

**ASSOCIAÇÃO DOS GRUPOS
FAMILIARES AL-ANON DE PORTUGAL**



Boletim

Só por Hoje

(CIRCULAÇÃO INTERNA)

Nº 38 (jul – dez, 2018)

BOLETIM SEMESTRAL

Índice

3. Informação
4. Editorial
5. Prestar serviço para crescer e consolidar
6. Coragem para mudar
7. Coragem para mudar (cont.)
8. Balanço da minha recuperação | Acolher e dar as boas-vindas
9. Acolher e dar as boas-vindas (cont.) | Três Legados do Al-Anon
10. Lendo a nossa literatura | Aniversários~
11. 7ª tradição: independência e responsabilidade
12. Contribuições recebidas no ESG durante o 1º semestre
13. Contribuições recebidas no ESG durante o 1º semestre
14. O que faço no meu Grupo?
15. 6ª Tradição e a colaboração com AA
16. Ecos do Al-Anon
17. Aceitando o meu passado e curando velhas feridas
18. Aceitando o meu passado e curando velhas feridas (cont.) | Porque fiquei no Al-Anon
19. Alateen - Certificação de Padrinhos/Madrinhas | Refletindo sobre o nosso progresso
20. Porque estou no Al-Anon | Porque vim ao Al-Anon
21. A mudança é um processo | 11ª Convenção Al-Anon—Alemanha—Agosto2018
22. Visando o nosso bem estar físico, emocional e espiritual
23. Anonimato...Eu e a minha família Al-Anon...

Informação

O Boletim é publicado semestralmente e será enviado um boletim gratuito para cada Grupo.

Para os membros assinantes será enviado pelo correio ou através do Representante de Grupo.

A responsabilidade do Boletim é do Comité de Publicações e Boletim, que terá a participação de todos os membros dos Grupos da seguinte forma: enviando partilhas (individuais ou de Grupo), anedotas, poemas, troca de experiências em serviço e em recuperação, citações da nossa literatura, artigos publicados em jornais locais sobre o Al-Anon e/ou informações que julguem interessantes **dentro do espírito do programa Al-Anon** para:

Email: comite.boletim@gmail.com

Ou escreva para o endereço postal do ESG

Os responsáveis pela edição reservam o direito de não publicar textos menos convenientes. Os trabalhos serão publicados por ordem de chegada e não serão devolvidos.

Editorial

No Programa Al-Anon, a mudança é um processo sempre presente e aceite, como forma de evoluirmos e crescemos. Encontrar a coragem para mudar, e para fazer escolhas mais positivas para a nossa vida, são passos fundamentais para a recuperação dos impactos do alcoolismo. Quando olhamos para o passado e construímos um dia de cada vez, compreendemos a importância de superar medos, compreender erros, reforçar a confiança, trabalhar a espiritualidade e acreditar que amanhã será melhor. Dizemos várias vezes “mais 24 horas”, pois esta expressão encerra força e resiliência para vivermos o melhor possível, “só por hoje”, e conseguir entregar o que não controlamos aos cuidados do Poder Superior, como cada um de nós concebe.

Questiono-me muitas vezes como ponho em prática o Programa e como uso as ferramentas que tenho à disposição para viver melhor, com mais calma e serenidade? Questiono ainda como contribuo para que o meu Grupo funcione de forma saudável, equilibrada, constituindo um ambiente seguro, para a partilha de experiências que promovem a recuperação e ajuda entre membros? Que comece por mim, é sem dúvida uma forma poderosa de afirmarmos o nosso empenhamento.

Quando olhamos para as mudanças que vão acontecendo, na maioria dos casos sentimos que, em cada ano, cada vez que trabalhamos os Passos, as Tradições e os Conceitos, aprendemos mais e encaramos de forma renovada, a nossa recuperação, sem no entanto esquecer porque viemos e porque escolhemos ficar em Al-Anon.

Sendo um Programa de escolhas, é igualmente importante a forma como escolhemos contribuir para que a Associação se mantenha, e os Grupos continuem a funcionar, prestando ajuda a familiares e amigos de alcoólicos. Para além dos contributos financeiros, outros são também importantes: participação, disponibilidade, responsabilidade, entre-ajuda, cooperação, aceitação, partilha, humildade são também contributos que ajudam o Al-Anon a crescer e a responder aos desafios que se colocam cada vez mais. “Fazer serviço” mais que participar activamente na vida da nossa comunidade, é igualmente uma escolha, que inclui crescermos a nível pessoal, aproveitando as oportunidades para reforçar qualidades e diluir defeitos de carácter.

Quando enfrentamos os desafios da recuperação em Al-Anon, colhemos frutos, que por vezes nem esperávamos que viessem a existir. Tornamo-nos mais livres, mais conscientes do que podemos construir, e mais responsáveis pelos nossos momentos de felicidade. Este caminho para o autoconhecimento nem sempre é fácil, mas cada passo fortalece o crescimento pessoal, emocional e espiritual. Obrigada Al-Anon!

