

# BAESP

Boletim Al-Anon do Estado de São Paulo

Agosto/2013

Ano 31

nº 116

## AUTOESTIMA

### O AL-ANON SALVOU MINHA VIDA

Quando comecei a frequentar o Al-Anon, em outubro de 1998, depois de anos de convivência com um alcoólico na ativa, estava muito doente emocionalmente. Resolvi ir ao Grupo após ver um anúncio em jornal do bairro e bastante sofrimento, sem entender direito o que se passava comigo. Afinal, seis meses antes meu marido havia parado de ingerir bebida alcoólica – tudo o que eu desejava. Mesmo assim, sentia um vazio imenso.

Fui ao Grupo cheia de defesas. Naquela noite, descobri um lugar em que seria acolhida e aceita integralmente, um lugar em que seria livre para compartilhar ou para simplesmente ouvir. Aprendi também que não estava só – muitas pessoas sentiam-se como eu.

A doença do alcoolismo havia me afetado muito. Perdi a confiança em mim e nos outros. Minha autoestima estava seriamente prejudicada. Tentando sobreviver ao turbilhão que é conviver com um dependente, havia me anulado. Não sabia mais quem eu era, do que gostava ou não. Não sabia

que tinha escolhas e que a primeira delas deveria ser mudar de atitude para viver melhor.

Costumo dizer que o Al-Anon salvou minha vida. Pura verdade. Não saberia dizer onde estaria se não tivesse ingressado num programa como esse, cuja simplicidade permite que seja compreendido por todo mundo. Baseado nos Doze Passos de AA (Alcoólicos Anônimos), o programa é um exemplo de respeito e amor ao próximo, bem como de igualdade e fraternidade. Cada membro torce pela felicidade do outro. O compartilhar de força, amizade, esperança é especial.

Em 2010, meu marido, com quem vivi 21 anos e tive um casal de filhos, infelizmente faleceu de repente, vítima de um infarto. Chorei todos os dias durante seis meses, mas foi uma bênção reconhecer que, graças à força de vontade dele, ao apoio de amigos e ao AA, ele manteve a sobriedade durante os últimos 12 anos antes de sua morte. Sou eternamente grata a esses programas pelo bem que fizeram à nossa família. Não parei de frequentar o Al-Anon, porque entendi que se destina a mim e me fortaleceu para que enfrentasse essa dor, resolvesse continuar e buscar ser feliz. Reconheci a força e determinação que sempre tive e estou seguindo em frente.

Quatorze anos de Al-Anon me trouxeram muitas dádivas. Aprendi que tenho qualidades e defeitos, como qualquer ser humano. Aprendi que posso pedir ajuda e muitas mãos de amigos e amigas do Al-Anon vão se estender. Esse é meu recado a quem está convivendo com a doença do alcoolismo – que afeta toda a família.



*Soraya*

## EDITORIAL

A cada trimestre o BAESP traz diversos tipos de informação: experiências compartilhadas de recuperação e de serviço, notícias dos eventos a serem realizados pelos órgãos de serviço, bem como de nossos Distritos. Colaborem com o nosso boletim enviando-nos seus depoimentos, divulgações realizadas e seus artigos, pois “Juntos podemos fazê-lo! “PENSAR NO AL-ANON/ALATEEN DO FUTURO É AGIR NO PRESENTE” é o tema da 36ª CSG e para ele tornar-se realidade podemos agir com ações concretas como: divulgar, adquirir nossa literatura, apadrinhar, prestar serviço, e tantas outras coisas que você pode fazer e estar disponível para crescer na programação Al-Anon/Alateen.

