



## **GRUPO BASE**

**Fonte: Revista Vivência - Edição 174 - JULHO/AGOSTO - 2.018**

### **MUITO ALÉM DAS REUNIÕES**

**Somos uma sociedade de alcoólicos em ação, não importa o tamanho do grupo.**

Parece que você desistiu de você! Mesmo embriagado, ter ouvido essa frase de minha esposa, acompanhada do seu olhar de piedade, tocou-me profundamente. Eu já sabia que tinha que parar de beber, mas não sabia onde procurar ajuda. Pensei numa igreja, em algo que me reconduzisse ao lado espiritual da vida, um lugar onde não falasse só em dinheiro. Felizmente, acabei buscando ajuda em Alcoólicos Anônimos. Encontrei tudo de que precisava.

Ainda cheio de orgulho, procurei um grupo longe de casa para não correr o risco de ser visto pelos meus *amigos*. Em 16 de julho de 2013 ingressei no meu grupo base, onde permaneço praticando nesses cinco anos de sobriedade.

Cheguei destruído espiritualmente, sem ideia do que fosse companheirismo. *Você é a pessoa mais importante desta reunião*, disseram-me. Disposto a uma nova vida, logo percebi que aquele espaço, funcionando no anexo de uma igreja, demandava a participação de cada um. Fui entendendo o funcionamento do grupo junto à Irmandade e seus princípios, e isto ia muito além das reuniões. Ouvindo os depoimentos, fui aprendendo valores básicos em A.A.: *aceitação, boa vontade, amor desinteressado*. Olhava aquela vasta literatura e ansiava por conhecer seus ensinamentos. Curioso, eu queria ver tudo.

Afinal, chegou um período de rotatividade no comitê de serviço e, mesmo sendo eu novato, os companheiros sugeriram-me que aceitasse o encargo de RSG. Hesitei, mas aceitei. Nunca temi experiências novas e, além disso, já tinha percebido que meu envolvimento no funcionamento do grupo seria fundamental para *manter-me sóbrio*. Na mesma época passei por abalos emocionais, dentre os quais, a morte de meu pai, que enfartou em meus braços. No velório, notei que somente meus novos amigos de A.A. estavam presentes.

Eleito RSG, cheguei à minha primeira reunião de distrito animado com a nova função e com apadrinhamento dos companheiros. Então, depois de olhar-me, um companheiro mais velho, de outro grupo, falou: *agora estão dando encargo para quem está com o copo na mão!* Aquilo me deixou chocado, para dizer o mínimo, mas também incentivou-me a provar a mim mesmo que aquele companheiro estava errado a meu respeito.

Decidido, esforcei-me ao máximo para ser um servidor de confiança. Continuei ativo, cultivando boa vontade, disposição em praticar diariamente o Primeiro Passo e atenção à literatura – fundamentos para eu praticar o restante do programa, tal como diziam os veteranos do meu grupo base.

Pouco tempo depois, o grupo resolveu realizar reuniões de literatura. Carentes de servidores e com baixa frequência, sabíamos das dificuldades em manter uma reunião diferente. Tendo minha própria trajetória como referência, pude opinar com clareza e defendi, junto aos companheiros, a aceitação do novo desafio.

Como geralmente acontece em grupos pequenos, os questionamentos, dúvidas e insegurança foram intensos. Mesmo assim iniciamos e perseveramos.

Cumpri os dois anos como RSG e fui convidado para ser RVD – representante da Vivência no distrito. Ouvi as opiniões dos veteranos e aceitei, mesmo com receio de não dar conta. Confiei no apadrinhamento dos companheiros e tive boa atuação no comitê de área, participando da organização de dois encontros da Vivência em nossa área, enquanto permanecia no serviço do grupo base.

Aos poucos percebi o quanto aprendi nas reuniões de literatura. Eram tímidas no início, mas hoje temos reuniões bem estruturadas, que, por vezes, emocionam companheiros de outros grupos que nos visitam para estudar conosco. Pacientemente, lendo e comentando os *Passos, as Tradições, o Livro Azul*, livretos como “*O Grupo de A.A... onde tudo começa*” e “*Guias do CTO*”, compreendo o quanto *um dia de cada vez* é importante para a recuperação, tanto individual quanto do grupo. Para mim, estudar a literatura de A.A. é partilhar no grupo o sentido dos Três Legados: Recuperação, Unidade e Serviço.

Nosso grupo ainda tem dificuldades, mas com os aprendizados do estudo coletivo construímos a certeza de que, como em qualquer outro grupo de A.A., somente arregaçando as mangas e agindo, juntos e com boa vontade, poderemos vivenciar a sobriedade em todas as dimensões e possibilidades. Aprendemos que *a fé, sem ação, é morta*.