A Coordenadora do Comité de Publicações e Boletim

Sara

Prestar serviço para crescer e consolidar

Há mais de uma década a prestar serviço como Secretária Geral da Associação de Serviços Gerais dos Grupos Familiares Al-Anon de Portugal, chegou a hora de ser substituída por um novo servidor, mais jovem e capaz de dar continuidade à associação e ao seu propósito, no respeito pelas responsabilidades descritas nas paginas 37 e 50 do MANUAL DE SERVIÇO NACIONAL, 2ª EDIÇÃO DE 2018.

Prestar serviço é, na minha opinião, uma experiência indescritível, emocionante e apaixonante. Com o serviço, um dia de cada vez, fui consolidando o meu entendimento sobre o Programa, nomeadamente:

- que o poder de mudar começa por mim;
- que liderar começa por ser líder de mim mesma;
- que responsabilidade começa pela coragem para fazer escolhas;
- que humildade começa pela aceitação, sem culpa, das consequências ;
- que liberdade começa pela possibilidade de sentir e expressar as minhas ideias;
- que desligamento emocional começa por tentar não permitir que as deceções e frustrações me impeçam de viver aqui e agora;
- que não posso agradar a todas as pessoas, mas entender que posso começar a praticar a cortesia com todas elas;
- que com fé e determinação, posso acreditar que os 36 princípios do Programa Al-Anon funcionam, se mantiver a mente aberta e disponibilidade para continuar a progredir;
- que gratidão é aceitar todas as circunstancias boas e menos boas que fazem parte da minha vida e do meu crescimento pessoal, emocional e espiritual .



Na próxima Conferência dos Serviços Gerais dos Grupos Familiares, que se realizará em Abril de 2019, entrará em funções um novo Secretário-Geral da nossa Associação. Que o novo servidor seja muito bem vindo, apoiado pelo Podes Superior e por toda a comunidade **para em unidade continuarmos a crescer e consolidar**.

Coragem de mudar

Das primeiras coisas que me lembro em relação à coragem é o medo. Quando o alcoólico começou a recuperar e a mudar, eu senti medo de ficar para trás. Não me sentia bem e decidi dar a mim mesmo uma oportunidade e por isso vim para o Al-Anon. A serenidade que fui encontrando fez-me sentir bem, e o princípio “quem você vê aqui, o que ouve aqui, deixe que fique aqui” fez-me sentir que estava no sítio certo. As sugestões que ouvi, deram-me coragem para pensar e cuidar de mim, coisas que eu não fazia. Despertei para outras formas de estar na vida, para outra forma de estar nos relacionamentos e encontrei coragem para dizer não, quando algo não me fazia bem. Com isso comecei a crescer. Esse crescimento não foi fácil, mas o facto de aceitar “fazer serviço”, ajudou e mudou-me para melhor. Comecei a colocar primeiro, as primeiras coisas, e isso refletiu-se nas diferentes áreas da minha vida. O que “ganho” no Al-Anon é tão produtivo para o meu bem-estar como o que ganho na minha vida profissional. Um exemplo, é ir partilhar no meu dia de anos e ter a coragem de dar essa prenda a mim mesmo. Com o meu crescimento, comecei a compreender melhor o alcoólico, melhorei o meu relacionamento e a minha vida tornou-se mais equilibrada. Durante anos permiti que se fossem aproveitando de mim, pois não tinha coragem de dizer não... e dizia sim. Quando o alcoólico entrou em recuperação, não entendi as mudanças dele e sentia que algo se estava a passar e que eu necessitava de compreender. Hoje já estou diferente e vou tendo coragem para dizer não, mas ainda necessito de coragem para romper hábitos antigos. Existem coisas na minha vida que se tornaram obrigações que não me deixam fazer o que gosto e que nem sempre me fazem bem. Tenho que ter coragem para mudar e pensar mais em mim. O Programa Al-Anon dá-me ferramentas para pôr isso em prática e ajuda-me compreender o que me faz bem. Estou a esforçar-me para conseguir dizer cada vez mais, o que penso e o que sinto. “Fazer serviço” tem ajudado, pois faz-me sentir melhor, mais útil. O que faço pelo Al-Anon ajuda a sentir-me realizado e bem comigo mesmo, nesta fase da minha vida, e isso começa a dar-me confiança para começar a conseguir reagir e a dizer o que penso, mas ainda necessito de trabalhar bastante essa minha faceta, de forma a aumentar a minha autoestima e a perder o medo de errar... Um dia de cada vez!



Coragem de mudar (cont.)

