

BAESP

Boletim Al-Anon do Estado de São Paulo

Março/2020

Ano 36

nº 142

2020 – um ano de renovação em minha vida

Em 2020 quero fazer algo que já venho fazendo, mas quero fazer com mais dedicação ainda.

Quero cuidar da minha vida...
Como assim?

Isso mesmo, cuidar da minha sanidade, do meu amor-próprio, da minha saúde, física, mental e espiritual, ou seja, de tudo que diz respeito a este ser maravilhoso que eu sou.

Quando ouvi dizer no começo da minha recuperação, primeiro eu, segundo eu, terceiro eu e quarto a minha fotografia, pareceu egoísta naquele momento, mas agora é exatamente isso que eu preciso.

Muitos anos da minha vida fo-

ram desperdiçados tentando ser aquilo que eu achava que os outros esperavam de mim.

Cansei...

Agora quero me tratar como trataria um(a) amigo(a) querido(a), com amor e respeito.

Vou colocar na minha mente e renovar a cada dia este propósito, ou melhor, essa missão de não querer viver a vida do outro e de não mais tentar resolver o problema do outro.

Pensa que vai ser fácil? Com certeza não será.

Mas também não é fácil tentar ser o outro; então já que é difícil de todo jeito, vou me dedicar a ser eu mesma.

A querer ser melhor a cada novo dia.

Este novo ano é de muita esperança e de muita gratidão.

Quero agradecer todos os dias a bênção de estar viva, de poder olhar com amor todas as maravilhas que o Poder Superior me concedeu e me concede a cada dia. E não são poucas essas maravilhas e bênçãos.

Vou agradecer os obstáculos e indecisões que aparecerão a cada novo dia. Pois estes me fortalecerão cada dia mais.

Enfim, 2020 será o ano da renovação!

Eliana L.

Membro Al-Anon do Distrito 7



EDITORIAL

Caros leitores e leitoras!

Neste boletim temos matérias de servidores de nossa Área, relatando as suas experiências em serviço e de membros Al-Anon reportando suas experiências pessoais. Ambas são igualmente importantes em nosso processo de recuperação. São mensagens de agradecimentos, desafios, demonstrativo das contribuições da Campanha da Gratidão, compartilhar de experiências, sugestões, enfim, todas demonstrando

a vivência dos princípios contidos em nossos Três Legados e mantendo as personalidades de cada servidor ou membro em prol da prestação de serviço à nossa associação na medida adequada.

Tenham uma boa leitura!!!

Maria Regina S.
Editora do BAESP

Mais um desafio vencido

Este foi mais um ano de desafios, saindo da zona de conforto, agora prestando serviço como Tesoureira de Área. A responsabilidade aumentou e o medinho veio junto: apesar de ter prestado serviço como “tesourinha” (como eu carinhosamente era chamada) nos mandatos anteriores, hoje posso observar as diferentes tarefas que cabem a um Tesoureiro; todos os trabalhos requerem muito amor, paciência e principalmente atenção.

O tempo foi passando até que chegou a Assembleia de Área e a ansiedade de não conseguir passar o Orçamento-Programa também. Aprendi através da programação que medos têm de ser vencidos. Fui em frente sabendo que tinha um Poder Superior e companheiras ao meu lado dispostas a me ajudarem, e deu tudo certo, mais um desafio vencido.

Hoje deixo aqui o meu muito obrigada a todos que me ajudam,

me incentivam com seu amor, carinho, me lembrando sempre: se precisar de ajuda estamos aqui!

Vania P.
Tesoureira de Área de SP

PS: Esta matéria foi editada no BAESP 141, mas o parágrafo final ficou incompleto. Por isso estamos publicando-a novamente. O ano dos desafios que a autora se refere é 2019.

Anonimato

Quando começamos a frequentar as reuniões dos Grupos Familiares Al-Anon, ficamos mais seguros ao saber sobre anonimato, saber que ninguém vai comentar lá fora o que dizemos dentro da sala. Podemos frequentar as reuniões sem que ninguém saiba, até mesmo nossos familiares, escondemos o máximo, por ter que guardar o anonimato. Quando somos convidados a participar do serviço como uma divulgação, pensamos: Mas como? Se for uma palestra, e se tiver algum conhecido? Vou ter que dar meu nome completo? E se o doente alcoólico souber? E com isso deixamos de nos recuperar mais um pouco, deixamos de passar

a mensagem a pessoas que sofrem com a doença do alcoolismo, a família desestruturada pelo álcool.

