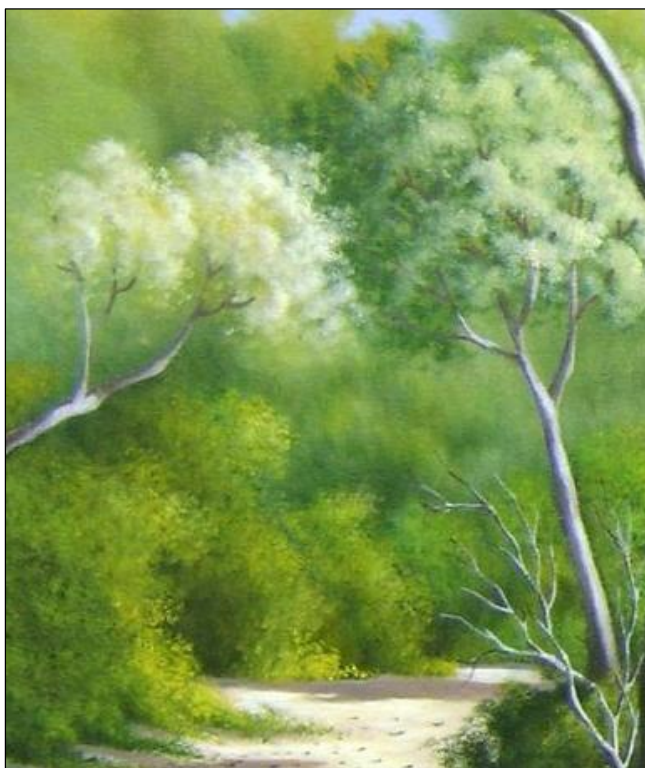


# Só por Hoje

Boletim N° 41 (Jan – Jun 2020)



ASSOCIAÇÃO DOS GRUPOS  
FAMILIARES AL-ANON DE PORTUGAL

BOLETIM SEMESTRAL (CIRCULAÇÃO INTERNA)

## Índice

- 3 Informação
- 4 Editorial
- 5 Sou familiar de doentes alcoólicos
- 6 Que comece por mim, mais uma vez | Lendo a nossa literatura
- 7 Partilhando em reuniões abertas de AA
- 8 O Al-Anon é universal - um abraço de Nova Iorque
- 9 O Al-Anon é universal - um abraço de Nova Iorque (cont.) | Tomando decisões, enfrentando desafios
- 10 Tomando decisões, enfrentando desafios (cont.) | A humildade é um caminho
- 11 7ª Tradição
- 12 Perguntar para mudar | Aniversários
- 13 Ecos Al-Anon: Guia para a criação de Grupos virtuais temporários utilizando meios tecnológicos Contribuições recebidas no ESG: 1º semestre de 2020 (cont.)
- 14 Ecos Al-Anon: Guia para a criação de Grupos virtuais temporários utilizando meios tecnológicos. (cont.) | Usando nossos Lemas
- 15 Enfrentando imprevistos
- 16 Que comece por mim...Mudar para ser feliz
- 17 Fazendo o meu inventário, praticando o 4º passo
- 18 Fazendo o meu inventário, praticando o 4º passo (cont.) | A vida tem multiplas cores
- 19 Vendo as crises como oportunidades | Ir a reuniões Al-Anon ... Aplicando a 3ª Tradição em férias !
- 20 Juntos podemos fazê-lo – mesmo à distância! | Participação na Reunião Ibero-Americana de Serviço Al-Anon
- 21 Participação na Reunião Ibero-Americana de Serviço Al-Anon (cont.) | Oração da Serenidade

## **Informação**

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

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

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

**Email: [comite.boletim@gmail.com](mailto:comite.boletim@gmail.com)**

**Ou escreva para o endereço postal do ESG**

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

## Editorial

Ser membro do Al-Anon pode ser uma descoberta constante, que nos permite evoluir e crescer, mesmo quando enfrentamos duros desafios. 2020 será sempre marcado e recordado como um tempo diferente, onde as nossas dificuldades enquanto familiares e amigos de alcoólicos foram aumentadas pela vivência da pandemia COVID19. Ao 'trabalho' da nossa recuperação dos efeitos da doença do alcoolismo, soma-se a necessidade de encontrar novas formas de viver, reagir, sentir e tentar construir equilíbrios. Mas está a ser também um tempo de descoberta, tendo muitos de nós encontrado novas competências, novos saberes e constatado a nossa resiliência. Em pouco tempo, os Grupos e o Al-Anon como um todo, transformaram-se e foram capazes de inovar sem diluição dos princípios, tentando não deixar ninguém para trás. O uso das tecnologias passou a ser prática corrente, e a coragem para mudar e agarrar as possibilidades para estarmos perto, mesmo à distância, foi vivida em comunidade. A prática das ferramentas disponibilizadas pelo Al-Anon, permitiu que os membros se mantivessem ligados, partilhando experiências, mas respeitando os princípios e legados do Programa. Enquanto comunidade, devemos orgulharmo-nos da nossa capacidade de superação e da vontade de continuarmos a prestar ajuda uns aos outros, enquanto familiares de alcoólicos. Não devemos, no entanto, esquecer, que, a par disto, muitos membros viram os medos e problemas existentes devido à doença do alcoolismo, serem aumentados pelas emoções, atitudes e reações associadas ao período de confinamento que todos passámos.