Quando cheguei ao Al-Anon fiquei com muita esperança que as coisas iam mudar para melhor, e na realidade foi isso que aconteceu. Mantive a esperança, a minha vida começou a mudar, e a minha gratidão pelo Al-Anon começou a crescer. As mudanças não foram fáceis. A forma como penso em mim está condicionada pela minha educação, sempre a pôr o bem-estar dos outros à frente do meu. Ainda hoje tenho, por vezes, dificuldade em colocar-me em primeiro lugar. O Programa ajudou-me nessa mudança, nomeadamente a ter coragem de fazer coisas que nunca imaginei ter confiança para as fazer. Neste processo, também ajudou que o alcoólico entendesse a minha necessidade de mudar e evoluir. O serviço em Al-Anon também contribuiu muito para essa evolução positiva. Quando li a peça da LAC "Quando prestei serviço me senti melhor", muita coisa fez sentido. Ganhei uma nova perspetiva do Programa e compreendi melhor porque é importante o crescimento do Al-Anon. Só crescendo, é possível ao Al-Anon continuar a ajudar quem necessita, e eu quero dar o meu contributo para ajudar, seja no Grupo ou na nossa Associação.

Uma das coisas que me faz continuar, é o bem-estar que sinto ao frequentar as salas de recuperação e como os companheiros me ajudam a identificar os meus sentimentos e a falar sobre os meus problemas. O exemplo disso, foi uma altura em que o meu envolvimento com o programa me fazia sentir que estava a crescer espiritualmente, mas que o doente alcoólico começava a estagnar. Com essa estagnação voltaram os medos e tive que utilizar as ferramentas do Programa para compreender que, não posso deixar andar e tenho que enfrentar as situações.

Compreender as minhas necessidades de mudança não é fácil, principalmente as razões pelas quais eu agia de determinada forma, tentava controlar e me doía lidar com algumas situações. Mas esse processo trouxe mudanças em mim e, com o tempo, mais serenidade. "A coragem é o medo que reza", disse alguém. Isso ajudou-me a enfrentar a mudança, iniciar uma caminhada mais espiritual e a entregar o que não controlo a algo que é superior a mim. Na realidade, ao fazer esse caminho, o Poder Superior acabou por trazer para a minha vida, não o que eu queria, mas o que eu necessitava. O serviço no Al-Anon veio ajudar-me a mudar, principalmente a forma como me relaciono com os outros. De tudo o que já fiz, levar a mensagem do Al-Anon é uma das coisas que é mais compensadora, pois faz-me sentir bem espiritualmente. Esta faceta que vou descobrindo, é algo muito positivo, que ajuda a minha autoestima e que faz "abrir gavetas" emocionais que estavam fechadas ou que eu nem imaginava que existiam.

Partilha Comum do Grupo "Só Por Hoje"

Balanço da minha recuperação

Queridos companheiros "vencedores"! Mais um ano e o meu balanço de recuperação é muito feliz! Tive tanto crescimento... Oportunidades não faltaram... Cada dificuldade foi uma oportunidade de aprendizagem. Cada felicidade é um problema superado, uma oportunidade para agradecer e reconhecer a magia do nosso programa, e o quanto sou afortunada por pertencer à família de amor Al-Anon. Só foi possível, por eu estar de mãos

dadas convosco. Que o próximo ano traga também continuação de unidade e crescimento à nossa associação. Assim vamos trabalhando, com a ajuda uns dos outros e do nosso Poder Superior. Desejo-vos Serenidade, Paz, Saúde e Felicidade, junto dos vossos entes queridos. Bem hajam por fazerem parte do meu puzzle. Abraços calorosos para todos.

Cristina

Acolher e dar as boas-vindas

Muitas pessoas que são afetadas pela forma de beber de outro não têm a certeza se são bem-vindos ao Al-Anon. Isso entristece-me, porque o Al-Anon é para todos os que são afetados pela forma de beber de alguém, e isso inclui os alcoólicos. Penso que é necessária uma boa dose de coragem para um alcoólico entrar numa sala de Al-Anon. Penso que será particularmente difícil para um "veterano" de A.A. aparecer numa sala de Al-Anon, onde não tem a certeza se será bem acolhido, até porque vai iniciar um programa diferente como "novato". Esta situação requer uma grande humildade e abertura à mudança. Foi com o aparecimento destes membros e das suas partilhas, que eu consegui superar o medo de me relacionar com alcoólicos. Conhecer membros de Al-Anon que também são membros de AA sóbrios e em recuperação, foi uma dádiva para mim. É importante lembrar que no Al-Anon, são todos bem-vindos e não há um polícia Al-Anon. Todos são convidados a encontrar o seu caminho ao seu próprio ritmo. Quando vejo isso acontecer, é importante ter tolerância para com as pessoas que estão a lutar com esse problema, e recordar-me que todos são bem-vindos, e isso inclui mesmo as pessoas que têm dificuldade em aceitar os nossos Legados.

Acolher e dar as boas-vindas (cont.)

