

BAESP

Boletim Al-Anon do Estado de São Paulo

Dezembro/2014

Ano 33

nº 121

16º ENCONTRO E ASSEMBLEIA DE ÁREA-2014

16º Encontro e Assembleia de Área foi realizado nos dias 18, 19 e 20 de outubro de 2014, na Casa de Oração e Convivências “Servo de Javé”, Avenida Bento do Amaral Gurgel 400, em Jundiaí - SP.

A recepção sempre alegre e acolhedora, contou com disposição, simpatia e alegria contagiante das companheiras, que sempre se dispõem a prestarem este tipo de trabalho, com músicas animadas e carinhosamente escolhidas para esta finalidade.

Pelo segundo ano consecutivo o “Bazar feito por nós” se fez presente, coordenado pelas companheiras do Distrito-54 e mais uma vez foi um sucesso, contando com a colaboração e doação de diversos membros de vários Distritos.

O desfile das bandeiras continua sendo um dos momentos que muito nos emociona no evento, pois a presença de cada Distrito é relevante para a

manutenção da unidade de nossa Área. Os dois temas explanados pela Secretária Geral Nilce T., foram bastante esclarecedores e muitas perguntas foram respondidas por ela no plenário e fora dele.

A eleição transcorreu de forma tranquila e consciente, onde os RGs e/ou RGs Suplentes tiveram a oportunidade de exercer a sua função, como servidor de confiança do Grupo, com responsabilidade em cada um dos itens votados nesta Assembleia. A Secretária de Área desempenhou a sua função com bastante eficiência, dando os avisos, lendo os relatórios, registrando os dados para a ata, etc... Foram apresentadas as dinâmicas: Tradição Sete – “o bolo mensal” e a “as peças da LAC”. Tivemos a apresentação dos Serviços Especiais da Área: Arquivos, Divulgação, Literatura e Alateen. Os Serviços de Informação Al-Anon (SIAs): SIPALANON e SIACAR apresentaram seus respectivos trabalhos. No sábado à noite tivemos duas opções: a reunião de recuperação e a descontração: “Festa Country” (com DJ e músicas country). No domingo a Delegada de Área fez o repasse da 36ª CSG: Pensar no Al-Anon/Alateen do

futuro é agir no presente. Em seguida tivemos a Cesta de perguntas, onde todas as perguntas foram respondidas no plenário. Contamos com a realização de alongamentos no sábado



e no domingo, coordenados por Sueli R.. O encerramento do evento foi feito com a dinâmica: “Cumprimentos no trabalho do Al-Anon”. Destaco o trabalho incansável da Tesoureira Cidinha N. e sua auxiliar Vania P., também membro do Conselho Fiscal.

Quero agradecer, de coração, a todos os servidores de confiança da Área de São Paulo e de modo especial, a cada membro Al-Anon e Alateen que participaram ativamente deste evento e desta forma, muito contribuíram para o sucesso deste 16º Encontro e Assembleia de Área/2014. Juntos podemos fazê-lo e fazê-lo unidos nos tornam pessoas bem melhores!

*Maria Regina S.
Coordenadora de Área de SP*



EDITORIAL

Olá companheiras. Esse é o nosso último jornal deste ano. Espero que ele tenha ajudado muita gente com os depoimentos que nos são enviados. Agradeço imensamente toda a colaboração e estaremos juntas, se assim nosso Poder Superior permitir, o ano que vem. Boas Festas e um ótimo 2015.

Boa leitura para todos!

“ATÉ QUE PONTO ISSO É IMPORTANTE?”...

Hoje aprendi que algumas coisas são REALMENTE importantes e outras nem tanto... não o suficiente para que eu permita que levem embora minha serenidade. Mas o que é importante???? O grau de importância não se baseia no julgamento e sim no quanto de responsabilidade uma situação implica. Se uma decisão, escolha, ação..

estão relacionadas à responsabilidade, então, elas têm uma importância que lhes confere; mas se estão relacionadas a julgamentos, então terei a oportunidade de refletir se são tão importantes. E que eu PENSE antes de lhes conferir um alto grau de importância e dar de graça a dádiva do bom senso...