***Para mim, estudar a literatura de A.A. é partilhar no grupo o sentido dos Três Legados: Recuperação, Unidade e Serviço.***

**Fonte: Revista Vivência – Edição 174 – Julho / Agosto – 2018 – Páginas: 24 – 25**

### **DEIXAR O GRUPO MELHOR DO QUE O ENCONTROU**

**Como o amparo na literatura de A.A. pode levar um grupo a superar todos os obstáculos para praticar os princípios sugeridos, alcançar completa autossuficiência, recuperar a harmonia e voltar a crescer.**

Jamais imaginei que o aprendizado da autonomia da Sétima Tradição fosse tão longo, porém, tão gratificante. Nem que a autonomia do grupo começasse bem antes e fosse muito além da contribuição na sacola. Tudo aconteceu quando meu grupo base foi despejado e ficamos sem ter para onde ir.

Ingressei em A.A. em 1994, num grupo com dez anos de fundação, que funcionava numa sala de hospital. Ele ficara fechado por dois anos e tinha apenas cinco de funcionamento contínuo. Naquele momento, estava numa fase de crescimento e tinha boa frequência.

Fui recebido com muita alegria e amor. Finalmente, encontrara um lugar onde me senti *acolhido*. No desespero em que me encontrava, rejeitado até mesmo nos bares que frequentava, percebi que ali havia pessoas que tinham sofrido as mesmas dores que eu. O amor, atenção e zelo pelas pessoas alegraram-me e permaneci no grupo. Durante muito tempo, a frequência ali permaneceu elevada e a *cabeceira de mesa* era disputada para os depoimentos.

Em 1995, a Revista Vivência chegou a nós pela primeira vez. Fui o primeiro RV do grupo. Chegaram também as *Reflexões Diárias*, assim, abandonamos o livro de reflexões usado até então, pois era alheio à Irmandade.

A revista e as reflexões despertaram-nos para a literatura de A.A., para os Doze Passos e as Doze Tradições, que até então estavam muito distantes das nossas

reuniões – voltadas para o *cachaçal*, com histórias emocionantes que atraíam a atenção. Só que histórias tristes ou hilárias são insuficientes para despertar no alcoolismo a vontade de se modificar interiormente.

Quando o grupo começou a buscar e usar a literatura de A.A., os companheiros mais antigos ficaram contrariados. Diziam que os mais novos queriam ser *professores de A.A.*, queriam mudar a Irmandade, que o importante era fazer o Primeiro e o Décimo Segundo Passo; o resto do programa, diziam, *era muito difícil de fazer*.

Com o tempo, veteranos começaram a se afastar e, até 2000, o grupo viu sua frequência diminuir. Muitos só apareciam na entrega de fichas e nas comemorações de aniversário do grupo.

Mas, justamente nesse momento, num encontro regional de A.A., ouvimos um companheiro mais experiente dizer que é dever nosso, de qualquer companheiro comprometido, *deixar o grupo base melhor do que o encontrou*.

Refleti que encontrara meu grupo base muito bem, com boa frequência e um acolhimento extraordinário e senti-me preocupado. Apesar dos esforços dos mais novos para melhorá-lo, parecia que estava acontecendo o inverso: o grupo estava diminuindo, enfraquecendo, esfriando.

Apesar disso, não recuamos. Ao contrário, persistimos e aprofundamos as mudanças. Começamos a estudar o *Livro Azul, os Passos e as Tradições* – inclusive nas reuniões de novos, recém implantadas. Com base na Primeira Tradição, resolvemos deixar de fumar durante as reuniões. A oposição reagiu: só faltava isso, *nem fumar pode mais; A.A. não é para parar de fumar e sim parar de beber; agora é que não virá mais ninguém*.

Para cúmulo das nossas aflições, em 2002, a direção do hospital pediu nossa sala de volta e fomos praticamente despejados. Surgiu um grande medo: conseguiríamos pagar o aluguel de uma sala comercial? Pensamos em procurar um colégio ou um salão paroquial que nos abrigasse.

Então, aconteceu: de forma serena e tolerante, começamos a olhar o problema de frente. Percebemos que, devido às mudanças, quase todos os companheiros sentiam-se esclarecidos e amadurecidos quanto aos princípios e responsabilidades sugeridos por A.A. Após três reuniões de discussão, o grupo decidiu – por maioria absoluta – alugar uma sala.