Muitos usam o anonimato como desculpa para não prestar serviço, porque o doente alcoólico é uma pessoa muito conhecida, mas esquecem que alguém deixou seu anonimato de lado para falar do Al-Anon. Seja passando a mensagem em uma palestra, colocando cartazes, fazendo um CCP

etc., existem muitos tipos de serviços que podemos prestar sem ter a necessidade de quebrar nosso anonimato, nos Grupos, na Área, nos Serviços de Informação e até no ESGA.

Os Grupos devem estudar sobre o anonimato, para que os novos membros e mesmo os mais antigos entendam sobre ele e passem a aceitar o serviço sem medo.

Nossa programação é muito rica para ficar escondida das pessoas que necessitam, portanto podemos divulgá-la sem ferir nosso anonimato.

Vamos pensar sobre isso!!!!

Sueli B.
Coordenadora de Área
de São Paulo



Colocando os Conceitos Quatro e Cinco em prática

Participação é a chave da harmonia – Conceito Quatro. Os Direitos de Apelação e Petição protegem as minorias e garantem que elas sejam ouvidas – Conceito Cinco.

Temos algumas dificuldades de experimentar estes dois Conceitos, chegamos até a abrir mão de os exercitar... De qualquer forma, agradecemos os membros que entregaram a Avaliação do Encontro e Assembleia de Área de outubro/2019! Recebemos 118 Fichas de Avaliação.

Tudo lido, anotado, compartilhamos um resumo das opiniões, algumas considerações e, quem sabe, esclarecimentos também.

Sugestões e reclamações que dizem respeito ao espaço físico do local são passadas aos responsáveis, pois somente eles poderão tomar as providências. Aqui se incluem anotações sobre tomadas nos dormitórios, telas mosquiteiras, portas e vazamentos, entre outras coisas. Por outro lado, a distância de nossas casas ao local, que alguns consideraram grande, será mantida até que consigamos um local que atenda as nossas necessidades de espaço e de custo – muito já tem sido comentado, mas ainda não se encontrou uma solução melhor...

Os membros sentiram-se acolhidos, “recepção calorosa, tudo muito bom, muita gratidão”. Participaram e “deram nota” à própria participação; muitos manifestaram que pretendem voltar! Alguns lamentaram não poder estar durante todo o período... Participaram das atividades propostas: envolvendo-se a apreciando as coisas simples, vibrando com o baile improvisado, e lotando a sala da reunião espiritual e dela

participando com amor.

Parece que a maioria ficou bem satisfeita com as refeições – apesar de nem sempre se conseguir contemplar aqueles com algumas restrições alimentares... Pena que nem todas as sobremesas tivessem podido ser apreciadas por todos – aqui para nós, elas eram cortesia da equipe da cozinha!

E quem acompanhou o Repasse da Delegada, também ficou satisfeito. Pelos comentários, nota-se que a maioria seguiu sua linha de exposição, mas algumas pessoas continuam não ouvindo o número da página...

No Bazar e Brechó muito movimento, e alguma controvérsia entre o propósito, a organização e os preços. São questões a serem levadas em conta. Assim como a sugestão de “repartir” a quantidade de itens das cestas da “ação entre amigos”... Como escreveu um membro “*Tudo faz parte da Tradição Sete. Precisamos de portas abertas em todos os grupos para fazer uma boa divulgação da Tradição Sete(...)* temos que mostrar o valor de cuidar do Al-Anon. O Al-Anon é um bem maior...”

Ficaram anotadas várias sugestões: de regular o som de forma que todos escutem bem, de espaçar melhor as cadeiras no plenário, de se explicar melhor o objetivo de algumas votações, de se trazerem os pen drives com as músicas para “montar” o baile, de uma sessão de filme com pipoca e guaraná, de aproveitar ideias dos membros Alateen para o momento de descontração... entre algumas outras.

