

BAESP

Boletim Al-Anon do Estado de São Paulo

Setembro/2017

Ano 36

nº 132

O VALOR DA MINHA PARTICIPAÇÃO

Um ano de desafios, este de 2017! Logo no início deste ano, fui convidada a repetir, refletir, ouvir “Al-Anon - amo, cuido e pertenco. E você?”. Além de, ao repetir, fazer uma declaração sobre a “minha” relação com Al-Anon, ainda “cotuco” meus companheiros - e sou questionada também!! Assim é o mote, bordão. Algo que se repete, repete, decora e incorpora... Na música, é aquela que “pega”; no Al-Anon, pega também??

Falei do mote que pega, porque desde que participei pela primeira vez de uma reunião em Al-Anon, que eu leio e escuto falar de Campanha da Gratidão, Saldo de Eventos e Plano de Aniversário. Mas parece que ao se repetir essas palavras agimos como o artista que canta uma canção num idioma que ele não conhece – só papagueia, sem entender o significado.

Por outro lado, fazer uma declaração de amor, pública, pode até ser fácil – ou não; depende da forma como encaro o “Anonimato”. Para muitos dos membros que prezam o

seu anonimato, (e para qualquer um, afinal) o Programa nos apresenta formas simples, discretas e variadas de demonstrarmos o nosso amor pela nossa associação. Partindo do princípio que o Al-Anon é autossuficiente, e eu sou membro Al-Anon, meu amor pode ser demonstrado por meio da simples contribuição financeira que faço em qualquer reunião que eu esteja presente. Assim participo com efetividade da manutenção da sala que frequento.

Também tenho a oportunidade de “comemorar” meu aniversário na caminhada rumo à serenidade, conquista da autoestima e outros benefícios que venho recebendo e multiplicando; não tenho a pretensão de falar “minha idade” em Al-Anon, mas a cada ano posso dar esse “vale-presente” a esta associação de homens e mulheres, como se fosse uma “poupança” solidária ou um consórcio entre amigos. O modo prático: separo uma quantia, coloco num envelope, escrevo nele “Plano de Aniversário”, e deposito-o na

sacola ou cesta. Anônimo, mas com finalidade! E gera bem estar!

Sabe aquele “presente” coletivo que

muitos colegas de trabalho recebem quando vão casar? É uma manifestação singela de amizade – mais ou menos profunda, conforme o grau de intimidade – onde o que cada um dá de coração se soma ao dos outros e demonstra o carinho e, porque não dizer, a solidariedade para que se inicie e possa dar continuidade àquela história de amor. Uma “Campanha da Gratidão”. Um “casamento” por ano em que participo.

E aquela festa que organizamos no Grupo, Distrito, Área..., regular ou esporadicamente, onde todos se envolvem para organizar, participar e comemorar? Aquele lucro obtido tem um sabor diferente quando, depois de todas as despesas pagas, se pode dividir com os “amigos” (Distrito, Serviço de Informação, Área, ESGA) o “Saldo do Evento”.

Qual o valor da minha participação? Isso somente eu posso estipular com sabedoria, prudência, serenidade e seriedade, mantendo os princípios acima das personalidades. Para poder ter a honra de dizer que cuido da associação a que pertenco. Para ser coerente com aquele mote. Para ter esse gesto de participação efetiva, demonstrando a mim mesma que estou envolvida e, acima de tudo, compromissada.