Para muitos, a Oração da Serenidade foi, e continua a ser, uma ferramenta essencial para a manutenção de algum equilíbrio, sanidade e momentos de paz interior. Através da prática do Programa, conseguimos constatar como o Al-Anon é importante nas nossas vidas e em todas as nossas actividades. A ajuda, pode chegar de diferentes formas e meios, mas está sempre lá, ao alcance do nosso pedido e da nossa partilha. Importa ainda lembrar os recém chegados, que tendo encontrado reuniões virtuais (seja em plataformas digitais ou através de teleconferência), foram acolhidos enquanto familiares de doentes alcoólicos, serenaram os seus corações e sentiram os benefícios da interajuda em Al-Anon. Apesar de vivermos tempos diferentes e desafiantes, os legados e princípios espirituais do Al-Anon podem ser um rochedo seguro que no meio da tempestade, nos ajuda a resistir até que as águas se acalmem. É exatamente nestas alturas difíceis, que constatamos a sabedoria da 7ª Tradição e da 1ª Garantia e como a importância do contributo de todos para a manutenção da nossa Associação, agora e no futuro.

Sara M. | Coordenadora do Comité de Publicações e Boletim

## Sou familiar de doentes alcoólicos

Foi há dez anos que conheci a Associação de Grupos Familiares Al-Anon. Nesse mesmo dia, fui á primeira reunião, pois estava muito perturbada, com comportamentos e sentimentos muito distorcidos, com a minha autoestima completamente de rastos. Naquela sala encontrei pessoas muito afáveis, muito compreensivas, e que partilharam as suas histórias de vida comigo, com as quais me identifiquei de imediato e me senti muito bem, pois entendiam o meu estado de espírito. Compreendi que ali podia falar dos meus problemas, que ninguém me criticava e que todos estão sujeitos ao anonimato. Também estava segura que nada passava para fora das quatro paredes. Quando ouvi o primeiro passo senti um grande alívio ao saber que o alcoolismo é uma doença, contra a qual nós somos impotentes. O alcoólico, com quem convivi muitos anos, diversas vezes me acusava dizendo: "se eu bebo, a culpa é tua". Daí o meu alívio, pois havia muitos anos que carregava comigo um grande sentimento de culpa. O que também ajudou à consciência da minha inocência, foi ouvir falar da impotência perante o alcoolismo e dos "três Cês":

- Não **C**ausei
- Não posso **C**ontrolar
- Não posso **C**urar

Já aliviada das culpas, comecei a trabalhar os Passos, as Tradições, os Conceitos e os Lemas, e a aplicá-los em todos os aspetos da minha vida: familiar, profissional e social. Foi assim que fui recuperando, mudando as minhas atitudes e comportamentos. Fui também começando a ver a vida com mais cor, comecei a aceitar as outras pessoas tal como são, mas, acima de tudo, passei a entregar todos os dias e com muita fé, a minha vida ao meu Poder Superior. E foi assim que aos poucos, tenho vindo a recuperar a minha autoestima.

Por tudo isto, tenho que continuar a vir ás reuniões, para continuar a minha recuperação, mas também porque sinto uma grande gratidão por aquelas pessoas que me receberam nestas salas, quando eu estava tão mal. Por isso, hoje tenho necessidade de me disponibilizar para ajudar todos aqueles que precisam e querem ser ajudados.

Tenho muito amor e carinho pelo Al-Anon, que me faz querer retribuir um pouco do que recebi desta Associação, nomeadamente contribuir para a continuação do trabalho de quem a criou, e de quem a tem mantido e levado aos quatro cantos do mundo.

Muito grata

FP

## Que comece por mim, mais uma vez

Lutei tanto tempo para pôr todas as coisas “em ordem” e tudo o que consegui foi tornar a minha vida ingovernável. Durante muitos anos pensei que, com força de vontade e determinação, tudo o que eu queria acabaria por acontecer. Enganei-me! Afinal, havia uma doença chamada alcoolismo e contra a qual, eu perdera todas as minhas forças, a vontade e a determinação. Ainda hoje luto, a maior parte das vezes sem dar por isso, mas felizmente já sei que posso parar, rezar a Oração da Serenidade e seguir em frente a partir de pressupostos diferentes.

Hoje luto para manter a minha vida em ordem. Começo sempre por mim: quais são as minhas prioridades, o que é que o meu Poder Superior me pede que eu faça, onde começa o desligamento em relação às coisas que não posso modificar... Estas são ferramentas que o programa dos 12 Passos me foi dando ao longo do tempo e que procuro aplicar dia a dia, uma coisa de cada vez. Há dias em que me deixo levar pelo que vai acontecendo na minha vida e volto aos antigos comportamentos, o que me deixa sempre numa situação de desconforto. É quando já não suporto mais esse desconforto, que me centro mais uma vez na minha vida e percebo que tenho sempre a oportunidade de começar por mim, mais uma vez.

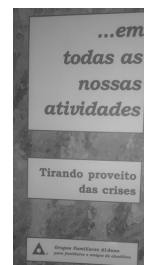


Marta

### Lendo a nossa literatura

**“Não há situação tão difícil que não possa ser superada, nem infelicidade tão grande que não possa ser amenizada.”**

Este livro vem abordar outras crises que frequentemente estão relacionadas com a doença do alcoolismo, como a infidelidade, o divórcio, a prisão ou o abuso sexual. Encontramos, ao longo da sua leitura, partilhas e testemunhos de membros do Al-Anon que encontraram através do Programa dos 12 Passos, com serenidade e fé, soluções para lidar com os diversos desafios que a vida nos vai propondo **“Em todas as nossas atividades...Tirando proveito das crises”**. Tal como em outras peças da LAC, as experiências descritas neste livro mostram que não estamos sozinhos e que existem homens e mulheres com histórias semelhantes que encontraram conforto e esperança através do Programa de recuperação Al-Anon e começaram a viver o futuro, um dia de cada vez.



## Partilhando em reuniões abertas de AA

Partilhar em reuniões abertas de AA pode ser um desafio, normalmente acompanhado por receios, medos e nervosismo. Mas ultrapassar esses sentimentos, é uma forma de nos ajudarmos a nós próprios, outros familiares e amigos de alcoólicos, bem como o Al-Anon como um todo. Reproduz-se em seguida uma partilha, na esperança que contribua para que cada vez mais membros levem a mensagem, conforme o espírito do 12º Passo.

