

VOCÊ TEM ESCOLHAS.

Se a maneira como você bebe tem afetado sua vida, você veio ao lugar certo. Só por hoje.

**Destruir sonhos.
Encurtar vidas.
Decepcionar pais.**

**Essas opções são escolhas.
Procurar ajuda, também é uma escolha!**



WWW.ALCOOLICOSANONIMOS.ORG.BR

**TEMAS DA 23ª. REUNIÃO DE SERVIÇO MUNDIAL
Varsóvia – Polônia
12 – 16 de Outubro de 2.014**



1 – FUNDO INTERNACIONAL DE LITERATURA

Phyllis H.

Gerente Geral do GSO em Nova York, da estrutura Estados Unidos / Canadá

Nosso encontro aqui completa 22 anos depois que a 11^a. R S M recomendou à secretaria da RSM: “escreva a todos os países participantes, com o propósito específico de buscar cooperação na tarefa de levantar fundo para o atual problema de prover literatura inicial para aqueles países incapazes de financiar suas próprias traduções e aquisições. “Desde aquele tempo, a resposta dos países ao redor de nosso mundo de A. A. tem sido e continua sendo positiva, e do fundo do coração e acima de tudo gratificante.

Em 1992, O Comitê de Literatura e Publicações da RSM relatou que o comitê concordou que o Fundo Internacional de Literatura estaria sob supervisão do Comitê Literatura e Publicações da RSM. O Comitê também sugeriu que “A. A. W.S. (O Serviço Mundial de A. A.) use o dinheiro arrecadado do Fundo Internacional de Literatura para suprir as despesas do AA. W.S. (O Serviço Mundial de A. A.) com a Assistência de Literatura Internacional, e para reembolsar despesas similares relacionadas a Escritórios de A. A. ou Juntas.” O Comitê afirmou que “A. A. W.S. (O Serviço Mundial de A. A.) deveria ter a liberdade de ação para priorizar o uso deste dinheiro, baseado na necessidade conforme expressado por cada Escritório de Serviços Gerais e delegado de Serviço Mundial.” O Comitê também solicitou que “A.A.W.S. (O Serviço Mundial de A. A.) forneça à RSM a prestação de contas de toda quantia recebida e das despesas efetuadas”. Eu gostaria de passar essa contabilidade a vocês neste momento.

Eu gostaria de lhes informar que desde o último informe em 2012, com a participação de 23 países, as contribuições para o Fundo Internacional de Literatura (FIL) aumentaram. Nos últimos 03 anos economizamos e nossas despesas têm ficado em torno de 50.000 dólares ao ano. Isso comparado a 94.000 dólares ao ano, como foi relatado em 2012. Isso mostra o equilíbrio de nosso FIL diante da baixa recuperação da economia global. Ainda assim, alguns de vocês continuam a enfrentar escolhas difíceis diariamente e nossa Irmandade nos Estados Unidos e Canadá certamente não está livre da incerteza dos rumos da economia. Com essa realidade, eu devo compartilhar com vocês que o FIL é uma das muitas responsabilidades da Irmandade de A.A. ao redor do mundo, que temos o prazer de administrar. Isto é porque este é o lugar onde nós observamos o amor de A. A. em ação. Cada contribuição para o fundo ajuda a custear a tradução e assistência com literatura.

Desde 1991, a Assistência de Literatura Internacional, que é um órgão do Serviço Mundial de A.A., vem tendo despesas com países emergentes na Europa, África, Ásia, Oriente Médio, Oceania e Américas, com um valor total que supera 2,7 milhões de dólares americanos. Nos últimos dois anos nós imprimimos o livro Alcoólicos Anônimos e outros livros e folhetos de A.A. para lugares como Albânia, Bolívia, Macedônia, Mongólia, Nicarágua, Sri Lanka, Trindade e Tobago, Uganda e Uruguai. Estamos também com 17 traduções do livro Alcoólicos Anônimos, em andamento, ao redor do mundo. E ainda este ano de 2014, traduções do Livro Alcoólicos Anônimos foram concluídas nos idiomas Twi (Gana), Luganda (Uganda) e árabe (para vários países). O idioma árabe, particularmente, nos enche o coração de alegria, porque esta impressão nova do livro Alcoólico Anônimos inclui depoimentos de pessoas da localidade, que foram colhidos pelo Comitê regional de A.A. do Oriente Médio (MERCEAA). Agora, projetos adicionais estão em andamento nos países de língua árabe, incluindo novas traduções do livro Os Doze Passos e as Doze Tradições e Vivendo Sóbrio, com a ajuda do Comitê MERCAA. Alguns trechos dos dois livros citados foram revisados e estão prontos.

Desde que nos vimos em 2012, os livros e folhetos de A.A. foram publicados em uma variedade de línguas, incluindo árabe, Georgiano, Indonésio, visaya e tagalog (ambas de Filipinas).

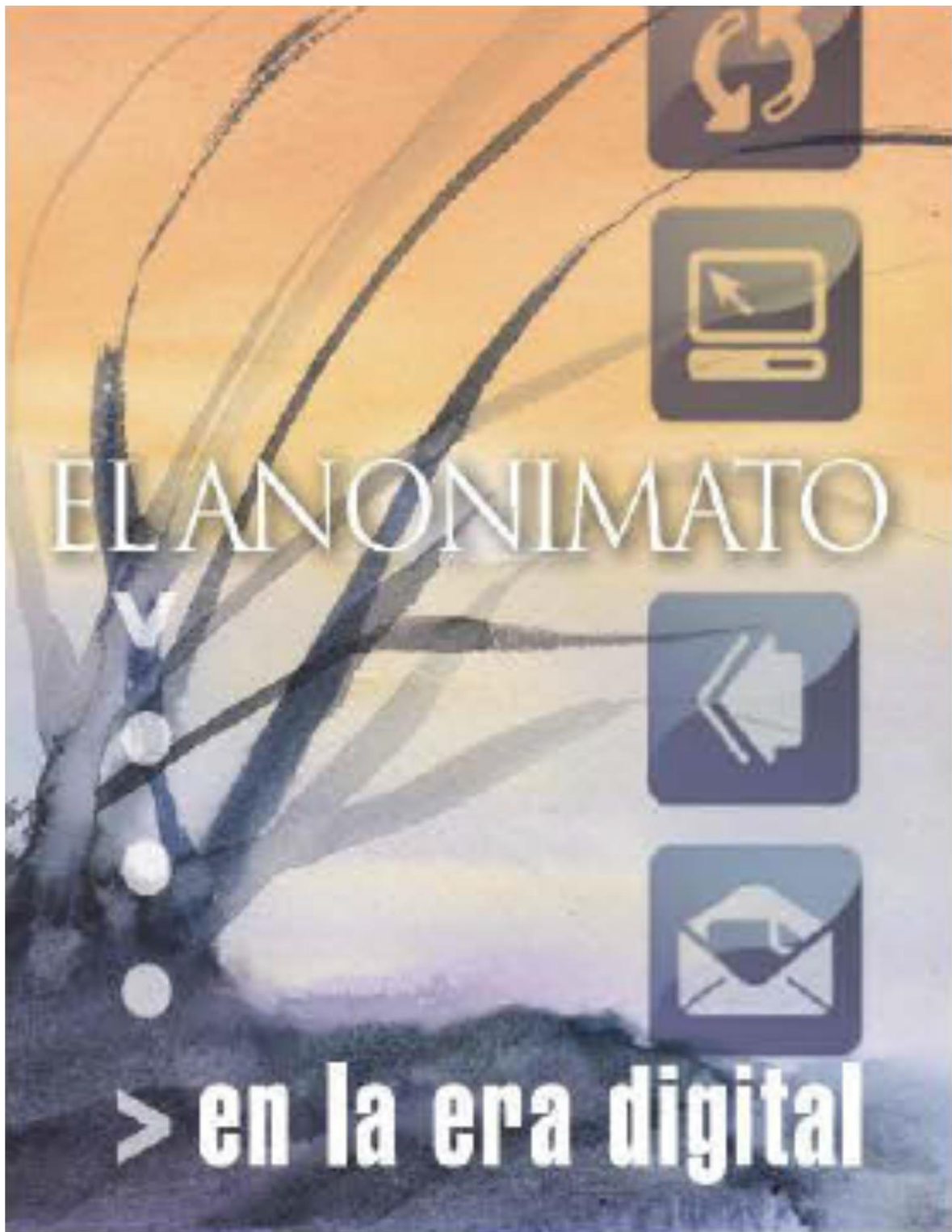
Traduções internacionais recentes estão em andamento no GSO. Somente no primeiro semestre deste ano, o número de revisões em traduções foi 24, em 16 idiomas. Nos dois últimos anos, nós temos acompanhado os projetos de tradução nos idiomas holandês sul africano, farsi, russo, maltês, tcheco, hebraico, sueco e em outras 10 línguas da Índia, entre outras.

O nosso cofundador Bill W. escreveu em 1968 sobre a preparação de uma literatura uniforme, começando com o livro Alcoólicos Anônimos. “Este volume”, ele disse, “mais os outros livros e muitos folhetos já escritos, tornaram A.A. disponível em todo o mundo. Devido a isso, a mensagem de A.A. não pode ser distorcida. Assim sendo, este foi o nosso primeiro esforço para que tenhamos a unidade de A.A.” É com muita alegria que nós da Junta de Serviços Gerais de A.A. da estrutura EUA/Canadá expressamos nossa gratidão pelo muitos “sacrifícios na sacola”, que ajuda a levar a mensagem de esperança de A.A. ao redor do mundo, fortalecendo a unidade de A.A. e salvaguardando nosso futuro.

Hoje em dia, estamos celebrando a presença de A.A. em mais de 170 países, com traduções do nosso Livro Alcoólicos Anônimos, agora em 69 idiomas. Nada disso seria possível sem o apoio de vocês, tanto financeiro quanto espiritual.

Minha mais profunda gratidão pelo serviço de vocês em A.A.

(Fonte: Relatório Anual de Alcoólicos Anônimos do Brasil – XXXIX Conferência de Serviços Gerais – Páginas: 153 e 154)



**2 – A.A. E AS NOVAS TECNOLOGÍAS:
COMO UTILIZAR AS NOVAS TECNOLOGÍAS COM MAIS EFICÁCIA
NO SERVIÇO**

Vivian G. – Malta

É um fato que no século XXI não podemos ficar sem usar as novas tecnologias que estão disponíveis. Estas tecnologias já nos acompanham há muito tempo e estão sendo constantemente inovadas e mais amplamente utilizadas. Os equipamentos incluem PCs, laptops, smartphones, tablets, câmeras web, microfones, etc.

A Irmandade de A.A. precisa se acostumar com essas tecnologias, adequando-as ao nosso propósito primordial: “Levar a mensagem ao alcoólico que está sofrendo”, bem fornecer informações aos membros (que procuram por locais de reuniões, eventos, literatura, etc.) e para a imprensa e a comunidade profissional. A Internet, redes sociais, mensagem de telefone celular, e-mail, salas de bate papo, tec., todas as ferramentas que podemos usar de forma adequada.