Josabel
Delegada de Área de SP



MINHA COMPREENSÃO SOBRE OS DOZE PASSOS NO AL-ANON

(CONTINUAÇÃO DA MATÉRIA EDITADA NO BAESP 130 E 131)

P *Passo Nove – Fizemos reparações diretas a essas pessoas, sempre que possível, exceto quando fazê-lo viesse prejudicá-las ou a outras pessoas.*

Nota-se ou percebe-se que este passo é um passo de ação, uma vez que no Passo Oito fizemos as listas: 1) A quem faríamos reparação imediatamente; 2) Talvez fizéssemos reparações ou; 3) Nunca faríamos reparações. A pessoa que mais prejudicamos foi a nós mesmas (mulheres de alcoólicos)

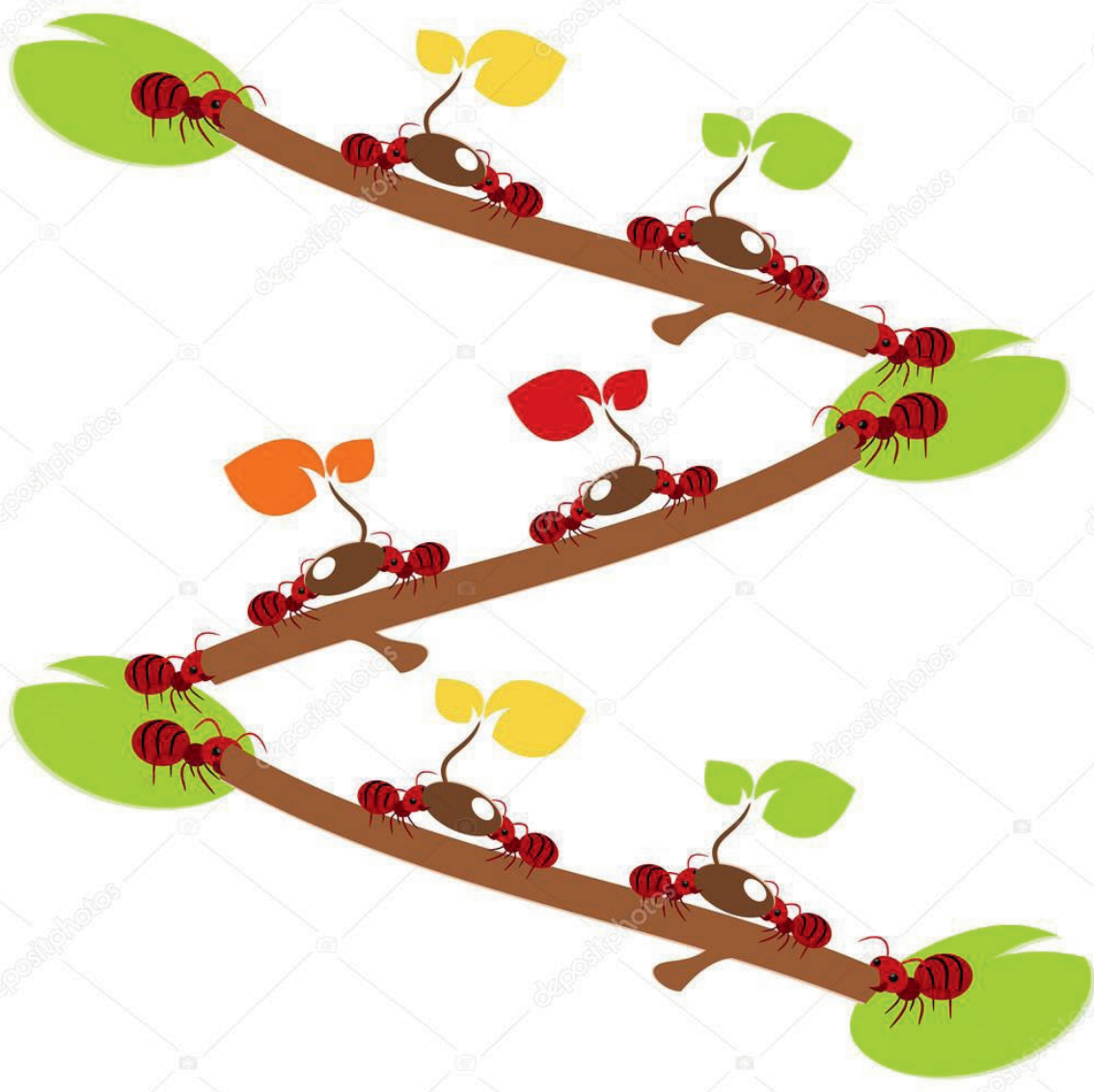
Há casos em que a mulher decide iniciar um romance de se amar para o resto da vida – ela com ela mesma. Cuidar de si mesma, da saúde, dos dentes, cabelos, unhas e etc... Selecionar amizades, programas de televisão, etc... Dar mais atenção aos filhos - às vezes não é necessário pedir desculpas e tratá-los melhor. Com isso, vamos nos sentindo bem e tomamos força para assumir a lista do “talvez” e aí vamos... e percebemos que nós estamos amadurecendo, isto é: nos tornamos mais dignos e estamos saboreando um viver melhor! Agora tomamos a lista

