

BAESP

Boletim Al-Anon do Estado de São Paulo

Fevereiro/2013

Ano 31

nº 114

NOVA EQUIPE DE SERVIDORES EM 2013

Iniciamos 2013 com os servidores eleitos nos Grupos, nos Distritos e na Assembleia Ordinária/2012. Mas, para completar a equipe na Área, faltavam os Coordenadores dos serviços especiais.

Na reunião do Comitê de Área Al-Anon de São Paulo, realizada em 5 de janeiro de 2013, ocorreu a eleição desses servidores de confiança, sendo eleitas as seguintes companheiras: Vera S. - Coordenadora do serviço especial de Literatura, Cristiane B. - Coordenadora do Serviço especial de Divulgação, Cecília M. - Coordena-

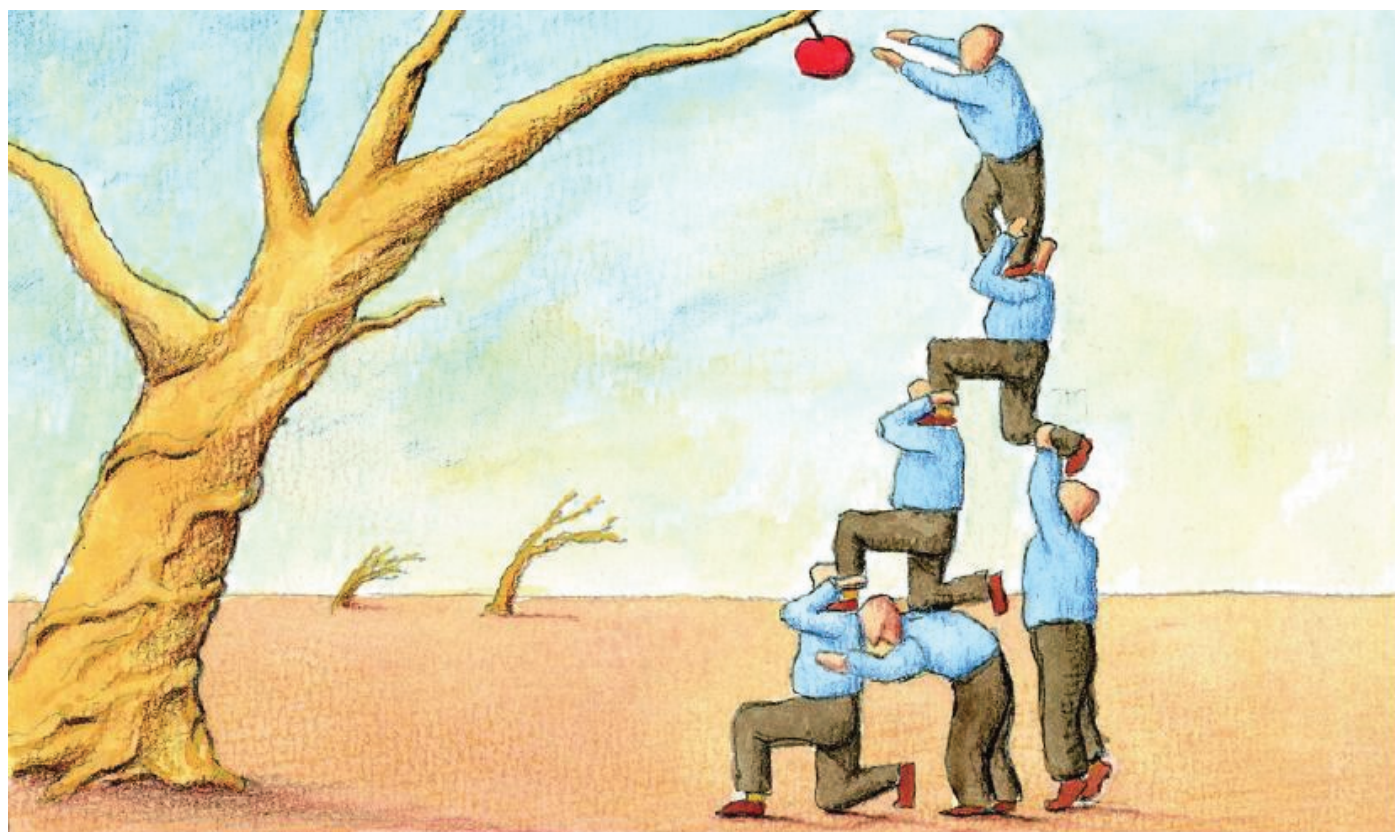
dora do serviço especial Alateen, Heloisa C. - BAESP e Iolanda G. Coordenadora do serviço especial de Arquivos. Parabenizamos a todas por essa prestação de serviço.