Existem centenas de páginas web na internet, criadas e administradas por vários Escritórios de A.A., ESLs e grupos individuais, que fornecem informações sobre A.A. como um todo, e/ou em áreas ou localidades específicas. Estas são ferramentas úteis para que levemos a mensagem adiante para o alcoólico que está sofrendo, que busca por ajuda. Existem páginas que dizem o que é o A.A., como funciona, algumas perguntas para saber se uma pessoa é ou não alcoólico, etc. Há informações sobre como encontrar A.A. em determinada localidade. Relação dos grupos de A.A., mostrando locais e horários das reuniões, estão nos sites para os recém-chegados e membros de outras localidades. Estas páginas são gerenciadas por um profissional da área, com a ajuda de um comitê específico para essa finalidade. Existem guias mostrando como os Websites e páginas da web devem ser gerenciados.

É de suma importância observar as tradições quando abrimos para o público em geral, isto é: anonimato; atração em vez de promoção; autossuficiência; não afiliação e não endosso. Pelo fato das páginas web estarem expostas ao público em geral, nome completos e sobrenomes ou fotos não devem ser divulgados. O principal objetivo de uma página web deveria ser atrair os recém-chegados; não deveria promover a si mesma. Nós temos que ter em mente que é o mesmo Décimo Segundo Passo feito cara a cara – “um bêbado levando a mensagem a outro bêbado.”

Na página da internet não deverá haver propaganda, direta ou indireta, porque isso vai contra a Tradição de autossuficiência; não deveria haver sugestão de afiliação e endosso. Devemos também ter cuidado quando disponibilizamos links para outras páginas – sites de A. A. ou outros. É sugerido que se peça permissão aos proprietários dos sites de A. A. para que liberemos links para eles. Links, claro, informando o objetivo da página web, fornecendo mais informações e apoio. Nós não deveríamos incluir links para site que não estejam relacionados com A. A., porque isso poderia ser compreendido como endosso ou afiliação.

Juntamente com o nosso próprio anonimato, nós deveríamos preservar o anonimato dos outros membros. Temos que ter sempre em mente que qualquer coisa postada na internet será vista pelo público em geral. Quebrar o nosso anonimato poderia ter o efeito de quebrar o anonimato dos outros.

Existem muitas contas nas redes sociais, tais como Facebook e Twitter, que pertencem a Grupos de A. A. ou a membros individualmente. Algumas dessas contas são de grande interesse para os membros de A. A., tal como a que traz a História de A. A. atualizada. Outras pertencem a grupos nos quais é

necessário alguém fazer um convite para que o outro seja aceito, desse modo limitando o acesso de pessoas de fora e garantindo o anonimato. Temos que ter em mente que essas contas são gerenciadas por membros de A. A. Individualmente e não refletem ou representam a opinião de A. A. como um todo. Fotos mostrando o rosto de membros deveriam ser evitadas, haja visto que isso constitui uma quebra em nossa Tradição de anonimato; “Nosso sobrenomes e fotos de membros de A. A. não deveriam ser transmitidas, filmadas ou postada para o público.”

A internet é uma ótima ferramenta para informar aos membros de A. A. sobre os eventos próximos, tais como convenções, reuniões, seminários, etc. Alguns organizadores criam páginas na internet especificamente para um evento, com e-mail para informação. Outros preparam cartazes para ser distribuídos aos membros de A. A. nas reuniões dos Grupos, outras convenções, etc. Se esses cartazes são postados no site da internet para o público em geral, deve-se tomar cuidado sobre qual informação deve ser dada. Em vez de colocar o nome da pessoa para contato, é sugerido que exista um e-mail específico para o evento, e qualquer pessoa poderá escrever para maiores informações.

As reuniões de grupos online já existem alguns anos. Originalmente esses eram grupos onde somente e-mail era usado, tendo os tópicos diários, com os depoimentos recebidos individualmente por cada participante. Outros estão usando tecnologias tais como Skype, Pal Talk ou outras salas de bate-papo. Esses grupos fornecem apoio da mesma forma que os grupos cara a cara – abordagem, apadrinhamento, etc. Hoje existe um escritório online (OIAA), que é completamente estabelecido como um escritório normal. Ele funciona 24 horas por dia, todos os dias do ano. Existe um link da página www.aa.org.

Algumas das salas de bate-papo, tais como Skype ou Pal Talk, possuem a opção de vídeo conferência. É sugerido que para conservarmos nossa Tradição de Anonimato, nós deveríamos limitar o uso da função vídeo. As salas de bate-papo deveriam ser coordenadas por pessoas experientes. E que se algum participante perturbar a sala de bate-papo, o mesmo poderá ter sua participação suspensa.

Talvez o meio mais usado na comunicação hoje seja o e-mail, para as comunicações internas entre o ESG, ESLs, RSGs, Distritos e membros de A. A., enviando por exemplo, atas de reuniões, eventos futuros, prestação de contas e tesouraria, etc. A pessoa que envia esses e-mails deve ter a responsabilidade em proteger seu anonimato e da pessoa que recebe. Deve-se tomar cuidado quando enviar e-mail para mais de uma pessoa. É sugerido que o remetente utilize a opção cópia oculta, para evitar que terceiros tenham conhecimento quem irá receber a mensagem.

Essas novas tecnologias são ferramentas indispensáveis – vamos usá-las para efetivamente transmitir a mensagem ao alcoólico que ainda sofre.

(Fonte: Relatório Anual de Alcoólicos Anônimos do Brasil – XXXIX Conferência de Serviços Gerais – Páginas: 154 e 155)



3 – A. A. E AS NOVAS TECNOLOGÍAS: COMO UTILIZAR AS NOVAS TECNOLOGÍAS DE COMUNICAÇÃO COM MAIS EFICÁCIA PARA LEVAR A MENSAGEM

Afezah B.-L. – Trindad e Tobago

Nesta palestra curta eu irei tentar mostrar a vocês como utilizar as novas tecnologias de comunicação, para divulgar a mensagem de A. A. mais efetivamente. As novas tecnologias são qualquer tipo de aparelho ou aplicativo destinado a transferir informação via técnicas digitais, sistemas computadorizados e rede de dados. A tecnologia de informação deu um salto num passado recente com o surgimento da internet, e-mail, e vídeo conferência, para nomear apenas alguns itens, Isso, com certeza tornou a comunicação mais rápida, não só nos negócios como também na vida de cada pessoa.

A comunicação é uma das partes mais importantes da vida de uma pessoa, na divulgação da mensagem para outros, passando informação e conhecimento, que são de vital importância. Desde o tempo de Alexander Graham Bell, a comunicação se desenvolveu de forma rápida, de verbal e não verbal para o telefone, e agora através de novas tecnologias de transmissão. Bell construiu a base de toda a comunicação moderna.

Então o que queremos dizer com “levar a mensagem com mais eficácia?” A mensagem é simplesmente a comunicação transmitida por palavras, sinais, de uma pessoa, estação, ou grupo a outra. Ela pode ser feita por discurso, escrita, avisos, códigos, notas, boletins ou SMS. Esta também pode ser divulgada em músicas ou poesia na esperança que pessoas possam mudar a maneira como eles pensam, agem, se comportam e tratam os outros. Lembre-se de que, para a nova geração, a mensagem deve ser curta, simples para ser efetiva. Com as sugestões acima, nós estamos abertos a tentar diferentes formas de levar a mensagem.

Procurando por dicas e sugestões, vamos considerar as palavras seguintes: “Páginas da internet são públicas em sua natureza. Mesmo que os usuários criem contas e usem nomes de usuários e senhas, uma vez colocados no site, isso é o domínio público, onde membros de A. A. e não Aas se misturam”. Nós vivemos em uma época em que o mau uso da internet é uma tendência, por isso todos devemos estar atentos e cuidadosos. É importante observar que se você não estiver familiarizado com a internet ou sites, peça por ajuda.

Quem é o nosso público alvo? Para quem nós queremos levar a mensagem? Para o público em geral ou apenas para os membros de A. A.? De acordo com a Quinta Tradição “Cada grupo é animado de um único propósito primordial – de transmitir sua mensagem ao alcoólico que ainda sofre”. Existe diferença levar a mensagem e divulgar a mensagem? Claro que existe.

O dia Mundial da Comunicação em 2015 tem o tema “O Padre e o Ministro Pastoral em um Mundo Digital”. Divulgar a mensagem já é de muito tempo associado à religião, negócios e outras organizações. Assim sendo, nós podemos pensar da mesma forma a esse respeito, mas nós divulgamos uma mensagem diferente usando as mesmas tecnologias. Então qual é o desafio? Esta afirmação sugere que a mensagem já está lá, mas é necessário torna-la significativa. Internalizando as mensagens, encorajando participação localmente e globalmente, enfatizando o foco e envolvendo as novas gerações, são algumas maneiras para que a mensagem seja significativa.

Destacando a mensagem pela informação na página da internet para o público, utilizando novas tecnologias de mídia, nós apresentamos às pessoas um novo modo de vida sem uso do álcool, mas somente se a mensagem for passada da maneira apropriada. A Mensagem deve ser curta e simples – como o slogan diz – “mantenha isto simples”. Em alguns casos as pessoas buscam ajuda médica. Por isso procure saber se o que o A. A. faz e o que o A. A. não faz está no site. Contudo, é importante saber onde alguém pode buscar tal ajuda.

Como podemos chegar até as pessoas globalmente e localmente? Num primeiro momento, as decisões em A. A. são tomadas em uma consciência de grupo e a decisão de se criar um site na internet não é diferente. Independentemente que seja Área ou Distrito, a experiência de A. A. sugere que é necessário formar um comitê para observar todos os aspectos do projeto e observar as Tradições. Depois de se chegar a um consenso sobre o site, deve-se levar o projeto para ser analisado pela consciência de grupo. Isto se torna mais eficaz porque os membros se sentem parte integrante do processo e podem compartilhar isso com os outros. Pode isso também ser feito globalmente?

E sobre a nova geração? Respondendo a esse desafio, em meio a mudança cultural dos dias atuais, onde os jovens são bastante sensíveis, envolve o uso de novas tecnologias de comunicação. Não podemos usar Vine ou Youtube para baixar vídeos interessantes, usando atores, estudantes, poemas ou músicas para divulgar a mensagem? Os membros da nova geração gostam de ver e ouvir – imagens, ação e música – não gostam de escutar muita conversa. Os slogans de A. A. e músicas que são apropriados para a geração podem ser usados como pano de fundo. Além disso, é necessário estar atualizado e familiarizado com siglas e gírias, porque se você está em uma sala de bate papo e não compreende as palavras que a pessoa está usando, então você pode se perder. Aprenda as gírias mais populares para tornar sua mensagem mais eficaz para eles. Lembre-se de que as salas de bate papo devem ser levadas a sério, porque em alguns casos elas substituem as reuniões de A. A. para aqueles que estão impossibilitados de frequentar reuniões regulares.

