



## GRUPO BASE

**Fonte: Revista Vivência – Edição 173 – Maio/Junho – 2.018**

### **CURTINDO O ANONIMATO**

**As dinâmicas e os efeitos das reuniões no grupo base são familiares a muito de nós, mas sempre é bom repassar.**

Nunca tinha assistido antes a uma reunião de A.A., mas o conselheiro tinha dito que começaria às 8h. Eram 7h55. Outras pessoas começaram a entrar e a subir as escadas. Bem, pensei se eu não gostasse, poderia levantar e sair; ninguém poderia me obrigar a ficar lá. De qualquer maneira, ninguém me obrigou a vir. Está bem. Subi as escadas.

Era uma sala grande com mesas no centro, algumas poltronas perto das janelas, uma máquina de café no fundo. O lugar cheirava a cigarro. Não querendo ser notado, sentei-me no canto.

A pessoa que aparentemente era responsável sentou-se na cabeceira da mesa. Atrás dela, estavam pendurados retratos de dois homens. Começaram de maneira ordenada e formal, guardando um minuto de silêncio, seguido de uma prece e a leitura de enunciados extensos chamados Passos e Tradições.

O que foi dito pareceu-me familiar: relatos e problemas que aconteceram a mim ou a pessoas que conhecia. Senti-me bem por estar com pessoas que

entendiam as circunstâncias que eu experimentava. Eram abertos e francos com relação a seus problemas e conflitos. Ao final, aquele que estava sentado na cabeceira leu uma declaração sobre a questão do anonimato: “*Quem você vê aqui, o que você ouve aqui, quando sair daqui, deixe que fique aqui*”.

Passou um tempo antes que eu entendesse o sentido dessa frase. Por um lado, dizia *fique na sua*, o que uma pessoa compartilha com o grupo não deve ser comentado fora da reunião. Se uma pessoa tem problema com seu chefe e sei quem é o chefe, o que se diz tem caráter confidencial. Com o tempo, percebi que as pessoas tiram o peso da culpa, da ira, do ressentimento, da autopiedade e outras cargas emocionais, *desembuchando* e falando claramente das coisas que as angustiam. Essa é uma das chaves do êxito deste programa. Os que se preocupavam com a impressão que seu relato causava nos demais, ou que queriam parecer melhores do que se sentiam, não avançavam muito em sua recuperação. Estavam tornando-se atores que diziam o que outros queriam ouvir.

No começo, pensava que todos estavam envergonhados por estarem aqui; porque era assim que eu me sentia. Logo, reconheci um antigo vizinho que não via há anos. Não sabia se devia me esconder, ou dirigir-me a ele e cumprimentá-lo. Depois, soube que ele tinha muitos anos no programa, e ele se tornou meu primeiro padrinho.

Não era evidente para mim que reconhecer meu alcoolismo e aceitá-lo como um fato de minha vida eram duas coisas diferentes. Depois da aceitação, a vergonha desvaneceu-se com o novo interesse que logo experimentei em minha recuperação, sabendo que finalmente havia tomado o caminho correto. Com a aceitação da doença alcoolismo, desenvolvi um vigoroso empenho por estudar todos os aspectos do programa de recuperação. Comecei a assistir às reuniões dedicadas ao estudo dos Passos e coloquei-os em prática.

Minha recuperação desenvolveu-se de acordo com pautas familiares. As pessoas que eram sinceras em relação a manterem-se sóbrias iam regularmente às reuniões, colocavam as mesas e as cadeiras, exibiam os livros e demais materiais impressos. Davam as boas vindas aos novos e faziam-nos sentir que eram bem vindos. Praticavam quando eram chamadas à frente e escutavam atentamente o que outros contavam sobre suas experiências. Davam exemplo ao ajudar e dar a mão quando eram solicitadas.

Os sobrenomes e títulos profissionais não tinham nada a ver com a recuperação. O que importava era compartilhado na mesa e no comportamento naquela pequena sala. Os que faziam mais alarde só estavam tentando chamar atenção para si porque estavam contentes em ser como eram. Humildade é uma conquista pessoal, não se pode dar. Chega como vislumbre e desenvolve-se como cristal de gelo. Também é frágil e requer, portanto, cuidado e proteção.

Manter o anonimato assegura que o centro de nossos esforços resida no programa e não nas personalidades.

## O SEGREDO DA RECUPERAÇÃO

**O grupo base é o lugar onde, juntos, apropriamo-nos das ferramentas espirituais sugeridas em A.A.**

No início de minha recuperação, eu lia e relia os Doze Passos como se fossem só alguns conhecimentos que, talvez, funcionassem para alguém, mas não para mim. Entretanto, de alguma forma, pressentia que o *segredo* da recuperação estava ali.