Cabe explicar ainda que cada Encontro/Assembleia é regi-

do por um Lema, e as flores são alusivas a ele. Em 2019 as flores brancas simbolizaram “solte-se e entregue-se a Deus”.

Novamente, somos gratas pelas 118 avaliações recebidas. Elas nos motivam para organizar o próximo Encontro e Assembleia de Área de São Paulo, pois o planejamento e preparativos se iniciam logo no mês de janeiro!

“*O que eu observo na Assembleia é um esforço de cada uma para que tudo se torne e aconteça da melhor maneira possível, com muita responsabilidade, serenidade e amor. Parabéns, tudo sob o comando do Poder Superior*”*

“*A Assembleia no geral foi excelente e bastante produtiva, foi possível perceber o cuidado e carinho da equipe em cada detalhe, Destaco que a administração do tempo e organização do cronograma foi bem proveitoso... Enfim um rico final de semana para nossa recuperação. Que o Poder Superior continue fortalecendo esse Programa, que tanto beneficia aos que têm a grata oportunidade de participar. Gratidão a todos!*”*

“*Gratidão a todas as companheiras que prestaram um serviço tão amoroso em todo o tempo no evento. E a todos que assumem encargos fora de grupo, RDs, Delegadas, Membros de Ligação. Que o Poder Superior dê paz e serenidade a todos nós!*”*

(*) Reprodução de alguns comentários retirados de Fichas de Avaliação

Josabel
Membro do Comitê
Organizador do CAASP

Agradecida ao Poder Superior

Agradecida ao Poder Superior por me permitir participar de mais uma Assembleia de Área.

Tendo assim a oportunidade de

rever companheiros, fazer novos amigos e vivenciar o amor, a gratidão em ação: tudo com minha responsabilidade e seriedade, num ambiente onde todos estão com

o mesmo objetivo; e conhecer um pouco mais sobre o Al-Anon.

C.N. – Distrito 57

| CONTRIBUIÇÃO PARA CAMPANHA DA GRATIDÃO EFETUADA PELOS GRUPOS DOS DISTRITOS E REPASSADA AO ESGA PELO CAASP NO ANO DE 2019 | | | | | |
|--|------------------------|--------|------------|--------------------------|-----------------|
| DISTRITO | GRUPO | VALOR | DISTRITO | GRUPO | VALOR |
| 3 | Avante | 300,00 | 53 | Sertãozinho | 290,00 |
| | Somente por Hoje | 330,00 | | Casa Branca | 278,00 |
| | Vila Prudente | 377,50 | 54 | Laranjal | 80,00 |
| 5 | Lapa | 540,00 | | Perseverança | 330,00 |
| | União | 150,00 | | Reencontrando a Luz | 10,00 |
| | Primavera I | 325,00 | | Vivendo a Vida | 65,00 |
| 6 | Perseverança | 325,00 | | Nova Luz | 120,00 |
| | Reconstrutores de Vida | 325,00 | | Resistência | 40,00 |
| | Salvação Sabará | 200,00 | Tietê | 103,00 | |
| 7 | Veleiros | 350,00 | 55 | Amor e Paz | 5,00 |
| | Distrito | 35,00 | | Cantinho | 20,00 |
| | Parque das Nações | 215,00 | | Itatiba | 215,00 |
| | Serenidade | 150,00 | | Voltando a Sorrir | 60,00 |
| | Santo André | 325,00 | | Vida Nova | 130,00 |
| 9 | União | 34,00 | 57 | Amar e Viver | 250,00 |
| | Seguidores de Lois | 134,00 | 62 | Vida Nova | 316,00 |
| 50 | Distrito | 260,00 | | Paz e Esperança | 325,00 |
| | Itanhaém | 20,00 | | Esperança Renovada | 100,00 |
| | Renascer | 25,00 | | Esperança e Perseverança | 460,00 |
| 52 | Renascer (Limeira) | 100,00 | 31/12/2019 | TOTAL | 7.717,50 |

Sobre o P- 5 – Plano para Progredir

Um pouquinho do que o Plano para progredir fez em minha vida - este livreto maravilhoso que indica como mudar as atitudes.