A Comunicação tem certamente melhorado desde o surgimento de novas tecnologias. Um aspecto desta tecnologia é a geração do tempo real de novos conteúdos, sem censura. Neste sentido, A. A. formulou alguns guias, dicas e sugestões relacionados ao anonimato na internet. O anonimato é “o fundamento espiritual de todas as nossas Tradições” e nós devemos praticar

anonimato na internet todo o tempo. Lembre-se de que quando usamos internet, nós somos responsáveis pelo nosso anonimato e pelo dos outros. Sempre se esforce para focar nisso.

As novas tecnologias de comunicação são ferramentas eficazes utilizadas para divulgar a mensagem de A. A. Isso certamente alterou o significado de distâncias geográficas, permitiu um grande aumento no volume de comunicação, e também na velocidade. O modo como vemos o mundo hoje será bem diferente de como veremos nos próximos dez anos. A mensagem de A. A., contudo, será a mesma. Ainda não é possível mover e controlar objetivos pelo movimento de suas mãos, seus olhos e pelo pensamento. Tudo isso pode ser promessas para o futuro; Mas para o momento, vamos lembrar daquela conversa de um alcoólico com outro, e o que nós expressamos através da linguagem corporal à medida que falamos, então entre as mais simples e eficazes formas de comunicação.

(Fonte: Relatório Anual de Alcoólicos Anônimos do Brasil – XXXIX Conferência de Serviços Gerais – Páginas: 155 – 156 - 157)



4 – O ANONIMATO E AS REDES SOCIAIS: PERIGOS

Henrik R. – Dinamarca

Meu nome é HenriK – Eu sou um alcoólico. Eu agradeço a vocês por me permitirem fazer esta apresentação sobre o Anonimato e as Redes Sociais. Isto é um assunto muito interessante e importante.

Eu venho trabalhando no ramo de computadores por toda a minha vida profissional, e eu sou fã de sites na internet. Eu também sou fã de nossas Doze

Tradições. A Décima Primeira Tradição fala sobre ser pessoalmente anônimo em nível de imprensa, rádio e filmes – ou em resumo, da mídia pública. Eu acredito que a Tradição incluiria a internet, se fosse escrita nos dias de hoje.

Os sites de redes sociais são por sua natureza públicos. Não seria muito social ou rede se não fosse dessa maneira. Por isso o anonimato e as redes sociais não combinam muito bem. Socialização e redes no mundo da internet e ser anônimo é praticamente impossível. Pelo menos se você estiver sendo honesto.

Durante muitos anos nós temos sido aconselhados a ser cautelosos sobre o que escrevemos nos e-mails e nos sites, haja vista que e-mails podem se espalhar rápido, mesmo que não haja intenção. Eu acredito que a maioria das pessoas esteja atenta a isso nos dias de hoje.

Se você quiser ser anônimo em um site de mídia social – não crie uma conta. Mas como Bill W. escreveu em *A Linguagem do Coração*: “Deverá ser privilégio de cada membro de A. A. proteger-se com tanto anonimato pessoal quanto queira. Seus companheiros de A. A. deverão respeitar seus desejos e ajudá-lo a proteger qualquer estado que ele queira adotar”.

Em 1946 em um artigo da *Grapevine* Bill W. sugeriu o seguinte “Com raríssimas exceções, deve ser uma tradição nacional que nenhum membro de Alcoólicos Anônimos se sinta jamais livre para publicar seu nome ou sua imagem (em vinculação com as atividades de Alcoólicos Anônimos em qualquer meio de divulgação pública ou através de rádio. Como é claro, isso não deverá restringir o livre uso de seu nome em outras atividades públicas, desde que não revele sua vinculação com A. A.”

Hoje a internet está cheia de diferentes tipos de sites de redes sociais. Isso pode ser um pouco difícil falar sobre os perigos das redes sociais, porque elas têm regras diferentes e também os itens oferecidos são diferentes. Os propósitos e os termos usados também variam muito. Hoje há ainda redes sociais totalmente anônimas, onde nomes e fotos não são publicados. Eu irei concentrar esta apresentação nos sites mais utilizados, onde o anonimato é um assunto muito debatido.

Geralmente, você se cadastra em uma rede social usando o seu nome completo. A sua conta é protegida por uma senha. Na maioria dos sites você tem a opção de colocar uma ou mais fotos suas. Você também pode escrever sobre onde você mora, seus interesses, os filmes e livros de que você gosta. Isto é para você manter contato com pessoas que conhecem você ou compartilham seus interesses. Isto novamente é todo o propósito de uma rede social. Você decide a lista dos seus amigos na sua rede. Você decide o que vai postar no site, mas você não tem controle sobre o que as outras pessoas postam ou se a postagem inclui alguma coisa sobre você.

Para a maioria dos membros de A. A. pode ser difícil distinguir entre ser membro de um grupo social por um lado, e por outro lado ser uma pessoa que deseja preservar o anonimato relacionado à Tradição de A. A.

Então, como podemos utilizar redes sociais como membros de A. A.? Claro, uma pessoa pode criar um perfil usando um nome falso e colocar algum tipo de desenho como foto do perfil. Mas ninguém poderá encontrar você. Em algumas redes sociais há opções para limitar quem pode ver as coisas sobre você e no seu perfil. Mas isso não acontece com todas as mídias sociais. Por exemplo, é muito difícil diferenciar o conteúdo em um perfil no Myspace, enquanto é um pouco mais fácil no Facebook.

Um disfarce pessoal é muito importante se nós queremos nos proteger para que pessoas não vejam algo sobre nós. Mas as empresas que controlam os sites irão colher muitos dados a seu respeito, não interessa quais sejam os seus disfarces. E você sempre deve permitir que colem informações para vender a empresas terceirizadas, para comerciais, etc.

Mesmo que eu não queira, eu posso muito facilmente cair em uma armadilha de quebrar meu anonimato ou o de alguém mais. Nós nunca sabemos o disfarce de outras pessoas. E outras, pessoas nunca saberão nosso disfarce. Vejamos alguns exemplos de alguns perigos.

Se um de meus amigos posta a foto de seu novo cachorrinho e eu comento na foto que ele trará o cachorrinho a uma reunião de A. A. hoje à noite. Imediatamente isso já parece um comentário sem má intenção, mas eu revelei a todos os amigos dele que nos dois somos membros de A. A. Isto pode não significar nada para mim, mas eu quebrei o anonimato do meu amigo. Ele apenas postou a foto do animal de estimação.

Um outro perigo é me juntar a um grupo ou página se identificando membros de A. A. Existem numerosos grupos no Facebook contendo algum tipo de abreviação do nome de A. A. Muitos deles são fechados ou alguns até mesmo secretos ou podem ainda dizer que somente membros de A. A. podem ler o que está postado. Infelizmente, o fato de você se juntar a esse grupo torna o seu anonimato vulnerável. O fato de que você se juntou ao grupo é anexado ao seu perfil e pode ser usado pela empresa que administra o site ou por alguns de seus associados.

Uma das coisas fascinantes sobre as redes sociais é a possibilidade de compartilhar a postagem de outras pessoas. Nenhum grupo é tão fechado que um membro não possa copiar ou colar uma foto.

Sendo membro de um grupo também me dá a opção de ver minhas informações pessoais de outros membros: onde eles moram, qual empresa que eles trabalham, fotos familiares, etc. Eles, de maneira similar irão ver minhas informações.

Em alguns sites você pode criar eventos e convidar pessoas. Aqui nós vemos uma outra possibilidade de quebrar o anonimato de alguém: por exemplo, se eu esqueci de esconder quem aceitou o meu convite; se eu misturo convites feitos a membros de A. A. e a pessoas de fora, se eu faço um evento público e mostro quem é convidado. Além do mais, alguém pode postar fotos do evento na internet.

E acredito que fica a critério de cada membro decidir se eles querem ou não fazer parte de uma rede social. Eu estou convencido que é quase impossível ficar anônimo ou se esconder do fato que alguém é alcoólico e membro de nossa fantástica irmandade, mesmo que eles nunca digam nada sobre eles mesmos. Dito isto, você pode até se proteger do descuido de outras pessoas e até de você mesmo. Mas você não poderá controlar com sua informação se espalhará pela internet.

Se você escolheu criar uma conta em uma rede social, tome cuidado para se informar sobre a proteção do seu anonimato. Você poderá fazer isso antes de criar uma conta.

Você deve estar atento de que a sua página não é estática. Todas as páginas podem mudar sua forma com frequência, mas você será informado sobre as mudanças quando elas ocorrerem. Se você é da mesma forma que eu – e eu espero que você seja, haja vista que você está aqui, quando você vir a

modificação, você não irá observar que é necessário atualizar sua página. Você também deve observar que as empresas responsáveis pelos sites sempre podem (e você concordou com isso, quando aceitou) compartilhar seus dados com empresas terceirizadas, com as quais eles cooperam.

Devido a todos esses perigos para Alcoólicos anônimos com um todo, não encorajamos o uso de sites de relacionamento. Mas que todos os membros e grupos se lembrem das citações de Bill W., no início desta apresentação, e usem a internet conforme seja conveniente.

Estamos, de pois de tudo, em conflito com as Tradições quando nós escolhemos de forma individual fazer parte de uma rede social? Estamos nós estendendo a mão àqueles que ainda não encontraram uma solução para o seu problema de bebida? Eu não serei o juiz. Mas vejo que alguns grupos para pessoas em recuperação possuem mais de 60.000 membros. Por isso eu afirmo que as redes sociais, já são de uso comum, apesar do debate sobre o anonimato.

Existem vários panfletos, guias, tec. Escritos para membros de A. A. sobre o assunto de anonimato e a internet. Eu creio que isso será um tópico que ainda irá ser discutido por muitos anos. O mundo e a internet estão constantemente mudando, mas nossas Tradições não. Nós devemos aprender como divulgar a mensagem de A. A. e ao mesmo tempo preservar nossas Tradições neste campo minado, que é a internet. Talvez um dia teremos redes sociais inteiramente para membros de A. A. mas no momento cada um de nós precisa ter em mente que se desejamos revelar nossa ligação à irmandade de A. A. , porque é isso que irá acontecer se você escolher se juntar ao mundo das redes sociais.

(Fonte: Relatório Anual de Alcoólicos Anônimos do Brasil – XXXIX Conferência de Serviços Gerais – Páginas: 157 e 158)



5 – O ANONIMATO E AS REDES SOCIAIS – SUCESSOS

Kristjan A. – Islândia

Olá companheiros, o meu nome é Kris, e eu sou um alcoólico. Minha dada de sobriedade é 11 de janeiro de 1987. Eu tenho um padrinho e eu apadrinho homens. O meu grupo base se reúne às 9h da manhã, aos domingos pela manhã. Quando o Rick me contou para eu palestrar sobre sucessos, eu fui direto ao trabalho, e somente depois eu escrevi um texto sobre “Meu Sucesso” em conexão com o trabalho de A. A. na Islândia. Depois em compreendi que eu não tinha lido a carta de Rick por completo, e que na verdade eu iria preparar uma palestra Sucessos, no sub tópico de um tema mais amplo “Anonimato e Redes Sociais”.

