

# BAESP

Boletim Al-Anon do Estado de São Paulo

Junho/2016

Ano 35

nº 127

## ... ESTIVE NA 38ª CSG E VOLTEI!

*P*reparação, ansiedade e expectativa são as palavras que levei para a 38ª CSG, nos primeiros dias de abril deste ano. Preparação dos relatórios e preparação em conhecimento de Al-Anon, lendo e relendo as peças da LAC, Guias e o Caderno da Conferência. Ansiedade para que a data chegasse e eu experimentasse o “estar”. Expectativa de conhecer a forma pela qual os membros de Al-Anon transmitem cada Área deste imenso território brasileiro às demais áreas.

Na minha mente coloquei que exercitaria, acima de tudo, o lema

“escute e aprenda”. Afinal era a minha primeira participação – efetiva – como Delegada, e logo diante de pessoas tão diversas e com as quais ainda não tinha tido nenhum contato. O Poder Superior, pensei eu, se encarregará de me guiar, se eu mantiver minha mente aberta, sem pré-julgamentos, nem preconceitos... A simplicidade das companheiras, o acolhimento da Equipe de Apoio e a cuidadosa organização do ESGA operaram o sucesso da 38ª CSG.

Experimentei a UNIDADE do Al-Anon: não há distância que dilua ou mascare o programa, quando os seus servidores de

confiança se baseiam no Manual, nos Guias e falam a linguagem Al-Anon; quando os membros compartilham, perguntam e esclarecem suas dúvidas; quando, depois de esclarecidos, assimilam novas perspectivas para o mesmo assunto e evoluem. Sotaques e rostos diferentes só enriquecem, enfeitam e revitalizam nossa associação.

A mesma UNIDADE nos levou a aceitar a condução do Poder Superior e sua inspiração na escolha do tema da próxima Conferência, a 39ª. E, acreditem, a cada apresentação, em cada discussão aberta, tudo nos apontava uma única direção ao falar de Divulgação, de “recuperação da autossuficiência”, de acolhimento ao recém-chegado: a utilização da LAC! A LAC nas citações, a LAC “debaixo do braço” durante a divulgação, a LAC renovando nossas ideias e nossa biblioteca particular...

De agora, até à próxima CSG, tenho muito a refletir, criar e agir sobre **“LAC – Garantindo nossa recuperação e equilibrando nossa estrutura”**. Vamos juntos?

Josabel  
Delegada de Área de SP



# PORQUÊ PRESTAR SERVIÇO? PORQUE, AO PRESTAR SERVIÇO ME SENTI MELHOR...

 desafio de sair da zona de conforto e prestar serviço. Em janeiro, na reunião de Área, foi a minha primeira experiência como Tesoureira de Área de São Paulo; confesso que naquela madrugada que antecedeu a reunião acordei no meio da noite. E perguntei ao Poder Superior: será que consigo? Depois de alguns minutos a resposta veio: “Eu sempre estarei contigo, mesmo quando não estiveres comigo”. Nossa! Que alívio poder sentir esta presença maravilhosa em minha vida. Dormi mais um pouco, levantei e fui para a reunião. Comecei a fazer as atividades e tudo transcorreu como tinha de ser. Também, estou usando um recurso maravilhoso que o programa nos dá, que é o apadrinhamento! Falei para minha madrinha que ela será o meu apoio, e sempre que sentir necessidade de compartilhar ou tirar algumas dúvidas, ela será

acionada. O que me deixou muito feliz foi a resposta dela: “fique tranquila, tudo o que precisar eu te ajudarei, se precisar nos encontraremos para solucionar as dúvidas e pode contar comigo”. Esse programa tem muitos instrumentos à nossa disposição, basta que estejamos dispostos a prestar serviço. Então, a reunião foi maravilhosa! Levei trabalho para casa e não vou dizer que foi fácil, mas com toda a certeza bem menos complicado do que eu havia arquitetado em minha mente. Mas este foi só o começo e tenho um grande desafio pela frente. Farei, sempre que precisar, a Oração da Serenidade, utilizarei o Lema “Juntos podemos fazê-lo”, e adotei mais um Lema para este triênio: “Vá com calma!”. Como familiar de alcoólico, um dos meus maiores defeitos é a ansiedade, então estes Lemas me ajudarão. O crescimento que a prestação de serviço me propor-