Que me ajudou a manter o passado no passado sem culpa, e que me permitiu decidir que eu podia amar o alcoólico, mas que não era possível conviver com ele sob o mesmo teto.

Que eu preciso aceitar o que eu não posso modificar.

Que não posso curar ou con-

trolar o outro, só a mim mesma! (E como é difícil.)

Que tenho responsabilidades (físicas, mentais, espirituais) comigo mesma.

Que o amor não deve ser cobrado, é incondicional.

Que ter maturidade é viver em paz com o que não posso modificar.

Que ser adulto é ter equilíbrio e responsabilidade.

Que extremos nunca são bons.

Que ter tolerância, respeito, sere-

nidade e sabedoria, é possível.

Que verificar sempre meus traços de caráter vai me conduzir a uma vida melhor, um dia de cada vez.

Que evitar o inventário do outro é necessário para minha vida.

Volto ao P-5 muitas vezes, pois a vida muda a cada dia.

Quanto crescimento existe nas páginas deste livreto espetacular!

Cida - Distrito 5

Guias – Importante instrumento dentro da nossa LAC

Você costuma consultar e estudar os Guias do Al-Anon?
Você sabe como consegui-los?
Você sabe para que servem?

Os Guias fazem parte da nossa Literatura Aprovada pela Conferência (LAC). Eles ajudam na recuperação, na prestação de serviço, na orientação aos Grupos, no desenvolvimento pessoal e no entendimento do Al-Anon como um todo.

Para consegui-los é muito fácil. Basta acessar o site do ESGA (Escritório de Serviços Gerais Al-Anon) www.al-anon.org.br e buscar o link Guias.

Para experimentar, sugiro que leia o GE-13 *Para um melhor aproveitamento da LAC no Grupo*.

Se quiser, compartilhe conosco aqui no BAESP como foi a sua experiência com os Guias.

Boa leitura!

Suely Mitiko
Coordenadora do serviço
especial de Literatura

Meu ingresso e permanência no Al-Anon

Quando ingressei no Al-Anon, eu tinha perdido dois filhos assassinados, e eu pensava que tinha culpa por tudo o que tinha acontecido. Escutava de meu marido que bebia, “você é culpada de tudo” - então eu achava que também era culpada da morte dos meus filhos. Por eles seguirem um caminho errado, e serem assassina-

dos, um pela polícia e o outro por traficante.

Sofri muito com isso, eu pensei que podia morrer no lugar deles.

Entrei no Al-Anon depois de vários anos e fiquei sabendo que eles eram doentes e que eu não tinha culpa de nada. Para mim foi um alívio saber que não era culpada.

Eu permaneço no Al-Anon por-

que aqui aprendi muitas coisas boas e mudei para um modo melhor de vida.

O meu marido morreu bebendo, e eu continuo trabalhando pelo Al-Anon, feliz!

Laurice
Grupo Al-Anon
Esperança II – D 9

2020: Tempo de divulgar o Al-Anon/Alateen nas salas de AA

Este bordão tão sugestivo, vem ao encontro da pergunta que foi enviada na reunião de Área de São Paulo em 04/janeiro aos Distritos e Serviços de Informação (SIA):

O QUE REALIZAREMOS COMO ALGO NOVO NA DIVULGAÇÃO?

Algo novo é sinônimo de novamente, representando a ideia de alguma coisa que não é uma novidade, mas sim que voltou a acontecer.

Então já é tempo... E temos muito para realizar nesse ano 2020!

Retomadas de contatos de divulgação que deram bons frutos no passado, projetos de divulgação que estão parados, material de divulgação engavetado etc...

Vamos expressar nossa gratidão através da divulgação. Quando descobrimos quantos benefícios esse trabalho nos traz, começamos ter um despertar espiritual, começamos

nos preocupar com as pessoas que vivenciam a mesma situação que nos causou muita dor no passado.

Vamos nos unir e fortalecer, com o objetivo primordial de levar a mensagem de esperança a amigos e familiares de alcoólicos.

Incentive sempre um membro que nunca fez uma divulgação, ou um recém-chegado para o acompanhar, lembre-se do apadrinhamento.