A Islândia vem usando redes sociais relacionada as atividades de A. A. por muitos anos. Nos últimos 5 anos, tivemos duas reuniões com Skype na Islândia, um grupo para mulheres e um misto. Nossa experiência com essas reuniões é boa. Elas provaram ser um bom acréscimo às reuniões regulares nos grupos, com membros de A. A. da Islândia em toda parte do mundo participando desses eventos. Esses eventos permitem que os membros que temporariamente não têm acesso a reuniões regulares de A. A., membros que residem em locais onde existe uma pequena comunidade de membros de A. A. ou que não existe reuniões de A. A., membros que estão em viagem a trabalho ou em férias, ou para aqueles que têm, por alguma razão, dificuldade para se deslocar de suas casas a um grupo de Alcoólicos Anônimos. Na reunião via Skype para mulheres, por exemplo, participam mulheres que estão nos leitos das maternidades.

Estas reuniões separadamente traçam sua própria maneira de se preservar o anonimato dos membros de A. A. Eles utilizam o Facebook para reuniões fechadas e também para divulgar a mensagem, e também já experimentaram fazer reuniões de serviço.

Outra novidade é que as redes sociais permitem que membros na Islândia participem de várias atividades de A. A. Grupos com reuniões fechadas no Facebook estão sendo utilizados para organizar convenções de A. A. e atividades dos grupos.

Para concluir, os membros de A. A. na Islândia vêm utilizando internet por muitos anos, onde eles acreditam que seja benéfico, e sem dúvida esse uso irá continuar. Em todas as atividades de A. A. onde se utiliza a internet, eles se preocupam muito com as Doze Tradições.

No caso da internet, seria de grande benefício para todos nós, se tivéssemos guias bem explicados do GSO, em Nova York, a respeito do tema “O Anonimato e as redes Sociais”.

(Fonte: Relatório Anual de Alcoólicos Anônimos do Brasil – XXXIX Conferência de Serviços Gerais – Páginas: 159)



6 – “O ANONIMATO E AS REDES SOCIAIS” SALVAGUARDAS PARA PRESERVAR O ANONIMATO, O SEU E O DOS DEMAIS

Boris F. F. – México

Estimados integrantes desta 23ª. RSM, expresso a vocês com respeito e gratidão a saudação de A. A. no México. Agradeço a Deus, como nós o concebemos, e a consciência de meu país o privilégio de compartilhar experiência, força e esperança no terceiro legado.

Sabemos que a modernidade e os avanços tecnológicos no qual se encontra o mundo mutável de hoje caminham a passos largos. Nesse meio é onde se move o ser humano, este também é o contexto onde nos encontramos com a comunidade de AA, como cidadãos fazemos parte dos diversos setores sociais. Nesse cotidiano de mudanças, as redes sociais fazem hoje um papel importante como meio de comunicação, tal como um dia foram os jornais, o rádio, a televisão e o cinema. Bill W. nos deixou escrito em um de seus artigos na Grapevine: “Nos anos que virão o princípio do Anonimato se converterá, sem dúvida, em uma parte de nossa tradição vital. Inclusive hoje damos conta de seu valor prático. Porém, ainda mais importante, começamos a perceber que a palavra anônima tem para nós um imenso significativo espiritual... Não pode haver a menor dúvida de que ao praticar o anonimato em nossas relações públicas já teremos uma profunda influência benéfica tanto em nós mesmos como em nossos milhões de amigos do mundo exterior. O anonimato consiste a pedra angular em nossa política de relações públicas.”

Para nós como integrantes da Irmandade de AA. O assunto do anonimato e as redes sociais tem provocado desde o início crescente interesse. Temos

dedicados horas discutindo este assunto nos diversos níveis de nossa estrutura de serviço. Ser tema desta RSM reafirma isso.

Mas, qual é a realidade que enfrentamos em relação com as quebras de anonimato nas redes sociais? É uma constante escutarmos de nossos companheiros, que nos perguntam irritados: O que está fazendo a Junta de serviços gerais com esses companheiros que postam nas redes sociais fotos ou vídeos dos participantes em eventos de AA. Por que a conferência não encontra uma solução para esses problemas de quebra de anonimato? Por que os servidores são uns exibicionistas e não cuidam de seu anonimato? Porém, sabemos que as redes sociais não são controladas:

- Qualquer pessoa pode postar informação sem pedir autorização, sem importar se com isso possa afetar a outras.

- A experiência do México em relação as ações que estamos realizando e que são dirigidas a fortalecer nossa política de relações públicas, tanto no interior de nossa Irmandade como para o exterior com a sociedade e a comunidade profissional é a seguinte:

Na Irmandade:

1 – Estudo e prática das tradições no grupo: sabemos que o desconhecimento das 11ª. e 12ª. tradições por parte de companheiras, sobretudo para os novos (que tem pouco tempo de recuperação), ou mesmo para aqueles que tem praticado estes anos, mas que não tem praticado estes princípios, os levam a quebrar seu anonimato, ou dos demais, nas redes sociais.

2 – Apadrinhamento: é importante apadrinhar e mostrar com o exemplo a essas nova gerações de jovens que estão chegando aos grupos, pois para estes as redes sociais são um meio de comunicação mais habitual.

3 – Analisar o tema das redes sociais na conferência de serviços gerais e na Junta de Serviços Gerais: se analisam temas relacionados a este ponto e se compartilham as conclusões com as áreas, os distritos e os grupos.

4 – Programar nas programações de eventos de área, região ou convenção, temas de informação: aproveita-se da grande presença de companheiros nesses momentos para informar.

5 – O ESG, através do departamento de comunicação social, manter uma comunicação com a estrutura: por meio de boletins, comunicados, e-mails, estamos informando periodicamente.

6 – Comunicação através da estrutura: todos somos responsáveis: RSG's, MCD's, delegados e custódios devemos apadrinhar com o exemplo a ser os primeiros em respeitar, cumprir e dar vidas as tradições.

Na sociedade e com a comunidade profissional:

1 - Informar a sociedade e a comunidade profissional: através de aproximação com eles, informar-lhes do que fazemos e o que não fazemos, por meio de falas ao público e proporcionando-lhes literatura de AA.

2 – Divulgação de AA. Nos meios de comunicação: estes são importantes canais de informação, cabe a nós informar-lhes sobre a nossa política de relações públicas.

3 – Reuniões com meios de comunicação: organizando reuniões e foros profissionais.

Conclusão: Não está conosco o controle do que se publica nas redes sociais, nem tão pouco impedir que um companheiro quebre seu anonimato ou dos demais. O que nos compete é **“Informar, Informar, Informar”**.

Além disso, apadrinhar às novas gerações de Alcoólicos que chegam aos grupos e ser nós mesmos responsáveis em guardar com zelo as tradições, em relações públicas. Desta maneira estaremos propiciando a salvaguarda dos demais.

(Fonte: Relatório Anual de Alcoólicos Anônimos do Brasil – XXXIX Conferência de Serviços Gerais – Páginas: 159 e 160)



7 – COMO MELHOR LEVAR A MENSAGEM DE A. A. AOS JOVENS: O DESAFIO DO PROGRAMA DE DOZE PASSOS COM OS JOVENS

Piet V. Z. – Holanda

Olá, meus queridos companheiros de A. A. Meu nome é Piet van Zwanenburg. Eu sou um alcoólico e membro de um grupo de A. A. em Maastricht, Holanda.

A minha tarefa é apresentar uma palestra com o seguinte tema: “O desafio do Programa de Doze Passos com os jovens”

Este tema é um grande desafio para mim. Eu venho compartilhando sobre este tema com muitos dos meus companheiros de A. A., e todos eles voltam ao passado e lembram da própria juventude, quando eles caíram nas garras do álcool. Alguns deles não sabiam da existência de A. A. e nem do Programa de Doze Passos.

A maioria deles ficou ingerindo bebida alcoólica até chegarem ao fundo do poço. Alguns com vinte e cinco anos de idade, outros com quarenta anos ou mais de idade. Como acontece com cada um de nós, cada qual teve suas razões específicas para iniciarem a beber e sentiram os efeitos de forma diferente. E como não poderia ser diferente, meus amigos e eu não pensávamos em parar de beber.

Na Holanda, naquela época, A. A. era desconhecido, embora a Irmandade já exista lá há 65 anos. Com certeza, não foi fácil para os membros de A. A. no início, enfrentando críticas de políticos, profissionais da medicina, médicos de família e da imprensa.

A Holanda teve um grande crescimento no número de crianças depois da 2ª. Guerra mundial. E o país cresceu economicamente e socialmente. O mercado de bebida alcoólica floresceu, fazendo suas vítimas. Muitos começaram a descobrir seu problema com a bebida somente com idade avançada, pois inicialmente negavam.

O ato de beber se tornou um comportamento social aceitável. Nossos pais não pensavam daquela maneira, pois já tinham observado a destruição da 2ª. Guerra mundial, quando a vida na Holanda não era fácil, com muito sofrimento devido a pobreza e a miséria. Poucos, na verdade, compreendiam o risco que a bebida alcoólica poderia trazer para nós.

É por isso que a mensagem de A. A. pode ser levada para a Holanda, principalmente nas partes protestantes e de outras religiões.

O grande desafio na Holanda hoje em dia é levar a mensagem aos jovens, uma geração criada por pais que sempre ingeriam muita bebida alcoólica, e que não estão em condições de criticar o consumo excessivo de bebidas de seus filhos, haja vista que os próprios pais deram o mau exemplo.

Apenas recentemente os efeitos do Programa de recuperação de A. A. foram levados mais a sério, devido aos resultados positivos. Apresentados pelos membros mais antigos de A. A. A Holanda sofreu muito com a tolerância ao abuso de drogas “leves”, o que abriu caminho para que as pessoas fossem vítimas de outras drogas. Isto também resultou no surgimento de muitas clínicas, com um preço bastante elevado, mas sem apresentar resultados satisfatórios aos pacientes, haja vista que após o tratamento, os pacientes não tinham um acompanhamento e ficavam desamparados.

As coisas têm mudado um pouco, embora as clínicas ainda sejam um mercado promissor na Holanda. Existem aproximadamente 15 clínicas no país e novas clínicas ainda estão sendo abertas.

Os médicos de família, que são os primeiros a observar os problemas do álcool, estão enviando os seus pacientes para as clínicas. Algumas dessas clínicas já utilizam o programa de recuperação de A. A., e depois do tratamento recomendam aos pacientes procurar um grupo de A. A. no país.