do “nunca”: percebemos que não nos assusta mais, e vamos devagar, “caso por caso”, e descobrimos que pode ter alguns, em que mexer é abrir nova ferida. Temos com quem contar: nosso Poder Superior. Senhor dos tempos, dos desvalidos, dos sofridos? Quem está acima de Deus? É aí que devemos nos encontrar e desfrutar de suas riquezas e conforto. Nunca precisamos estar sozinhos, temos

Deus e nossos companheiros. E assim fizemos o Passo Nove; mas sempre aparecerá uma reparação que ainda não fizemos, e será necessário estudar para saber como faremos.

Passo Dez – Continuamos fazendo o inventário pessoal e, quando estávamos errados, nós o admitíamos prontamente.

Ouso chamar esse passo de “reforço”. É como as vacinas das



crianças. Elas tomam as vacinas. Daí a uns tempos toma-se um reforço. Com o passar dos tempos, outro reforço. E funciona. Por isso é importante participar das reuniões. Mais importante é focar em nós mesmos, para passar “esperança”, “experiência” e força como estamos caminhando. Se o meu familiar alcoólico está na ativa, deixa ele!!! Só não deixo de amá-lo... Precisamos ter paciência com aquelas que só têm a nós para desabafar e passam seus minutos criticando aqueles que sofrem mais que nós. É importante também ter uma madrinha para nos ouvir, pois quando falamos, o primeiro ouvido que ouve é o nosso. Às vezes enxergamos por nós mesmos o que tem que ser consertado e como consertá-lo. Ler as nossas peças de literatura – comece pelos folhetos e vá em frente. Como ouvimos no primeiro dia de reunião de Al-Anon. O Al-Anon é para o resto da vida. Recomenda-se tirar um espaço de tempo diariamente e fazer um reflexão: que fiz de bom? O que fiz que não foi tão bom? Ótimo seria se tivéssemos o costume de escrever como se fosse um diário, estabelecer metas, fazer propósitos. As metas e propósitos são palavras que também tem poder. Pense coisas boas, viver bem, viver bastante, conquistar bons amigos. Concluímos que este Passo é otimista, nos coloca para cima e isso é muito bom.

Passo Onze – Procuramos, através da prece e da meditação, melhorar nosso contato consciente com Deus, como nós O concebíamos, rogando apenas o conhecimento de Sua vontade em relação a nós e a força para realizar essa vontade.

“Este é o passo da prece e

meditação”

