/SP
Tel.: 3315-9333 | 3315-8424
3315-0216 | 3315-0040

50 Anos AA
A.A. NO ESTADO DE SÃO PAULO

EDITORIAL

Colaborem com o nosso boletim enviando-nos seus depoimentos, divulgações realizadas e seus artigos, pois “Juntos podemos fazê-lo”!

Precisamos muito mostrar que o Al-Anon funciona, um dia de cada vez e que cada dia

estamos mais fortes para enfrentar essa luta.

Anime-se! Vamos à luta. Mande sempre suas sugestões e seus depoimentos, porque trabalho também é recuperação!

Boa leitura para todos!

MOTIVOS PARA VOLTAR E FICAR

Quando soube do Al-Anon, achei que precisava conhecer para ajudar meu marido a ficar sóbrio, mas não dei muita atenção. Após dois anos, ele ingressando em AA, fui procurar um Grupo, agora para ajudá-lo a manter a sobriedade.

Porém, me falaram que o Al-Anon era para mim, aceitei o Passo Um, eu era impotente perante o álcool, e estava ficando, ou melhor, já estava louca, este foi o primeiro motivo para voltar. Com o tempo fui descobrir que eu possuía muitos defeitos, eu não era aquela mulher maravilhosa, eu errava e muito e precisava corrigir os meus defeitos, outro motivo para voltar. O Grupo o qual eu frequentava

estava com poucos membros, quase fechando, outro motivo para voltar, queria dar apoio ao Grupo. Com o tempo comecei a perceber que eu também possuía qualidades, e que poderia dar uma ajuda no serviço, e para isso teria que continuar voltando. E assim fui ficando, ajudando naquilo que podia e com muitos motivos para voltar.

Quando meu marido faleceu, naquele dia em que meu mundo desabou, pensei em largar tudo, me recolher no meu mundinho e sofrer. Mas havia motivos para eu voltar, o Al-Anon havia feito muito por mim e também um outro motivo muito importante, sabem qual? O SERVIÇO, este nos faz pertencer ao Al-Anon, nos faz voltar e ficar.

Retomei minhas atividades devagar e hoje agradeço ao Poder Superior por me fazer pertencer ao Al-Anon e me dar motivos para voltar.

Este ano teremos eleição nos Grupos, Distritos e Comitê de Área e SIAs, pensem!!!

O serviço é um motivo para voltar e também para se recuperar.

*Sueli B.
Delegada da Área de SP*



MANTENDO SIMPLES

*E*stava lendo a reflexão diária do livro *B-16 Coragem para Mudar – Um Dia de Cada Vez no Al-Anon II*, pg. 40, e fui sentindo a história da minha vida sendo contada. Antes do Al-Anon eu vivia sobrecarregada e, por mais que eu fizesse, sempre havia muito mais a fazer e eu me sentia extremamente esgotada. Hoje, tentando aplicar o programa, mantendo o enfoque mais sobre mim, percebo o quanto é gratificante levar uma vida saudável.

Antes eu fazia tudo por todos e me colocava de lado, achava que sempre era responsabilidade minha fazer as coisas para os outros e manter todos bem. Achava que tinha que ser perfeita... Agora sei que tenho o direito de não fazer tanto e estou dando a oportunidade para que os outros também tenham a sua responsabilidade.

No início eu me sentia um pouco egoísta, mas ouvindo outros companheiros e lendo as peças da LAC (Literatura Aprovada pela Conferência) percebi que, sendo atenciosa comigo mesma me sentia bem e tinha mais condições de relacionamentos tranquilos e mais serenos.

Hoje, mantendo o simples, e vivendo um dia de cada vez, com a confiança no Poder Superior, que para mim é Deus, posso dizer que encontrei a paz que eu tanto almejei.

*Cidinha N.
Grupo Vila Prudente – D-3*

CRESCIMENTO E GRATIDÃO

*S*audades de quando cheguei ao Grupo. Éramos muitos !!!