Alguns jovens que estiveram internados nas clínicas, quando chegam a um grupo de A. A. entram em conflito e não aceitam o programa de Doze Passos.

O C T O está fazendo o que pode para tentar melhorar a cooperação com estas clínicas de recuperação. Mas isso não é uma tarefa fácil, devido a interesses diversos. Estamos também levando informações sobre A. A. às escolas de ensino médio e universidades.

O vídeo da estrutura de A. A. da Irlanda expressa isso muito bem: A. A. é um programa de atração. Ai está o maior desafio em levar a mensagem aos jovens na Holanda. Como podemos atrair os jovens e informá-los sobre A. A.? O que podemos fazer é nos esforçar ao máximo para atingir esse objetivo.

Eu agradeço a vocês pela atenção e aguardo os seus comentários sobre esta palestra.

(Fonte: Relatório Anual de Alcoólicos Anônimos do Brasil – XXXIX Conferência de Serviços Gerais – Páginas: 160 e 161)



8 – COMO MELHOR LEVAR A MENSAGEM DE A. A. AOS JOVENS E O QUE FAZER PARA QUE ELES PERMANEÇAM EM A. A.

Piotr M. – Polônia

Meu nome é Piotr e eu sou um alcoólico e delegado de segundo termo da Polônia. Eu gostaria de agradecer o seu amável convite para que eu fizesse esta apresentação. É um grande privilégio estar no serviço dessa Irmandade que salvou minha vida.

Quando eu soube que iria falar sobre o que fazer para que os jovens permaneçam em A. A., a primeira pergunta que me veio à mente foi “por que

eu?” eu não sou mais jovem e eu não acho que era jovem quando vim a minha primeira reunião de A. A. com a idade de trinta anos. Depois eu pensei por alguns instantes, e eu lembrei daqueles primeiros dias sóbrio, eu lembrei o quão desgastado eu estava e eu senti que poderia ficar sem ingerir bebida alcoólica pelo resto da minha vida. Naquele momento eu imaginei que eu poderia viver 80 anos, o que significava 50 anos sem ingerir bebida alcoólica. “Eu sou tão jovem!” Exclamei naquele instante. Então, como é que nós determinamos, isso se for possível, o que significa ser jovem em A. A.? Qual é a idade correta para chamar você de jovem? O número de anos que você bebeu significa algo? Ou como você calcula isso estatisticamente? Isso interessa ou não? Eu posso assegurar que eu não tenho condições de responder a estas perguntas difíceis?

Enquanto eu estava preparando esta palestra, eu passei algum tempo conversando sobre este tema com muitos companheiros de A. A., para que eu compreendesse melhor, pois eles vieram para A. A. jovens. Durante a nossa recente comemoração pelo 40 anos de A. A. na Polônia, em agosto passado, eu tive a oportunidade de participar da reunião para “jovens”, tentando aprender o máximo possível sobre o assunto. A maioria dos palestrantes disse que veio para nossa irmandade com idades entre 22 e 24 anos. Alguns deles ficaram e se recuperaram e alguns permaneceram mais alguns anos bebendo, mas depois retornaram a A. A.

A maioria de nós ouviu falara das reuniões para “jovens do sexo masculino”. Aparentemente se elas estão relacionadas na lista local endereço de grupos, é porque elas são necessárias. Mas e se elas são as únicas reuniões disponíveis em um determinado tempo, em uma cidade? Você hesitaria, ficaria se perguntando e se você seria aceito ou não no grupo? Uma pergunta que logo vem à mente é: o que isso tem a ver com as nossas Tradições, especialmente a Terceira tradição? “O único requisito para ser membro de A. A. é o desejo de parar de beber”; ou, na forma longa” Nossa irmandade deve incluir todos os que sofrem de alcoolismo. Não podemos, portanto, recusar quem quer que deseje se recuperar”. Mesmo que eu fosse jovem demais para compreender a expressão tratamento “especial” em A. A., ou talvez eu fosse ao mesmo tempo contra qualquer grupo de propósitos especiais ou composição especial com interesses alheios ao alcoolismo, isto é, gênero, idade, raça, profissão, preferência sexual; poderiam grupos desse tipo ser a solução para jovens membros?

O que faz um jovem permanecer em A. A.? O que eles dizem que funcionou para eles? Uma dessas respostas mais comum é que o jovem precisa chegar ao fundo do poço e ter medo de voltar a beber, com todas as suas consequências. É provável que você tenha encontrado alguém que tenha frequentado as reuniões de A. A. por algum tempo, depois teve uma recaída e nunca mais retornou. Alguns deles morreram. Outros simplesmente desapareceram e ninguém sabe onde eles estão. Quaisquer que sejam as circunstâncias, o medo do poder devastador do álcool parece ser o grande motivador para alguns. Quando você atinge o fundo do poço, desesperado, você sente o desejo de fazer qualquer coisa para mudar sua vida miserável. Isso me lembra de uma passagem no livro A. A. atinge a maioridade, tirado das palavras de abertura da Convenção em Sant Louis, Missouri, Estados Unidos da América, em 1855. Ele diz:” Em A. A. temos dois grandes ditadores, e nós nos beneficiamos e crescemos através de ambos. Um deles é a bebida

alcoólica, que nunca está longe de nosso alcance. O outro é o Pai das Luzes, que preside a todos os homens. Deus está nos dizendo: “Aprenda minha vontade e a pratique,” e a bebida alcoólica está dizendo para cada um de nós: “É melhor você fazer a vontade DE Deus, ou eu o matarei!”.

Uma outra característica muito comum entre os jovens é o sentimento de verdadeira amizade, principalmente em lugares onde não havia muitas reuniões semanais. É também de grande importância ter um membro do grupo que dê as boas vindas quando você entra em sua primeira reunião de A. A. alguém que aperte sua mão e que converse com você por um momento. Mesmo que seja antes ou depois da reunião. É importante convidar o novato (a) para sair e tomar um chá ou café e às vezes convidar para casa de algum companheiro para um churrasco com sua família e outros membros de A. A. Passando tempo juntos ajuda a superar o devastador sentimento da solidão que todos nós temos experimentado durante nossos primeiros dias de sobriedade. Pessoalmente, depois de minha primeira reunião de A. A., eu fiquei absolutamente surpreso de que alguém lembrasse o meu nome... Isso não é algo interessante? Também, indo para convenções onde a alegria e a felicidade de milhares é tão livremente compartilhada, ajuda muito. Esses eventos ajudam a atrair muito mais jovens do que as reuniões regulares dos grupos e as probabilidades de se encontrar membros mais jovens é ainda maior. As convenções também ajudam a demonstrar que as promessas no livro Alcoólicos Anônimos estão sendo cumpridas.

Encontrar a pessoa certa para conversar, não necessariamente um padrinho ou madrinha, mas alguém da mesma idade que compreenda e fale “A Linguagem do Coração”, também funciona muito. Parece ser mais fácil encontrar características comuns em pessoas da mesma idade.

Alguns companheiros relatam que o envolvimento imediato no serviço é muito útil aos jovens. Compartilhando com aqueles que já serviram, os bons exemplos são encorajadores. O serviço no grupo permite ao membro se sentir parte. Não interessa o que você faz pelo seu grupo, você sempre adquire esta experiência maravilhosa depois daqueles anos de busca individual e de autodestruição no alcoolismo.

O desejo sincero de mudar sua vida arruinada surge logo quando você começa a trabalhar o Primeiro Passo. Comparando a vida de um recém chegado com a daqueles que já se encontram no programa e vê-los gerenciar suas próprias vidas dá uma maior perspectiva e oferece uma variedade de sugestões simples de como continuar sóbrio. Com frequência você escuta a mensagem “como nós éramos, o que aconteceu e como estamos agora”, e se a ênfase é dada na mudança honesta na vida de um palestrante, como resultado da prática do Programa de Doze Passos, a esperança floresce.

Aparentemente, há muitas coisas que podemos fazer para que os jovens permaneçam em A. A. Algumas dessas sugestões provaram ser de grande ajuda, especialmente no início, quando você ainda não sabe que caminho seguir ou o próximo quando você está em uma encruzilhada. Mas quando você olha para o passado, você observa e compreende que elas servem também para pessoas não tão jovens. Isto quer dizer que a idade em A. A. não é tão importante? Isto quer dizer há apenas um programa e uma só irmandade que salva nossas vidas, apesar das diferenças? Nós não ouvimos em quase todas as reuniões que nós somos “uma Irmandade de homens e mulheres...”?

E para encerrar, um pensamento. Entre as pessoas com quem conversei havia uma companheira, que vem sendo acompanhada pela sua madrinha. Ela ajuda outros e está atuando no Terceiro Legado há alguns anos. Ela experimentou a maioria das coisas sobre as quais relatei como parte de sua sobriedade. Ela me fez compreender que eu ainda necessito muito tempo para observar mais realizações em A. A. Eu perguntei a ela quais as três coisas mais importantes que ela fez para permanecer na irmandade de A. A.? Ela pensou por um momento e respondeu: “eu não sei; Eu penso que Deus fez isso.” Agora, após rever este pequeno artigo, eu devo admitir que se fosse para preparar uma palestra sobre como fazer para os jovens permanecerem em A. A., em vez de escrever centenas de palavras, eu poderia escrever.” Eu não sei, eu acredito que Deus sabe a resposta.”

(Fonte: Relatório Anual de Alcoólicos Anônimos do Brasil – XXXIX Conferência de Serviços Gerais – Páginas: 161 – 162 e 163)



9 – PESSOAS IDOSAS EM A. A.: LEVANDO A MENSAGEM DE A. A. A PESSOAS IDOSAS QUE RESIDEM EM ASILOS.

Heather H. – Nova Zelândia

Eu fiquei emocionada quando eu vi convite para palestrar sobre “Como Levar a Mensagem a pessoas idosas que residem em asilos para idosos.” Meu primeiro pensamento foi centrado em mim: eles sabem a minha idade. Depois pensei: eu nunca ouvi falar sobre isso em meu país, Nova Zelândia. Eu conheço sobre A. A. em prisões, pois já visitei várias, para levar a mensagem. Mas como poderei compartilhar experiências, forças e esperanças quando eu não domino o assunto?

Contudo, desde quando cheguei em A. A., eu aprendi o valor de procurar experiências, forças e esperanças de outros, por isso mais uma vez fui em

busca de delegados de Área na Nova Zelândia, meu padrinho atual, uma antiga madrinha em Los Angeles (EUA), um antigo afilhado na Flórida (EUA) e Grapevine online.

Um de nossos delegados respondeu: “Eu nunca ouvi falar sobre isso aqui em Auckland, Nova Zelândia.

Minha amiga de Los Angeles (EUA) disse:” Minha cara Heather, eu nunca ouvi falar sobre levar a mensagem de A. A. em asilos de idosos. Ela então pensou em fazer um painel sobre esse assunto.