Estamos iniciando um mandato que se encerrará em 31 de dezembro de 2015. Com toda certeza teremos muitos desafios pela frente, mas, utilizando e praticando os princípios espirituais que esse maravilhoso programa de recuperação nos proporciona, conseguiremos superar e realizar a maior parte de nossas metas, com nosso empenho, disposição,

dedicação, entusiasmo, esperança, força, fé, coragem, honestidade, solidariedade, responsabilidade, serenidade, paciência, tolerância, generosidade, cooperação, humildade, alegria, carinho, sabedoria, respeitando as decisões da “consciência coletiva”, e submetendo-nos à vontade do Poder Superior.

Dizer sim ao programa me ensinou alguma perspicácia. Aprendi com mais clareza que tenho escolha toda vez que digo sim. Também aprendi que sim pode ser uma resposta específica com limites. Não é a rendição da minha capacidade de tomar decisões. Posso fazer alguma coisa sem ser obrigado a fazer tudo – P-78 – Quando Prestei Serviço Me Senti Melhor – pág 40.

Maria Regina S.
Coordenadora de Área de SP



EDITORIAL

Mais um ano se inicia e com ele novos servidores para recuperação, unidade e serviço no Al-Anon. Utilizamos sempre os Três Legados: Doze Passo, Doze Tradições e Doze conceitos nessa nossa caminhada e assim, permanecendo sempre com a mente aberta, podemos manter nossa serenidade e paz. Esse é o nosso primeiro BAESP de 2013. Espero que, com ele, muitas informações cheguem até vocês. Agradeço a confiança das pessoas que me deram oportunidade para prestar esse serviço dentro desta Associação. Já começamos acelerados com programações da Área, Serviços de Informações e, com certeza, na maioria dos Distritos. Anime-se! Vamos à luta. Mande sempre suas sugestões e seus depoimentos, porque trabalho também é recuperação!

COMUNICAÇÃO

Sempre que estamos reunidos em Al-Anon usamos comunicação. A ata, a fala, o compartilhar... a divulgação é comunicação.

Ainda estudante, aprendi que a boa comunicação não deve ter “ruído”. Explicando: “ruído” é tudo aquilo que atrapalha a compreensão da ideia a ser transmitida. Tanto o ruído sonoro – conversa paralela, apartes de quem escuta ou lê –, quanto o ruído intelectual – falta de atenção de quem escuta ou lê, excesso de palavras e frases de quem fala ou escreve –, distraem nossa atenção, desviam nosso foco, dificultam o entendimento.

Por tudo o que tenho vivenciado em Al-Anon, chego à conclusão de que precisamos renovar e aprimorar nossa comunicação, e que temos aqui mesmo as bases para isso.

Pense: antes de falar ou escrever, defina para si mesmo a “ideia” a ser transmitida.

Mantenha simples: linguagem simples e frases curtas, sem rodeios.

Primeiro as primeiras coisas: respostas devem ser objetivas. A explicação vem a seguir.

Até que ponto isso é importante? Detalhes demais, que possam gerar controvérsia ou distorcer o sentido devem ser corajosamente eliminados. Mas cuidado: não devemos deixar de transmitir tudo aquilo que complete com clareza a nossa “ideia” principal.

Tenha a coragem de escutar e aprender... e que comece por mim!

ANO NOVO
SÓS DESAFIOS
NOVOS SOAM

Medo??? Muito, a responsabilidade é muita. Mas tenho junto de mim meu Poder Superior para ajudar a superar ou parte dele, tenho o apadrinhamento da antiga Delegada, do Comitê de Área de São Paulo e de todas as companheiras com experiência. Vou dar o melhor de mim para trazer a vocês a Conferência de Serviços Gerais e levar as sugestões dos Grupos e Distritos e

também para auxiliá-los no que for preciso sobre a estrutura dos Grupos. Vou contar muito com a colaboração da nossa Delegada Suplente, para que juntas possamos passar a todos os Grupos e Distritos o Resumo da Conferência, superando as dificuldades

Agradeço a todos a confiança em mim depositada, me elegendo a Delegada da Área de São Paulo na Conferência, vou tentar fazer o melhor pelo Al-Anon não só de São Paulo, mas ajudando também o Al-Anon do Brasil

Apadrinhamento em ação – fortalecendo o Al-Anon.