Ana Paula B

CIRANDA DOS PASSOS

Esta ciranda me levou devagarinho
A seguir os Passos clareando meu caminho,

Esta ciranda me levou devagarinho
A seguir os Doze Passos clareando meu caminho

O PASSO UM, me incentivou a não ser triste
O PASSO DOIS, me confirmou que Deus existe
O PASSO TRÊS, recomendou que eu me entregasse a Deus
NO PASSO QUATRO, houve o inventário dos defeitos meus

NO PASSO CINCO, eu assumi os meus defeitos
O PASSO SEIS, mostrou que somos imperfeitos
NO PASSO SETE, pedi para Deus me ajudar...
NO PASSO OITO, eu quis os males reparar.

NO PASSO NOVE, os meus erros eu reparei,
NO PASSO DEZ, o inventário

eu renovei
NO PASSO ONZE, consciente com Deus me encontrei

NO PASSO DOZE, finalmente eu despertei.

Esta ciranda me levou devagarinho
A seguir os Passos clareando meu caminho,

Esta ciranda me levou devagarinho
A seguir os Doze Passos clareando meu caminho.

Distrito 51



CONCEITO QUATRO

Participação é a chave da harmonia.

O princípio da participação é aplicável em todos os níveis da nossa estrutura de serviço. Ao participarmos de decisões, nos sentimos parte do grupo, em vez de parte separada dele.

“Pertencer é uma profunda necessidade espiritual”.

Nossa participação ativa e dis-

posta cria harmonia e estimula outras pessoas a participarem.

Com a participação do maior número de membros nas decisões, através da consciência de grupo, seremos um Grupo harmonioso. Através de representantes eleitos, aos quais delegamos autoridade, estaremos participando das decisões dos Distritos e sucessivamente das decisões do Comitê de Área e dos serviços Gerais

e Mundiais, não nos esquecendo de respeitar, uns aos outros, como iguais e parceiros num empreendimento espiritual.

Cada servidor de confiança tem uma tarefa a cumprir e aceita orientação quando conveniente.

Ao aplicarmos o Conceito Quatro em todas as nossas atividades de Grupo, familiar e no trabalho, concluímos que “encontrar a coragem de falar quando

necessário, a maturidade para manter silêncio quando sinto vontade de atacar e a capacidade de realmente ouvir o ponto de vista da outra pessoa, nos conduz à harmonia e ao crescimento espiritual oferecidos no Conceito Quatro” (B-24, pág. 305)

*Grupo Caminho da Paz
Distrito 51*



CONCEITO QUATRO

Durante um bom tempo de meu relacionamento mais íntimo com meu marido, eu não sabendo me expressar muito bem, me frustrava constantemente, porque ele não entendia o que eu queria dizer. Hoje, depois de muitos desacordos, dores e mágoas, paro primeiro

para ouvi-lo quando ele quer falar e depois falo, mesmo que tenha que repetir o que acabei de dizer porque ele não entendeu direito o que eu estou dizendo, mas sempre espero o momento adequado para conversarmos.

Grupo Santa Cruz



A NOSSA FORTALEZA ESTÁ NA UNIDADE

A lá queridos participantes, servidores do 16º Encontro e Assembleia de Área de São Paulo. É com alegria que venho compartilhar esse momento de trabalho junto com a diretoria do Comitê de Área Al-Anon de São Paulo (CAASP), Serviços Especiais e Comitê Organizador. Na prestação de serviço venho parabenizar a todos, pois a cada ano nós estamos organizando para que o Encontro e a Assembleia ocorra da melhor forma possível, preparando este evento com muito carinho e dedicação, para que todos nós possamos sair mais fortalecidos e encorajar outros membros na prestação de serviço.

Neste Encontro tivemos uma presença maior de membros Alateen, que abrilhantaram ainda mais o evento. Tivemos momentos maravilhosos que nos ajudaram a refletir melhor, principalmente na sobrevivência de trabalhos na nossa associação AL-ANON.

Venha fazer parte na prestação de serviço! A primeira coisa que se faz necessário na prestação de serviço é a boa vontade e a responsabilidade. Depois disso, tudo é acréscimo. Foi assim que aconteceu comigo, hoje só posso agradecer a orientação do Poder Superior e aos companheiros, pois sozinho e isolado não nos recuperamos, mas se dermos nossas mãos, com toda a

certeza nos sentiremos mais fortes e encorajados.