Na época, em meu grupo base, ninguém falava em literatura, somente compartilhávamos nosso passado no *cachaçal*, pois era o que estávamos acostumados a fazer. Assim, tive a ideia de utilizar meu tempo, nas reuniões de depoimentos, para falar dos Passos, pois já sabia que, quando lemos e falamos, nosso entendimento é outro. Porém, isso dependeria da consciência coletiva e fui logo avisado de que minha proposta não seria aprovada. Resolvi, então, fazer um trabalho de apadrinhamento antes da reunião de serviço, dialogando com os poucos companheiros do pequeno grupo sobre a importância dos Doze Passos na recuperação.

Na reunião de serviço, a proposta foi para que fizéssemos o estudo de um Passo por vez, dentro do tempo proposto. Fui logo advertido sobre o fato de que, uma vez que a proposta era minha, a responsabilidade por sua condução também seria minha, com o que concordei. Fiquei feliz. Foram estipulados *10 minutos e nem um minuto a mais*, nas reuniões das quintas feiras. Concordei com todas as condições, embora fosse sempre advertido quando, às vezes extrapolava esse tempo.

Foi uma tarefa árdua para mim, mas valeu a pena, pois comecei a visualizar a sabedoria existente nos Passos e sabia que aquele era o meio. Descubri novas ferramentas de recuperação nessa jornada, as quais não mais deixei de utilizar, pois sinto que, quanto mais uso, melhor torna-se minha vida. Tudo isso emergiu dos Doze Passos de A.A. Exatamente como consta do livro *Os Doze Passos e as Doze Tradições*, no Décimo Segundo Passo:

*“Nossos problemas básicos são idênticos aos das outras pessoas, porém, quando Aas bem alicerçados se esforçam honestamente para ‘praticar esses princípios em todas as atividades’, parecem ter a capacidade, pela graça de Deus, de não se atrapalhar, convertendo suas dificuldades em autênticas demonstrações de fé”.*

Sinto que isso acontece comigo hoje. Entendo que comete um engano quem imagina que seus problemas terminarão quando deixar de beber e que basta abster-se de álcool. Afinal, quantos de nós bebíamos para afogar angústias, mágoas e problemas mal resolvidos? Eu bebia até quando meu galo perdeu

uma briga! Meus problemas continuam. E as ferramentas denominadas Doze Passos são as mais indicadas para que eu suporte alguns problemas e resolva outros, consciente de que dificuldades cotidianas sempre nos rodeiam. Basta enfrentá-las, como eu fazia quando bebia e realizava o que diz um velho ditado: *quando quero, arranjo um jeito, quando não quero, arranjo uma desculpa.*

Voltando ao grupo. Com o estudo dos Passos, colhemos muitos frutos e, quando chegamos ao Décimo Segundo, o desejo de recomeçar a leitura foi iminente. No entanto, tal desejo não era mais só meu e, sim, de todo o grupo. Fizemos rodízio de leitura das Tradições e dos Passos durante um bom tempo, o que só nos agregou ainda mais. Hoje, meu grupo base é outro e, nele também, fazemos constante estudo da literatura de A.A.

Esperando que minha experiência possa animar grupos que ainda não realizam estudo da nossa literatura, afirmo: *um grupo que estuda a literatura de A.A. nunca mais será o mesmo.*

**Fonte: Revista Vivência – Edição 173 – Maio / Junho – 2018 – Páginas: 27 – 28**

### **O CALOR MORA NO BRASEIRO**

**Sem tomar parte de A.A como um todo, um grupo pode se perder. Sem um grupo base atuante e conectado à Irmandade, cada alcoólico sóbrio corre o mesmo risco.**

Custei a entender que os grupos de A.A. não brotaram do chão; que uma minuciosa organização e órgãos de serviço foram decisivos para que A.A. chegasse ao Brasil, a Porto Alegre, à minha cidade, à Internet; que muitos Aas que vieram antes de mim financiaram a tradução de livros e folhetos, aluguéis, umas poucas secretárias, serviços telefônicos, passagens e estadias, para que A.A. chegasse até aqui e até mim.

Quando pela primeira vez ouvi um pedido de auxílio para a então chamada CENSAA/RS (Central de Serviços de A.A. local), eu disse: *o que “esses caras” querem com dinheiro?* Bem mais tarde, entendi que a mensagem chegou graciosamente até minha pessoa porque outros financiaram todos os meios para que isso acontecesse.

Ou seja, para que a mensagem permaneça chegando também graciosamente a outros alcoólicos, faz-se necessário que, a partir do momento em que me encontrei e organizei minha vida, também eu passe a contribuir, da maneira possível e por dever, para com a Irmandade que salvou minha vida e me permitiu reorganizar-me em todos os sentidos. Afinal, sem A.A. eu não existiria mais, e meus entes queridos estariam sem amparo. Se, quando bebia, eu gastava o que não tinha, porque hoje não deveria dar uma parte, não do que me sobra, mas do que recebo, visto que foi A.A. que me deu condições para tal?