Nesta escalada dos Passos, nos é apresentado o nosso devido lugar, qualquer que seja o credo que professemos. Mesmo que cumpramos os preceitos dominicais e façamos as preces diárias, nessas leituras concentradas e “presentes” “focadas” é pouco. Tudo isso ainda é pouco para alimentarmos nossa alma. Para alimentar o nosso corpo temos uma dieta: café da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar tudo incluindo as frutas. Nosso lado material e precisamos da higiene corporal. Pronto. E o lado espiritual? Uma psicóloga ensinou-me assim: Primeiro relaxe, descanse, não escute nada. Permita-se não ter nada para fazer. Depois construa imaginariamente um abrigo. Nesse abrigo, você coloque o que quiser: uma cadeira, ou duas almofadas, se precisar ponha uma janela, na porta você coloque, além da chave, uma trava de segurança. Nesse abrigo você entrará quantas vezes quiser; ali estará seu Poder Superior, e vocês se olharão face a face, e Ele não o reprenderá. Será suave, “você e seu Poder Superior”. Sinta-se amada porque Deus é amor. Fique nele, no abrigo, quanto puder e quiser - a chave é sua e o abrigo é sua posse! Olhe nos olhos do Poder Superior: você verá ternura, o quanto sua imaginação alcançar – Ele sabe tudo: seu passado, está saboreando o presente, o futuro só ele sabe. Feche os olhos, peça colo e saboreie a sua presença. Fique o quanto puder. Quando você sair será outra e ninguém saberá esse segredo de você com o Poder Superior. Quando quiser voltar, seu abrigo estará lá. A chave é sua e o abrigo é da sua posse. Parabéns e bem-vindo ao mundo!

Passo Doze – Tendo tido um despertar espiritual, por meio destes Passos, procuramos levar esta mensagem a outras pessoas e praticar estes princípios em todas as nossas atividades.

Isto quer dizer que entendi que o alcoolismo é uma doença da família, que eu tenho que cuidar de mim mesma e a minha mudança refletirá em outras pessoas. Tudo irá melhorando... com filhos, parentes e etc. Os elogios do alcoólico são como se ele dissesse: “Cuida de mim, estou doente”. Recebi de graça e que graça! Ter o sabor de rir e fazer alguém sorrir...é bom demais, cuidar de mim!!! Resolver problemas!!! Enfrentar tudo e vencer, pois o Poder Superior sempre está comigo.

Faz parte deste Passo Doze levar a mensagem: explicar que essa doença tem solução, mas precisamos de alguns requisitos. Dar sempre a esperança, essa virtude não nos engana. Falar das nossas conquistas. Mostrar que estamos bem!

Numa divulgação devemos apenas falar de nós, não do alcoólico porque quem ouve e não conhece o programa pode pensar: se eu for nesse lugar vou ter que falar do alcoólico, ah...não irei, todo mundo vai saber... Parece ironia (e é mesmo), todo mundo conhece quem bebe. O telhado do alcoólico é de vidro. Todo mundo sabe até os lugares que ele frequenta. Precisamos nos preparar bem para missão e transmitir coragem para consertar suas vidas.

Bora trabalhar, viver e ser feliz. Foi para isso que Deus nos criou.

Jandira
Membro do Grupo Al-Anon
Santa Bárbara – D.51

VAMOS ARREGAÇAR AS MANGAS?



i, você deve estar perguntando o porquê de eu abrir meu coração para você. É que sinto a necessidade de partilhar a minha GRATIDÃO por esse programa que me salvou e me tornou uma pessoa melhor do que eu era, mas que ainda precisa melhorar muito, por isso continuo firme neste propósito de crescimento pessoal o qual a cada dia me traz mais paz e tranquilidade.

Hoje, prestando serviço na Divulgação, tenho a oportunidade de tentar pelo menos fazer com que os membros entendam a importância de fazer com que o Al-Anon seja conhecido. Eu cheguei ao Al-Anon por meio de uma prima, a quem uma amiga, esta irmã de um AA, falou da existência do Al-Anon; nem eu mesma, nem minha prima tínhamos ouvido falar em Grupos Familiares Al-Anon, e hoje

quando faço divulgação observo que continua tudo igual: ninguém ouviu falar de Al-Anon. De quem é a responsabilidade disso? Para mim, é nossa, enquanto membros de Al-Anon, que às vezes nos acomodamos e esquecemos que há muitas pessoas ainda necessitadas de uma luz no final do túnel ou mesmo de um vislumbre de esperança no futuro e que, sim, podemos viver bem e ser felizes apesar de nos acomodarmos às vezes porque estamos, como posso dizer, num “limbo”, estagnadas num conformismo... sabe, tipo tanto faz a água correr pra cima ou pra baixo... desde que corra lenta sem turbulência, e nos esquecemos que é quando a água se movimenta que o barco anda, alça novos horizontes e lindas paisagens ainda nunca vislumbradas.