*Izilda P.
RD do Distrito-51*



PRECE E MEDITAÇÃO

Através da prece e da meditação consegui entregar minha vida e minha vontade aos cuidados de Deus. Desta forma me lembro que, tudo que acontece comigo, de alguma forma é a vontade Dele e isso me deixa mais confiante e fe-

liz. Sei que nunca serei perfeita, luto por um pequeno progresso to-



dos os dias.

Quando levo a mensagem do Al-Anon a outras pessoas e pratico os princípios dos Doze Passos, sei que estou no caminho da recuperação.

Grupo Raio de Esperança

ISOLAMENTO

Antes do Al-Anon vivia no isolamento: por ódio, orgulho, raiva, falta de amor próprio, falta de alegria e também por achar que era a única que sofria por causa do alcoolismo. Quando participei do Al-Anon pela primeira vez, tive um despertar maravilhoso e percebi o quanto de tempo estava perdendo e me reencontrei com o Deus da minha concepção que, por

minha ignorância, achava que estava tão longe, e só depois é que vim a perceber que Ele estava ao meu lado o tempo todo. Após muito tempo na sala de Al-Anon, posso relatar as maravilhas que recebi. Não consegui recuperar meu casamento, mas adquiri dignidade como pessoa. Hoje vivo bem com todos aqueles que não me aceitam como sou, consigo respeitar e até fazer uma oração por eles.

O Passo Doze para mim é um dos mais bonitos e mostra a realidade de um programa que realmente funciona e que muda nossa vida por completo, porém é necessário ouvir, deixar o coração aberto e agir, pois quando mudamos é preciso mostrar para todos, e até mesmo levar esta mensagem até a sala de reunião, para que vejam com os próprios olhos e sintam. Isto para aqueles que querem realmente mudar de vida.

INTIMIDADE SEXUAL

Aprender a ter intimidade com meu marido era, em parte, aprender a aceitá-lo tal como ele é (ele está sóbrio), e aceitar a mim mesma como um ser humano amoroso, com minhas próprias necessidades. Os Passos são minha responsabilidade. Uso os Passos do Al-Anon que me ajudam a analisar mais objetivamente o meu próprio comportamento, não o de outra pessoa. Meu marido e eu temos intimidade satisfatória porque eu mudei. Ele tem muitas qualidades e eu posso descobri-las sempre que decido prestar-lhes atenção. Parei de tentar

descobrir falhas em meu marido e assim não perco o meu tempo e deixo de sentir pena de mim mesma. Foi preciso que eu aprendesse duas coisas: primeiro, que a gentileza e a afeição são emoções total e completamente possíveis, sem ter nenhuma conotação sexual; segundo, que não devo rejeitar o calor humano só porque não vem de onde eu esperava. As reuniões de Al-Anon é que têm me ajudado. Estar junto de pessoas que estão tentando melhorar suas próprias vidas, isto significa muito.

Grupo Raio de Esperança



PARTICIPAÇÃO E COMPROMISSO

Mais um ano se vai.... um ano com muito trabalho, muitas idas e vindas e com muito... muito aprendizado. Foi muito bom estar com vocês, conhecer pessoas novas e rever outras que há tempos não encontrava e, principalmente, poder informar o que aconteceu na 35ª CSG (Conferência de Serviços Gerais). Visitando os Distritos me sinto pertinho de todos e como diz nosso

Conceito Quatro: "Participação é a chave da harmonia", participando me sinto pertencer e como é bom sentir que pertenço ao Al-Anon. Há um trecho no livro B-24 - Os caminhos para a Recuperação, pág. 311 que diz: "Participação também significa que estou disposto a me comprometer com uma tarefa no Al-Anon. O compromisso se torna uma oportunidade para aprender e vivenciar acontecimentos nos quais, ante-

riormente, eu era incapaz ou não estava disposto a participar."

Quando ficamos dispostos a nos comprometer com uma tarefa no Al-Anon, o Poder Superior está sempre lá nos dando a sua ajuda e fazendo com que aprendamos, para nos melhorarmos como pessoa. Assumi o compromisso como Delegada com muito medo e hoje não me arrependo desta minha participação, pois me trouxe conhecimento de mim mesma.