ciona é imensurável e não consigo palavras para expressar tamanha satisfação. Então, a minha sugestão é: “disponibilize uma parte de seu tempo à nossa associação, para se dedicar a algum tipo de serviço, seja no Grupo, no Distrito, na Área ou no ESGA e saberá exatamente o que estou dizendo”. “Levar a mensagem, como é sugerido no Passo Doze, é **serviço**: o Terceiro Legado do Al-Anon. Serviço, um propósito de vital importância do Al-Anon, é **ação**. Os membros se esforçam para prestar serviço e respeitar os princípios do Al-Anon. Qualquer coisa feita para ajudar um familiar ou amigo de alcoólico é serviço: telefonar para um membro angustiado, apadrinhar um recém-chegado, contar a história pessoal numa reunião, iniciar um Grupo, fazer o trabalho de Informação ao Público, distribuir literatura e contribuir financeiramente para os Grupos,

órgãos de serviço locais e Escritório de Serviços Geral Al-Anon (ESGA).” (P-24/27 Manual de Serviços do Al-Anon/Alateen - 2014, pág. 35).

*Eliana L. -  
Tesoureira de  
Área de SP*



# MEUS SENTIMENTOS, AL-ANON

**H**oje, 1º de agosto de 2015, eu acordei com saudade de você.

Me lembrei do primeiro dia em que te conheci. Estava triste, muito triste e você me aceitou, do jeito que eu estava, descontrolada e descrente de tudo; não me rejeitou nem me discriminou. As pessoas que lá estavam me receberam com muito carinho, sorridentes, e me ouviram atenciosamente, com muito respeito. Deram-me chance de jogar para fora tudo o que me angustiava, sem me interromper.

Meu familiar estava internado e eu com muita esperança que ele ia deixar de beber. Uma das senhoras me pediu licença e disse que também eu precisava de tratamento. Fiquei revoltada. Falei comigo mesma - eu doente?... imagine só... quem elas pensam que são para me dizerem isso? Elas nem me conhecem. Tratamento precisa meu familiar, aquele pudim de pinga. Deixo de me reunir com a família, com amigos, não vou a festas, não viajo, para não deixá-lo sozinho, para que não vá beber etc.etc. e aqui eu não volto mais. Querem me ensinar o que fazer... Essa é muito boa!!! No término da reunião, elas me abraçaram e disseram para eu voltar.

E, por precisar do tão falado “comprovante do grupo de apoio para familiares” para poder visitar meu familiar, voltei. O que seria que dessa vez elas iam me dizer? Um tanto apreensiva, cheguei à porta e logo a RG, muito carinhosa, me abraçou, outras que também ali estavam, mostraram-se contentes com minha presença. Quase desabei quando a coordena-

dora me deu as boas vindas e ainda por cima, disse que eu era a pessoa mais importante naquela noite. Gostei.

Continuei frequentando o grupo. Fui eleita RG Suplente, depois RG, e atualmente sou Tesoureira e Secretária do Grupo Al-Anon “AMOR EM FAMÍLIA”, de Taubaté/SP e Coordenadora Suplente do Comitê de Divulgação do Distrito 54, Porto Feliz/SP. Sou muito grata ao Al-Anon e às companheiras Elenice, Ivone, Edna e Miltes que iniciaram esse grupo em minha cidade. Nele estou desde 2003. Compreendi que o alcoolismo é uma doença, e apesar do meu familiar viver em constantes recaídas, aprendi a cuidar de mim, viver e deixar viver; sou mais tranquila, dou prioridade às primeiras coisas e vivo um dia de cada vez.

Hoje, 1º de agosto de 2015, aí que saudades me dá... Minha tarde está vazia.... porque... porque...  
NOSSO GRUPO FECHOU.