Então, aqui um medo meu e

talvez de muitos outros: se o Al-Anon não for conhecido as salas vão ficar vazias, os membros antigos se vão, ordem da vida... e aí? Como ficarão as famílias que a cada dia mais necessitam de ajuda? Penso assim: nossa obrigação - veja a palavra que usei, OBRIGAÇÃO - é mostrar que existe uma luz e um resquício de esperança. Agora, é responsabilidade deles enxergar essa luz e sentir essa esperança. Por isso, como Coordenadora do serviço especial de Divulgação, peço me ajudem a fazer o Al-Anon conhecido. Meu sonho, e sei que poderei atingi-lo com a ajuda de vocês, é que o Al-Anon seja tão conhecido quanto o AA! Vamos levantar das cadeiras das salas dos Grupos, arregaçar as mangas e gritar, mesmo, aos quatro cantos “existe ESPERANÇA para se viver melhor, e ela se chama AL-ANON e eu sou a prova viva disso, cada um de nós é!” Estamos aqui, dignas, criando nossos filhos, sabendo lidar com nosso familiar alcoólico e acima de tudo acreditamos que tem alguém que nos ama de forma incomparável que é nosso PODER SUPERIOR.

O Al-Anon só existirá amanhã se você mostrar que ele existe.

*Ana Lúcia
Coordenadora do serviço
especial de Divulgação*



OLÁ PESSOAL!!!

Não se esqueçam de mim. Sabem quem está falando? Eu, o Boletim Al-Anon - Informativo Nacional. Como vocês já sabem, eu preciso muito da contribuição de todos vocês. E sabem por que! Porque preciso continuar ativo para a minha sobrevivência. Acredito que poucas pessoas têm o hábito de ler, mas eu ga-



ranto que as minhas matérias são a maior fonte para o seu conhecimento. Sabem, as pessoas precisam se conscientizar de que sou importante. Pensem comigo: quantos colaboradores estão envolvidos em colocar todos os artigos dentro de mim? E ficam horas, dias, noites se doando até deixar tudo pronto para vocês? E como é bom! Reflita comigo! A minha leitura vai proporcionar essa descoberta: ler para se descobrir, para aprender, para se divertir, e para se emocionar. Com esse resultado vamos ficando mais equilibrados, mais maduros, e com mais chance de termos sucesso e sermos felizes. Por isso, faça já a sua assinatura. O valor pago é pequeno diante de tantas informações impor-

tantes que tenho dentro de mim. Anualmente você recebe quatro exemplares, um a cada três meses, o qual é enviado pelo Escritório de Serviços Gerais (ESGA) via correio, em sua residência ou no endereço que você indicar. Faça um esforço. Por isso, ao receber tantas demonstrações de gratidão, eu me dei conta, mais uma vez da sabedoria da vida que sempre nos mostra o melhor quando queremos ver. Felizmente há muitas pessoas que sabem agradecer e que, sobretudo, entendem o que isso significa na sua essência. Essas pessoas reconhecem o valor da gratidão. Agora imaginem: e se o Boletim falasse? Como vai a sua Gratidão?

Vera R. - Distrito 52

UMA DIVULGAÇÃO COM CALOR HUMANO

Eu, outra companheira Al-Anon e um membro de AA, numa manhã de chuva torrencial, muito trânsito com caminhões e motos, seguimos para um município vizinho. Depois de tudo o que enfrentamos, veio a calma e a tranquilidade... Chegamos ao nosso destino! Era uma divulgação em uma empresa de ônibus.