PARTICIPE, SE COMPROMETA... dê esta oportunidade a você e verá que é capaz de realizá-la.

Aproveito para deixar aqui os meus votos de Boas Festas e que 2015 seja um ano cheio paz, serenidade e participação, pois será um ano de eleição de novos servidores de confiança para a nossa associação. Assuma um compromisso.

Sueli B.

Delegada de Área de São Paulo



MINHA GRATIDÃO AOS MEMBROS ALATEEN!!

*J*ovens são todos iguais”. Quem disse??!! Uns são misteriosamente lacônicos, timidamente silenciosos...Outros, uma avalanche de palavras sem fim num ritmo tão frenético que mal conseguimos nos lembrar da primeira frase dita. E aqueles, extremamente contidos e delicados, com sutis implosões emocionais? Já outros são agitados, estrondosos e explosivos, no limite da inconveniência! Ah, e não posso me esquecer daqueles que simplesmente são a perfeição em pessoa!

Todos tão diferentes, que ao meu coração de madrinha causam sentimentos únicos. Um coração que vibra, infla, dá gargalhadas, murcha, quase se despedaça e chora, e que participando de suas partilhas, aprendeu a “ouvir” algumas das dores desses vários corações.

Sou gratíssima por ter sido convidada a ser madrinha Alateen, e poder acompanhar as etapas de

recuperação de cada membro, de participar de algumas frações de suas vidas por 2 horas semanais nas reuniões, e por incontáveis momentos além das paredes de uma sala de Alateen.

Sou grata em saber que mesmo sem aconselhar, mas só de estar presente com meu coração aberto à luz dos 3 Legados da programação do Al-Anon/Alateen, fui agraciada pelo seu carinho, respeito, confiança, autenticidade e honestidade. É por isso que todos são igualmente queridos e importantes para mim. Cada um de vocês contribui gigantesamente em minha recuperação em todos os aspectos, e por isso, na dúvida, queridos membros Alateen, continuem voltando, pois **eu preciso de vocês!**

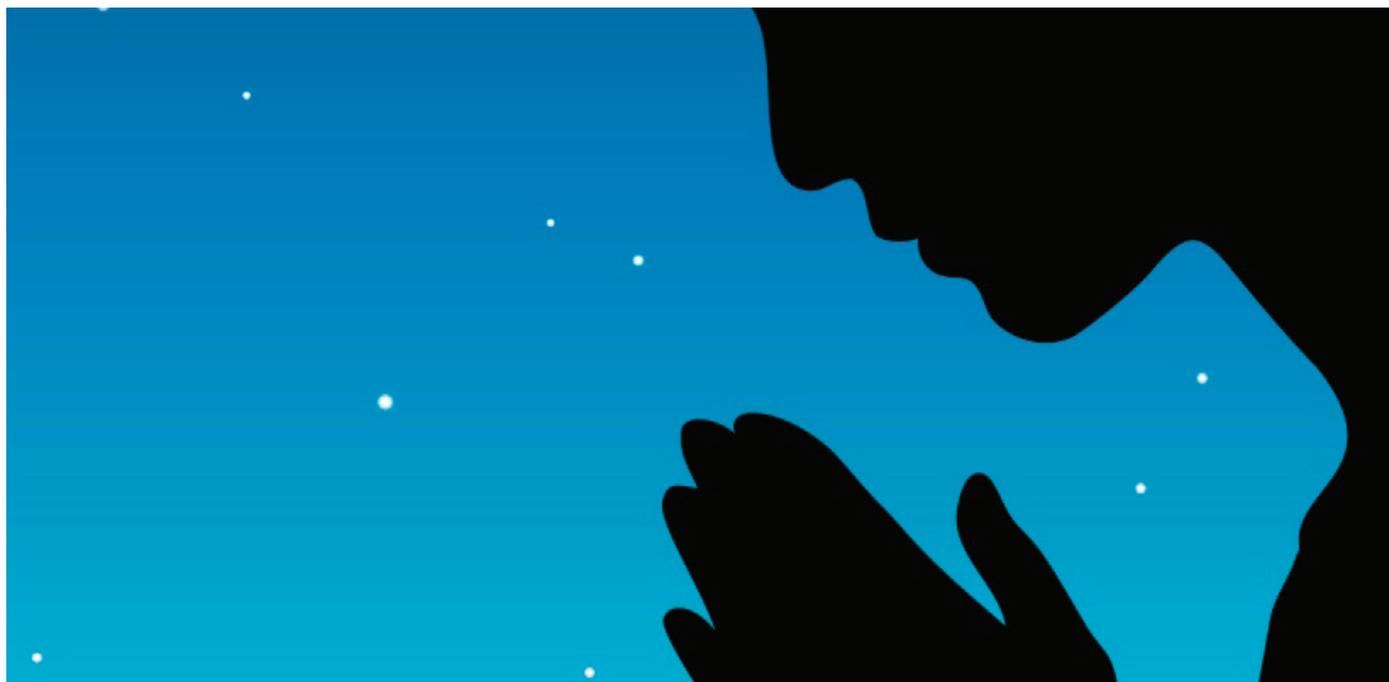
Eu não tive a dádiva de ser membro Alateen, então fico achando que deve ser parecido com aquele banho nos dias frios! (assim me senti quando cheguei em Al-Anon) No começo, nem queria entrar, quando entrei, ainda