*Norma B.  
Distrito 54*

## 17º ENCONTRO E ASSEMBLÉIA DE ÁREA DE SP!!!

**PREPARE-SE!!!**

Vem aí o 17º Encontro e Assembleia de Área de São Paulo.

Você já fez sua inscrição?

Será nos dias 21, 22 e 23 de outubro de 2016, na cidade de Jundiaí - SP.

Fale com seu RG e faça sua inscrição.

Esperamos por você ...

*Sueli B.  
Coordenadora de Área de SP*

# SOU FAMILIAR DE ALCOÓLICO E FAÇO PARTE DOS GRUPOS FAMILIARES AL-ANON

 Al-Anon além de ser um programa de auto-ajuda para familiares e amigos de alcoólicos, é um programa espiritual, onde encontramos um Poder Superior (Deus) que nos dá coragem para enfrentarmos o problema do alcoolismo que tanto afeta nossas vidas e de nossas famílias. O Al-Anon oferece esperança, possibilidades de melhorar nossa vida, nossa casa e nossa família (independente da religião que tivermos). O Al-Anon oferece uma nova vida, um programa de recuperação onde vamos aprender novas virtudes, e maneira de viver. Eu como tantas, cheguei ao Al-Anon pelas mãos do Poder Superior; apesar de já estar sem fé, sem esperança, acreditava em Deus, mas não conseguia entrar em sintonia com Ele, devido ao nervoso que passava, com o alcoolismo do meu ente querido. Meu marido tinha bom emprego, mas a situação não andava nada boa. Já tinha recebido várias advertências, andava muito agressivo, vendia muito pouco no trabalho.

Em casa o clima estava insustentável, não tinha hora para chegar, e quando chegava era violento, me agredia com palavras, nós brigávamos muito. Não sabia o que fazer para a situação melhorar. Muitas esperanças despedaçadas, sonhos destruídos e um considerável sofrimento em minha vida e de minha família. Com meus pensamentos deformados, pelo medo, desespero, ressentimentos, com os nervos superexcitados, não podia pensar claramente, nem tomar decisões razoáveis. Uma amiga me aconselhou a fazer parte de um movimento religioso (cursinho ecumênico), dizia ela ter a certeza que ia melhorar, o nosso relacionamento. Mas o Poder Superior que estava sempre ao meu lado, concedeu-me a graça de meu marido conhecer Alcoólicos Anônimos onde encontrou a compreensão, força e esperança dos companheiros para tornar-se sóbrio. Através dele vim a conhecer uma sala de Al-Anon, tive um despertar espiritual. O Al-Anon me mostrou o

que posso mudar sou eu mesma, se realmente desejo um modo de vida melhor. Recorri ao Poder Superior para que me ajudasse a aceitar as mudanças que o programa me mostrava. A recuperação no Al-Anon é uma disciplina que requer diligência, paciência e perseverança para obter os melhores resultados. Tenho muita gratidão pelo programa Al-Anon, minha vida mudou consideravelmente. Meus filhos cresceram, e nos tornamos uma família muito feliz. Ainda hoje participo do Al-Anon, mas infelizmente meu marido veio a falecer. O Al-Anon me ajudou a ver as coisas como são: as pessoas em minha vida não são do jeito que acho que deviam ser. Sinto a presença de Deus em todos os momentos de minha vida, me fez aceitar as coisas que não posso modificar. Deu coragem para modificar aquelas que posso modificar e sabedoria para distinguir umas das outras. As dificuldades são sempre os instrumentos pelos quais Deus nos molda, para sermos melhores. Permanecemos, eu e meu marido, trinta e oito anos no Al-Anon e ele no AA. Frequentando regularmente as reuniões. Hoje após o fato, completo 44 anos dentro da sala de Al-Anon. Obrigado meu Deus, por essa dádiva que eu recebi.

*Vilma - GFA São Judas  
D. 52 (pioneira Al-Anon em  
Piracicaba)*



# XIX CONVENÇÃO DE ALCOÓLICOS ANÔNIMOS. EU ESTIVE LÁ!!!

Nos dias 21, 22 e 23 de abril de 2016 aconteceu a XIX Convenção de Alcoólicos Anônimos, em Maceió, Alagoas.