Num estacionamento enorme e uma oficina, nos esgueiramos entre os veículos e chegamos a um galpão. Apesar da umidade e frio, um calor humano enorme... Avistamos os companheiros de AA



da região e a equipe da SIPAT à nossa espera; entre os funcionários, muitas mulheres motoristas.

A apresentação, muito boa, estava correndo bem quando minha amiga Al-Anon começou a se abanar. Prontamente, alguém da equipe ligou o ventilador e, na hora que a companheira foi falar, ela percebeu que os funcionários estavam com frio, pois estava chovendo, e só ela com calor. Antes de falar sobre o que o Al-Anon é, onde o encontrar e o que o programa fez em sua vida, disse: “muito obrigada pela gentileza, podem desligar o ventilador, meu calor é passageiro: estou na menopausa!”

É maravilhoso praticar o programa levando a mensagem e viver momentos que nos fazem bem e que ficarão em nossa memória.

Zilá e Vera S.
Distrito 50

SEJAM BEM-VINDOS À ASSEMBLEIA DE ÁREA

Nos dias 21, 22 e 23 de outubro estaremos reunidos, na cidade de Jundiaí, para mais um Encontro e Assembleia de Área, você já fez sua inscrição?

Além da votação, teremos o repasse da 39ª CSG, estudos, dinâmicas e lazer.

Todos os RGs devem participar, na falta deste o RG Suplen-

te deverá substituí-lo. O RG é o elo de comunicação entre o Grupo e a Assembleia de Área, deve levar todas as informações que recebeu na Assembleia para o Grupo, levar também os esclarecimentos do Resumo da Conferência, que é passado pela Delegada na Assembleia.

Aqueles membros que não são RGs e nem RGs Suplentes, também devem participar, para

umentar seu conhecimento e assim sua recuperação.

Não vamos esquecer do Tema da 40ª CSG-2018: AL-ANON/ALATEEN-PARTICIPACÃO, ENVOLVIMENTO E COMPROMISSO.

A participação é muito importante, nos faz sentir que pertencemos à nossa associação, ajudamos a tomar decisões e a estimular outras pessoas a participarem.

Com nossa participação, nos envolvemos e vamos pouco a pouco melhorando nossa recuperação, vemos que somos capazes de realizar algo que antes seria impossível, nos envolvendo percebemos o quanto é grande nossa Associação, e o quanto precisa dos seus membros.

Com a participação e o envolvimento vem o compromisso, vamos apreendendo a chegar no horário, a nos oferecer para um serviço. Aprendemos a ter e cumprir com nossos compromissos. Não só os compromissos com o Al-Anon, mas os nossos compromissos físicos e espirituais.

Então vamos fazer a inscrição para o 18º Encontro e Assembleia de Área!!! O prazo termina no dia 22 de setembro.

Não deixe de participar. Sua presença é muito importante!

Sueli B.
Coordenadora de Área de SP



COMITÊ DE ÁREA AL-ANON DE SÃO PAULO
AVENIDA IPIRANGA, Nº 1097 - 9º ANDAR - CONJUNTO 92 - CEP 01039-000
Telefax: (11) 3228-1996 - CAIXA POSTAL 546 - CEP 01031-970 - SÃO PAULO/SP
e-mail: alanonsp2016@gmail.com site: alanonsp.com.br

CAASP 36/2017

CONVOCAÇÃO

A Coordenadora do Comitê de Área Al-Anon de São Paulo convoca os Representantes de Grupos (RGs) ou, na impossibilidade, o seu substituto – Representante de Grupo Suplente (RG Suplente), para a Assembleia Ordinária de Área e prestação de contas, a ser realizada nos dias **21 e 22 de outubro de 2017**, com início às 8h00, na Casa de Oração e Convivências "Servo de Javé", localizada à Avenida Bento do Amaral Gurgel, nº 400 (antigo 713/813), Jundiaí – SP.