a contra gosto, e com o propósito de beneficiar ao “outro”, fiquei relutante querendo acabar rapidinho. Quando me dei conta, já estava tão envolvida pelo calor, que hoje nem penso em sair e sei que posso ficar enquanto assim desejar!

Particularmente, enxergo jovens que buscam sua sanidade e felicidade, desfrutando deste porto seguro que é a programação de Doze Passos com alegria e comprometimento, mas cuja vida útil como membros Alateen é curta, assim como as borboletas que um dia precisam alçar vôo! Para mim, alimentar e trabalhar a esperança de que talvez um dia, estas borboletas retornem como madrinhas e padrinhos Alateen, também é uma forma de gratidão, pois **eles precisam de nós**, membros Al-Anon.

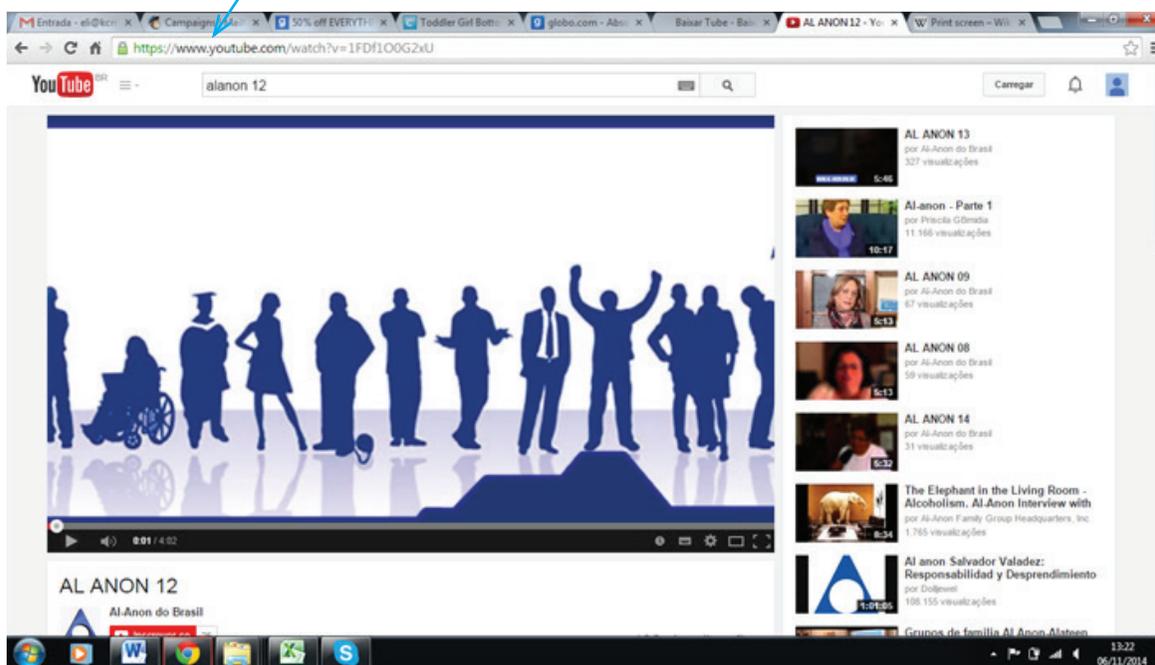
Que comece por mim.