Sueli B.
Delegada de Área

Isabel - D55

Tema da 35ª CSG:

**Apadrinhamento em ação – fortalecendo o Al-Anon
2013 – 1º Encontro Nacional de Al-Anon/Alateen**

A IMPORTÂNCIA DA LITERATURA NA MINHA VIDA

Depois de algum tempo percebi que tinha sido um visitante nas reuniões por tempo suficiente para compreender como participar, não somente como membro, mas... – P-78 – *Quando Prestei Serviço Me Senti Melhor*, pág. 33.

Foi lendo esse pequeno trecho que me dei conta de que era uma mera espectadora nas reuniões de Al-Anon. Com o passar do tempo e de alguns acontecimentos dramáticos que ocorreram na minha vida pude despertar e abrir a mente e só então pude compreender a importância da reunião e da literatura na nossas vidas.

Através da leitura diária e do depoimento das companheiras nas reuniões semanais pude encontrar respostas e refletir sobre os desafios que teria de enfrentar, e, com a segurança que a programação nos dá, pude iniciar a minha recuperação.

B-16 – Eu estava convencido de

que tinha de cuidar de tudo e de todos – não havia escolha. Mas com a ajuda do Al-Anon aprendi que, já que tenho responsabilidades, há também muitas coisas que eu não tenho de fazer. Coragem para mudar, pág. 351.

Através da leitura do *Abrindo Nossos Corações*, passei a compreender o que acontecia com meu marido antes de ele se tornar um doente alcoólico, – pois ele também foi afetado pelo alcoolismo dos pais, pois também cresceu num ambiente de alcoolismo ativo e, talvez, por não compreender o que acontecia consigo mesmo, buscou na bebida respostas que ele não conseguia encontrar na sobriedade para amenizar seu sofrimento, já que não tinha o Al-Anon para auxiliá-lo.

Descobri que sou capaz de amar meu marido de maneira saudável, procurando me desligar emocionalmente, deixando

que ele enfrente as consequências de suas bebedeiras. Aprendi também o quanto é importante estar na programação do Al-Anon, entregar-me totalmente ao Poder Superior e deixar que Ele resolva...

Por um bom tempo, deixei que o orgulho dominasse a minha vida, até ler uma frase de um artigo que me foi dado por uma companheira do Al-Anon que diz o seguinte: *O orgulho é como um lobo dentro de nós que precisa ser domado continuamente para não dominar o cordeirinho da humildade*, e também aprendi através da leitura da literatura que – B16 – *Hoje, ser humilde significa descer da escada de julgamento de mim mesmo e dos outros, e tomar um lugar certo no círculo mundial de amor e apoio. – Coragem para Mudar*, pág. 33.

Lucia C.

SERÁ QUE AINDA TENHO QUE MUDAR?

Houve um tempo em que prioridade para mim era falar do alcoólico, cuidar de redirecioná-lo para o lado bom. Bom para mim. Simplesmente viver a vida dele, obsessivamente, e compulsivamente fazê-lo parar de beber.

Mas com a frequência às reuniões e utilizando as ferramentas que o Al-Anon me proporcionou de uma maneira clara e objetiva, e sempre com alguém me dizendo *Vá com calma* – fuiiiii.

Hoje me dou conta de que lentamente coloquei em prática

os ensinamentos que aqui pude vivenciar, com o compartilhar carinhoso de meus companheiros. Hoje me sinto mais livre das algemas que eu mesma me coloquei, tentando freneticamente viver (como se pudesse de verdade) a vida do outro. Ainda me pego, raramente, tentando viver a vida e os problemas que não são meus, mas que os assumi.

Procuro viver minha própria vida, às vezes recaindo, tentando fugir dela, e me pego pensando quanto tempo mais quero

seguir perdendo, deixando de viver essa nova vida – que para mim hoje é maravilhosa, cheia de descobertas, e, por que não dizer de grandes aventuras. É o Al-Anon que há muitas horas, sempre de uma maneira sutil, está fazendo eu enxergar que sou cheia de defeitos de caráter e que com muita vontade, mudarei para me lhor.

Obrigada companheiros, pela força na luta da minha própria superação.

Nany

DESPERTAR ESPIRITUAL



O tema de uma das reuniões do Grupo de que participo foi *Primeiros Passos do Al-Anon*, da peça da LAC B7A/12A – *Memórias de Lois e Primeiros Passos do Al-Anon*, pág. 23. Já havia lido esse folheto antes, mas me emocionei como se fosse a primeira vez.