*"Antes de mais obrigado pelo convite, é sempre muito gratificante poder vir partilhar um pouco sobre a minha recuperação em Al-Anon, e também pôr em prática a nossa 6.ª Tradição, que diz que devemos sempre colaborar com Alcoólicos Anónimos. Eu passei muitos anos a conviver com o alcoolismo. Logo desde pequena, ia para casa dos meus avós, para que os meus pais pudessem trabalhar. No entanto, o meu avô era alcoólico e embora tenha sido uma pessoa muito importante na minha infância, também me marcou bastante com algumas insanidades a que assisti. Mais tarde casei com um homem, que aos poucos foi manifestando esta doença, a qual, com o passar dos anos, se foi agravando. Os últimos anos de vida conjugal foram muito difíceis, o alcoólico já se encontrava muito mal e eu também já me encontrava muito desequilibrada emocionalmente. Felizmente, já conhecia a associação Al-Anon e dediquei-me ao estudo e à aplicação do programa na minha vida. Isto tem sido muito bom, pois tenho conseguido recuperar a minha auto-estima, o meu equilíbrio emocional. Aprendi a aceitar as pessoas tal como elas são, fui modificando as minhas atitudes e fazendo o desligamento emocional com muito amor. E, tendo sido o meu divórcio muito complicado, não sinto ódio nem raiva, mas sim compaixão pelo meu ex-marido, por ele não querer travar a doença, frequentar as reuniões de AA e seguir o vosso programa dos três legados. Agradeço ainda terem sido cedidos por Bill a Lois e Anne, que os ajustaram às nossas necessidades e que os tornaram a base de alguma literatura. A par criaram a nossa associação nos Estados Unidos, que aos poucos tem sido alargada por quase todo o mundo. Ajudando muitas pessoas a encontrar o seu equilíbrio emocional, vontade e alegria de viver. Por isso, sugiro aos alcoólicos que não têm os seus familiares em Al-Anon, os encaminharem para as nossas salas, para assim também apreenderem o Programa que contribui para um convívio mais fácil e para a compreensão entre os familiares. Obrigado a todos."*



## O Al-Anon é universal - um abraço de Nova Iorque

Era quinta-feira. O dia habitual de mais uma reunião de Al-Anon na vila de Greenwich. Mas para mim era a primeira reunião internacional de Al-Anon. Descobri-a no site oficial do Al-Anon de Nova Iorque, onde à primeira vista o difícil não é encontrar uma reunião perto, senão decidir quais é que vais excluir (pois são mais de 100 reuniões disponíveis, durante a semana, só na ilha de Manhattan). Assim que cheguei à reunião, também ela numa igreja, estavam cerca de 30 pessoas. Fiquei encantada com o primeiro momento da reunião: a celebração dos meses e dos anos em Al-Anon. "Quem tem 5 anos de recuperação, levante a mão". "Quem tem 10 anos de recuperação, levante a mão". Seguindo-se um momento de palmas para todos eles. Não é habitual assistir a um momento tão entusiasmante numa reunião, e falo somente por mim. O importante foi ter sido um momento motivador, sobretudo para quem estava lá pela primeira vez (atração, não promoção). Seguiu-se a leitura do guião para reuniões fechadas, ainda que não seja tão descritivo quanto o que lemos em Portugal. Seguiram-se a leitura dos Passos. Somente dos Passos. E depois, claro, uma leitura da nossa LAC escolhida para o tema da reunião. Após a leitura, tal como nas nossas reuniões, abriu-se o espaço para partilhas. No entanto, com algumas diferenças das que estou habituada. Não só existia um coordenador da reunião, como também um moderador. O serviço do moderador consistiu em cronometrar o tempo de partilha de cada membro, que numa sala grande, com mais de 30 pessoas, não poderia passar dos 4 minutos. Porém, aos recém-chegados foram dados 15 minutos de partilha.

Chegou o intervalo (confesso que tinha curiosidade em saber se na América existia o momento do chá!). Durou apenas 5 minutos. E durante estes 5 minutos foram partilhados assuntos de serviço e passado o saco da 7ª tradição. Sendo que aqui, para meu espanto, não foi feito o apelo para que cada um contribuisse com o quanto podia, mas sim uma quantia exacta por pessoa (o equivalente a 1,5€). Não pensem que é habitual por lá. O grupo explicou, sucintamente, a razão pela qual pediam aquela quantia. Neste caso, para uma jornada de serviço que o grupo iria organizar no fim de semana seguinte. E não, não houve cházinho! Mas deste grupo (como em qualquer um, para ser sincera) fiquei com o coração quentinho. Muito embora pensassem que eu fosse uma recém-chegada (e bem, porque não se vê este rosto todos os dias pela América!), fiz questão de dizer que sou membro de Al-Anon em Portugal. E o quanto me sentia privilegiada por chegar a um país com mais de 100 reuniões por região, e ter uma reunião mesmo ao lado do meu hotel, pois não é esta a realidade a que estou habituada.



## O Al-Anon é universal - um abraço de Nova Iorque (cont.)

Partilhei, ainda, que nunca tinha visto uma reunião fechada com tantos membros e que para mim isso era uma alegria. Sabem o que me disseram? Que a reunião de sábado costumava ter 80 membros! (Ufa! Por esta eu não esperava!). A reunião durou apenas 1h15. E no final, não me deram abraços (pois claro está, não me conheciam!), mas deram-me sorrisos. Agradeceram-me pela minha partilha e também me permitiram questionar algumas coisas (por mera curiosidade, pois o grupo é autónomo), nomeadamente o porquê de só ser feita a leitura dos Passos, e não das Tradições ou dos Conceitos, nem a leitura total do Guião, como o fazemos em Portugal. Disseram-me que cada reunião era diferente, nunca existe uma igual. Isto é, por vezes lêem-se todos os Legados, outras vezes fazem um intervalo e conversam na rua, outras vezes a reunião é coordenada aleatoriamente por um membro, outras vezes escolhem atempadamente o coordenador. E assim "matei" o bichinho da curiosidade de estar numa reunião de Al-Anon, no país e no estado em que esta associação se formou e nos deu a possibilidade de conhecer um programa maravilhoso e que nos dá amor... que podemos encontrar em todo o mundo. Um abraço de Nova Iorque para todos.