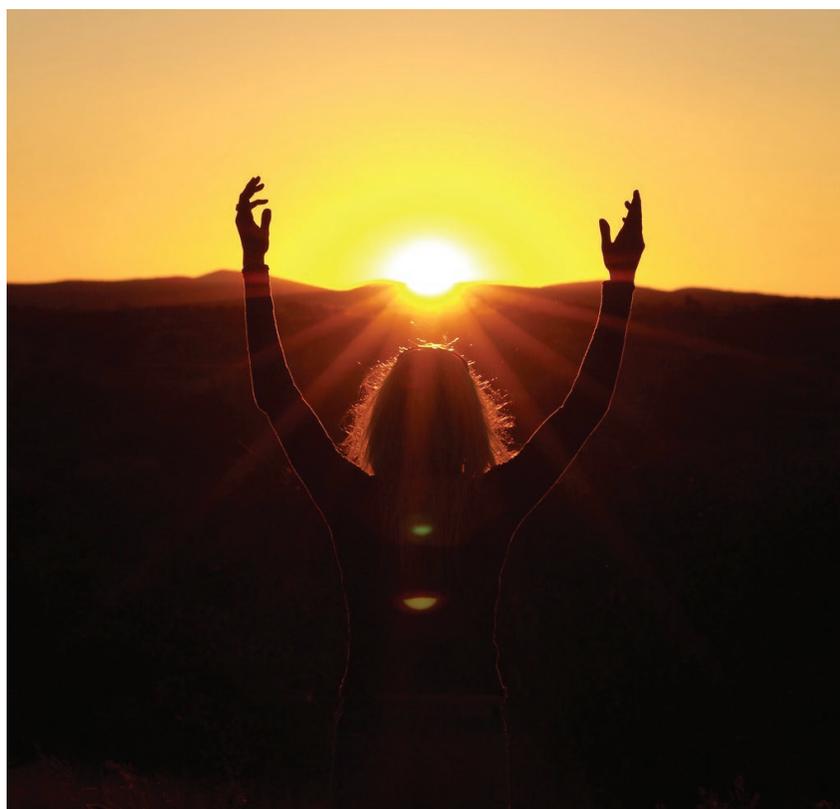
Aprendi muitas coisas maravilhosas com a experiência dos outros, com a programação e as peças da LAC....

Cresci!!! Prestei serviço e me senti melhor!!!

Fui contagiada e contagiei!!!

Infinitas dádivas recebi: valorizar o simples; a confiar no Poder Superior; ir com mais calma; priorizar coisas; viver só por hoje; dar o primeiro passo; refletir sobre o que é ou não importante para mim; pensar antes de falar e de agir; manter a mente aberta para continuar aprendendo, viver minha vida, etc. Volto porque sou grata!!! Só por hoje!!!

*L.C. de O.
Grupo Esperança/Itú
Distrito 54*



ESTA É A MINHA HISTÓRIA!

Companheiras; abrindo o meu coração, esta é a minha história contada a partir do dia 13/07/1978, quando o Poder Superior abriu para mim para as portas do Al-Anon e comecei uma nova vida, encontrei uma nova família, eu tinha a minha biológica, mas a compreensão, amor, carinho, aceitação, encontrei nesta outra, a família do Al-Anon.

Antes de conhecer essa associação, procurei meios para levar meu familiar alcoólico a procurar ajuda, em muitas religiões diferentes, mas tudo em vão.

Na época trabalhava com a minha irmã nos afazeres da casa dela, ela me pagava para ajudar nas despesas de minha casa.

Esta minha irmã tinha um salão de beleza e certo dia, ela fazendo as minhas unhas, comentei com ela sobre o problema de minha casa com o alcoólico, ela me sugeriu que eu procurasse uma cliente dela que conhecia estas associações, AA e Al-Anon.

Fiquei pensando: eu vou tentar mais uma vez procurar ajuda, mas na verdade estava muito desanimada. Tudo que me ensinavam, lá estava eu querendo ajuda, nada para mim, só pensava que a problemática era só o meu marido. Fomos conhecer os Grupos de AA e do Al-Anon no Grupo Parada Inglesa.

Graças a Deus me identifiquei com várias companheiras, e pensei: aqui é o meu lugar, pois compreendem o meu problema e são todos iguais. Certas palavras ficaram na lembrança, como uma que a companheira disse: "Só muda o palhaço, o espetáculo é o mesmo". Realmente bem parecidos!