# VOCÊ SE ACHA INCAPAZ DE PRESTAR ALGUM SERVIÇO?

Desde adolescente meu objetivo foi ser secretária, adorava visitar escritórios e por vezes passava horas observando o trabalho, só uma das funções exercidas não me atraía, por me achar incapaz de realizá-la “secretariar uma ata”, nossal, muito chato ter que anotar tudo o que as pessoas falavam e o pior vinha depois - ter que passar tudo a limpo e ter discernimento para saber o que e como transcrever para que todos entendessem. Como membro de um Grupo Al-Anon, passei por alguns cargos, mas quando me pediam para preencher o cargo de Secretária, rapidamente eu tinha uma desculpa. No Comitê de Área, uma Coordenadora pedia para que eu a ajudasse na conferência das atas elaboradas pela Secretária de Área e fui aprendendo alguns detalhes. Alguns anos depois, outra Coordenadora me solicitou fazer este trabalho em uma reunião pequena, e meio a contragosto atendi essa solicitação e para minha surpresa recebi alguns elogios. Mas mesmo assim, não estava consciente de ser capaz. Minha grande surpresa foi quando surgiu um impedimento da nossa Secretária e a substituta dela não poderia exercer este trabalho, e um dia

antes, fui avisada que teria que ser eu a secretariar a reunião de Área, quase tive um “piriti”. Todas estavam “loucas” por terem confiado em mim para executar esse trabalho, imagine! Naquela reunião com poucas pessoas, tudo bem, mas uma reunião desse porte, ou seja, secretariar uma reunião de Área, com mais de três horas de duração? Aceitei este desafio pois não tinha como “escapar” ou negar este pedido. No dia da reunião propriamente dita, sentei, olhei para todos os servidores presentes “senti um calafrio percorrendo o meu corpo”, mas a Coordenadora estava ao meu lado me dando forças, me orientando, mas juro, a vontade era sair correndo....mas consegui. Parabens a todas as secretárias pela coragem e dedicação a esse trabalho, e agradeço a todos que acreditaram em mim e me incentivaram, me apadrinhando, ajudando e fazendo eu perceber que todos somos capazes de exercer qualquer trabalho dentro da associação.

E como diz um de nossos Lemas e que é o preferido de uma pessoa muito querida: “Juntos podemos fazê-lo!”. Obrigada!

*Sueli R. – Auxiliar de escritório do CAASP*

## ELE CHEGOU...

Ele chegou!!! Vocês sabem quem??? O Resumo da Conferência, que você já pode adquirir e saber mais profundamente tudo sobre a 35ª CSG (Conferência de Serviços Gerais). Vamos ler e separar as dúvidas para quando a Delegada for fazer o repasse da CSG, esclarecer essas dúvidas. Ele está cheio de sugestões que podemos fazer para o Al-Anon crescer. Isto vai mostrar nossa gratidão ao programa, e o nosso empenho em passar para os novos o quanto o serviço nos faz crescer. Já tenho muitos repasses agendados. E o seu Distrito, já agendou? Estarei fazendo estes repasses com muito carinho e amor, procurando passar o que vi e aprendi na 35ª CSG.

*Sueli B.  
Delegada da Área de São Paulo*

# MOMENTO DE REFLEXÃO

Queridos amigos e companheiros! Existem momentos delicados em que me vem uma vontade de desistir, então faz-se necessário que eu me coloque em guarda e fique mais atenta.

Lembrem-se, quando ingressamos no Al-Anon, chegamos praticamente destruídos emocionalmente e enfrentamos grandes dificuldades, entretanto confiamos no Poder Superior. Ele nos envolveu com o seu amor, nos inspirando, nos protegendo e nos fortalecendo a trabalhar com coragem, tolerância, serenidade, e sobretudo com muito amor.

Recordamos que qualquer função ou cargo que assumimos, quer seja no Grupo, Distrito ou em qualquer órgão de serviço de nossa associação, somos todos considerados importantes e necessários.

Assim queridos amigos, aprendemos a valorizar as boas atitudes, lendo e compreendendo as experiências vivenciadas, que são compartilhadas em diversas peças de nossa preciosa LAC (Literatura Aprovada pela Conferência). Aproveitamos os momentos de estudo, nos envolvendo e aprendendo o quanto pudermos com os palestrantes, trabalhando assim a organização do nosso pensamento e fortalecendo nossas ideias. Aprendemos a praticar a paciência, tolerância e a fraternidade entre os companheiros.