Como foi bonito esse começo da nossa Associação, com a iniciativa de Lois W. em utilizar o programa de AA, que estava ajudando o seu marido Bill, em seu próprio benefício e de tantas pessoas que também estavam convivendo com um familiar alcoólico! Outras esposas de membros de AA também tiveram esse despertar espiritual, percebendo que não só seus ma-

ridos precisavam de ajuda, mas elas também necessitavam se recuperar da convivência com o alcoolismo.

Lois e todas essas pioneiras trabalharam muito e nos deixaram um grande ensinamento: a importância da prestação de serviço, e que, sem essa disposição, o Al-Anon não teria seguido adiante. Isto me faz pensar no quanto eu também sou responsável pelo crescimento do Al-Anon. Foi praticando esse programa que aprendi mais sobre a espiritualidade, a qual eu achava que só podia encontrar na religião, e hoje percebo que a minha crença religiosa só foi reforçada através dos princípios do Al-Anon. Adquiri mais confiança em mim mesma e coragem para me transformar.

Nesta peça da LAC que mencionei acima, Lois afirma: *Creio que espiritualidade é viver uma vida com maior significado do que a procura das necessidades diárias. Se vivermos com espiritualidade a nossa vida diária, nos realizaremos com maior profundidade.* Quanta verdade nessas palavras!

Agradeço ao Poder Superior por ter inspirado essas mulheres, e a elas, por estarem abertas a esse chamado, me dando a oportunidade de hoje também fazer parte de um Grupo Al-Anon que tanto tem me ajudado na minha recuperação.

Cidinha N.

PRESTAÇÃO DE SERVIÇO

Estou na prestação de serviço neste ano de 2013 como RG do Grupo Caminho para Paz na cidade de Americana D 51.

No ano 2000, fui RG desse mesmo Grupo foi minha primeira prestação de serviço nesta associação. De lá para cá venho servindo com gratidão no serviço. Depois destes 12 anos passados prestando serviço no Distrito, Área e São Paulo, prestei serviço no Comitê de Conferência do ESGA – quan-

to aprendizado! Um crescimento na recuperação que não dá para descrever, amizades verdadeiras e apadrinhamento. E hoje volto na prestação de serviço no Grupo de origem, onde faço minha recuperação, estou muito feliz porque sei que tudo se deu no Grupo.

O Grupo foi o início de toda essa jornada de trabalho. Neste triênio que se inicia, peço ao Poder Superior que me ajude a vencer todos os

meus obstáculos, e que eu possa com amor me dedicar para que mais pessoas encontrem essa programação que salva vidas. Tem uma peça da LAC que me acompanha e me ajuda muito e o P-78 – *Quando prestei serviço me senti melhor.*

Se posso estender a mão para ajudar outras pessoas, elas podem fazer o mesmo por mim. – pág. 34.

É uma riqueza essa LAC.

Izilda P. - D 51

GRATIDÃO E APADRINHAMENTO

Hoje, 14/2/2013, muitos sentimentos e emoções se misturam em minha mente e coração. Ao final de uma etapa no Serviço Especial Alateen da Área de São Paulo, continuo com o Al-Anon muito presente na minha vida, prestando serviço no apadrinhamento, feliz por ver pessoas com a mesma garra e vontade de acertar na continuidade do serviço na Área, e continuo também participando ativamente de outros Grupos. Graças a este maravilhoso programa, tenho tido a dádiva de tornar mais equilibrada minha caminhada.

A gratidão por ter achado este programa e continuar aprendendo com as companheiras, companheiros, madrinhas, padrinhos e membros Alateen com quem interagi durante a prestação de serviço na Área de São Paulo me acompanha. A convicção de estar no caminho certo é uma constante. A fé e confiança no meu Poder Superior não me abandona. A tristeza por não estarmos ainda todos saudáveis e vitoriosos me incentiva. Mas, acima de tudo, estou consciente de que não tenho todas as respostas, não sei se tenho muito tempo ou tempo nenhum.... mas sei que o importante é estarmos presentes, em qualquer tempo. Obrigada a todos.