No Grupo que ingressei havia uma companheira, a Marilu e logo

me identifiquei com ela e a convidei como minha madrinha, e ela me presenteou com o livro *B-6 Um dia de Cada Vez no Al-Anon*, 1ª edição capa dura, eu ainda tenho este livro e com a sua dedicatória, fiquei super feliz ao receber, guardo este livro com todo meu carinho, esta companheira não frequenta mais o Al-Anon, mas ainda tenho contato com ela. Pessoas iguais a ela a gente jamais esquece, que tanto me ajudou na hora que mais precisei.

Continuei nas reuniões me fortalecendo cada vez mais, mas infelizmente meu alcoólico continuou bebendo, nada pude fazer, naquele momento eu é quem estava precisando de ajuda.

No início frequentava vários Grupos, ajudava no que podia nos Grupos e após dois anos de Al-Anon eu e mais duas companheiras abrimos o Grupo Jaçanã, participei deste Grupo por 16 anos, e também o Parada Inglesa, Santa Efigênia, Vila Gustavo, infelizmente dois deles já fecharam.

Quando teve a separação por Distritos, me candidatei a ser RD do Distrito 1, fiquei pouco tempo, estava com sérios problemas financeiros e particulares e tive que me afastar deste serviço. Mas outros continuei no Grupo e participava do Distrito como colaboradora, e a nossa querida companheira Iolanda G. assumiu o cargo de RD no meu lugar.

Após passar por várias experiências de serviço no Grupo Jaçanã, me candidatei a ser RSI (Representante do Serviço de Informação) hoje RG Suplente.

Em 1990 o SIPALANON convocou uma Assembleia de eleição e houve troca de cargos dos servidores. Fui para representar o Grupo Jaçanã para votar. Tive vontade de me can-

didatar ao cargo de Secretária, lá fui eu com mais duas companheiras, não fui eleita para este cargo, mas fui convidada pela Lina que havia sido eleita como Coordenadora, para trabalhar como Auxiliar de Escritório do SIPALANON. No primeiro momento fiquei meio sem saber o que responder, nunca havia trabalhado em escritório, me incentivaram e eu vim para enfrentar mais este desafio.

Iniciei o meu trabalho como funcionária dia 15 de outubro de 1990, aprendendo e acertando daqui, errando dali, fazendo o meu melhor, precisava deste emprego, ele era o meu sustento, meu marido continuava bebendo, sem trabalhar. No início foi difícil, mas superei, e assim permaneço até hoje aqui no escritório. E já se foram 24 anos de SIPALANON. Só por hoje estou trabalhando, posso dizer que sou uma pessoa privilegiada, mas tudo dou Graças a Deus, por estar nesta maravilhosa associação e que o Poder Superior me deu esta oportunidade.

Ainda frequento reuniões do Grupo Guarani do Distrito-2, não convivo mais com o alcoólico mas preciso do Al-Anon para dar continuidade a minha gratidão e receber de braços abertos aqueles que procuram uma saída para os seus problemas causados pela doença do alcoolismo.

E a minha gratidão é, dar de graça o que de graça recebemos, com muito carinho amor e compreensão.

Obrigada Poder Superior por ainda estar com vocês no Al-Anon!

Raquel do Céu Antonio
Membro Al-Anon e funcionária
do Sipalanon

O MEU CAMINHO NO AL-ANON

Conheci o Al-Anon através de meu filho, que já frequentava o AA, e numa segunda-feira fui à uma reunião, que se realizava na sala da Igreja Santa Efigênia. Ao entrar nessa sala achei que não ia frequentar, pois achei que jamais iria contar a minha história para ninguém. Porém, para minha surpresa, continuo voltando e estou até hoje. Após algum tempo de participação às reuniões, fui convidada a comparecer numa reunião de serviço que era realizada uma vez por mês no salão da Igreja Santa Efigênia. Nessa primeira reunião haviam outras companheiras de outros Grupos e a troca de experiências foi muito rica e foram levadas por mim na reunião de serviço do meu Grupo.

Naquela época ainda não tínhamos traduzidos os Manuais de Serviço, mas hoje sei que fui RG do Grupo e fiquei nesse cargo durante 3 anos. Ainda no Grupo prestei serviço como Coordenadora várias vezes e também fui Tesoureira. Prestando serviço como Tesoureira, sempre tive em mente em fazer os compa-

nheiros entenderem a Tradição Sete da forma mais simples e logo em seguida passava-se a sacola.