Estou também muito grata ao Al-Anon pelo crescimento que tenho experimentado, e pelo enriquecimento da vida espiritual que consegui ao praticar o Programa. Quando trabalho a minha recuperação, sou capaz de redirecionar a minha energia no sentido de contribuir para o Programa, que me tem dado tanto. Sinto um forte desejo de fazer a minha parte para que o Al-Anon sobreviva para as gerações futuras, para que eles também possam recuperar. Na minha família, a doença já está a afetar a próxima geração, e se eles encontrarem o caminho, quero que encontrem as portas do Al-Anon abertas. Dando as boas-vindas aos recém-chegados, deixando-os encontrar o seu próprio caminho e decidirem se são Al-Anon, e fazendo o meu melhor, para preservar os princípios do companheirismo através do estudo e da prática dos Passos, das Tradições e dos Conceitos, é uma forma de retribuir ao Al-Anon por tudo o que ele me dá.

Anónimo - Publicado na revista "Fórum" de março de 2014

Três Legados do Al-Anon

Recuperação
através dos
Passos

+

Unidade
através das
Tradições

+

Serviço
através dos
Conceitos

O que é a Unidade em Al-Anon ?

- ⇒ É a decisão de colocar em primeiro lugar, **O BEM ESTAR COMUM**.
- ⇒ **É PERDER** as minhas ambições pessoais.
- ⇒ **É ACEITAR** os companheiros como são, com as suas qualidades e defeitos.
- ⇒ **É PERMITIR** que cada um pense com toda **LIBERDADE**.
- ⇒ É aceitar com boa vontade, a decisão da **CONSCIÊNCIA DE GRUPO**.
- ⇒ Entender que a consciência de grupo **NÃO** é uma decisão **EM BLOCO**, mas o resultado de opiniões diversas.
- ⇒ É aceitar que a palavra **NÓS**, é mais importante que a palavra **EU**.
- ⇒ É o sacrifício do **EGO** pela prática da **HUMILDADE**.
- ⇒ **É tratar** os companheiros como desejaríamos ser tratados.
- ⇒ É a obediência às **12 TRADIÇÕES** e à **VOZ DA CONSCIÊNCIA DE GRUPO**.
- ⇒ É comportarmo-nos como **FÍES SERVIDORES** e não como ditadores.
- ⇒ **É ANONIMATO EM AÇÃO**.

Lendo a nossa literatura

Numa altura em que parte do foco da nossa associação, em Portugal, está em conseguir levar a mensagem de recuperação, fé e esperança às crianças e adolescentes que sofrem sozinhos com a doença do alcoolismo na família, o livro "**Alateen Esperança para filhos de alcoólicos**", é uma peça da LAC direcionada para os jovens, embora a sua leitura seja igualmente muito interessante para qualquer membro Al-Anon, que acarinhe o projeto, ou que queira entender melhor os desafios que os filhos de alcoólicos enfrentam.



Neste livro podemos encontrar temas como a compreensão do alcoolismo, numa linguagem orientada para os jovens filhos de alcoólicos, tal como todo o Programa: os 12 Passos, as 12 Tradições, os Lemas. Informa ainda como iniciar um grupo Alateen, a sua organização e um resumo cronológico da história do Alateen. Encontramos ainda partilhas de membros e sugestões para os padrinhos.

Uma proposta interessante da nossa LAC para usar nas nossas reuniões e aprofundar o nosso conhecimento sobre esta parte do programa, tão especial e importante.

Aniversários	
Amadora (Equilíbrio)	01/07/1998
Stº António dos Cavaleiros (Um Dia de Cada Vez)	28/08/2003
Valbom	17/10/2001
Alvalade - Av. Brasil (Vida Nova)	26/10/2002
Baixa da Banheira (Viver de Novo)	03/11/1999
Lavradio (Mão Amiga)	25/11/2016
Cova da Piedade (Escuta e Aprende)	29/11/1993

Agradecemos que comunique qualquer erro ou omissão para procedermos à retificação

6ª Tradição e a colaboração com AA

Realizou-se em Novembro passado a VIII Convenção Nacional de AA onde estiveram presentes membros do Al-Anon. O Custodio Regional Sul e Coordenador Executivo do ESG participou na sessão de abertura, onde dirigiu algumas palavras a todos os presentes, que aqui reproduzimos:

Quero desde já agradecer em meu nome e em nome da Associação dos Grupos Familiares AL-ANON, o convite que nos foi endereçado para participarmos nesta grande festa - a vossa VIII Convenção Nacional.

É com muito gosto que aqui nos encontramos presentes com o espírito de colaboração, para que este evento tenha o maior sucesso, e o relacionamento entre estas duas associações seja uma vez mais aprofundado, com o intuito de uma sã convivência entre ambas.

Os Grupos Familiares Al-Anon são uma associação de parentes e amigos de alcoólicos que compartilham a sua experiência, força e esperança, a fim de solucionar o problema que têm em comum. Nós acreditamos que o alcoolismo é uma doença e que uma mudança nas nossas atitudes pode ajudar na recuperação.

O Al-Anon não está ligado a nenhuma seita, religião, movimento político, organização ou instituição, nem endossa ou se opõe a qualquer causa. É autossuficiente, através da contribuição voluntária dos seus próprios membros.