Pauta:

- Oração da Serenidade e Declaração do Al-Anon;
- Aprovação da ata da Assembleia anterior (de 22 e 23/10/2016).
- Leitura dos relatórios das atividades do Comitê de Área Al-Anon/Alateen de São Paulo, das atividades dos Coordenadores dos serviços especiais da Área e dos Serviços de Informação (SIAs), no período de outubro/2016 a setembro de 2017;
- Votações** - itens a serem deliberados pelos RGs ou RGs Suplentes:
 - Aprovação dos Relatórios Anuais;
 - Aprovação das contas
 - Aprovação Orçamento Programa de 2018;
 - Eleição do Tópico para a 40ª CSG (Conferência de Serviços Gerais);
 - Eleição do Tema para a 41ª CSG (Conferência de Serviços Gerais);
 - Repasse da 39ª CSG (Conferência de Serviços Gerais).
- Outros assuntos

São Paulo, 05 de setembro de 2017.



Sueli de Barcelos Gomes
Coordenadora de Área de São Paulo

PS: Não esquecer de levar:

- Ata da Assembleia Geral Ordinária da Área Al-Anon de São Paulo de 22 e 23/10/2016.
- P-24/27 Manual de Serviços do Al-Anon/Alateen-2014.
- Resumo da 39ª Conferência de Serviços Gerais/2017.

Tema da 40ª CSG - 2018: Al-Anon/Alateen – participação, envolvimento e compromisso
2017: AL-ANON – AMO, CUIDO E PERTENÇO. E VOCÊ?
GRUPOS AL-ANON E ALATEEN – para familiares e amigos de alcoólicos

UM BREVE RESUMO DA MINHA HISTÓRIA NO AL-ANON

Conheci o Al-Anon no ano de 1985. Às vezes eu ia às reuniões, mais ou menos 4 no decorrer do ano. No ano de 1986 resolvi assumir o meu problema; por mais que eu estivesse magoada, eu queria ajudar meu marido alcoólico.

Cheguei e fiquei frequentando semanalmente o grupo, chorava bastante. Não foi fácil ficar no grupo, o orgulho e a vergonha eram grandes. Durante três anos só desenvolvi trabalhos dentro do grupo e mesmo assim, eu demorei a me envolver com o trabalho de grupos. Tinha receio de não dar conta, pois a insegurança, a vergonha e o medo eram muito grandes. Foi uma companheira de grupo que me incentivou para o cargo de RG. Candidatei-me ao cargo de RG e fui eleita em 09/1989. A minha primeira reunião de Distrito foi em dezembro de 1989. Um tempo depois, não me lembro com muita exatidão, acho que em fevereiro de 1990, houve uma reunião de Área, ou uma Assembleia, e foi neste evento que a Coordenadora de Área conversou comigo me explicando como funcionava o Distrito, a necessidade de um RD e que sem um RD o Distrito não poderia funcionar.

Não sei quando e como ela sugeriu que alguém assumisse o cargo de RD do Distrito 5. Levei a mensagem dela para os grupos e, ao mesmo tempo, ela sugeriu que eu assumisse o cargo de RD. Eu respondi; “sou nova no grupo, não sei nada para ser RD, nem sei o que é isso...” Ela se propôs a me ajudar ou qualquer outro membro Al-Anon, para que não fechasse o

Distrito, pois seria difícil as informações e as necessidades da Irmandade (na época era assim que chamavam o Al-Anon) chegarem aos Grupos.

No Distrito só participavam os Grupos União de Osasco, Caminhando Juntos e o Grupo Jundiaí, mas existiam outros grupos que não compareciam ao Distrito: Grupo Lapa (no Shopping da Lapa), Primavera I (na Igreja da Lapa), Grupo Itaberaba e Grupo Franco da Rocha.