Nessa época estavam se formando vários Grupos e participei muito da abertura de muitos deles. Mas foi muito significativo para mim o Grupo Lapa, inaugurado em 1977. Neste dia houve uma reunião festiva e estavam presentes: Rosa, Lubélia, Marilu, Olga, Beatriz e eu.

Ao prestar serviço conheci muitas companheiras e aí fui convidada para dar plantão no Serviço de Informação e permaneci como plantonista durante aproximadamente cinco anos. Nesse trabalho conheci vários companheiros que iniciaram alguns serviços no Al-Anon brasileiro como: Dona Odete (primeira presidente da Junalanon em 1978), Sr José, o primeiro a fazer o cadastro de Grupos e correspondências com todo o Brasil, Antonieta – a pioneira dos serviços em Instituição, Cristina – a primeira Coordenadora do Serviço de Informação, Rosa – iniciou o Serviço de Divulgação tanto na Capital como no Interior,

época em que houve maior desenvolvimento do Al-Anon paulista, pois ela incentivava e acompanhava a abertura de Grupos. Trabalhei no ESGA junto das companheiras do Comitê de Literatura Vera e Wilma, para ajudar a organizar o estoque da LAC (Literatura Aprovada pela Conferência) e ainda fazer o controle de entrada e saída das peças de literatura. Os envios dos pedidos da literatura pelo Brasil eram selecionados, embalados e levados ao correio por mim e pela companheira Josefina.

Ao escrever parte da minha história no Al-Anon, só tenho a agradecer ao meu Poder Superior e a minha permanência até hoje, pois o importante não é chegar – é ficar e participar!

*Izolina S.
Membro Al-Anon do Grupo
Coragem para Mudar –
Distrito-2*



QUANDO PRESTEI SERVIÇO

ME SENTI MELHOR

Al-Anon é um programa pessoal e nos encoraja a superar e enfrentar nossos problemas. É um programa no qual a recuperação de cada membro é baseada no compartilhar de experiência força e esperança.

A prática do Passo Doze começa a nos beneficiar quando praticamos a gratidão e prestamos serviço no Al-Anon. É a gratidão em ação! Nós não progredimos sozinhos, mas com a ajuda de outros membros e pela orientação de um Poder Superior. Ajudando os outros não temos a pretensão de que consigo minha recuperação sozinho.

Quando ajudamos aqueles que querem ser ajudados, se encontra a dádiva em compartilhar a recuperação. Eu temia a responsabilidade de coordenar uma reunião. No Al-Anon, em pequenos Grupos o medo existe, mas quando uma companheira me incentivou a confiança melhorou. Quando me lembro do medo que tinha, agora acho até graça. O melhor que pudesse fazer, seria suficiente bom. Aprendi a pensar nos erros, não sentir vergonha, mas um convite a me melhorar.

Também aprendi que, através do serviço no Al-Anon e com a ajuda dos membros e do meu Poder Superior, me encorajou no meu sucesso. Parte de prestar ajuda é soltar-se e notar que, guiando o meu trabalho ele estará pronto, e

quando estiver, haverá mais mãos prontas e capazes de continuar. Não posso explicar como foi importante na minha recuperação a minha participação como membro ativo no Grupo. Se o seu programa parece estacionado, tente prestar serviço. O triângulo do Al-Anon tem três lados: Recuperação - através dos Passos, Unidade - através das Tradições e Serviço - através dos Conceitos. Como posso expressar gratidão, me oferecendo como voluntário para um compromisso de serviço? No Al-Anon, todas as atividades pareciam natural, ninguém mandava, ninguém dirigia. Vim acreditar que o que tirava do programa dependia muito



daquilo que eu dava a ele. Em uma reunião de Distrito foi comentado que precisava de uma Madrinha Alateen. Foi um impulso, ou talvez a mão do Poder Superior em meu ombro e aceitei ser madrinha Alateen. No começo fiquei apreensiva, mas depois foi muito gratificante.

Aprendi na sala do Alateen e apliquei coisas que aprendi na

minha casa principalmente, a ter diálogo e a ouvir, ouvir e ouvir. No fim do ano, como de costume, teria eleições para mudança de cargos. Novamente a mão do Poder Superior me encorajou a assumir o cargo de Coordenadora do SIABAS (Serviço de Informação Al-Anon da Baixada Santista), fiz o que pude com a ajuda de muitos membros que me encorajaram a cumprir este cargo até o fim.