O meu contato da Flórida disse: “Eu acredito que a última tentativa aqui foi no ano 2000, quando o Comitê de Necessidade Especiais criou um Kit onde estava escrito que o Comitê estava à disposição das pessoas residentes em abrigos para idosos, se fosse detectada necessidade. O kit incluía vários folhetos do GSO. Nós então distribuimos aqueles folhetos para mais de 100 asilos para pessoas idosas, mas pelo que sei não houve resposta. Ela diz ainda “Eu mesma ajudei uma companheira a desenvolver um tema para ser apresentado pelo CTO no ano passado, a um abrigo para idosos, mas novamente, até onde sei, não houve resposta. Nosso CTO aqui é muito ativo e ele vem obtendo muito sucesso contatando consultórios médicos, clínicas e pelo menos deixando literatura, em vez da abordagem de um alcoólico a outro alcoólico.

Uma outra companheira de A. A. da Nova Zelândia disse que já teve a experiência de coordenar uma reunião para idosos, e quando eles falavam baixinho de sua cadeiras, ela não os compreendia. Eles também se sentiam constrangidos com sua cadeira de rodas. Ela levou livro Alcoólicos Anônimos para a idosa, mas “sua baixa visão não permitiu que ela lesse aquele material. Ela não pôde compreender os CDs e então decidi ler o Livro para ela. Ela estava falando sobre tudo, menos sobre o programa de A. A. Eu achei aquilo estranho, pois os administradores do abrigo para idosos queriam que ela parasse de beber mas eles ainda faziam festas com bebidas alcoólicas para os idosos com frequência.”

Isto me diz que levar a mensagem de A. A. a pessoas idosas podem necessitar de alcoólicos bem preparados, da mesma forma que os companheiros que visitam prisões, hospitais psiquiátricos e clínicas fazem.

Meu amigo delegado de A. A. da Nova Zelândia, Steve Smith, foi a um lar de idosos, atendendo a uma solicitação de pessoas que entraram em contato com o Escritório de Serviços Locais. A pessoa não era idosa, mas uma pessoa deficiente física, que não tinha outro lugar para ficar. “Nós ficamos algum tempo conversando com ele, mas ele não estava interessado, e por isso deixamos alguns folhetos informativos e endereços de grupos e do ESL.

Minha experiência pessoal, que se parece muito com algumas da Nova Zelândia, é formar grupos de apoio dentro de abrigos para idosos, para homens ou mulheres individualmente, que já foram membros de A. A. Interessante, eles parecem seguir o apadrinhamento dos membros de A. A., “homem apadrinha homem e mulher apadrinha mulher”. O livro Doze Passos e Doze Tradições diz... “levar a mensagem para alcoólicos” e quando nós estamos doentes ou idosos e nós e eu, ainda necessitamos que a mensagem seja trazida para nós.

Eu me pergunto se existem diferenças culturais e populacionais entre países com relação a levar a mensagem a esses abrigos para idosos. Isso pode mudar à medida que novos lares para idosos sejam instalados em meu país.

Atualmente nós idosos tendemos a ficar em nossas casas, com a ajuda necessária. Outro delegado de A. A. aqui da Nova Zelândia me disse: “eu nunca ouvi falar de grupos de apoio ou de pedido de palestras sobre o programa de recuperação de A. A. dentro de lares de idosos”. Nosso Escritório de Serviços Gerais também não recebeu nenhum pedido nesse sentido. Talvez com as pessoas idosas na Nova Zelândia que tenhamos que nos preocupar, e não com os lares para pessoas idosas.

Os depoimentos no folheto: “A. A. para o Alcoólico Idoso – não há depoimentos de pessoas que vieram para A. A. e receberam a mensagem em um abrigo para idosos, e eu espero ouvir as experiências, forças e esperanças de vocês sobre esse tópico.

Sob o título, “Quem leva a mensagem?”, um artigo da revista Grapevine nos lembra que “O preâmbulo de A. A. Conclui que “o nosso propósito primordial é mantermo-nos sóbrios e ajudarmos outros alcoólicos a alcançarem a sobriedade.” O escritor continua: uma pessoa que ainda está bebendo é solitária, e muitas vezes pode ser encontrada em asilos para idosos. Visite esses locais. Converse com os pacientes e você irá encontrar muitos alcoólicos para quem você deve levar a mensagem” O artigo também diz “Nós devemos fazer o máximo com o intuito de levar a mensagem de A. A., porque existem milhões de pessoas que ainda estão bebendo e que ainda não foram escolhidos para achar o milagre de A. A. Eu acredito que eles merecem a sobriedade da mesma forma que eu, e talvez as suas sobriedades possam começar comigo. Levando a mensagem de A. A., nós estamos apenas ajudando as pessoas que ainda sofrem, mas estamos definitivamente ajudando a nós mesmos e a nossa sobriedade.

Obrigado a você pela oportunidade de desafiar meu pensamento e me dar uma oportunidade para crescer no serviço. Eu irei certamente compartilhar isso em nossas Assembleias de Área, e na CSG de A. A. da Nova Zelândia – isso me deu alimentação para o meu pensamento.

(Fonte: Relatório Anual de Alcoólicos Anônimos do Brasil – XXXIX Conferência de Serviços Gerais – Páginas: 163 – 164)



10 – AS PESSOAS DE IDADE AVANÇADA EM A. A.: QUANDO O RECÉM CHEGADO A AA. É UMA PESSOA DE IDADE AVANÇADA

Marcelino A. – Espanha

Na Espanha os homens e mulheres chegam aos grupos depois de anos de consumo de álcool e de muitos destroços pessoais (físicos e materiais). A idade média dos membros nos grupos é de 41 anos, para homens e de 46 para as mulheres. É mais fácil que quando alcançamos a idade de aposentar já estamos anos sem consumir álcool e com o programa em marcha, por isso nos resulta complicado nos colocamos na pele do recém chegado quando este supera os 65 anos, já aposentado, com muitos problemas e um montão de tempo livre, sobretudo os homens; as mulheres além disso costumam trazer outras cargas de responsabilidade.

Há anos, estamos trabalhando com diferentes setores para informar que muitos homens e mulheres no mundo tem encontrado uma solução para seus problemas com o álcool no programa de AA. Nosso contato com instituições públicas e privadas, empresas e sindicatos, faz com que muitas pessoas saibam que há uma solução e, quando tem necessidade, busquem AA. Existe, além disso, organizações que trabalham exclusivamente com pessoas idosas e esse pode ser um bom campo para trabalhar em conjunto e chegar às pessoas que estão nas garras do alcoolismo. Em nosso país, há organizações de idosos patrocinadas por diferentes organismos, instituições e inclusive empresas, nas quais as atividades se sucedem continuamente, durante todo o dia praticamente todos os dias da semana. Estes organismos promovem reuniões

e simpósios sobre diferentes temas nos quais estariam incluídos os relacionados com o consumo de álcool e suas consequências, assim como os problemas gerados e as possíveis soluções.

Com um planejamento adequado e trabalho, podemos realizar uma boa informação ao público, em colaboração com estas instituições e chegar ao maior número possível de pessoas que podem ter problemas provocados por sua maneira beber. Uma vez que conhecemos o ambiente em que estamos, vamos aprendendo a trabalhar com o recém chegado, com idade avançada, e em circunstâncias que até agora não estávamos acostumados com sua chegada aos grupos, pelo menos em grande número.

Como sempre nossa primeira intenção deveria ser que se sentissem a vontade. O recém chegado já com certa idade, chega ao grupo com medo e, sobretudo com receio, de maneira natural nós os acolhemos mostrando que somos todos iguais e estamos na mesma situação. Uma vez que conseguem passar 24 horas sem beber, é nossa missão integra-los ao grupo como mais um, digo isto porque a experiência aponta que estas pessoas estão acostumadas a fazer as coisas a seu modo e maneira, depois de muitos anos de vida a experiência, ainda que seja um bêbado. Asseguro que ele não entende que queremos muda-lo todo.

É importante que quando uma pessoa de idade avançada chega a um grupo de AA., pelo menos, temos que conseguir que ela se sinta compreendida e a vontade, para conseguir deixar de beber e para isso também que estar preparados, tal qual estamos preparados para receber pessoas de outras categorias; não só pela idade, em muitos casos as intenções para deixar de beber foram muitas e variadas, e também porque as necessidades e motivações são muito distintas.

Os idosos não têm mais inspirações no trabalho, de um modo geral suas necessidades fundamentais estão cobertas (são aposentados), tem todo o tempo do mundo (não tem horário) e se não o usam para beber, tem que usá-lo para não beber. Que tarefa!

Depois dos primeiros dias ou semanas de surpresas e descobrimentos, começam a perceber que vale a pena e começam a notar que há coisas que mudam. Quando voltam do grupo, sua família o recebe de outra forma e seus amigos se é que restou algum, começam a falar com ele e não com expressões desagradáveis como antes. Descubrem sensações que não conheciam ou pelo menos não eram conscientes delas e nós comprovamos, à medida que se integram ao grupo, as inúmeras qualidades que possuem e que complementam ou substituem as pessoas e conclusões dos mais jovens.

São excelentes preparando cafés e sucos, cuidadosos em preparar as reuniões e excelentes classificando arquivos e organizando a literatura. Podem manter os locais abertos mais tempo e em condições como têm tempo livre, sempre estão prontos para um pedido do passo 12 ou a ajudar a quem necessite. Se alguém necessitar um café, eis estão: se alguém necessita conversar, nós os encontramos sempre dispostos e isso é muito importante para todos.

São pessoas joviais e em alguns casos afetivos, tem muitas anedotas e quando perdem o medo às contam nas reuniões fechadas do grupo, fazendo-as mais agradáveis isto seria o que nos agradaria a todos.

(Fonte: Relatório Anual de Alcoólicos Anônimos do Brasil – XXXIX Conferência de Serviços Gerais – Páginas: 164 – 165)



11 – AS MULHERES NOS GRUPOS E NO SERVIÇO – QUANDO UMA CULTURA RESTRINGE O ACESSO DAS MULHERES A AA.

Maria D. P. C. – Chile

Olá, meu nome é Maria Del Pilar Correa. Sou Custódia classe A e presidente da Junta de Serviços Gerais do Chile. É uma grande honra para mim e um privilégio representar as mulheres de AA. Do meu país em um tema tão importante como este.

Integro a Irmandade há aproximadamente 7 anos. Como profissional psicóloga tenho experiência “de segunda mão “com adições”. Não quis fazer essa apresentação desde o âmbito profissional, mas sim desde a vivência que somente uma alcoólica tem com a doença. Para isso, nos reunimos com mulheres Aas de vários setores educacionais, sociais ocupacionais em Santiago do Chile e quero apresentar seus depoimentos sobre as restrições provenientes de uma cultura latina, machista, sexista e classista como a nossa. Desde o início da história as mulheres têm tido um papel importante em nossa sociedade, nossas forças e ternura nos tem provido das ferramentas necessárias para apoiar o desenvolvimento de estrutura fundamental: A família, portanto das sociedades contudo, também temos encontrado muitas dificuldades em temas sensíveis como é, neste caso, o alcoolismo.