S.

### Tomando decisões, enfrentando desafios

O ano de 2019 foi repleto de desafios. Meus filhos e eu tomámos a decisão de uma mudança radical nas nossas vidas. Preparámos os documentos, arrumámos



as malas, saímos da zona de conforto, buscámos outros ares e nos mudámos. Ao chegar a Portugal, logo procurei um grupo Al-Anon e, para minha felicidade, encontrei o Grupo Alegria de Viver em Valadares. Que maravilha! Amei o sítio, uma sala confortável, pessoas amáveis, simpáticas e alegres que me receberam com amorosidade. Senti-me em casa. A

adaptação foi tranquila, penso que tudo foi planeado por nós, minha família e eu, mas sempre orientados por um Poder Superior. Em novembro participei no Seminário de Serviço realizado em Valadares. Os membros Al-Anon vieram dos grupos da Região Sul e Centro e foi realmente maravilhoso conhecer pessoas lindas que, como eu, convivem com um familiar alcoólico. Foi uma experiência ímpar. Adorei. O Al-Anon é a família que escolhi. Os companheiros e companheiras portugueses e brasileiros, sinto que

## Tomando decisões, enfrentando desafios (cont.)

não estou sozinha, e que tenho amigos queridos. Já faz um ano que estou em Portugal. Eu amo esse país, só tenho a agradecer tantas coisas boas na minha vida. Tenho também os desafios, que me permitem aprender como vencer cada dificuldade e melhorar como pessoa, em busca de recuperação e crescimento espiritual. Pertencer a esta associação é uma dádiva. Eterna gratidão, com amor.

Célia | Grupo Alegria de Viver

### A humildade é um caminho

A humildade é um tema recorrente em Al-Anon porque, para aceitar impotência perante um alcoólico e os seus comportamentos, é preciso “baixar os braços” e deixar que um Poder Superior faça por nós aquilo que não somos capazes. São vários os passos onde o tema da humildade está implícito, assim como aquilo que podemos fazer para conquistar a serenidade:

- 4º Passo: O benefício do inventário é levar-nos a um conhecimento de nós mesmos, de uma forma honesta. E para isso, é preciso ser humilde, num esforço de descobrir as nossas virtudes e defeitos;
- 5º Passo: Assim como um inventário pessoal é um doloroso desafio à nossa capacidade de humildade, é também precisa a humildade para conseguir admitir os nossos defeitos de carácter perante outra pessoa;
- 8º Passo: O peso da culpa do que fizemos aos outros e a nós próprios pode ser suavizada pela prática do 8º Passo, pois com humildade reconhecemos onde erramos e nos dispomos a fazer reparações. Uma vez feitas essas reparações, podemos começar a perdoar a nós mesmos, que tanto fomos prejudicados pelo nosso próprio ódio, ressentimento, recriminação e negligência;
- 9º Passo: A melhor maneira de fazer reparações é ter a humildade de mudar a nossa atitude presente em atitudes cheias de bondade e compaixão;
- 10º Passo: Voltamos a fazer um exame de consciência, e voltamos à humildade, para conseguir manter-nos em recuperação. Continuar a fazer o inventário é necessário para o constante crescimento.

Marta

## 7ª Tradição em tempo de pandemia

Em Al-Anon, o bem comum e o progresso do maior número de membros depende da unidade. Para que o funcionamento dos Grupos Familiares Al-Anon, permaneça financeiramente sólido e alinhando com os princípios espirituais do Programa, é essencial em cada ano, elaborar estimativas prudentes da receita, desenvolver planos e manter a vigilância sobre as despesas. A construção de uma reserva prudente é fundamental, pois só assim será possível enfrentar desafios inesperados. Tal como na nossa vida quotidiana, a responsabilidade da existência de uma reserva, começa por nós, enquanto Grupo. Garantir suficientes fundos operacionais é um princípio fundamental para a autonomia do Al-Anon. Esta prática, salvaguarda a continuidade da nossa Associação, mesmo que ocorra uma redução de contributos financeiros, um decréscimo de membros ou situações inesperadas e de excepção, como é o caso da pandemia provocada pela COVID19. Num contexto difícil e com os Grupos sem efectuarem reuniões presenciais, sublinha-se assim o apelo efectuado pelo ESG:

*“Tendo em conta que nos mantemos através das nossas próprias contribuições, é importante mencionar que em relação à 7ª Tradição, convidamos cada membro de uma reunião virtual a contribuir para o saco, como se estivesse numa reunião presencial, colocando-a de parte a cada reunião. Com a continuação das reuniões, no final do mês, cada um terá juntado uma quantia que somada à dos restantes membros, contribuirá para ajudar a suportar o nosso ESG que como todos sabemos mantém as suas despesas correntes”.*

As contribuições de cada membro, representam ainda um reconhecimento da responsabilidade individual e coletiva relativamente à manutenção do Al-Anon, bem como a gratidão pelo apoio emocional e espiritual que recebemos como familiares e amigos de alcoólicos, especialmente nos tempos complicados que atravessamos. Nunca é demais lembrar, que as finanças do Al-Anon são baseadas na espiritualidade associada à prática da Tradição Sete: “Cada Grupo deverá ser totalmente auto-suficiente, recusando contribuições de fora”. O propósito da recolha de contributos é manter a autonomia, ter fundos para as despesas do Grupo e dos diferentes órgãos de serviço, e para efectuar divulgação. Levar a mensagem do Al-Anon, nomeadamente, comprar material e produzir literatura, é pois fundamental para realizar o trabalho do Passo Doze. Assim, em tempos de pandemia, independentemente do meio que utilizamos para efectuar as nossas reuniões, a importância da 7ª Tradição não deve ser esquecida, pois é através dos nossos contributos que asseguramos que o Al-Anon não será deixado para trás e estará sempre ao nosso lado, em todos os momentos.

