

UMA CADEIRA VIRTUAL

Parei de beber nas salas de AA: “noventa dias, noventa reuniões” foi um dos conselhos que ouvi dos companheiros e companheiras que carinhosamente me deram a mão e me ajudaram a iniciar a minha recuperação. E foi assim que iniciei a minha recuperação: reuniões de AA em diferentes grupos de Lisboa e arredores, de forma a garantir a minha reunião diária. Em todos os grupos, havia “uma cadeira” para mim, um lugar onde eu me podia sentar para ouvir os outros e para falar sobre mim. “Uma cadeira” onde aprendi os princípios de AA, pelos quais até hoje vou regendo a minha vida para me manter sóbria. “Uma cadeira” onde tive a oportunidade de contribuir para a continuidade de AA, ajudando a levar a mensagem a outros alcoólicos.

Quis o destino que, por volta do meu quinto ano em recuperação, eu saísse de Portugal. Precisava de dar continuidade à minha sobriedade e sabia que, para o fazer, era preciso não só manter contacto com o programa de AA, como também praticá-lo diariamente. Quis o destino também que, na minha nova morada, eu não tivesse acesso fácil às salas de AA. Caminhando “um dia de cada vez”, foram-se somando os dias e passaram-se cerca de dez anos sem que eu conseguisse participar regularmente em reuniões de um grupo de AA. Mantive a minha recuperação nesses anos através da leitura diária da literatura de AA e de idas esporádicas a reuniões de grupos de AA fora de Portugal. Sentia falta da “minha cadeira”, do ritual de me preparar para uma reunião, da participação na vida de AA...

Foi então que, no final do ano de 2016, tomei conhecimento da existência do grupo “Sóbrio Online”, um grupo de AA em língua portuguesa, com origem em Portugal, a funcionar exclusivamente via Skype! Desde a minha saída de Portugal que a internet se tinha tornado minha aliada, uma ferramenta de trabalho e um meio para quebrar o isolamento e encurtar as distâncias. Já tinha tentado participar em reuniões online, mas o formato das que encontrei não me seduziu... Como seria fazer reuniões de AA via Skype? Perguntei-me se iria sentir o mesmo “aconchego” que conhecia das reuniões presenciais, se iria ser possível contribuir para passar a mensagem a outros alcoólicos, enfim, se iria ter “uma cadeira” para mim.

Uma das coisas que aprendi em AA foi que a boa vontade abre portas para novas possibilidades antes nunca imagináveis. Então, por que não experimentar as reuniões via Skype? E assim foi. Para minha grande surpresa, e apesar de cada um dos participantes na reunião estar no seu canto do mundo, reencontrei o “aconchego” das reuniões presenciais, o carinho dos membros de AA e a prática dos princípios e das Tradições de AA na vida de um grupo. As reuniões de “Sóbrio Online” também me trouxeram de volta o ritual de preparação para uma reunião, agora um pouco diferente: arrumo a minha secretária, coloco nela a minha (inseparável) garrafa de água, verifico a ligação à internet, entro no Skype e aguardo que me chamem para a reunião.

Hoje, não só mantenho a minha recuperação com as reuniões do “Sóbrio Online”, como participo activamente na vida do grupo, trabalhando para receber novos membros e ajudando-os a iniciar a sua recuperação. Tem sido assim desde há um ano, todas as quartas-feiras e todos os domingos: a “minha cadeira” está de volta!

Alexandra F. T.