Hoje, contribuo para que A.A. mantenha acesa a brasa de seus órgãos difusores e continue levando seu calor a outros lugares distantes, através de sua organização e de nossos Três Legados. A.A. está hoje na lista de minhas despesas mensais como despesa prioritária, pois, sem A.A., as demais despesas não existiriam e tampouco eu teria emprego e rendimentos.

Quando tiro uma brasa do braseiro e largo-a em outro lugar, ou ela se apaga ou forma um foguinho próprio, deixando de fazer parte do grande braseiro. Um grupo que não se vincula a A.A. como um todo se desconecta das orientações de A.A. e segue outra linha – isso acontece com qualquer núcleo que se separe da organização a que pertencia.

Aprendi que a autonomia de um grupo de A.A. tem como limite seus assuntos internos e que não firmam nossas demais Tradições, nem A.A. como um todo. Bill disse que nosso único castigo é o álcool e/ou o sofrimento, pois não haverá julgamento nem punição. Não haverá também paz profunda e duradoura sem boa recuperação e sem ligação entre meu grupo base e os órgãos de serviço da Irmandade. Mas, sou livre para ficar isolado e sofrer, se assim eu o decidir.

Entendi, assim, por este princípio, que a manutenção dos órgãos de serviço de A.A. também pertence a mim e a meu grupo base, não de maneira obrigatória, mas por gratidão e responsabilidade, pois é através deles que a troca de experiências viabiliza-se e efetiva-se, tal como meu aperfeiçoamento e o do grupo; e são eles que propiciam que eu e o grupo base não nos afastemos do caminho de A.A., por estarmos no braseiro sábio dessa maravilhosa Irmandade.

O dinheiro que entra no caixa dos grupos passa a pertencer a A.A. como um todo, e cabe à consciência coletiva, em cada grupo, distribuir essa receita pertencente e necessária também aos nossos órgãos de serviço. Nossos serviços são as veias pelas quais circula o sangue vivificador de A.A. Nelas correm amor, compreensão, tolerância e a liberdade responsável. Minha contribuição regular é que permite a regularidade desses serviços; sem ela, a mensagem não chega aos irmãos doentes, e A.A. pode morrer.

Nenhuma célula de qualquer instituição conseguiu até hoje sobreviver isolada. É permanecendo juntos e contribuindo, que A.A. poderá continuar vivo enquanto Deus, como cada um de nós O concebe, assim o quiser. Se nos separarmos, cada um seguirá seu caminho e sabemos muito bem aonde nossas cabeças levaram-nos no passado. Facilmente inventamos coisas que acreditamos serem inovadoras e sábias, mas que, na realidade, já foram testadas e não deram certo.

Minha contribuição para Alcoólicos Anônimos com um todo – participando também do serviço – é muito importante e, sem ela, A.A. estará incompleto. Sem ação correspondente à parte de cada um em nossa recuperação individual, as Tradições e os Conceitos não nos trarão luz e conhecimento, falharemos coletivamente em nosso propósito primordial. Que eu não deixe de fazer minha parte hoje.

## **DISCUSSÃO EM GRUPO**

“Cada vez mais, fomos nos interessando por saber em que poderíamos contribuir com a vida. À medida que sentíamos um novo fluxo interno de poder, em que desfrutávamos a paz de espírito, em que descobríamos poder enfrentar a vida com sucesso, em que nos tornávamos conscientes de Sua presença, começávamos a perder o medo do hoje, do amanhã ou do futuro. Havíamos renascido.”

**Extraído do Livro “Alcoólicos Anônimos”**

- 1. Cada qual sente-se renascido em relação ao seu comportamento, atitudes, crenças e modo de vida? Quais os sinais concretos de tal renascimento em sua vida prática?**
- 2. De que forma podemos praticar os Doze Passos e nossos demais aprendizados do programa de A.A. em outros espaços de conveniência, como família e trabalho?**
- 3. Mesmo que não tenhamos a experiência pessoal da dependência de outras drogas além do álcool, como podemos nos relacionar com recém-chegados que tenham essa vivência?**
- 4. Ao iniciarmos nossa caminhada em A.A., deparamo-nos com problemas físicos, sequelas do alcoolismo? De que forma cada qual tem lidado com essas situações, que, não poucas vezes, requerem acompanhamento médico?**
- 5. Conforme dados estatísticos, na atualidade, um número cada vez mais elevado de jovens tem tido contato frequente com álcool; como temos lidado com essa realidade em nossas ações de trabalho com os outros, no grupo base?**