Uma companheira alcoólica, muito motivada com o tema, investigou que segundo estatísticas Britânicas, de cada 10 homens que pedem ajuda 8 vão acompanhados de suas esposas. De cada 10 mulheres, somente 3 vão com sua mãe ou irmã, nenhuma com marido. A partir deste estudo não é difícil darmos conta que um fator comum nas mulheres para enfrentar esta doença é a solidão. Chegamos sozinhas pela rejeição dos que convivem conosco e o estigma da mulher bêbada pelo machismo. Além disso, geralmente as mulheres consomem álcool sozinhas, sentem temor e se felicitam porque “ninguém nos viu ébria”

Em relação à família, a rejeição dos filhos é maior para a mãe. Isso aumenta a culpa, o isolamento e a falta de ação. Em nossa cultura, os pais são mais

ausentes, ainda quando a mulher hoje tem um papel muito ativo no campo de trabalho. E profissional. Para os filhos, se perde uma pessoa que traz estabilidade no lar e cuidados, desta forma aumenta a rejeição à mãe alcoólica. Porque somos as que protegemos e confortamos. Dada essa condição e de alguma forma para acalmar a culpa, as mães se tornam permissivas e tendem a isolar-se por vergonha. Quando se liberam deste sentimento com o programa, conseguem ter uma segunda vida em AA. E o fazem com liberdade, recuperando pouco a pouco suas confianças e afetos. Agora seus filhos dizem: “nos davam mais vergonha ver vocês embriagadas do que participando de AA. “ Desta forma, vemos que para elas agora AA. É seu trabalho e seu objetivo e trabalhar para que mais filhos possam ter uma mãe sóbria.

Também a mulher se sente sobrecarregada por seu próprio gênero: nos destruimos com a competição com o masculino. “Queremos ser homens com seios, nos masculinizamos”. As mulheres exigem a outras serem perfeitas para pertencer; em AA. Há mais críticas para a mulher. Por exemplo: “não vim a reunião, irão me registrar”. A autocrítica é muito dura e o nível de tolerância da mulher à culpa é mais alto que no homem. Uma “menina superpoderosa” ou a supermulher como eu não entra em AA., é uma debilidade. “Só por hoje” se opõe as nossas preocupações e super. exigências.

Outro indicador da restrição cultural para a mulher em AA. Seria os múltiplos papéis que devem cumprir. As companheiras descrevem uma imagem de si mesma com figura de papel dobrado como sanfona. Está por descobrir-se ou contextualizar-se cada uma sua própria história nesta cultura. “Os homens esperam de você que seja infalível”. Se esconde o consumo, as emoções e solidão. Se experimenta a desilusão com a vida, que não tem sentido entre tantas responsabilidades. “Somos responsáveis por tudo e tudo fazemos mal. É o lema da sociedade machista. E, se o expressa, é vítima”.

Outro fator restritivo é a dependência a suas obrigações: “tinha que pedir tempo e dinheiro a minha família, sendo dona de casa”.; isso gera culpa e perfeccionismo. As reuniões são questionadas por meu companheiro e meus filhos, argumentando que estou “ausente”. Ainda que, quando bebia estava sempre ausente – inconsciente.

Muitas vezes vemos também como limitante o “classismo”. Não quero andar com “ébrrios de classe baixa”. Não querem ir porque podiam destruir a imagem que se havia criado perante a sociedade. As criaram acreditando e – ou dizendo que eram diferentes: “tu de grande vai se apequenar, a gente pobre te vai saudar e te envergonharás”.

O classismo as fazem alija-se e não pertencer a nada desde pequena. Agora AA. lhes pertence e necessitam pertencer. Agora A. A. é um lar.

Chile ainda é um país conservador e classista, onde o alcoolismo nas classes socioeconômica alta se oculta e em geral se associa a situação de rua. A religiosidade escrita e o conservadorismo são fatores que geram nelas os conceitos de “Deus – castigador”, sendo difícil aceitar a nossa premissa de “somente pela graça de Deus”.

O sexíssimo também bate forte na Irmandade. “Lá dentro os homens te olham como carentes de afeto, o homem erotiza”. Os homens não entendem a proposta de afeto. As mulheres são vulneráveis e compassivas”, há co-dependência. “Eu queria controlar através do sexo”. E também, podemos ser culpadas de uma recaída porque “temos uma garrafa entre as pernas” (Dr. Bob).

O serviço na estrutura também se vê restringido ao sexo feminino já que desde meninas, provavelmente pelo machismo, se incentivam as habilidades “menores” e os meninos o de prover bens materiais. Portanto, existe uma desconfiança da capacidade da mulher em atividades gerenciais. E nos encontramos com os seguintes obstáculos relacionados pelas mesmas mulheres: “Entrando no serviço me disseram que fosse secretária” Tudo muito sutil. “Nós estamos imersas e seguimos alimentando o machismo. Se estudo e me preparo para coordenar dizem que sou soberba”.

O alcoolismo sem dúvida é um só, porém quando falamos de mulheres as qualidades são diferentes, as motivações também. E as restrições são muitas, porém de algo estamos seguras: AA. existe e existe para homens e mulheres, estamos levando a mensagem e dia a dia estamos dispostas a compartilhar nossa recuperação e citando Bill “Decidimos estar dispostas e nunca havíamos tomado uma decisão melhor” (Grapevine, novembro 1960). E nossas mulheres chilenas assim entendem.

Concluindo, quero mencionar que as mulheres que têm encontrado ajuda mesmo sob estas restrições culturais, devem atender cuidadosamente a quem busca ajuda for e dentro dos grupos de AA. Sempre mostrando-lhes sua experiência e quem sabe converter em suas madrinhas conselheiras, conseguindo dessa forma que consigam as mudanças que se requerem em AA. mostrando o nosso exemplo para a sociedade gerar as modificações requeridas e liberaremos das restrições, daríamos abertura ao cumprimento de nossa terceira tradição.

(Fonte: Relatório Anual de Alcoólicos Anônimos do Brasil – XXXIX Conferência de Serviços Gerais – Páginas: 165 – 166 e 167)



12 – A LINGUAGEM DO CORAÇÃO: A UNIDADE EXPRESSA POR MEIO DA LINGUAGEM DO CORAÇÃO

Walfrido S. – América Central – Zona Norte

Depois da publicação do nosso texto básico, Alcoólicos Anônimos, em 1939 se estabeleceu uma prodigiosa reação em cadeia conforme os alcoólicos recuperados levaram a mensagem a outros. Nos anos seguintes, milhares de

alcoólicos se uniram aos grupos de AA. e grande parte como resultado da excelente e contínua publicidade dada pelas revistas e jornais de todo o mundo, tendo também o apoio dos clérigos, médicos, psicanalistas, homens de negócios, advogados e de muitos outros profissionais. Contudo esta prodigiosa expansão ocasionou sérias dores de crescimento. Se havia provado que os alcoólicos podiam recuperar-se. Mas de nenhuma forma estava assegurado que este grande número de pessoas ainda problemáticas pudessem trabalhar em harmonia e com bons resultados. Por todas as partes surgiram ameaçadoras perguntas sobre os requisitos para ser membro, as relações pessoais, as relações públicas, a direção dos grupos, os clubes e várias incertezas mais de toda vasta confusão de explosivas experiências tomaram forma as doze tradições de AA., que se publicaram pela primeira vez em 1946 e foram posteriormente confirmadas na primeira Convenção Internacional acontecida em 1950 em Cleveland.

Hoje em dia estamos unidos em AA., sabemos que vamos permanecer unidos, estamos em paz conosco mesmos e com o mundo que nos rodeia. Temos resolvido tantos de nossos conflitos que nosso destino parece assegurado. Os problemas de ontem têm produzido as bênçãos de hoje.

A nossa história não é uma rotina de êxitos, é a história de como, pela graça de Deus, tem surgido de nossa debilidade uma fortaleza sem suspeitas: de como sob as ameaças de desunião e colapso se tem forjada uma unidade e Irmandade universal. No curso dessa experiência temos desenvolvido uma série de princípios tradicionais pelos quais vivemos e trabalhamos unidos e nos relacionamos como Irmandade com o mundo que nos rodeia. Estes princípios constituem as doze tradições de AA. representam a destilação da experiência de nosso passado, e confiamos nelas para que nos conduzam em unidade através dos obstáculos e perigos que o futuro possa ocasionar.

Nossas tradições são uma guia para melhores formas de trabalho e de vida, e são ao mesmo tempo um antídoto para nossos diversos sofrimentos. As doze tradições são para a sobrevivência e harmonia do grupo o que os doze passos são para sobriedade e paz mental de cada um de seus membros. As tradições garantem a igualdade de todos os membros e a independência de todos os grupos.

As doze tradições também apontam muitos de nossos defeitos individuais. Implicam que cada de nós deve colocar de lado seu orgulho e ressentimento. Pedem sacrifícios pessoais e da comunidade. Nos pedem que nunca usemos o nome de AA. em nenhuma iniciativa que busque poder pessoal, fama ou dinheiro. Nos mostram a forma em que melhor podemos relacionar entre nós mesmos e com o mundo que nos rodeia. Nos indicam a melhor forma de funcionamento e harmonia como um grande todo. Com o propósito do bem estar de toda nossa Irmandade, as tradições pedem que cada indivíduo, cada grupo e cada região de AA. desapeguem de todos seus desejos, ambições e ações que podem ocasionar sérias divisões entre nós ou a perda da confiança que deposita em nós o mundo em geral.

As doze tradições simbolizam o caráter de sacrifício de nossa vida em comum e são a maior força de unidade que conhecemos.

Em um discurso pronunciado por Bill W. perante a terceira convenção anual regional do sudeste, celebrada em Memphis, Tennessee, em 19 de setembro de 1947, na parte final, depois de expor as doze tradições, disse o seguinte:

“Para resumir: Para milhões de alcoólicos que ainda estão por vir, AA. tem uma solução. Mas há uma condição. Devemos conservar a todo custo nossa unidade; temos que conseguir que seja totalmente segura. Sem a unidade permanente, pode haver pouca recuperação duradora para alguém. Por conseguinte, nosso futuro e depende completamente da criação e a observância de uma firme tradução de grupo. Sempre haverá que colocar primeiro o primeiro: a humildade antes que o êxito e a unidade antes da fama”.

(Fonte: Relatório Anual de Alcoólicos Anônimos do Brasil – XXXIX Conferência de Serviços Gerais – Páginas: 167 – 168)



13 – ALCOÓLICOS ANÔNIMOS – A LINGUAGEM DO CORAÇÃO SOBRIEDADE EMOCIONAL – O QUE É ISSO?