*Um beijo grande
Celeida*

LEMBRANÇA DO ANIVERSÁRIO DE CASAMENTO

No meu aniversário de casamento, meu companheiro comprou um lindo ramalhete de rosas. No trajeto para minha casa, como ele estava ainda bebendo, parou em um lugar, se encostou e dormiu. Meus filhos, quando saíram da escola, o encontraram deitado e todos os botões de rosa, caídos no chão. Meu marido estava muito bêbado e mesmo assim, levou o ramalhete do jeito que estava. Chegando em casa, me deparei com o ramalhete em cima da mesa com todas as folhas e pétalas caídas. Tive muita compaixão pelo fato de ele ter se lembrado do nosso aniversário e as coloquei na água do jeito que estavam. Naquela época não conhecia o programa Al-Anon nem sabia que estava agindo de acordo com o que o programa nos sugere. Foi através do meu companheiro que encontrei o programa Al-Anon, pois o Poder Superior colocou o AA em seu caminho e conseqüentemente me levou ao Al-Anon. Agradeço imensamente minhas companheiras de Grupo que sempre me receberam com muito amor e carinho.

Anônimo

UM NOVO DESAFIO

Há algum tempo estava com medo de assumir a função de RD (Representante de Distrito), agora estou assumindo como Coordenadora do serviço especial de Literatura da Área de São Paulo. O medo é maior, mas aceitei esse novo desafio, pois, além de ter a oportunidade de ajudar mais familiares de alcoólicos, estou vencendo dificuldades internas e, com certeza, vou ganhar muito em crescimento e aprendizado.

Na Literatura, encontramos tudo o que precisamos, tanto em termos de recuperação como serviço. Ela serve para jovens, mães, esposas, maridos, pais, prestadores de serviço no Al-Anon, em todos os níveis. Os livros, em geral, nos transportam para mundos diferentes, de imaginação, aventura, suspense, emoção, conhecimento. A nossa Literatura nos traz, além do conhecimento, a emoção do compartilhar, a espiritualidade, a gratidão, o autoconhecimento, enfim a recuperação e a serenidade.

Vou estudar bastante e fazer o possível para que todos conheçam melhor a Literatura Aprovada pela Conferência, passando as novidades e estimulando a leitura de outras peças que já estão a disposição há mais tempo e não lembramos muito delas.

Bem, vou iniciar meus estudos... vamos embarcar nesse desafio comigo? Vamos lá!

*Vera Lúcia
Coordenadora do serviço especial de Literatura*

“O ONTEM E O HOJE”

Ontem eu era uma ignorante sobre o que o alcoolismo provocava em nossa vida, como a vergonha, a falta de serenidade, o pavio curto e, por fim, a doença física. Ao encontrar um Grupo de Al-Anon, eu me eduquei.

Aceitei o alcoolismo como doença, que na minha ignorância, não sabia que era. Graças à troca de experiências entre os membros do Grupo e a minha boa vontade de aprender cada vez mais, hoje sou outra, mais calma, mais consciente de que o Al-Anon foi e continua sendo o caminho para a minha recuperação, e, graças ao Poder Superior, eu encontrei e renovei minha fé.”

Nadir

FAZENDO DIFERENTE MAS... LEVANDO A MENSAGEM

Sempre que temos oportunidade de fazer uma reunião extra de Al-Anon em nosso Grupo, o que fazemos é passar os filmes

sobre a nossa história. Temos muito bons que podem ser encontrados em locadoras com os nomes “O Valor da Vida”, com James Garner e James Woods; “Quando um homem

ama uma mulher”, com Andy Garcia e Meg Ryan; e “A História de Lois”, do qual não tenho o nome dos atores.

Garanto que se fizerem uma pipoca e convidarem os membros dos Grupos mais próximos, farão uma reunião extraespecial, com a qual todos poderão conhecer, reafirmar as amizades já feitas e discutir a nossa história.

Ana T.

ROTATIVIDADE NO SERVIÇO

BAESP agora com nova coordenação. Desejo vida nova e produtiva para ambos, BAESP e Coordenadora. A importância da rotatividade no serviço.

Sou grata ao meu Poder Superior por me permitir ter estado como Coordenadora do BAESP no triênio passado. Para mim, foi um grande aprendizado. Certamente, foi meu o privilégio de poder sentir a dádiva da gratidão, do companheirismo e da cooperação de todos.

Marli C.

PORQUE CONTINUO VOLTANDO AO AL-ANON

Continuo voltando para garantir que tudo o que foi aprendido não seja esquecido. Hoje não convivo mais com essa doença, pois sou viúva, mas o amor e o agradecimento me fazem voltar. As amizades, o companheirismo que adquirimos no Al-Anon também são mais um motivo.