Agora que já caminhamos e crescemos um pouco mais em nossa recuperação, nos esforçamos a compreender, numa atitude de humildade, aqueles que se encontram afetados pela convivência com o alcoolismo de alguém, retribuindo com ações concretas, fazendo o mesmo acolhimento que tivemos quando chegamos pela primeira vez. Não podemos esquecer e agradecer o momento em que tivemos o nosso “despertar espiritual” e fomos escolhidos e capacitados por um Poder Superior, da forma como nós O concebíamos.

Agora precisamos assumir o compromisso de levarmos a mensagem de esperança às pessoas que necessitam de apoio, pois o Al-Anon tem apenas um propósito, que é prestar ajuda a familiares e amigos de alcoólicos.

Agradeço ao Poder Superior de ter perseverado e permanecido nesta maravilhosa programação, onde tive a oportunidade de cooperar no despertar de outros companheiros e que eu continue tendo a coragem necessária para dar continuidade ao meu progresso pessoal na programação, bem como em todas as minhas atividades.

Paz e serenidade a todos.

*Marlene A. - membro do Grupo Al-Anon  
“Coragem para mudar”*



## REUNIÕES

Resolvi cuidar de mim quando alguém me disse que tinha um Grupo de ajuda em minha cidade. Mais que depressa procurei as reuniões. Quando cheguei eu chorava muito e as pessoas me disseram que eu tinha dado o primeiro passo. Eu achava que quem estava doente e precisava de ajuda era o meu familiar alcoólico.

Eu fiquei indo as reuniões escondida por 2 anos com medo que o meu familiar alcoólico descobrisse. Um dia,

tive um despertar espiritual e contei para ele da frequência que ia as reuniões. Ele resolveu conhecer o AA.

Só Por Hoje, ele esta no Grupo e indo muito bem! A Oração da serenidade diz tudo: Deus pode, Deus quer e Deus consegue esperança. Ao Al-Anon sou grata há 13 anos onde presto ajuda a quem precisa, coragem serenidade para modificar aquilo que posso, com amor.

*Ana S.*



**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: alanonsp@ig.com.br site: alanonsp.com.br

CAASP nº 39/2013

**CONVITE**

*O Comitê de Área Al-Anon de São Paulo, por meio da Coordenadora de Área, convida a Delegada de Área, a Delegada de Área Suplente, as Representantes de Distritos (RDs), as Coordenadoras dos serviços especiais da Área, os Membros de Ligação dos Serviços de Informação Al-Anon, as Diretorias dos Serviços de Informação Al-Anon, os membros do Conselho Fiscal e todos os demais membros interessados para participarem do 15º Encontro e Assembleia de Área Al-Anon de São Paulo, que terá início no dia 18 de outubro de 2013, às 20h30, na Casa de Oração e Convivências "Servo de Javé", localizada na Avenida Bento do Amaral Gurgel, nº 400 (antigo 813) em Jundiaí - SP. O encerramento deste evento será no dia 20 de outubro de 2013.*

*Segue abaixo a programação:*

- a) Sexta-feira, dia 18/10/2013: recepção, acomodação, jantar, palestra de Paulo A., membro Al-Anon, com o tema: Desligamento Emocional;
- b) Sábado, dia 19/10/2013: Entrada das bandeiras e execução do hino nacional;
- c) Apresentação dos servidores;
- d) Palestra da Curadora Maria Celeida com o tema: Pensar no Al-Anon/Alateen do futuro é agir no presente;
- e) Aprovação da ata da Assembleia anterior de 20 e 21/10/2012. Não esqueçam de trazê-la;
- f) Leitura dos Relatórios das atividades do Comitê de Área Al-Anon/Alateen de São Paulo e dos Serviços especiais da Área, no período de outubro/2012 a setembro/2013;
- g) Votações: itens a serem deliberados pelos RGs ou RGs Suplentes:
  - g.1) Eleição do Tópico para a 36ª CSG (Conferência de Serviços Gerais);
  - g.2) Eleição do Tema para a 37ª CSG (Conferência de Serviços Gerais);
  - g.3) Aprovação da previsão orçamentária para o exercício de 2014;
- h) Sábado à noite: Descontração: Festa do Ridículo ou reunião de recuperação (com duração de 2 horas, para as pessoas que não quiserem participar da descontração);
- i) Domingo, dia 20/10/13: repasse da 35ª Conferência de Serviços Gerais pela Delegada de Área Sueli B. e, a seguir, uma dinâmica com o encerramento do evento e almoço de despedida.