Nils I. S. – Noruega

Os alcoólicos geralmente têm que dizer adeus ao álcool para poderem sobreviver. E é quase certo que eles irão sentir saudade do seu melhor amigo por muito tempo. Deve haver várias razões diferentes para parar de beber, mas depois de parar, a pessoa pode se sentir frustrado – irritado e até mesmo com raiva e triste. As duas principais emoções sentidas na depressão são raiva e tristeza. Bill W., nosso cofundador, foi perseguido pela depressão por muitos anos depois que ele parou de beber. Por que a prática dos Doze Passos não nos livra da depressão? A oração de São Francisco nos diz que é melhor confortar do que ser confortado. A ação, nós aprendemos, ajuda uma pessoa a superar a tristeza.

A última vez que estive na Polônia foi em 1990. Eu assisti à cerimônia de casamento de um dos meus amigos. Havia vodka em todos os lugares e as mesas estavam repletas de garrafas de bebida alcoólica. Eu não sabia falar

polonês, e eu fiquei bêbado logo. Quando eu acordei na manhã seguinte, a minha perna direita não se mexia. Eu fui ao hospital e um médico me disse que os nervos em meu joelho poderiam se recuperar depois de três meses. E realmente isso aconteceu. Depois de três meses minha perna direita estava boa novamente.

Eu tive, pela primeira vez na vida, um lembrete real da gravidade de minhas bebedeiras. De qualquer modo, eu continuei bebendo por mais 15 anos, apesar da total perda de controle. Quando eu vim para AA. em 2005, eu estava completamente destruído. Eu tinha um desejo profundo de parar de beber, e disse para mim mesmo que eu faria o que fosse necessário para viver sóbrio. O meu primeiro dia de sobriedade foi 14/02/2005.

Os dias que se seguiram foram cheios de ansiedade. Eu descobri que as reuniões de A. A. me acalmavam, por isso eu frequentava o máximo que eu podia. Durante os dois primeiros meses, eu frequentava todos os dias; depois, quatro vezes por semana, e agora eu vou às reuniões duas vezes por semana. Eu encontrei meu padrinho no meu grupo de origem. Ele estava sóbrio havia um ano. E isso me impressionou vê-lo sóbrio, pois ele bebia tanto quanto eu. Ele estava sóbrio e tinha iniciado um novo modo de vida. Ele foi o meu primeiro padrinho.

No meu modo de pensar, a sobriedade emocional é o mesmo que serenidade. Nós estamos num estado de paz interior, com nossos amigos e com o nosso Poder superior. Esta é uma vida livre das projeções, e a pessoa pode viver em paz e harmonia com os seus semelhantes. A pessoa que experimenta a sobriedade emocional não está em conflito com os outros, e conseguiu um novo lugar ao sol, conforme fala Bill W.

O primeiro homem que encontrei com sobriedade emocional, era um homem que estava sem beber havia 10 anos, e quando ele contou sua história, eu compreendi que algo aconteceu com o passar dos anos. Ele me fascinou com o seu depoimento. Eu experimentei sobriedade emocional pela primeira vez. Com sua voz e atitude ele falou de forma amável o que significa ser um alcoólico.

Uma parte importante da sobriedade emocional é que você nem sempre tem que ser o melhor. É suficiente estar na média, mas é importante encontrar alguém que possua sobriedade emocional. E você irá encontra-los nas reuniões de A. A. ao redor do mundo.

Como reconhecer emoções e familiarizar-se com elas:

A mágoa é um sentimento profundo de tristeza. A pessoa que experimenta mágoa está cheia de lágrimas e quer chorar. Geralmente você vê essas pessoas ao seu redor se sentindo desamparadas e sem rumo.

Uma pessoa com vergonha quer se esconder, e que pouco contato com as outras pessoas.

A culpa é uma emoção relacionada à família. Os relacionamentos são importantes. Quando você se sente culpado por um longo período de tempo você fica com raiva.

O medo você percebe quando uma pessoa não para quieta. Uma pessoa está feliz quando ela sorri e quer compartilhar com outras pessoas.

O ciúme é um sentimento onde você pensa que deveria tomar o lugar de outra pessoa. Isso pode acontecer quando uma outra pessoa tomou a sua namorada, por exemplo. Todo homem e toda mulher pode sentir ciúme.

O amor, o cuidado e outras emoções positivas são normais para qualquer pessoa. Compaixão com as outras pessoas é uma dádiva, e em relação mais próximas isso é necessário. As pessoas que gostam de outras querem ficar perto umas das outras, e dar e receber respeito.

O que é a inveja? É uma emoção que está lá todo tempo, mas que a pessoa não sente quando os tempos são bons. Ela aparece quando você está de baixo astral, e as outras pessoas estão de bem com a vida. Você pode sentir inveja de pessoas por causa de propriedade, também. Seu vizinho possui mais dinheiro do que você. A inveja sempre esta relacionada a coisas.

É um sentimento normal ficar irritado ou com raiva de vez em quando. É importante observar que nós alcoólicos não devemos ficar irritados por muito tempo. É importante levar essas emoções a sério e falar sobre elas nas reuniões de A. A. Ou com o padrinho. É necessário se livrar das frustrações.

Estar ativo no serviço é uma maneira de se livrar das frustrações, irritação e raiva. Uma vida em ação é o que o programa de A. A. oferece. E o serviço é onde a energia que reside na emoção da raiva pode ser substituída.

Quando você está de baixo astral é necessário se lembrar da Oração de São Francisco: “É melhor servir do que ser servido. “E através do serviço que você esquece de você. Esta é uma boa maneira de lidar com o problema da agressão ou a questão onde você coloca a frustração, irritação a raiva. Através do serviço você transforma sua frustração em amor. “É melhor dar do que receber.”

As emoções são sentimentos inerentes aos seres humanos. Não é difícil perceber se uma pessoa está triste. Ela parece desconsolada. Uma pessoa cheia de culpa é provavelmente mais difícil de reconhecer. Isso acontece porque o sentimento de culpa está relacionado aos membros da família e portanto não é fácil identifica-los por meio de observação. De qualquer modo, é útil saber que todo alcoólico que parou de beber, depois algum tempo vai sentir culpa. E o sentimento de culpa é guardado e você não fala sobre isso, e depois de algum tempo você passa a ter raiva.

A timidez é um sentimento que faz você querer se esconder e ficar sozinho. Isso geralmente ocorre junto com a depressão. Uma pessoa tímida geralmente fala pouco. Ela necessita conversar com o padrinho.

A alegria e a felicidade são emoções que você observa quando a pessoa vem para A. A. A pessoa sobreviveu e é feliz. Ele saiu da solidão e iniciou uma nova vida.

O ato de sorrir e compartilhar são sinais de uma pessoa feliz.

A inveja é uma emoção raramente expressa por palavras. A pessoa se sente isolada.

Pavor e medo. Uma pessoa com pavor está fora de si. O ser humano às vezes tem medo, mas é necessário sobreviver. A ansiedade pode vir do interior da alma ou de um perigo exterior. Cada um de nós que experimentou o furacão Sandy, na 22ª. RSM em Nova York, em 2012, estava com medo. É o ser humano querendo escapar do perigo.

O medo é uma emoção que motiva a ação. Uma pessoa com raiva quer agir e destruir algo, ou usa a energia para o serviço tanto nos grupos, Distritos ou na CSG.

Não é necessário o ser humano estar sempre entre os melhores. Mas é necessário aceitar cada emoção como algo importante. É sempre importante

levar as emoções das pessoas a sério, incluindo emoções tais como culpa, vergonha, ansiedade – emoções que não são muito aceitas na sociedade. Uma vez um companheiro de A. A. me falou: “Eu estou triste.” “É só por hoje”, eu respondi a ele.

(Fonte: Relatório Anual de Alcoólicos Anônimos do Brasil – XXXIX Conferência de Serviços Gerais – Páginas: 168 – 169)



14 – ALCOÓLICOS ANÔNIMOS – A LINGUAGEM DO CORAÇÃO NOSSO CÓDIGO: AMOR E TOLERÂNCIA

Erkki H. – Finlândia

Eu nasci durante a guerra, em 1943. Eu tive uma infância normal: fui ao jardim da infância, depois escola primária e aí prossegui até o ensino médio. Um ano e meio depois eu fui expulso da escola. Com a idade de 18 anos, eu já era um alcoólico. Eu viajei para Barcelona, Espanha, tentando beber socialmente, mas eu não consegui.

Em seguida, entrei no serviço militar. Mesmo eu fazendo todos os testes antes de entrar para o serviço militar, eu deparei com um certificado que recebi do Exército, atestado que eu era um alcoólico. Depois disso fui morar com meus melhores amigos, os vagabundos. Eles me compreendiam.

Eu não tinha um guia para a minha vida. A vida se dava em momentos curtos. Sem amor, sem tolerância e sem futuro. Tudo era confusão.

Mas a vida é boa. Às vezes é estranha e sem adjetivos para descrevê-la. No dia 17/11/1964, eu visitei um grupo de A. A. pela primeira vez. Eu nunca

esquecerei aquele momento. Os membros de A. A. tinham o dobro ou o triplo de minha idade. Naquele momento eu percebi que tinha chegado ao meu limite. Ninguém se preocupou com a minha idade. A linguagem era o amor, e eu estou sóbrio desde aquele dia.

Eu comecei a ler a literatura de A. A. e percebi que as perguntas eram cada vez mais difíceis de responder. O crescimento mental e espiritual testou minha tolerância: Quem sou eu? O que eu quero da vida?

Eu olhei ao redor e comecei a me comparar com os outros. Muitos dos meus antigos colegas de aula tinham emprego. Alguns deles ainda estavam estudando e aquilo me machucava, e novamente minha tolerância foi testada. Eu fiz um planejamento de 1.000 dias – de acordo com o programa de A. A.: um dia de cada vez. Eu concluí o Ensino Médio e estudei Ciências Econômicas por dois anos. E eu era o melhor aluno da sala. Eu estava pronto para a vida. Com a idade de 28 anos, eu consegui um emprego com gerente de vendas em uma empresa com 150 funcionários. Os obstáculos foram fáceis de superar com tolerância e com o amor do nosso Programa de Doze Passos.

Nos últimos 15 anos, eu tenho sido ativo no Serviço de nossa Estrutura. Agora eu sou um delegado de Serviço Mundial e um delegado em meu país, Finlândia. No final do ano de 2016 eu irei terminar meu mandato, e este será o meu último encargo.

Para concluir minha apresentação, eu vou ler uma citação de Bill W., no Primeiro Passo: “Sob a chicotada do alcoolismo, somos impelidos a A. A., e ali descobrimos a fatalidade de nossa situação. Nessa hora, e somente nessa hora, é que nos tornamos tão receptivos a sermos convencidos e tão dispostos a escutar como os que se encontram à beira da morte. Prontificamo-nos a fazer qualquer coisa que nos livre da obsessão impiedosa.”

(Fonte: Relatório Anual de Alcoólicos Anônimos do Brasil – XXXIX Conferência de Serviços Gerais – Páginas: 169 – 170)