Alcoolismo é a doença da família. A divulgação nas salas de AA se faz necessária principalmente para os membros mais novos que não conhecem o programa Al-Anon/Alateen dificultando a vinda de seus familiares para nossas salas.

Vamos nos organizar em nossas cidades, nossos bairros onde existem grupos de A.A., dividindo nossos trabalhos e sugerir uma divulgação; levar nosso material, nossa literatura indicada, endereços de contatos e apresen-

tar o programa Al-Anon/Alateen falando da recuperação da nossa família afetada por uma doença tão devastadora, as mudanças de atitudes, a compreensão... Assim poderemos atrair novos membros, aqueles que muitas vezes até acompanham seus familiares alcoólicos nas reuniões de A.A. Dessa forma, compartilhamos histórias de vida, conhecimentos e fortaleceremos nossa associação.

Estando na sala de A.A., podemos aproveitar a ocasião para esclarecer aos membros de A.A. como se estrutura o Al-Anon e Alateen; assim conseguiremos estabelecer melhores canais de comunicação e cooperação entre as duas associações.

Talvez no passado ou em certas situações de divulgações com A.A. não tenhamos obtido resultados positivos, mas é preciso recomençar uma aproximação - analisar o que não deu certo e trabalhar para encontrar novos rumos, novos horizontes, novas esperanças de recuperação para familiares e amigos de alcoólicos.

“O Al-Anon está cooperando quando trabalha com outras organizações, em vez de trabalhar isoladamente. No trabalho com outros, nosso campo de ação e contato se ampliam e atingimos um maior número de pessoas que precisam de ajuda.” Retirado do B-31 *Uma história contada por muitas vozes*, p.142

Izilda P.

Coordenadora do serviço especial de Divulgação da Área de SP



Responsabilidade

É o início do segundo ano do trabalho como Delegada; o primeiro ano foi uma adaptação, uma tomada de conhecimento de uma realidade ou várias realidades. Fazer os Repasses foi uma ótima experiência. O que mais posso fazer, além de ser uma ponte entre o ESGA e os Grupos?

Aproxima-se a 42ª CSG – 2020 com o tema “Prestação de serviço: responsabilidade de todos”. Penso na declaração de Al-Anon que enunciamos no final das reuniões: “Quando alguém, em qualquer lugar, pedir ajuda, que a mão do Al-Anon/Alateen esteja sempre ali, e que comece por mim”. Começando pelo Grupo do qual participo me pergunto: o que posso fazer? Participar assiduamente das reuniões, compartilhando minhas experiências, não só desabafando o que aconteceu naquela semana, mas como utilizei a

programação, a Literatura Aprovada pela Conferência (LAC), o apadrinhamento. Colaborando no Grupo, tornando-o aconchegante, recebendo bem os recém-chegados, colaborando com a Tradição Sete, tendo um bom relacionamento com A.A. (sem interferir), divulgando, fazendo intercâmbio com outros Grupos, diversificando a programação, enfim, não tendo medo de prestar serviço, no Grupo, Distrito, SIA, Área, ESGA. Quem ainda não o fez, não sabe o que está perdendo! É uma grande oportunidade de crescimento.

Li uma página muito esclarecedora na peça da LAC B-27 *Esperança para hoje* (pág. 29), que fala do Conceito 1: “A responsabilidade e autoridade finais pelos serviços mundiais Al-Anon cabem aos Grupos Al-Anon”. Como atualmente tenho a responsabilidade de

passar informações, preciso estudar. Estudei o que significa responsabilidade e senti necessidade de estudar sobre a comunicação e encontrei na pág. 203 da mesma peça (B-27): “*minhas ações pessoais podem afetar essa entidade*”. A boa comunicação implica em saber ouvir, ter compreensão e ser uma ponte para bons relacionamentos pessoais e em serviço.

Se cada membro fizer a sua parte, tudo caminha bem. O Grupo terá “capacidade de cumprir o que é esperado”, exercendo a sua autoridade. Fazer parte de um Grupo nos retira do isolamento e a participação traz um sentimento de UNIDADE beneficiando o Al-Anon como um todo. É muito bom fazer parte de algo maior!