Recebi o apoio maravilhoso do Comitê de Área e da Diretoria do Siplanon. Na época, a Coordenadora era a companheira Lina. Aprendi muita coisa, e óbvio que precisei estudar nossa literatura e me dedicar ao serviço, mas sempre achei que estava valendo a pena. Hoje, olhando para trás, acho que valeu muito mais do que pensava, o crescimento foi grande! E grande é a minha gratidão por todo o aprendizado que recebi das companheiras Iracema, Isabelzinha, Nancy – CCP, Iolanda G., na época Delegada, Maria Luísa – RD Sorocaba, Flor – Instituição, e outras. Nas reuniões do Comitê de Área fazíamos trocas de experiências de serviços e pessoais, antes e depois das reuniões, o que tornava o ambiente muito agradável.

Apesar do trabalho ter dado certo para mim e para o D-5, pessoalmente saí muito mal do Distrito, pois vinha sendo vítima de fofocas e não soube lidar com aquilo.

Por mágoa, me sentindo humilhada e envergonhada, afastei-me do Distrito, mas permaneci no grupo. Um companheiro de AA convidou-me a dar início a um Grupo Al-

-Anon na Vila Dirce. As fofocas no Distrito em relação a mim continuavam, usando o RG do grupo para me prejudicar. Então, em 2010 me afastei do Al-Anon magoada. Tentei mais uma vez iniciar um Grupo Al-Anon em Carapicuíba mas não deu certo. Não foi fácil a caminhada.

Afastei-me novamente sem mágoa, nem vergonha, nem orgulho ferido. Mas não sinto o orgulho tão forte quanto antes, e percebo a humildade que começa a nascer em mim como um bom sentimento que traz paz e a segurança de que tudo o que eu quiser o Poder Superior me dará.

No ano de 2015 fui ao Encontro Estadual de AA, no Colégio São Bento, em comemoração aos 50 anos de AA no Estado de São Paulo. Eu já estava há algum tempo com vontade de voltar a participar com regularidade das reuniões do Al-Anon, só não sabia como fazê-lo. Conhecia a Nilce T., em palestras que ela fazia aqui na região e também a Regina S., Coordenadora de Área. Não sabia a quem me dirigir para pedir ajuda, porém neste evento encontrei a Nilce, que ia passando por mim, criei coragem e fui conversar com ela. Ela me ouviu e com suas poucas palavras me senti fortalecida. Fui bem recebida no Grupo “Coragem para Mudar” do Distrito - 2, onde faço minha recuperação até hoje. Tenho madrinhas que me auxiliam tanto no serviço quanto no que se refere à minha recuperação pessoal.

*Leonésia M
RG Suplente do Grupo Al-Anon “Coragem para Mudar”*

REFLETINDO SOBRE O BORDÃO

Estas palavras vêm ao encontro de nossas queridas peças da LAC.

O que estamos fazendo para apresentar a nossa rica literatura para os recém-chegados? E nos Grupos, estamos elaborando temas que diversifiquem o uso das nossas peças da LAC? E na divulgação, estamos fazendo uso das peças para doação como forma de apresentar o Al-Anon à comunidade? São inúmeras sugestões para os membros irem se familiarizan-

do e se sentindo pertencer.

A literatura vem, ao longo dos anos, proporcionando recuperação e crescimento mental, físico e espiritual com experiências e relatos de membros que compartilharam suas vidas transformadas. A literatura é, sem dúvida, o caminho para a recuperação e para o crescimento. Ela está à nossa disposição a qualquer momento em que precisamos de força e esperança, podemos diminuir nosso sofrimento com um pequeno

texto ao lermos e meditarmos.

Mas porque será que muitos membros têm resistência com a LAC quando falamos em aquisição e atualização?

Fica aqui uma sugestão para nós refletirmos e unindo-se ao bordão 2017

AL-ANON – AMO, CUIDO E PERTENÇO. E VOCÊ?

*Izilda P. – Coordenadora
do serviço
especial de Literatura*



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