## Pergunto – me ?

Se...

- Eu tenho medo?
- Fico preocupado(a) ou perco o sono?
- Sinto-me inadequado(a), culpado(a) ou com pena de mim mesmo?
- Tenho vergonha da minha situação?
- Alguma vez fico embaraçado(a) pelo comportamento do alcoólico?
- Peço desculpas pelo alcoólico ou assumo as suas responsabilidades?
- Estou cansado(a), nervoso(a) ou deprimido(a)?
- Às vezes fico com raiva ou frustrado(a)?
- Muitas vezes sinto-me desesperado(a) e sozinho(a)?

**Então as reuniões de Al-Anon são o sítio certo para a minha recuperação!!!**

### Aniversários

Setúbal - Viver com Serenidade	05/02/1998
Avenidas Novas - Igreja de Fátima	14/02/2016
Cacém - Nova Esperança	04/03/1993
Filhos Adultos - Acreditar	06/03/2016
Filhos Adultos - Coragem	23/03/2018
Feijó - Só por Hoje	25/03/1997
Amora - Vida e Esperança	11/05/1991
Quinta do Conde - Amor e Ação	28/05/1997

Agradecemos que comunique qualquer erro ou omissão para procedermos à retificação

**Associação Serviços Gerais Grupos Familiares Al-Anon Portugal**

**Conta nº: 0483025622530**

**NIB: 003504830002562253022**

## **Ecos Al-Anon: Guia para a criação de Grupos virtuais temporários utilizando meios tecnológicos.**

Perante as medidas de confinamento social da população, impostas pelas autoridades governamentais e de saúde pública em função do COVID-19 (coronavírus), todas as reuniões presenciais foram temporariamente suspensas. Os Grupos que assim o decidiram, criaram o seu próprio Grupo virtual, utilizando meios tecnológicos. Para isso, o ESG sugeriu que se sigam os seguintes passos.

1. Criar o Grupo virtual com os membros que habitualmente o frequentam.
2. Funcionar à mesma hora e no mesmo dia das reuniões presenciais. Para permitir a maior participação possível, também pode ser agendada, em unidade, no dia e hora que mais conviesse aos membros.
3. As reuniões teriam o mesmo tempo das presenciais.
4. Relativamente à estrutura e organização do Grupo, o Lema "Mantenha simples" é uma ótima sugestão. Como qualquer Grupo, terá um Coordenador, Secretário e Tesoureiro.
5. O tempo de serviço é totalmente flexível, semanal, quinzenal ou mensal.
6. Funcionamento:
  - a. No dia da reunião, o responsável por conectar o Grupo estabelece contacto com todos os membros em tempo útil;
  - b. Alguns minutos antes, o Coordenador do Grupo anuncia que a reunião está prestes a iniciar;
  - c. Os membros entram no grupo com um "presente" "olá" ou com "um aceno";
  - d. A reunião começa com as boas vindas dadas pelo Coordenador;
  - e. O Coordenador solicita que os participantes mantenham os microfones em silêncio, ligando-o somente para intervir. Recomenda-se o uso de auriculares aos participantes que os possuírem;
  - f. Pede que o acompanhem na Oração da Serenidade ;
  - g. Apresentação dos membros;
  - h. Leitura do Preamble e dos Legados;
  - i. Apresentação do tema e do (os) livro ou peça (as) da LAC. O Coordenador poderá fazer uma ou duas observações sobre a sua experiência relativamente ao tema;
  - j. O Coordenador abre a reunião relembrando que o tempo das intervenções deverá permitir a todos o uso da palavra. Cinco ou dez minutos de acordo com o número de participantes;
  - k. O tesoureiro lê a 7ª e a 12ª Tradição;

## **Ecos Al-Anon: Guia para a criação de Grupos virtuais temporários utilizando meios tecnológicos. (cont.)**

- I. Os participantes são convidados a propor o tema para a próxima reunião;
  - m. Encerramento com a Oração da Serenidade
7. Sugere-se que os Grupos virtuais tenham mais do que um responsável pela conexão dos participantes.
8. Este Guia servirá como linha de orientação, enquanto se mantiver a impossibilidade de se realizarem as reuniões presenciais. Assim que as autoridades governamentais e de saúde pública determinarem o fim deste período, cessam os Grupos virtuais.
9. É importante que exista uma boa comunicação entre os Grupos e membros da comunidade Al-Anon a nível Regional e Nacional, que garanta a Unidade de Propósito e um laço de amor e conforto entre todos os membros.

### **Usando os nossos Lemas**

A maior parte da minha vida tem sido ocupada a cuidar dos outros, esquecendo-me de mim. Hoje aplico o lema "viva e deixa viver", pois nesta altura da vida já olho mais para quem sou e para as minhas ações, especialmente perante a calamidade que estamos enfrentando, a pandemia COVID-19. Ao longo destes meses escolhi ter cuidado especial comigo, pois pertencço ao grupo de risco, e resguardando-me ajudo também os outros, pois este vírus não escolhe idades. Por vezes penso que já sofri muitas perdas e vivi momentos de grande desespero e sofrimento, mas o Al-Anon tem-me ajudado a ter força e a crescer, soltando-me e continuando a viver, "um dia de cada vez". Nesta altura em particular, compreendi que tenho que tentar viver com calma, aceitação e desligamento. E sinto-me grata por ter o programa Al-Anon, pois se não frequentasse as reuniões já teria desesperado. Nesta altura, descobri a alegria que é ter a possibilidade de fazer 2 reuniões pelo telefone, que me dão muita calma e tranquilidade. Embora não consiga ver os companheiros/as, só de os poder ouvir é gratificante. Com as partilhas que ouço, as minhas meditações e orações, consigo ver a vida com mais clareza a praticar "primeiro, as primeiras coisas".