Que susto! Quase não consegui participar. Na véspera de nossa ida, fui acometida por um problema de saúde e já havia desistido; mas minha fé é muito grande e quis o Poder Superior que eu lá estivesse.

Agradeço as companheiras que me deram muita força e ajuda, logo fiquei boa, e ainda deu tempo de passear.

Foi muito emocionante ver a

alegria e a emoção dos membros de AA em uma festa na qual eles eram os homenageados. Encontrei membros de AA da minha cidade que não via há algum tempo e me emocionei muito.

E também não podia faltar uma sala para o Al-Anon e um stand, para exposição e aquisição de nossa LAC (Literatura Aprovada pela Conferência).

O plenário destinado ao Al-Anon, ficava praticamente cheio a cada palestra, e todas elas foram muito ricas em ensinamentos. Pude rever as companheiras de outros Estados, que havia conhe-

cido nas Conferências em que participei.

Para mim foi muito emocionante ver uma festa organizada por pessoas e para pessoas que há algumas 24 horas não possuíam nenhum crédito.

A próxima Convenção vai ser em 2020, na cidade de Belo Horizonte, Minas Gerais. Vamos nos organizar para podermos prestigiar este grandioso evento de Alcoólicos Anônimos, com a participação do Al-Anon, daqui a quatro anos ???

Sueli B.

Coordenadora de Área de SP



## AGENDANDO O REPASSE DA 38ª CGS

Companheiros, já passou mais de um mês da Conferência e o seu Resumo daqui a pouco estará pronto.

Também estou preparando o repasse nos Distritos.

Ficar por dentro das decisões da Conferência e entendê-las é um direito de qualquer membro,

assim como é um dever e responsabilidade do Delegado de Área transmitir essas informações.

Então organizem-se para que isso aconteça! A minha agenda tem muitas datas livres... só à espera das solicitações!!!

Josabel – Delegada de Área de SP

# MEU NOME É AZÍLIA, SOU UMA AL-ANON..



Em 1978 obtive informações que o AA poderia ajudar meu marido a se recuperar de seu alcoolismo. Procurei imediatamente um local mais próximo, e lá chegando fui orientada e encaminhada à sala ao lado da sala do AA: era a sala de Al-Anon do Grupo Vila Prudente, onde ingressei e fui muito bem recebida; mas o que eu faria ali, se eu queria a cura para o meu marido? Insisti, queria saber mais, e aos poucos fui descobrindo que eu também precisava me salvar. Nós não tínhamos os livros, livretos e folhetos de literatura que temos hoje. Eram textos escritos manualmente, e estudávamos os Passos somente dentro das salas. Logo chegaram as primeiras peças de literatura, e com a dedicação dos membros do Escritório Central e dos Grupos, o Al-Anon começou a crescer, formando mais Grupos, Distritos, organizando Eventos e o primeiro Encontro dos membros Al-Anon em São Paulo. Eu crescendo junto, participando de reuniões, prestando serviço dentro dos Grupos, Distritos e finalmente, madrinha Alateen. Nos eventos e encontros, ajudava na cozinha, com muita satisfação!!! Hoje o Al-Anon cresceu, os eventos e encontros são realizados em hotéis, ou lugares específicos para tal fim, mas maravilhosos. Lembro da primeira viagem que fiz com os membros foi em 1979. Nessa viagem, aconteceu um acidente com o ônibus, feriram-se algumas companheiras, e a cidade onde aconteceu o encontro, foi atingida por fortes chuvas, alagando-a completamente. Fomos alojadas, em caráter de urgência, em um colégio da cidade, e acabamos dormindo no chão. Não estou fazendo uma crítica, estou agradecendo e lembrando da oportunidade que tive. Fui ao Rio de Janeiro como madrinha dos Alateens, e fomos recepcionados por eles, em suas residências, como sempre, com muito carinho. Só tenho que agradecer!!! Em 1982, foi formado o Grupo “Somente por Hoje”, do qual participo até hoje. Naquele mesmo ano fiquei muito feliz: meu marido ingressou no AA, porém em 1984 ele veio a falecer. Hoje só tenho a agradecer ao meu Poder Superior, aos membros do Al-Anon e Alateen e aos companheiros de AA, pela minha recuperação e aprendizado até agora, com muita gratidão por esta associação.