*Sua presença tornará este evento muito especial. Esperamos por você!*

São Paulo, 03 de agosto de 2013.

*Maria Regina Saran*  
 Coordenadora de Área de São Paulo

**Tema da 36ª CSG: Pensar no Al-Anon/Alateen do futuro é agir no presente**  
**2013 - 1º Encontro Nacional de Al-Anon/Alateen**

GRUPOS AL-ANON E ALATEEN - para familiares e amigos de alcoólicas

# DEMOCRACIA X VONTADE DE DEUS

O programa Al-Anon contém estes dois elementos, que em um olhar superficial poderiam parecer contraditórios entre si. Se vocês me permitirem, gostaria de compartilhar um pouco do meu entendimento estas facetas do programa, sugerindo como exercer o direito à voto de forma coerente com estes aspectos.

Pense comigo: democracia traz a ideia do governo do povo, pelo povo e para o povo, e sua

funcionalidade se dá por algum sistema de votação, que determina que a vontade da maioria deveria ser instituída para todos.

A vontade de Deus, algumas vezes, pode ser entendida como uma experiência mística que muitos de nós aprendemos em nossa religião de origem, e geralmente, parece algo muito difícil, que apenas alguns poucos iluminados conseguem desvendar.

Ora, se é o "povo" que ma-

nifesta sua vontade pelo voto como se dá a vontade de Deus?

A chave, a meu ver, está no exercício da espiritualidade expressa em nossos Passos, Tradições e Conceitos, o que incluem as Garantias Gerais.

A espiritualidade contida nos Passos nos coloca em pé de igualdade - no Al-Anon não há "iluminados" que apresentam a vontade de Deus para que todos a sigam. Todos os membros reconhecem sua impotência, respeitam a concepção de Deus dos outros e em suas orações pedem apenas o conhecimento da vontade de Deus e força para realizá-la. Pela prática dos Passos, os membros Al-Anon deixam de lutar por sua vontade para buscar a vontade de Deus, como cada um O concebe.

A espiritualidade das Tradições faz com que cada membro olhe para o bem-estar comum, fornece um parâmetro comum para nossa atuação ao estabelecer um propósito único e, mais uma vez, nos equipara quando sugere a prática do anonimato como base espiritual - os princípios são mais importantes que as personalidades. Não há um rosto ou uma imagem que devemos seguir ou imitar no Al-Anon.

A espiritualidade dos Conceitos dá a todos os parâmetros de participação com responsabilidade, e as Garantias Gerais nos livram da cobiça pelo poder e pelo dinheiro e mostra que prestar serviço é um gesto de humildade onde os líderes pensam e atuam de forma democrática.

Até aqui acredito que não apresentei nenhuma novidade, mas a Assembleia de Área está se aproximando e, pelo voto, os Grupos da Área de São Paulo terão a oportuni-

dade de vivenciar os conflitos entre a democracia e a vontade de Deus.

Tomaremos decisões sobre orçamento-programa, Tópico para a 36ª Conferência e Tema para a 37ª. Qual é a vontade de Deus para o orçamento da Área de São Paulo? Será que é que projetos importantes de Divulgação ou Unidade deixem de ser realizados por falta de recursos? É claro que não. Mas por conta disto devemos aprovar um orçamento que não tenhamos a capacidade de executar? É claro que não. Qual o orçamento-programa, então, reflete a vontade de Deus?

Minha visão pessoal é que o orçamento-programa que reflete a vontade de Deus é aquele que é fruto do trabalho competente de servidores eleitos por sua dedicação e vontade de aplicar o programa em todas as suas atividades. É o orçamento fruto de contribuições espontâneas e esclarecidas de cada membro, os quais conhecem as necessidades dos Grupos Al-Anon e contribuem com gratidão, sem aceitar contribuições de pessoas de fora. É o orçamento aprovado por Representantes de Grupo RGs que procuram ir além do comodismo do “é difícil entender” e procuram entender e passar adiante o entendimento para que cada membro contribua com grati-

ção e não com aborrecimento por que “só se fala de dinheiro”.