Vera S.
Delegada de Área de SP

Sobre a nossa LAC

Quanto mais pessoas conhecerem a nossa preciosa Literatura Aprovada pela Conferência (LAC), um maior número de membros em potencial teremos em nossos Grupos e quanto mais estudarmos e aprofundarmos na leitura de nossos livros, livretos e folhetos, maior e mais rápida será a nossa recuperação.

Se a nossa literatura nos proporciona serenidade, coragem e sabedoria para enfrentarmos os problemas de nosso dia a dia, pensemos juntos: o que podemos fazer para agilizar e mobilizar a proposta contida na Circular nº1/2019: *Toda literatura para todos?*

A LAC precisa sempre estar presente em todas as atividades de nossa associação. Isto nos faz refletir sobre a importância da utilização de nossa vasta literatura para a recuperação dos membros dos Grupos, bem como para os recém-chegados.

A literatura é também um dos instrumentos mais importantes para a divulgação do Al-Anon.

Com a recuperação aprendemos a amar de forma incondicional e a vontade de colocar o amor em ação nos leva ao serviço. O serviço também é recuperação e a literatura nos orienta para todo trabalho. Muitos Grupos não têm literatura, ou às vezes têm, mas é antiga e desatualizada. Outros não expõem, não têm um pequeno estoque, nem é objeto de estudo nas reuniões. Como então as pessoas podem adquirir a LAC e conseguir melhor recuperação? Contribuímos para ter *Toda literatura para todos* oferecendo melhores oportunidades de crescimento? O estudo, a divulgação, a exposição, a disponibilidade para a aquisição da literatura nos Grupos e principalmente nos órgãos de serviço, o trabalho dos Coordenadores do ser-

viço especial de Literatura das Áreas e dos Coordenadores de programa dos Grupos, são pontos que precisam ser trabalhados com urgência, visando melhor ajuda e recuperação para todos.

Acreditamos que cada membro, Grupo, Distrito e Área têm ideias próprias e criatividade para refletir e ver quais são as possibilidades reais para alavancar esse serviço de grande ajuda aos membros do Al-Anon/Alateen, familiares e amigos de alcoólicos.

Portanto, vamos partir para uma ação efetiva, para que toda a literatura chegue a todas as pessoas que dela necessitam e que ainda não tiveram a oportunidade de conhecê-la, como nós tivemos e temos o privilégio de vivenciar os princípios espirituais contidos em toda a nossa LAC.

Maria Regina S.
Editora do BAESP

** Você já pode se inscrever para participar no 19º Encontro e Assembleia da Área de São Paulo. Programe-se para encontrar os amigos e viver estas experiências!*

** E vem aí a 42ª CSG – 2020! De 24 a 27 de março, em São Paulo. Que o Poder Superior inspire a consciência coletiva e oriente os trabalhos na unidade do Al-Anon.*

** O Al-Anon participará da XX Convenção Nacional de Alcoólicos Anônimos em Belo Horizonte, de 17 a 19 de abril/2020. Você já fez sua inscrição?*

** 15 de maio – Dia do Al-Anon no Brasil! Como será a programação no Grupo? No Distrito?*

** Maio – mês de IP! Vamos nos organizando para que seja uma linda realidade!!!*



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 42ª CSG – 2020

Prestação de serviço: responsabilidade de todos

2020: Tempo de divulgar o Al-Anon/Alateen
nas salas de AA

O **BAESP** é uma publicação do CAASP - Comitê de Área Al-Anon de São Paulo
Av. Ipiranga, 1097, 9º andar, conj. 92, Edifício Comendador José Martinelli, São Paulo, SP
CEP 01039-000 – Telefone (11) 3228-1996

Coordenação: Maria Regina S. - **Diagramação:** Heloisa C.

Colaboradores: Diretoria do Comitê de Área Al-Anon de São Paulo, Delegada, Delegada Suplente,
Coordenadores dos serviços especiais, RDs, colaboradores e membros do Al-Anon e Alateen.

Colaborem com o nosso jornal.

Mandem seus depoimentos, informações ou serviços para alanonsp2016@gmail.com

Ô SERVIÇO AJUDA NA NOSSA RECUPERAÇÃO