*Escrito por Azília em 09/08/2014 (pioneira Al-Anon)*

## SINTAM-SE ABRAÇADOS PELA LAC!!!

**O**i, queridos companheiros! Foi com carinho que abracei este trabalho como Coordenadora do serviço especial de Literatura. Penso que zelar por nossas ricas peças da LAC é um ato de responsabilidade e dever de mantê-las sempre atualizadas e carinhosamente bem cuidadas. Você, que é **Coordenador de programa** no Grupo, prepare

com carinho a programação das reuniões, submeta essa programação à apreciação dos membros do Grupo, estimule cada membro a possuir sua própria literatura. Vamos rever nossas programações, pois há muitas peças da nossa belíssima literatura para usufruir e tornar nossas reuniões mais ricas, atraentes e produtivas. Neste ano 2016 que já está quase na metade, quero

estar bem próxima dos Grupos e servidores e juntos compartilharmos nossas experiências. Conto carinhosamente com os Grupos e sugiro que enviem, através de seus RDs, as suas programações. Vamos abraçar nossa LAC! Nela está uma fonte que nos une à recuperação, unidade e serviço.

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

# SOS LITERATURA

**G**raças ao Poder Superior, raramente fico doente! Mas, de vez em quando, tenho uma crise de alergia grave e, quando isso acontece, consulto um médico, pois sei que meu conhecimento será insuficiente para sarar e necessito da intervenção de um especialista. Converso com ele, exponho meus sintomas, faço exames. Então o médico faz um diagnóstico e prescreve o tratamento adequado – geralmente uma única injeção! Em poucas horas minha saúde está restabelecida fico pronta para as rotinas habituais. Mas, se não seguir a prescrição, arrisco-me a agravar o estado, podendo ter um edema de glote... E tenho também uma outra orientação a seguir, sempre: não usar aquilo que causa a minha alergia.

Por quê estou contando isto?

Graças ao Poder Superior, alguns anos atrás, algumas pioneiras formaram o Al-Anon. Tal e qual um ser humano, cresceu e se desenvolveu e mesmo enfrentando problemas na sua caminhada, encontrou formas de se fortalecer, com Tradições e Conceitos. Adulto e solidamente constituído, periodicamente consulta seus membros, através de seus servidores de confiança – nas Conferências de Serviços Gerais e Mundiais – para manter a sua saúde ou restabelecê-la em tempos de crise. Com base no Manual de Serviços, Guias e na consciência coletiva, as Conferências acabam por descobrir onde es-

tão os males e também fazem as prescrições dos remédios ou seja, apontam os caminhos para sair delas.

Estamos na crise: da autossuficiência que precisa ser recuperada. E temos vários remédios à disposição. Nossa LAC, *proteína* construtora do desenvolvimento e manutenção deste Al-Anon que nos acolhe – não estou falando do passado, e sim do presente! – escasseia em nossas salas quando não a estudamos para aprofundar nossos conhecimentos em Al-Anon; às vezes já perdeu a validade, quando teimamos em usar aquele livro que já não é mais editado ou até mesmo aquele que foi revisado, atualizado e teve uma nova edição... Sentimos necessidade de “proteínas” novas, em forma de novas peças, e somos atendidos, mas, acomodados, “deixamos para depois” a compra, a leitura, e essas peças ficam lá, paradas na prateleira do ESGA – me lembrei da historinha da fortuna escondida no colchão do velho, que ficou esquecida e perdeu o seu valor, e o velho passando necessidades. E temos ainda a constante necessidade das “proteínas” essenciais a cada um de nós, membros recém-chegados, novos, veteranos ou pioneiros, que acabam se esgotando nas prateleiras e, precisando ser reimpressas, dependem de verba para que isso se concretize. Como assegurar, então que as “proteínas” essenciais fiquem disponíveis para uso? **A resposta veio da 38ª**