Qual a vontade de Deus para escolha de um Tópico? Será que basta ser o mais votado? Afinal de contas, qual Grupo toma conhecimento do resultado do estudo dos tópicos na Conferência?

Penso que, como sugere a Garantia Três a discussão e votação sejam a base da expressão da vontade de Deus, mas como estudar e discutir um número tão grande de sugestões?

Acredito que a vontade de Deus para a escolha do Tópico é aquela em que os RGs, desde que bem informados, olhem para além do seu próprio Grupo e escolham um assunto que seja de maior relevância para todos os Grupos. Ao participar das reuniões de Distrito o RG coleciona uma vasta gama de experiências para perceber quais os assuntos são mais espinhosos para vários Grupos, e ao tomar conhecimento das sugestões tem a autoridade para votar além da sugestão de seu próprio Distrito.

E quanto ao Tema a ser escolhido para a Conferência, qual a vontade de Deus?

Não exito em dizer é que os Grupos trabalhem o tema escolhido, mesmo que não seja o que nossa Área apresentou como

sugestão. A vontade de Deus é que os Grupos trabalhem para desenvolver a Unidade no Brasil, trabalhando o tema ao longo do ano. Mas a escolha depende, mais uma vez, do voto do RG que procura olhar para além do seu Grupo e Distrito e escolher, entre as sugestões apresentadas, aquela que apresenta um importante aspecto para o desenvolvimento do Al-Anon no Brasil.

Assim, o sistema de votação é de fundamental importância para exercitarmos a Garantia Três: “sempre que possível, por unanimidade”. Como obter unanimidade com tantos Temas possíveis a serem escolhidos? Existem possibilidades diversas para obtermos, ao menos, a maioria, seja votação em turnos, de escolha múltipla ou outras, mas precisamos lembrar que maioria não é sinônimo de maior número de votos. Se um Tópico ou Tema receber 20 votos entre 100 votantes, será o que tem o maior número de votos, não é o voto da maioria. Neste caso podemos entender que 80 votantes não escolheram aquele Tema ou Tópico. Esta é a razão pela qual precisamos definir um sistema de votação que permita a participarmos com consciência pelo melhor para o Al-Anon como um todo.

A espiritualidade, para mim, diz respeito aquilo que nos une de forma não tangível: aceitação do outro, identificação, compaixão e amor incondicional e, principalmente, colocar o bem estar comum acima do meu próprio interesse. A espiritualidade, como sugerida em nossos Legados, concilia Vontade de Deus e Democracia. Vamos exercitar isto em nossa Assembleia de Área?

*Paulo A.  
membro Al-Anon*

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: alanonsp@iq.com.br site: alanonsp.com.br

CAASP nº 38/2013

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, para a Assembleia de Área e prestação de contas, a ser realizada nos dias 19 e 20 de outubro de 2013, com início às 8h00, na Casa de Oração e Convivências "Servo de Javé", localizada à Avenida Bento do Amaral Gurgel, nº 400 (antigo 813) - Jundiaí - SP.

Pauta:

- a) Oração da Serenidade e Declaração do Al-Anon;
- b) Aprovação da ata da Assembleia anterior (de 20 e 21/10/2012).
- c) Tema da 36ª CSG: Pensar no Al-Anon/Alateen do futuro é agir no presente (palestra da Curadora indicada pela Região Sudeste - Maria Celeida B.);
- d) Leitura dos relatórios das atividades do Comitê de Área Al-Anon/Alateen de São Paulo e Serviços especiais da Área, no período de outubro/2012 a setembro/2013;
- e) Votações - itens a serem deliberados pelos RGs ou RGs Suplentes:
  - e.1) Eleição do Tópico para a 36ª CSG (Conferência de Serviços Gerais);
  - e.2) Eleição do Tema para a 37ª CSG (Conferência de Serviços Gerais);
  - e.3) Aprovação da previsão orçamentária para o exercício de 2014;
- f) Repasse da 35ª CSG (Conferência de Serviços Gerais) pela Delegada de Área Sueli B.;
- g) Outros assuntos.