Ana

## Enfrentando imprevistos

O Al-Anon é uma Associação com um único objetivo ajudar familiares e amigos de doentes alcoólicos. Este programa têm-me ajudado a ultrapassar muitos problemas na minha vida. Neste momento, o mundo está a viver uma pandemia e estamos todos a sofrer essas consequências. Uns confinados às suas casas, outros a trabalhar com cuidados especiais, como máscaras de proteção e mantendo o distanciamento social, outros em teletrabalho. Tudo isto, para que a economia do país não pare completamente e que os bens essenciais cheguem às nossas casas. Temos ainda todos os que estão ligados à área da saúde, e que estão na linha da frente, a colocarem a sua própria vida em risco, para salvar outras vidas que estão contaminadas com o vírus.

Tudo isto levou também ao encerramento das nossas reuniões de Grupo. Está a ser muito difícil para todos, mas eu sou uma privilegiada, pois conheço uma série de ferramentas que me foram oferecidas pelo Programa Al-Anon, e que vou aplicando na minha vida. Os Lemas ajudam-me a viver “um dia de cada vez”, a “pensar”, a colocar “primeiro as primeiras coisas”, a “ir com calma”. Vou dizendo muitas vezes a Oração da Serenidade e continuo a interiorizar os Passos, as Tradições e os Conceitos. Tudo isto me ajuda a agir com tranquilidade, a mudar as minhas atitudes, a aceitar aquilo que não posso modificar e a entregar o resto, nas mãos do meu Poder Superior.

Agora, que tenho tido mais algum tempo para me dedicar à leitura, consegui ter uma visão diferente da minha recuperação, que muitas vezes parece não funcionar. Agora, ao observar a história do Al-Anon ao longo dos anos, noto que o meu crescimento espelha o crescimento do Al-Anon como um todo. Vejo o meu padrão replicado, pois aqueles que trabalharam tão duro para levarem o Al-Anon chegar ao que é hoje, também sentiram as mesmas dificuldades que eu mesma sinto. Que alívio!

Ao fim de duas semanas sem reuniões, comecei a sentir falta daquela partilha... E foi assim, com alguma serenidade e em conjunto com outros membros do meu Grupo, que resolvemos reunir no dia e hora habitual, só que via online. Tem sido muito compensador, dá-me força, ajuda a passar o tempo e tem sido muito importante para continuar a cuidar da minha sanidade mental.

Já dizia a Lois W: “É sempre para a frente que nós devemos olhar, e deixar a nossa gratidão para aqueles que virão. Nunca devemos ter medo das mudanças progressistas, desde que não comprometam as nossas Tradições.” Muito grata.

## Que começe por mim...Mudar para ser feliz

Quero mudar, mas não posso só esperar... Minha oração só é real se a transformação começar em mim..

Haja mais amor

A começar em mim.

Amor que eu tanto quero ver.

Que comece por mim,

Sou impotente.

Não posso mudar o mundo.

Só posso amar

Quem me perceber,

Que antes possa me reconhecer,

E me descrever em seu amor.

Assim sinto a União,

E Amor que existe no Al-Anon

Interiorizando o Lema , posso libertar-me da luta e da espera angustiante de que as pessoas mudem, para que eu possa ser feliz . “Que comece por mim” é o Lema que me convoca à ação libertadora de mim mesma, entrega-me o poder sobre a minha vida , deixando aos outros o caminho livre para suas próprias escolhas e mudanças, quando e como conseguirem. Ele libera as minhas relações da cobrança e da manipulação, da eterna luta em nome da razão e do amor. Quando me sentir invadida, agredida, encurralada e por isso mesmo, sofrida, infeliz, saberei que cabe a mim ouvir-me atenciosamente, estabelecer meus próprios limites e honrá-los. As mudanças que fui buscando ao longo do tempo no modo como me trato, são exercícios do auto-respeito e auto-responsabilidade. “Que comece por mim” toda e qualquer mudança em mim, mesmo nas minhas relações, no meu mundo...

Gina | Grupo “ Alegria de Viver”

**ASSINA E PARTICIPA NO BOLETIM NACIONAL AL-ANON e  
mantém-te informado sobre o acontece no Al-Anon.  
A tua assinatura é importante para o desenvolvimento do  
nosso programa e fortalecimento da UNIDADE.**



## Fazendo o meu inventário, praticando o 4º passo

Desde que iniciei a frequência das reuniões, estou a procurar deixar o passado no passado e iniciei um novo caminho de ação construtiva. Eu sei que comecei mesmo a viver uma nova vida. Aos poucos, vou perdendo os meus próprios erros deste passado vivido com o alcoolismo, perdendo a mim mesma e fazendo reparações à minha família direta e a mim mesma. Hoje, sou capaz de me conhecer melhor, mas, sobretudo, sinto-me mais confiante para ser eu mesma e agir nesse sentido. Os medos vão sendo ultrapassados e sei que tenho os meus limites, mas também muitas capacidades que estavam aprisionadas, por medo de reação dos outros, se eu os exteriorizasse. Sei que uma boa parte dos meus defeitos de caráter, problemas com confiança, autoestima, à-vontade em me exprimir, já vêm comigo desde a infância, e agravaram-se com o casamento com um alcoólico. Fui desde criança uma pessoa fechada, receosa, insegura e me sentindo inferior aos outros. Na verdade, eu sabia que tinha as minhas qualidades, mas não era capaz de as demonstrar ou exteriorizar. Cresci sem criar relações de amizade com ninguém, simplesmente não falava de mim. Casei-me muito imatura, com um homem já alcoólico, o que eu não tinha apercebido antes do casamento. Não tinha até então, convivido com ninguém que tivesse problemas de bebida, e simplesmente não conhecia os sinais. Depois do casamento, pude associar ao alcoolismo algumas situações problemáticas que ocorreram ao longo do namoro. A doença foi progredindo com o passar dos anos, e os meus medos e inseguranças foram crescendo também, causando muitos males a todos, afectando particularmente os meus filhos. Os meus relacionamentos têm muito por onde crescer. Com o meu marido, durante os pequenos períodos de recuperação, vou conseguindo fazer progressos, mas com os meus filhos vai tudo muito devagar. As minhas limitações não me deixam à vontade nas conversas e manifestar carinho. Sempre senti, desde a minha infância, falta de carinho e do toque humano. Hoje apercebo-me que fiz o mesmo aos meus filhos. Não fui carinhosa com eles..beijos e abraços estiveram muitas vezes ausentes. Um dia, uma amiga da minha filha disse que ela não gostava de dar beijos, foi assim que eu descobri que não me tinha habituado a dar-lhe beijos, nem quando a deixava na escola ou ia buscá-la. Não passei uma relação de carinho e afeto com gestos visíveis para os meus filhos. Eu não a vivi, senti falta dela, mas não fui capaz de a desenvolver com meus filhos. Estou agora a tentar fazê-lo, dentro do que sou capaz e conforme a receptividade deles. Lembro-me de ter dado o primeiro abraço (fraco e pequeno) à minha mãe, quando o meu pai faleceu, e esse foi ainda o único de que me lembro até hoje.