**CSG, em forma de SOS Literatura.** Uma injeção de ânimo, em forma de verba, com a específica finalidade de reimprimir as peças mais solicitadas pelos membros! Como na homeopatia, tanto pode ser em pequenas doses ou em Dose Única. O importante é tomar o remédio, fazer o tratamento, para sarar da alergia e evitar, a qualquer custo, o “edema de glote”. Ah, e tenho que assegurar a mim mesma que evitarei o agente causador da alergia....

## **Glossário:**

- **proteínas:** peças da LAC (Literatura Aprovada pela Conferência)

- **proteínas novas:** B-31 “Uma história contada por muitas vozes”; B-11 Como nós O concebíamos; B-3 Alateen – esperança para filhos de alcoólicos; B-22 Como o Al-Anon funciona para familiares e amigos de alcoólicos

- **proteínas essenciais:** B-8 Os Doze Passos e as Doze Tradições do Al-Anon; B-15 ... em todas as nossas atividades; B-24 Os caminhos para a recuperação.

- **edema de glote:** condição crítica que dificulta a respiração e, persistindo, leva à morte.

- **agente causador de alergia:** falta de vivência das Tradições, em especial a Tradição Um e a Tradição Sete, mais a falta de conhecimento dos Conceitos.

Josabel -  
Delegada de Área de SP

## \* SOS LITERATURA\*

“Participação é a chave da harmonia”, diz a Conceito Quatro. Participar leva ao “sentir-se parte”, e esse sentimento nos conduz à unidade. Então é importante observar que a forma como cada Grupo, Membro, ou Distrito, fará a sua contribuição já está definida: existe um formulário próprio para destinar a contribuição, que veio anexo à GFA 147/2016, e que pode ser copiado sem restrição. Lembrando que sem essa informação, a contribuição não poderá ser identificada e será utilizada nas despesas gerais do ESGA. Lembrando que esta campanha tem a exclusiva finalidade de angariar fundos para imprimir as peças essenciais *B-8 Os Doze Passos e as Doze Tradições do Al-Anon, B-15 ... em todas as nossas atividades e B-24 Os caminhos para a recuperação* que se encontram esgotadas no estoque, e que sua duração vai de 1º de maio a 5 de agosto de 2016.

## \*WHATSAPP X DIREITOS AUTORAIS\*

Na Circular nº 1/2016, de 5 de maio de 2016, recebemos orientações importantes sobre a utilização do aplicativo WhatsApp (e outros semelhantes) na nossa vida diária, no que diz respeito a Al-Anon. Assunto atual, delicado e sério, tem sido objeto de discussão e reflexão no Al-Anon a nível mundial, e continuará sendo, até que o ESM chegue a uma conclusão. De pronto, a orientação é simples e direta: a reprodução de páginas da Literatura Aprovada pela Conferência em fotos ou arquivos de áudio, em celular ou tablet, ou qualquer outro dispositivo que suporte o aplicativo WhatsApp ou semelhante, é considerado violação de Direitos Autorais. Lembremos que o ESGA tem a permissão para impressão de peças da LAC e a perda dos direitos autorais implica em perder o direito de imprimir a literatura na estrutura do Brasil.

“No entanto, o que temos é o pedido de não compartilhamento desses áudios, muito menos a gravação, assim como fotos das páginas de peças da Literatura Aprovada pela Conferência. A atração deve vir pelo exemplo, pelo cuidado em proteger um programa que tanto nos deu. Como servidores zelosos, temos a obrigação de orientar e orientar, esclarecer e esclarecer, tantas vezes quantas forem necessárias.”

*(extraído da Circular 1/2016 do ESGA)*



**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 39ª CSG – 2017

LAC – Garantindo nossa recuperação e equilibrando nossa estrutura

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](mailto:heloisacampos@uol.com.br)

O SERVIÇO AJUDA NA NOSSA RECUPERAÇÃO