São Paulo, 03 de agosto de 2013.

  
Maria Regina Saran  
Coordenadora de Área de São Paulo

PS: Não esquecer de levar:

- Ata da Assembleia Geral Ordinária da Área Al-Anon de São Paulo de 20 e 21/10/2012
- P-24/27 Manual de Serviços do Al-Anon/Alateen-2007.
- Resumo da 35ª Conferência de Serviços Gerais/2013.

Tema da 36ª CSG: Pensar no Al-Anon/Alateen do futuro é agir no presente  
2013 - 1º Encontro Nacional de Al-Anon/Alateen

GRUPOS AL-ANON E ALATEEN - para familiares e amigos de alcoólicos

## CONTRIBUIÇÕES



- DESPESAS NIVELADAS DA DELEGADA
- DESPESAS DA DELEGADA

Contribuição para despesas niveladas da Delegada - conforme já consta no BAESP anterior (nº 115), esta é uma contribuição para que a Delegada da Área possa participar da Conferência de Serviços Gerais. Conforme consta do Resumo da 35ª CSG, pág. 84, item 10, o valor aprovado para 36ª CSG - 2014 é de R\$ 2.800,00 (dois mil e oitocentos reais). A Área de São Paulo repassará este valor ao ESGA, logo após o 15º Encontro e Assembleia que será realizado em outubro/2013.

Cada Grupo e/ou Distrito pode contribuir mensalmente com qualquer valor, a fim de que a Área possa enviar a Delegada para participar da próxima Conferência.

Contribuição para as despesas da Delegada - esta contribuição é para cobrir as despesas da Delegada quando for fazer o repasse da Conferência nos Distritos e/ou Grupos. Esta despesa é de responsabilidade da Área, dando condições para que a Delegada possa prestar este serviço de apoio aos Distritos.

## NOTÍCIAS DO DISTRITO 51

Aconteceu no dia 21/07/2013 o repasse da 35ª CSG no Distrito 51 na cidade de Americana.

Foi uma tarde maravilhosa onde os Distritos 51, 55, 63 e SIACAR se reuniram. Tivemos a presença de 61 membros e servidores, da Delegada Sueli, da Delegada Suplente Marli e da Jacira do ESGA.

A Delegada Sueli fez o repasse com muita tranquilidade e nem parecia seu primeiro repasse como prestadora desse serviço. Ela ouviu algumas perguntas e questionamentos.

Recebemos as notícias e percebemos que temos que trabalhar muito em unidade, conscientização e amor por essa associação que devolveu para cada um de nós a vontade de viver mais serenamente e feliz. Queridos companheiros o trabalho é árduo e está só começando mas a recompensa é maravilhosa.

Agradeço a presença de todos e desejo 24 horas de serenidade.

*Izilda P. - RD do distrito 51 - Americana*

# REFLEXÃO E DISCUSSÃO

Olá, meu nome é Marli. Sou Al-Anon, familiar de alcoólico e pela graça de um Poder Superior que pra mim é Deus e, graças a sabedoria desta programação venho me recuperando dia a dia dos estragos avassaladores que a doença do alcoolismo fez em minha vida. Ter conhecimento dos benefícios que a programação de 12 Passos pode me dar é acalentador porém apenas o conhecimento não basta é preciso que eu consiga trazer os conhecimentos que estão em minha cabeça chegar ao meu coração. E, nem sempre isso acontece com facilidade. Por isso em minhas orações rogo a Deus por Sua compaixão para conseguir que tal fato aconteça em mim. Ganhei uma das mais novas

peças de literatura Al-Anon, o B-30 Descobrimos Escolhas e venho fazendo a leitura do mesmo. Ele é composto de dezesseis capítulos e no final de cada um deles são formuladas algumas perguntas para reflexão e discussão. Me propus a responder a elas e assim sob o meu ponto de vista fazer um inventário relâmpago atualizado. Tem sido muito bom. Percebo que me conhecer é uma tarefa nada fácil mas, possível não importa quanto tempo levarei para isso.