O Al-Anon tem apenas um propósito: prestar ajuda a familiares e amigos de alcoólicos.

A nossa associação não é estática, ela tem de evoluir junto com o século XXI e com a diversidade dos membros que estão actualmente a integrar-se nos nossos grupos. O mundo evolui e o Al-Anon está inserido num contexto universal cheio de novos desafios. Temos de enfrentá-los com a mente aberta a novas ideias e sem temer o progresso, pois, para permanecer actualizados e atrativos para a comunidade, precisamos de ser um instrumento dinâmico.

*Gostaria de informar que no dia doze de Novembro, o Al-Anon comemora 34 anos em Portugal, por isso fizemos um pequeno vídeo sobre a problemática do alcoolismo na família, que poderá ser visto através do nosso **SITE: www.al-anon.pt**, bem como outras notícias sobre a nossa associação.*

Tudo isto sem perder de vista os nossos três Legados que nos mantêm em unidade dentro de toda essa diversidade.

Mais uma vez agradecemos a vossa amabilidade de nos terem convidado para este vosso evento. Podem contar com todo o nosso empenho para que esta festa, a vossa VIII Convenção Nacional, seja um grande êxito. "

Afonso

Ecossistema do Al-Anon

- 2 de dezembro
Reunião de Informação Pública realizada pelo Grupo da Cova da Piedade, em celebração do seu aniversário;
- 1 de dezembro
Realização de Jornada de Serviço sobre o tema "12º Conceito: Garantias Gerais da Conferência", em Setúbal;
- 12 de novembro
Celebração do Dia Nacional de Al-Anon em Portugal, com a publicação de um vídeo no site do Al-Anon Portugal, onde um membro da nossa comunidade partilhou a sua história de recuperação;
- 11 de novembro
Realização do 1º Curso de Certificação de Padrinhos/Madrinha Alateen;
- 7 de novembro
Reunião de Informação Pública realizada pelo Grupo da Baixa da Banheira, em celebração do seu aniversário;
- 3 de novembro
Participação de Al-Anon, na sessão de abertura da VIII Convenção Nacional de AA;
- 29 de outubro
Participação de Al-Anon em Informação Pública realizada pelo Grupo AA de Setúbal;
- 22 de outubro
Realização de uma Reunião de Informação Pública sobre o "Como Al-Anon funciona na recuperação de familiares e amigos de doentes alcoólicos", no Auditório da Biblioteca Museu República e Resistência, organizada pela Área Centro dos Grupos Familiares Al-Anon de Portugal;
- 20 de outubro
Participação de Al-Anon em Informação Pública realizada pelo Grupo AA da Amora;
- 16 de setembro
Realização de um chá dançante na Quinta do Soutelo, que contou com a presença de membros de Al-Anon e respectivos familiares e amigos;
- 2 de setembro
Participação de Al-Anon em Informação Pública realizada pelo Grupo AA de Corroios;

Aceitando o meu passado e curando velhas feridas

O meu nome é Sónia, tenho vindo a sentir uma necessidade crescente de partilhar convosco uma das situações mais dolorosas da minha vida, e como o Programa Al-Anon tem-me ajudado a ultrapassar, aos poucos, esta situação do meu passado.

Quando tinha 12 ou 13 anos, fui vítima de abusos sexuais por parte de um homem da minha família no qual eu confiava plenamente. Ainda hoje não consigo lembrar-me de todos os pormenores. Ainda me sinto como se tudo fosse um filme que eu vi há muitos anos e do qual só me lembro de algumas partes. Esta situação começou por esse homem me dizer, por exemplo, que um beijo na boca não tinha mal nenhum, pois era o que se via nas novelas brasileiras da época. Eu confiei, mas sempre me senti desconfortável com a situação, e não tinha a noção que estava a sofrer de um abuso.

Este homem nunca usou a força, mas sim a sedução. Constantemente repetia que jamais me faria mal e para eu não contar a ninguém o que se estava a passar. Ele costumava descrever o que se passava no meu corpo quando me tocava e isso deixava-me confusa, culpada e envergonhada. O meu desconforto foi sempre crescendo.

Este homem foi a primeira pessoa que me beijou, numa altura que apesar de ter corpo de mulher ainda era uma miúda e não pensava sequer em namorar. Antes que a situação avançasse mais e piorasse, eu afastei-me dessa pessoa e guardei tudo o que senti no mais fundo de mim. Não contei a ninguém durante mais de 20 anos. Enterrei essas recordações, esqueci o que me tinha acontecido, mas nunca mais me senti à vontade com o meu próprio corpo: comecei a sentir a minha beleza como algo perigoso.

Devido a isso, deixei de fazer coisas que gostava, como dançar, porque esse homem costumava ficar a olhar de forma intensa e lasciva, quando eu dançava nas festas de família. Comecei a comer compulsivamente, principalmente doces e ganhei muito peso. Por vezes, conseguia emagrecer, mas a partir de um certo ponto, bloqueava e voltava a engordar.