Em 08-08-1988 fui Tesoureira do Grupo Nova Vida e fiquei nove anos. Depois, assumi o cargo de fazer a programação, aí percebi a importância de ter as “armas” do Al-Anon – as peças da nossa literatura e fiquei 3 anos. Depois assumi

o cargo de RG do Grupo, que infelizmente fechou. Então, comecei a frequentar o Grupo Al-Anon Poder Superior. Assumi a Tesouraria mais 3 anos, depois Coordenadora de Programa e agora RG Suplente e estou muito feliz. Em 2006 assumi o cargo que jamais pensei que teria habilidade, tinha medo e sempre dizia que era um cargo que jamais aceitaria, engano meu: quando fui convidada como Coordenadora de

Literatura. Aceitei com receio de errar, mas com a ajuda da RD assumi, já terminando o meu mandato de 3 anos adorei o serviço, espero que outro membro que assumir este cargo sinta o que estou sentindo: saudades!

Neusa – Distrito – 50 (artigo escrito em dezembro/2009)

O SIGNIFICADO DA DECLARAÇÃO DO AL-ANON PARA MIM

A hoje posso entender o significado da Declaração do Al-Anon “Que comece por mim”

Ao invés de criticar ou não voltar mais ao Grupo por julgá-lo fraco ou mal estruturado, resolvi dar a minha contribuição prestando serviço e, assim, mantive a minha

responsabilidade como membro Al-Anon, inclusive com a minha própria recuperação.

Ilda A.

ANTES DE CONHECER O AL-ANON

*A*ntes de conhecer o Al-Anon e o problema do alcoolismo, eu já sabia tudo que um adulto deve saber. Era uma lutadora, colocava os pingos nos “is” quando preciso, enfrentava o que quer que fosse e “rodava a baiana” quando algo não saía a meu contento.

Para muitos eu era uma espécie de pessoa incomum, sempre alegre, “para cima”, corajosa e brilhante. Só que o que ninguém sabia é que entre quatro paredes eu era uma pessoa muito triste e me

sentia muito só. Algumas vezes ia tomar banho somente para sentir algum calor, porque tudo era tão triste e frio que aquela água morna me dava algum calor, mesmo que “inumano”, para continuar a luta.

Costumo dizer que o alcoolismo do meu ente querido foi a mais difícil experiência da minha vida, uma desgraça. Mas hoje, depois de ter conhecido uma sala de Al-Anon, digo que é a desgraça mais abençoada da minha vida. Tenho aprendido muitas maneiras novas de ver a vida. Não preciso mais colar um sorriso de plástico

no rosto e chorar sozinha pelos cantos. Estou aprendendo a me amar e respeitar pelo que eu sou e já não tento mais agradar a todos a qualquer custo, meu custo. Meu relacionamento comigo está mudando e consequentemente a resposta que vem de outros também está mudando. Hoje estou começando a viver com mais significado e isso eu estou aprendendo com os companheiros do Al-Anon. Através do Al-Anon eu estou conseguindo entender melhor a história da minha família e do alcoolismo nela inscrito, desde gerações atrás. Tudo está começando a fazer sentido. Começo a olhar para os dependentes da minha família com outros olhos e meu relacionamento com todos está bem melhor. Tenho esperança de parar com o círculo vicioso de dor que o alcoolismo e outras dependências trouxeram para esta família e isto eu devo aos companheiros do Al-Anon.

Flora C. Grupo “Novo Começo” - Itapetininga





2º ENCONTRO NACIONAL DE AL-ANON/ALATEEN ONDE OS CORAÇÕES SE CURAM

50 anos transformando vidas

- Dias: 18, 19 e 20 de setembro de 2015
- Local: Hotel Dan Inn Planalto
- Av. Cásper Líbero, 115 - São Paulo / SP
- Inscrição: R\$150,00 (sem hospedagem)
- Período de inscrição: 03/02/2015 a 31/08/2015

www.al-anon.org.br



**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 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

O SERVIÇO AJUDA NA NOSSA RECUPERAÇÃO