Desejo a todos(as) nós paz e serenidade e que comece por mim.

*Marli C. - Delegada Suplente da Área de S.P.*

## DANDO UM TEMPO À NOSSA DOR

*Comentários de trechos do B-29*

*Abrindo nossos corações*

*Transformando nossas perdas*

*Páginas 17-19*

*“O tempo que cada um de nós precisa para vivenciar sua dor varia de pessoa para pessoa.”*

*“Da mesma forma que cada um de nós progride em Al-Anon de sua própria maneira, e em seu próprio ritmo, cada um de nós também vai abordar a dor de um jeito diferente.”*

*“Pode haver horas onde o fato de nos rendermos aos nossos sentimentos pode nos impedir de atuar em nossa vida diária.”*

*“No Al-Anon, aprendemos a não negar nossos sentimentos.”*

Acredito que precisamos “dar um tempo” e nos conceder crédito e condições para:

- investir em nossa recuperação,
- lidar com os ressentimentos,
- descobrir nossos sentimentos,
- aceitá-los,

- mergulhar na dor, se necessário,
- apresentá-la às ferramentas do programa e ao nosso padrinho,
- enfrentá-la, sem negação,
- reconhecer nossos erros passados e nos perdoar sinceramente,
- juntar coragem e modificar o que pudermos,
- reaproximar-nos do Poder Superior,
- pedir ajuda, humildemente,
- meditar diariamente,
- perceber a diferença entre o que posso ou não, entre o que é meu ou dos outros,
- aventurar-nos a abrir nossa mente para surpreendentes descobertas,
- abrir nosso coração às novas possibilidades,
- usufruir das conquistas: serenidade, aceitação, sabedoria e felicidade,
- estender essa mudança de estilo de vida a todas as nossas atividades,
- levar a mensagem de esperança a quem ainda não teve essa oportunidade.

*Sita (Distrito 1- Grupo Jaçanã)*



# informações

**Dia 25 de agosto de 2013 teremos a Festa da Amizade. Será no Salão Paroquial da Igreja Santa Cecília - Largo Santa Cecília, 202 (próximo ao Metrô Santa Cecília). Das 12h00 às 19h00 Compareça e prestigie.**

• **19ª Confraternização Alateen** – ocorrerá em 18/08/2013 (domingo), das 8h00 às 17h00 no Centro Sagrada Família, na Rua Padre Marchetti nº 237 (altura do nº 470 da Avenida Nazaré), bairro Ipiranga, São Paulo- SP. Valor da inscrição: R\$60,00.

• **15º Encontro e Assembleia de Área de SP/2013** – acontecerá nos dias 18, 19 e 20 de outubro de 2013. Local do Evento: Centro Diaconal Diocesano Servo de Javé, situado na Avenida Bento do Amaral Gurgel, nº 400 (antigo 813), Vila Nambi, JUNDIAÍ-SP. Valor da inscrição: R\$200,00 para membros Al-Anon e R\$100,00 para membros Alateen. Há vagas disponíveis e as inscrições continuam abertas. Quem tiver interesse em fazer a sua inscrição, entre em contato com o RD de seu Distrito ou com a funcionária Sueli R. por e-mail ou pelo telefone do Comitê de Área Al-Anon de São Paulo.



**SIPALANON** - Serviço de Informação Paulista de Al-Anon

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

• **1º Encontro Nacional de Al-Anon/Alateen** – acontecerá nos dias 20, 21 e 22 de setembro de 2013. O tema escolhido para esse evento é: Coragem para manter a Unidade- Juntos podemos fazê-lo. Local: San Raphael Hotel, localizado no Largo do Arouche, 150 – São Paulo – SP.



**SIACAR** - Serviço de Informação Al-Anon/Alateen

de Campinas e Região  
Atendimento: 2ª a 6ª das 14h00 às 16h00  
(0xx19) 3236-4398

## **Tema da 36ª CSG**

**Pensar no Al-Anon/Alateen do futuro é agir no presente**

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