No Al-Anon, eu consegui, ao fim de algum tempo, partilhar esta situação num dos grupos que frequento. Qual foi a minha surpresa, quando ninguém me criticou, nem me disse “como permitiste uma coisa daquelas”. Mais ainda, descobri que no Grupo, eu não tinha sido a única a sofrer abusos na infância/ adolescência. Comecei lentamente o meu processo de cura desta ferida tão antiga. Partilhar com a minha atual madrinha também ajudou imenso, pois pude aprofundar o assunto. A indignação que ela expressou fez com que eu realmente sentisse que não tinha feito nada de mal. Hoje estou a ser acompanhada por uma nutricionista e pratico dança.

Aceitando o meu passado e curando velhas feridas (cont.)

Ainda não ultrapassei tudo, mas estou melhor. No entanto, quando danço e a minha professora olha para mim, eu congelo e perco o passo. Já cheguei a um peso que não tinha há 15 anos, mas o medo está presente todos os dias, como se eu estivesse a perder a minha carapaça protetora. Tenho tentado livrar-me destas recordações que ainda me limitam no presente, mas li na peça da LAC “Descobrimo Escolhas” algo que me fez ter um despertar espiritual: “Reconhecemos que não precisamos reparar a nós mesmos. Não é nossa responsabilidade fazê-lo... tudo o que temos de fazer é nos prontificar para deixar nossa culpa e remorso para trás”.

Estou a tentar aplicar assim o nosso 6º passo, à minha situação em particular. É um alívio saber que não cabe a mim libertar-me da culpa, da vergonha e do remorso que por vezes ainda sinto. Tenho um Poder Superior para fazer isso. Eu só tenho que me dispor, e estou completamente disposta. Acredito que na hora certa, o Deus que eu concebo, me vai libertar.

A minha gratidão por este maravilhoso Programa é infinita, assim como a fé no meu Poder Superior. Obrigada a todos os companheiros que me aceitam tal como eu sou e obrigada pelo desafio de fazer esta partilha.

Sónia

Porque fiquei no Al-Anon

O AL-ANON ensinou-me uma maneira diferente de estar na vida e de ver a humildade. Eu pensava que ser humilde era deixar-me humilhar.

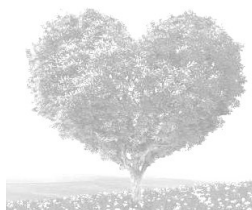
Aprendi também um modo diferente de perceber a aceitação. Tudo o que não posso mudar, eu aceito. Eu queria mudar tudo, descobri que até em mim, há muita coisa que não posso mudar, só posso aceitar. Tenho uma nova

forma de entender a gratidão. Hoje sou uma pessoa grata, diariamente. A forma como vejo a espiritualidade também mudou. Acredito num Poder Superior. Sou uma pessoa positiva, de fé, muito mais segura e acredito em mim.

No AL-Anon abordamos temas muito bons, tais como: a humildade, a aceitação, a gratidão e a espiritualidade. Preciso deles diariamente porque com estes princípios, é muito mais fácil enfrentar cada dia. Foi por estes temas e muitos outros que fiquei no AL-Anon.

Obrigada, companheiras e companheiros, sem vocês não teria permanecido no AL-Anon.

Leonor



Alateen - Certificação de Padrinhos/Madrinhas

Decorreu, no dia 11 de novembro, das 9 às 19 o 1º Curso de certificação de padrinhos/madrinhas Alateen. Este evento contou com a presença de 10 membros de Al-Anon e com a partilha de um antigo membro de Alateen. Foi organizado pelo Comité Alateen e coordenado pela Coordenadora do Comité Alateen de Portugal. Todos membros que participaram, expressaram que foi um momento de grande aprendizagem e produtiva troca de experiências. A espiritualidade do nosso programa esteve presente a cada passo.



Refletindo sobre o nosso progresso

Como eu cresci em autoconsciência desde que comecei o programa Al-Anon?

- O Al-Anon têm-me mostrado o caminho para o autoconhecimento rumo à conquista da liberdade pessoal. Através do 4º passo, fui descobrindo que muitas características do meu carácter, que limitavam as minhas opções perante a vida e as outras pessoas, não passavam de crenças falsas que me foram incutidas enquanto crescia num lar disfuncional, marcado pelo alcoolismo. Hoje, tento questionar cada situação que desafia as crenças limitantes que ainda tenho sobre mim e, olhando para velhos sentimentos numa nova perspectiva, sei que é o primeiro passo para mudar a minha atitude. Escolho agora aceitar-me como sou e estar sempre disposta a melhorar.
- Resolvi pensar um pouco no dia de hoje e responder à pergunta. Ao longo do dia, começo a aprender a importância de parar (quando estou no carrossel...), às vezes até me deito e consigo assim ganhar alguma energia, começo a ter confiança na meditação, etc... Eu vejo que os resultados nem sempre são imediatos, mas acabam por vir (ao andar a pé ou quando faço algo pelos outros). Os Lemas por vezes ajudam-me, e começo a estabelecer laços de confiança com outros membros de Al-Anon.