## Fazendo o meu inventário, praticando o 4º passo (cont.)

Trabalhar as relações e a afectividade com os outros, é o que tenho de fazer em primeiro, porque, na verdade, eu nunca os cultivei. Sei hoje que não posso controlar o alcoólico nem outras pessoas, embora em diferentes momentos seja tentada a fazê-lo. Evito julgar o comportamento do alcoólico, apenas procuro dizer o que em mim resultou. Faço esforços diários para perceber como posso cuidar de mim, e não estar sempre a pensar no alcoólico, no que ele faz ou diz. Quando surge alguma situação mais complicada, procuro manter-me calma, penso muito, repito para mim própria a Oração da Serenidade e trabalho os Lemas. Estou em permanente contato com meu Poder Superior. Hoje sei quem eu sou e o que quero para mim. Estou segura e serena, sei que tenho os meus limites, mas já sou capaz de assumir um erro e de perceber quando não tenho razão. Aos poucos vou perdendo o medo, especialmente em relação ao que digo e faço na vida com o alcoólico, e isso faz toda a diferença.

Fátima | Grupo " Alegria de Viver"



### A vida tem múltiplas cores

Hoje, quando me levantei, o sol estava radioso e fui ao meu terraço dar-lhe as boas vindas. De repente, comecei a ouvir um autêntico "concerto" de chilrear dos passarinhos! Estaquei deliciada! O meu coração acalmou, a minha mente organizou-se e, de imediato, pensei que na vida, tanto temos dias cinzentos e como dias coloridos! Confinada no isolamento, devido à Covid 19, ao fim de quase dois meses, só por hoje, o dia apresenta-se-me bem colorido. Antes do aparecimento desta pandemia, todos nós vivíamos como se fosse cada uma das nossas oportunidades fosse última. Agora fomos "obrigados" a parar e a descobrir que é tempo de olhar mais por nós próprios e cuidar dos outros de forma a nos reorganizar como um todo e para todos. Fazer uma pausa para depois reiniciar e seguir em frente. Mais do que nunca, é necessário que a nossa vida seja iluminada pela unidade de todos, em toda esta separação. Juntos e em unidade conseguiremos ultrapassar este período tão conturbado como desconhecido! Agradeço a todos e ao programa Al-Anon por me permitir viver o dia de hoje e apreciar que o meu dia seja colorido. Bem hajam!

Um membro grato do grupo Alegria de Viver

## Vendo as crises como oportunidades

Consigo entender hoje que, olhando para trás, todo o meu progresso e recuperação em Al-Anon foi desencadeado pela, muito provavelmente, grande crise da minha vida. Aquele momento em que senti que a minha vida estava em perigo, foi a oportunidade dolorosa de escolher fazer as primeiras grandes mudanças. O programa Al-Anon orientou-me a fazer um trabalho de reconciliação com o meu passado, uma infância e juventude com sabor a desamparo e desamor, trabalhando a compaixão por mim e por toda a minha família afetada pela doença do alcoolismo. À medida que fui fazendo o 4º passo, apesar da dor, fui descobrindo uma força e uma fé em mim e no meu Poder Superior, que jamais tinha sentido antes. Hoje, com alguns anos de Al-Anon, sinto-me privilegiada por conhecer estas ferramentas preciosas, como o Lema "Vá com calma", e poder colocá-las em prática nos momentos mais desafiantes da vida, como aquele que estamos a viver mundialmente com esta pandemia que nos ameaça a saúde e mais uma vez, nos mostra a nossa vulnerabilidade como seres humanos. Tenho fé que existe um propósito maior para cada situação, por mais difícil que me pareça, e escolho continuar a aprender e crescer com as crises. Com gratidão...

Um membro do grupo de filhos adultos "Acreditar"

### **Ir a reuniões Al-Anon ... Aplicando a 3ª Tradição em férias !**

Todos nós esforçamo-nos para aplicar os 12 Passos à nossa recuperação pessoal e as 12 Tradições como uma maneira comprovada de promover a harmonia nos Grupos. O único requisito para a Associação é que exista um problema de alcoolismo num parente ou amigo. Essa frase da 3ª Tradição significa tanto, pois garante aos membros que, em qualquer reunião, eles estão no lugar certo. Ser ouvido e tratado com gentileza é muito especial, porque em muitos casos, não é o que se experimenta na nossa vida quotidiana. Aceitar o 1º Passo e os outros dois seguintes, foi o início da minha recuperação. Isso deu-me tanta esperança para o futuro, pois foi muito positivo pensar que poderia entregar a minha vontade e vida aos cuidados de um Poder Superior. Sou muito grata por ter encontrado a reunião de Al-Anon de Almacil (Portugal) e espero que ela continue lá, para os membros e para todos aqueles que ainda não descobriram o Al-Anon e ainda sofrem com os efeitos do alcoolismo.