*Cecília M.
Coordenadora do serviço especial
Alateen da Área de São Paulo*

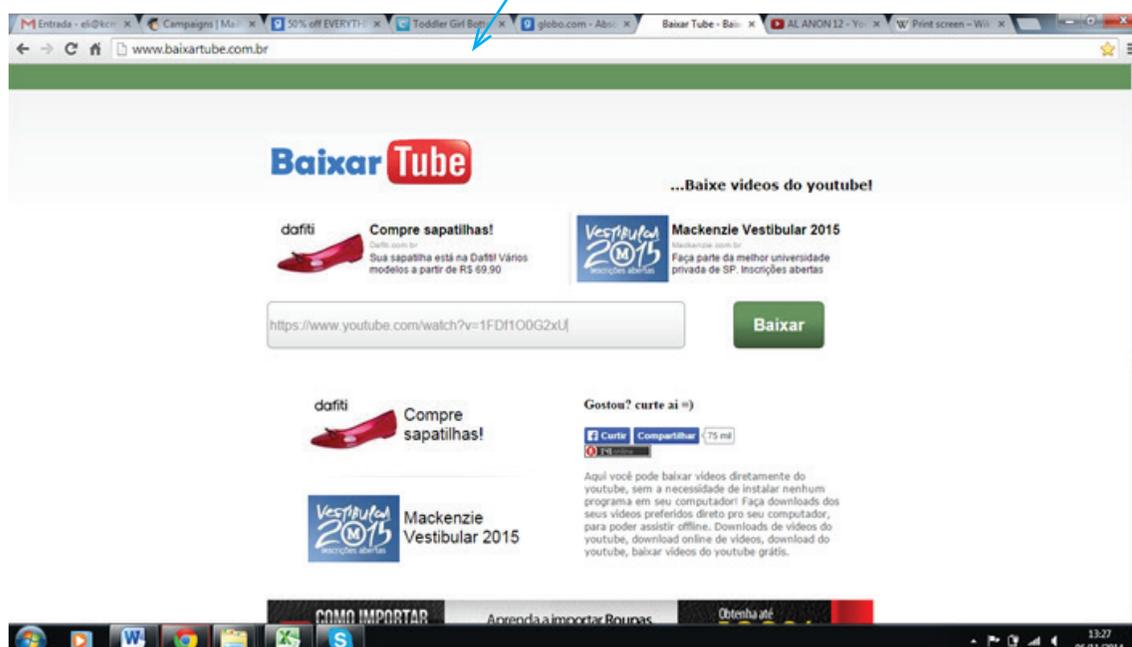


PASSO A PASSO PARA BAIXAR VÍDEOS DO YOUTUBE

- Entre no site www.youtube.com
- Escolha o vídeo desejado, copie o link



- Entre no site www.baixartube.com.br
- Cole o Link copiado , no campo “COLOQUE AQUI O LINK DO VÍDEO” e selecione BAIXAR.



- **Retificação**

O assinatura correta do texto “Ajudando e se Auto ajudando”, publicado no Baesp 120 é Marina Ana.



SIPALANON - Serviço de Informação Paulista de Al-Anon

Atendimento: 2^a a 6^a
das 9h00 às 17h00
(0xx11) 3228-7425



SIACAR - Serviço de Informação Al-Anon/Alateen de Campinas e Região
Atendimento: 2^a a 6^a
das 14h00 às 16h00
(0xx19) 3236-4398

Tema da 37^a CSG

Autossuficiência - prova maior de Gratidão

O **BAESP** é uma publicação do CAASP – Comitê de Área Al-Anon de São Paulo
Av. Ipiranga, 1.097, 9º andar, conj. 92, Edifício Comendador José Martinelli, São Paulo, SP,
CEP 01039-000 - Telefone/fax (11) 3228-1996

Coordenação e Diagramação: Heloisa C.

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

Colaborem com nosso jornal

Mandem seus depoimentos, informações ou serviços para heloisacampos@uol.com.br

O SERVIÇO AJUDA NA NOSSA RECUPERAÇÃO