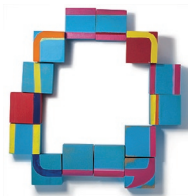
Ajudar as companheiras a manter a porta da sala aberta – sei que o Al-Anon não vai fazer todos os problemas desaparecerem, mas podemos lidar melhor com eles. Dificuldades teremos sempre, mas também teremos períodos de serenidade e confiança, e as dores vão sendo amenizadas.



Progredir sempre mais, mesmo que pareça que estamos retrocedendo. Confiar na recuperação nos faz progredir. A

dor, assim como a felicidade e outras emoções se tornam um caminho para o crescimento. Por isso continuo voltando.

APRENDI A VIVER BEM



Tenho passado muitos anos participando das reuniões de Al-Anon e no início, eu era uma pessoa que só tinha dúvidas a respeito do caráter do alcoólico de minha convivência, pois ele tinha atitudes que deixavam a mim e ao restante da família acreditando que ele tivesse algum transtorno bipolar ou tripolar, sei lá. Minhas filhas tinham vergonha do pai e foram estudar em Campinas, ficando hospedadas na casa de uma tia minha, que tinha valores diferentes dos da minha casa e da minha mãe, por esse motivo sofreram ainda mais.

Foi um dos pedaços mais difíceis da minha vida: trabalhava, morava com a minha mãe e quase todos os finais de semana lá estava

ele fazendo escândalo na frente de casa, sempre gritando que gostava muito de todos nós e que precisava de mais uma oportunidade.

Depois de um desses finais de semana, uma vizinha veio falar comigo sobre o Al-Anon e, quando fui à minha primeira reunião, eu parecia uma bruxa braba, descabelada, sem o mínimo de autoestima. Um mês depois é que comecei a entender alguma coisa e comecei a minha modificação, principalmente através da Oração da Serenidade e do Lema: *Que comece por mim*. Foram muitas reuniões em vários Grupos na cidade. Dessa forma depois de um ano resolvi dar mais uma oportunidade ao meu marido, mas, agora com todos os conhecimentos

adquiridos do programa do Al-Anon e com ajuda da minha madrinha, aquela vizinha que foi tocada por Deus ao me levar a mensagem do Al-Anon. Marquei uma tarde com o meu marido com a condição de que ele viesse sóbrio nesse encontro e assim ele o fez. Nós dois tremíamos muito e eu entreguei o resultado daquela conversa nas mãos do meu Poder Superior. Meu marido aceitou ir para o AA e está em sobriedade já faz 5 anos. Minhas filhas voltaram a morar conosco e hoje posso cuidar da minha mãe que já está bem velhinha e doente. Posso dizer que vivemos bem *Só por hoje*.

Diva M.





• **1º Encontro Nacional do Al-Anon/Alateen** que se realizará nos dias 20, 21 e 22 de setembro no Hotel San Raphael, localizado no Largo do Arouche, 150 - São Paulo - SP, sendo a inscrição no valor de R\$ 60,00, feita através do site do ESGA, www.al-anon.org.br, pelo sistema PagSeguro. Serão disponibilizadas 200 vagas. As inscrições iniciarão em 01 de março de 2013 e se encerrarão dia 31 de julho de 2013. A hospedagem e alimentação ficarão por conta de cada participante. O tema será *Coragem para Manter a Unidade. Juntos podemos fazê-lo.*

Dia 25 de agosto de 2013 teremos a Festa da Amizade. Já deixem agendado. Aguardem o local que será divulgado em breve.

• **Novos lançamentos de duas peças de Literatura** — o B-23 - *Convivendo com o alcoolismo, coragem para ser eu mesmo* e o B-30 — *Descobrimo escolhas*. Ambos serão lançados na 35ª CSG.

• **O Distrito 50 da Baixada Santista** estará completando 27 anos e desde já convida a todos os companheiros para participar conosco da comemoração, no dia 16 de março às 10h30, na Rua Alexandre Herculano, 107, Boqueirão, em Santos/SP. Estaremos recebendo a Coordenadora do Comitê Alateen Ana Paula B. Contamos com a presença de todos.



SIPALANON - Serviço de Informação Paulista de Al-Anon

Atendimento: 2ª a 6ª
das 9hs às 17hs
(0xx11) 3228-7425

• **Nosso 15º Encontro e Assembleia de Área 2013** serão realizados nos dias 18, 19 e 20 de outubro, na cidade de Jundiaí, na Casa Servo de Javé. O valor será de R\$ 200,00 (duzentos reais), podendo ser dividido em parcelas, que deverão se encerrar em outubro de 2013.



SIACAR - Serviço de Informação

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

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