Dificuldades e resistências subsistiram, mas o grupo, finalmente, começou a crescer. Então, aconteceu novamente: os mais novos começaram a ser mais flexíveis, compreensivos e tolerantes com os mais antigos. Passamos a tratá-los melhor, a respeitá-los mais, a não mais *bater de frente*. Aos poucos, as discussões diminuíram, o clima do grupo melhorou e os veteranos começaram a voltar.

Também foram chegando novos companheiros, que seguimos acolhendo e apadrinhando. Nesse período, recebemos o antigo *Manual de CTO* e passamos a cumprir melhor a Quinta Tradição, além de praticar abordagens e as ações de

Décimo Segundo Passo. O grupo voltou a ter boa frequência e harmonia entre todos os membros: novos e veteranos.

As dificuldades não desapareceram, mas, quando surgem, o grupo mantém-se unido e firme no propósito de seguir os princípios de A.A., colocando o bem estar comum acima das personalidades.

Hoje, posso dizer que meu grupo base está melhor do que quando cheguei. Possui o mesmo espírito de amor, zelo e acolhimento que havia naquela época, além da prática dos Princípios de A.A., com *boa vontade, honestidade e mente aberta*.

**Fonte: Revista Vivência – Edição 174 – Julho / Agosto – 2018 – Páginas: 26 – 27 - 28**

## REUNIÕES DO DÉCIMO PRIMEIRO PASSO

### **Uma companheira compartilha sua experiência.**

Após 25 anos de sobriedade e algumas tentativas de meditar, todas sem êxito, vivenciei um processo de inquietação espiritual. Sabia que faltava em mim. Algum aspecto do programa de recuperação que eu não estava conseguindo alcançar.

Refletindo sobre nossos Doze Passos, desvendei meu enigma: percebi que faltava-me a *vivência* do Décimo Primeiro Passo. Passei a falar nas reuniões sobre esse meu sentimento, mas sentia-me cada vez mais sozinha, com um problema.

Fui, então, convidada a falar num ciclo do *Livro Azul*, sobre o capítulo *Uma visão para Você*. Aproveitei e falei sobre minha visão do Décimo Primeiro Passo, como uma sugestão para ser praticada em nossos grupos de A.A. Senti apoio de companheiros ali presentes, em torno dessa sugestão.

Em seguida, viajei para o Havá (Estados Unidos), onde conheci grupos que praticam a meditação em reuniões específicas, onde, além da leitura do Décimo Primeiro Passo, seguem-se alguns minutos de silêncio. Ganhei, de companheiros de lá, um vídeo utilizado para ajudar no processo de meditação.

De volta ao Brasil, sentindo-me mais fortalecida nesse propósito, li textos de Bill W. com o tema *Dar o Décimo Primeiro Passo*, nos livros *A Linguagem do Coração* (pág. 282) e *Despertar Espiritual* (pág. 164). Vi também um artigo chamado *Em Sintonia com o Espírito*, na página 216 deste último livro. Formei, então, uma convicção de que esse Passo pode tornar-se uma vivência de grupo de A.A.

Após assegurar-me de que estava num bom caminho, passei a falar sobre o assunto nos grupos. Recebi pedidos para compartilhar sobre o assunto em alguns deles e, posteriormente, passamos a realizar *reuniões do Décimo Primeiro Passo* em dois grupos de A.A. na cidade do Rio de Janeiro, com possibilidades de mais grupos iniciarem-nas. Estou grata, primeiramente a um Poder Superior, Deus,

como O concebo. Creio ter recebido d'Ele conhecimento de Sua vontade e força para realizá-la, contando com a ajuda de meus companheiros. Permanecemos juntos na realização de Suas maravilhas.

**Fonte: Revista Vivência – Edição 174 – Julho / Agosto – 2018 – Páginas: 28 – 29**

## **DISCUSSÃO EM GRUPO**

“Como traduzir uma convicção mental correta em um resultado emocional correto e, assim, numa vida fácil, boa e feliz – bem, esse problema não é só dos neuróticos; é o problema da própria vida para todos nós que chegamos ao ponto da real disposição para respeitar princípios corretos em todas as nossas atividades.”

**(Extraído do livro *Sobriedade Emocional: A próxima fronteira*)**

- 1. Quais os principais elementos de minha atual conduta que indicam minha condição de doente emocional?**
- 2. Como posso, hoje, superar dificuldades emocionais que sempre me acompanharam enquanto bebi?**
- 3. Quais formas de relacionamento social podem afetar minhas emoções?**
- 4. Ouço a sugestão de que a prática do serviço na estrutura de A.A. pode ajudar-me a superar minhas instabilidades emocionais – estou disposto a aceitá-la?**
- 5. De que modo a prática da aceitação e da humildade podem prevenir o desequilíbrio emocional?**