Margaret | Grupo "Balbriggan" (Irlanda) (adaptado)

## Juntos podemos fazê-lo – mesmo à distância!

Nada substitui as reuniões presenciais, nada acolhe e nem conforta tanto, quanto um abraço, um aperto de mão. Mas enquanto não for possível realizá-las, sugerimos que cada Grupo encontre a melhor forma de continuar a realizar reuniões, mesmo à distância. No entanto, pedimos a especial atenção para “obediência ao que não é exigido” e seguirem os seguintes pontos:

- Estabelecer um horário que seja mais conveniente e viável, para o maior número de membros, mantendo a **unidade** – sugerido pela **Tradição Um**.
- Respeitar a autonomia de cada Grupo, desde que outros Grupos (Al-Anon/Alateen/A.A.) não sejam afetados, como um todo – sugerido pela **Tradição Quatro**.
- Lembrar do princípio da **autossuficiência** – afinal os Grupos e órgãos de serviço precisam de sobreviver a esta crise – sugerido pela **Tradição Sete**.
- Manter o **foco e o propósito**, seguindo o Guião e tema, estabelecidos pela consciência coletiva – sugerido pelas **Tradições Dois e Cinco**.
- **Preservar o anonimato**, seguindo as orientações do MANUAL DE SERVIÇO NACIONAL – 2018, páginas 30 e 31.
- Utilizar as peças de literatura que cada um tem em casa. Por este motivo, sugerimos o estudo dos Passos e dos Lemas, **aplicando o “Lema “Mantenha simples”**.
- UNIDADE, AUTONOMIA, AUTOSSUFICIÊNCIA, PROPÓSITO, CONSCIÊNCIA COLETIVA, ANONIMATO, DIREITOS DE AUTOR – são os princípios básicos a serem respeitados, para possibilitar a continuidade do Al-Anon / Alateen.

Afonso | Secretário-Geral

## Participação na Reunião Ibero-Americana de Serviço Al-Anon .

Tendo como objectivo a RIASA2021 que se realizará no Perú, e considerando as dificuldades de comunicação entre os 22 países que a compõem, realizou-se a primeira reunião virtual Ibero-Americana Al-Anon no dia 27 de Junho de 2020. Estiveram presentes 17 países, nomeadamente Argentina, Bolívia, Brasil, Colômbia, Costa Rica, Equador, El-Salvador, Espanha, Guatemala, Honduras, México, Nicarágua, Panamá, Paraguai, Perú, Portugal e Uruguai. Os objectivos da reunião foram: Conhecermo-nos e confraternizarmos; O intercâmbio de experiências sobre o funcionamento das estruturas e actividades na actual conjuntura mundial (pandemia COVID-19); manter a comunicação entre todas as estruturas da Ibero-América. Após o sempre gratificante período de apresentação

## Participação na Reunião Ibero-Americana de Serviço Al-Anon (cont.) .

das estruturas presentes, deu-se início à partilha sobre o que, no actual contexto de confinamento generalizado, é transversal a todos os países: reuniões virtuais, anonimato, 7ª Tradição, LAC, direitos autorais, realização da Conferência à luz dos estatutos de cada país e Alateen. A diversidade de soluções de cada país no uso da sua autonomia foi muito enriquecedora, constatando-se de forma generalizada que os membros têm sido muito generosos relativamente ao princípio da auto-suficiência espiritual e à necessidade de adquirir LAC, por se encontrarem confinados. São sinais de esperança e de estímulo. Foi entusiasmante verificar que estávamos todos unidos no único propósito de, através da troca de experiências, ser possível que esta corrente de esperança e de amor do Al-Anon se mantenha firme e até se fortaleça perante os enormes desafios que esta pandemia mundial nos coloca.

### Meditando sobre a Oração da Serenidade

**Deus, concedei-me Serenidade para aceitar as coisas que não posso modificar:** Serenidade é um estado calmo, pacífico e livre de stress. Ao dizer esta parte da Oração e sentindo o que me transmite, começo a acalmar e durante esse tempo ofereço ao Poder Superior os pensamentos ansiosos do dia, ou qualquer preocupação que possa vir a ter ou tenha no momento.

**Coragem para modificar aquelas que posso:** Penso em todas as áreas da minha vida onde posso estar a falhar, e onde quero mudanças. Peço ao Poder Superior, Coragem e Força para superar os problemas. Medito, permitindo que a luz do Poder Superior me ilumine, com Força e Esperança.

**E Sabedoria para perceber a diferença:** É a parte da minha gratidão pela Bondade e Sabedoria. Aqui peço ao Poder Superior que me ilumine para perceber a diferença entre o que tenho de aceitar, por não poder modificar, e o que posso modificar, tendo coragem. Ofereço a minha vida a ELE e permito que me leve pelos caminhos onde a mudança é possível. Peço ajuda em todas as áreas da minha vida onde as coisas estão agora difíceis.

**Serenidade, Coragem e Sabedoria:** A partir da Sabedoria, sou levada de volta para a Serenidade que é a parte de descanso e calma. Quando termino a Oração, é bom ficar a meditar sobre a Paz que ela me transmite, permitindo que esta se apodere de mim!

## ORAÇÃO DA SERENIDADE

Deus, concedei-me a

**Serenidade**

para aceitar as coisas que

não posso modificar,

**Coragem**

para modificar aquelas que posso, e

**Sabedoria**

para perceber a diferença.



### ESCRITÓRIO DE SERVIÇOS GERAIS

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

Tel. de Serviço: 910 940 882

Tel. de Ajuda: 917 180 936

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

e-mail: [al-anon.portugal@sapo.pt](mailto:al-anon.portugal@sapo.pt)