Considero os benefícios de fazer uma lista de gratidão, quando sinto mais ressentimentos do que gratidão?

- Sim, considero. Porque, ao fazer uma lista de gratidão, reflito sobre os meus ressentimentos e percebo que afinal nem tudo está perdido. Percebo que, em certas situações, tenho de agradecer, pois se não tivesse feito algo que não devia, não teria a oportunidade de fazer ou sentir coisas diferentes, e sinto-me agradecido por isso.

Porque estou no Al-Anon

Começo por dar o meu testemunho com todo o prazer e alegria que me vai na alma. Em 2011, o meu familiar alcoólico vinha de uma desintoxicação. Encontrávamo-nos os dois nestas abençoadas salas, ele nos AA e eu nos AL-Anon. Quando entrei, tudo corria às mil maravilhas. Encontrei nas salas do AL-Anon pessoas maravilhosas que me deram amor, carinho e compreensão. Aceitaram-me de braços abertos nestas salas, e comecei a sentir que somos uma verdadeira família. Mas como eu, por vezes, sou um pouco casmurra, abandonei o AL-Anon pensando que iria continuar tudo bem como até ali. Enganei-me! Passado pouco tempo o meu familiar alcoólico também abandonou os AA. Arrependi-me profundamente de ter saído do AL-Anon, porque voltou tudo ao princípio. Bebedeiras todos os dias e a situação foi piorando dia após dia, mantendo-se assim durante anos. Um dia, enchi-me de coragem e pedi ajuda a uma companheira que prontamente se disponibilizou, e mais uma vez voltei a frequentar estas maravilhosas salas do AL-Anon Encontrei novamente velhos e novos amigos, prontos para me ajudarem e darem aquele abraço de conforto que tanto me faz feliz. Aqui nestas salas dou carinho e em troca recebo tudo a dobrar. Por todas estas coisas boas que recebo vou continuar nas salas AL-Anon, para me ajudarem e para que possa ajudar os que tem chegado depois de mim. OBRIGADO AL-Anon!



Ana Maria

Porque vim ao Al-Anon

Vim ao AL-Anon pedir ajuda para conseguir viver com o meu doente alcoólico. Depois de ouvir algumas partilhas de companheiras já com alguma experiência, depressa me apercebi que a ajuda era para mim e para o desespero em que vivia. Aos poucos fui aprendendo a lidar com o meu doente, com o seu comportamento, e a desligar-me da doença. Ao fim de algum tempo e de muitas reuniões, comecei a trabalhar os meus ressentimentos, as minhas raivas e a saber perdoar. Hoje, sou uma mulher mais feliz, com liberdade para fazer as minhas escolhas com serenidade, fé e esperança. Também aprendi que todos os problemas têm solução no tempo certo. Mas, como a vida tem altos e baixos, sempre que posso, vou às minhas reuniões que tanto me têm ajudado, para ficar melhor comigo mesma. Também me ajudam a levar a mensagem aos recém-chegados, que sofrem afetados pela doença do alcoolismo. Hoje, estou muito grata ao programa AL-Anon por tudo o que me tem dado e agradeço às companheiras e companheiros por lá estarem, quando estou a precisar. Mais 24 horas.

Mariana

A mudança é um processo

A mudança é muito difícil de fazer e é um processo que não acaba. Eu já tinha alguma idade, quando entrei no Al-Anon e tinha criado hábitos e rotinas que foi muito complicado alterar. Introduzir a mudança na minha vida não foi fácil, e as dificuldades que senti, e ainda sinto, refletem-se no que eu vou aplicando ao trabalhar o Programa. Nesse processo, os Passos são essenciais, pois permitem-me analisar as minhas ações e fazer uma interiorização sobre mim mesmo e sobre a forma como quero mudar. É um trabalho de recuperação individual, mas para o qual os outros são fundamentais, pois só melhorando os meus relacionamentos, sou mais feliz. Ao fazer serviço, compreendi que os defeitos que fui adquirindo ao longo da vida, principalmente o meu egocentrismo, eram coisas que eu devia tentar combater. Compreendi que uma das coisas para Viver o Programa, é aplicar diariamente que, no Al-Anon, somos todos iguais e que devo combater a minha tendência para ser autoritário. Compreendi ainda que Primeiro estão as Primeiras Coisas. Hoje em dia já ponho algumas das coisas do Al-Anon em primeiro lugar, pois ajudam-me a progredir e a viver melhor. Por essa mudança, que o serviço em Al-Anon trouxe à minha vida, eu estou grato. Obrigado Al-Anon!

Grupo "Só Por Hoje"



11ª Convenção Al-Anon, Alemanha, Agosto 2019

Entre os dias **23 e 25 de Agosto de 2019**, será realizada a **11ª Convenção de Al-Anon na Alemanha**, em **Rödelsee**, com a participação da comunidade de AA . As reuniões serão em inglês e alemão. Não será necessário pagar inscrição, apenas contribuir na 7ª Tradição. No entanto a estadia em hotel terá de ser paga, existindo opções para quartos singles, duplos e preço para crianças. Para mais informação contactar o ESG e para **registar-se para a convenção, deverá mandar um e-mail para Monique através do endereço schwanberg.treffen@gmail.com**

Visando o nosso bem estar físico, emocional e espiritual

O Grupo usou a peça da LAC "Abrindo os nossos corações", e respondeu às perguntas correspondentes ao tema. Foi uma experiência desafiante e especial.

⇒ **Tenho um tempo reservado para reuniões, preces e meditação?**

Não, faço-o a qualquer hora, de manhã à noite. Depois de o fazer, sinto-me outra pessoa. Quando acontece alguma coisa menos boa, eu não fico zangada com o meu Poder Superior, a quem eu chamo Deus. Mesmo estando numa fase menos boa, já há algum tempo, há qualquer coisa que me ajuda, sinto isso. Desde que tive conhecimento do Al-Anon, tenho uma nova família e tenho aprendido muito mais.

⇒ **O que posso fazer para ajudar a me sentir melhor espiritualmente?**

Para me sentir bem espiritualmente, tento viver um dia de cada vez, entregando os meus problemas ao meu Poder Superior e desligando dos mesmos, fazendo somente a minha parte. Aproveito o tempo que ocupava com as preocupações, para meditar e pedir orientações ao meu Poder Superior, pensando: para quê preocupar-me com o amanhã, se o hoje é o amanhã do ontem?

⇒ **Posso reconhecer uma tendência para me isolar, ao invés de buscar apoio para me ajudar?**

Tenho as duas tendências: isolar-me e buscar ajuda também. Penso que as duas são-me úteis e necessárias. Não são opostas, complementam-se. Isolar-me ajuda a distanciar-me dos problemas, permite-me fazer balanços e escrever sobre aquilo que me aflige ou atemoriza. Ao fazê-lo, muitas vezes encontro uma solução, uma "luz". Buscar ajuda permite-me partilhar com outros, sentir que não estou sozinha, encontrar um conselho válido, identificar-me com outras pessoas. Ao buscar ajuda, também posso ajudar. Encontro ajuda nas reuniões do Al-Anon e lendo. Até ouvindo um vizinho ou a senhora da mercearia! Há muitas palavras sábias das pessoas à minha volta, que me ajudam .

⇒ **A esta altura de minha vida, qual a oportunidade de prestar serviço no Al-Anon, que melhor serviria para a minha necessidade de me recuperar, dando um passo de cada vez?**

Nesta altura da minha vida, preciso de escolher com serenidade e ponderação os serviços que aceito, de forma a conseguir cumpri-los o melhor que consigo, sem desequilibrar outras áreas da minha vida. Mesmo que isso implique ir devagar, um passo de cada vez. Prestar serviço, para mim é um privilégio que me ajuda na minha recuperação. Dá-me oportunidade de crescer, aprendendo com responsabilidade e confiança. Com o serviço, sinto-me útil e todos os dias aprendo como cuidar de mim.

Grupo "Mão Amiga"

Anonimato : eu e a minha família Al-Anon

Dentro da comunidade Al-Anon / Alateen	Nunca	Poucas vezes	Muitas vezes	Sempre
Estou confortável ao dizer o meu nome completo a um recém-chegado				
Sinto-me seguro com o facto de ter o meu nome e informações de contacto na 'lista de companheiros' do meu Grupo				
Consigo dar o meu nome completo e informações de contacto a outros membros quando me ofereço para fazer serviço ou para uma actividade pública				
Dei autorização a alguns membros de AA para dar a minha informação de contacto a familiares de alcoólicos				
Falo sobre Anonimato com o meu padrinho/madrinha e com as pessoas que apadrinho				
Total de respostas por coluna				

O número de respostas 'nunca', 'poucas vezes', 'muitas vezes' e 'sempre' pode dizer muito sobre mim e sobre a minha necessidade pessoal de Anonimato no seio da nossa confraternidade. É apenas uma medida de onde me encontro hoje. Se estou a crescer na minha recuperação, talvez o meu ponto de vista mude.

Adaptado "Anonimato" in "The Forum, Inside Al-Anon Family Groups "

ORAÇÃO DA SERENIDADE

Deus, concedei-me a

Serenidade

para aceitar as coisas que

não posso modificar,

Coragem

para modificar aquelas que posso, e

Sabedoria

para perceber a diferença.



ESCRITÓRIO DE SERVIÇOS GERAIS

Rua Dom Carlos I , nº 10-A
Laranjeiro 2810-193 ALMADA

Tel.: 910 940 882 / 917 180 936

Site: <http://al-anon.pt>

e-mail al-anon.portugal@sapo.pt