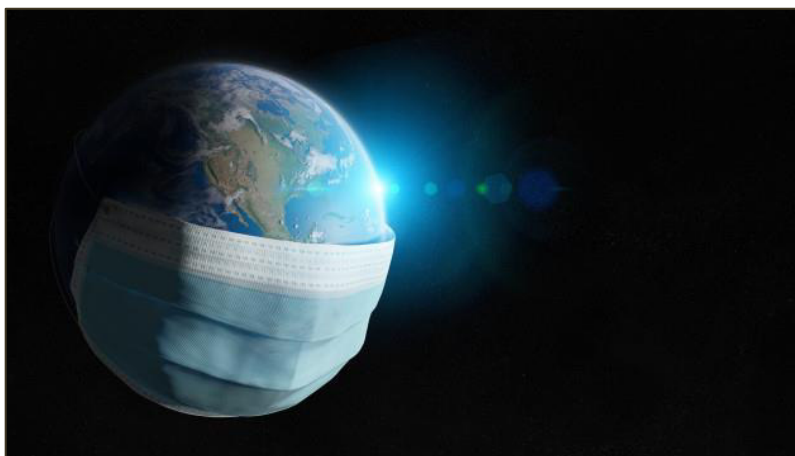


PARTILHAR

A nossa reunião impressa



“O que foi, não sei”

“Apresentei-me a mim mesma pela 1.ª vez”

“Passado é experiência, não é residência”

OS DOZE PASSOS DE ALCOÓLICOS ANÓNIMOS

Estes são os Passos que seguimos, sugeridos como um programa de recuperação:

- 1.º Admitimos que éramos impotentes perante o álcool – que as nossas vidas se tinham tornado ingovernáveis;
- 2.º Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós mesmos nos poderia restituir a sanidade;
- 3.º Decidimos entregar a nossa vontade e a nossa vida aos cuidados de Deus, como O concebíamos;
- 4.º Fizemos, sem medo, um minucioso inventário moral de nós mesmos;
- 5.º Admitimos perante Deus, perante nós próprios e perante outro ser humano a natureza exacta dos nossos erros;
- 6.º Dispusemo-nos inteiramente a aceitar que Deus nos libertasse de todos estes defeitos de carácter;
- 7.º Humildemente Lhe pedimos que nos livrasse das nossas imperfeições;
- 8.º Fizemos uma lista de todas as pessoas a quem tínhamos causado danos e dispusemo-nos a fazer reparações a todas elas;
- 9.º Fizemos reparações directas a tais pessoas sempre que possível, excepto quando fazê-lo implicasse prejudicá-las ou a outras;
- 10.º Continuámos a fazer o inventário pessoal e quando estávamos errados admitíamo-lo imediatamente;
- 11.º Procurámos através da oração e da meditação melhorar o nosso contacto consciente com Deus, como O concebíamos, pedindo apenas o conhecimento da Sua vontade em relação a nós e a força para a realizar;
- 12.º Tendo tido um despertar espiritual como resultado destes passos, procurámos levar esta mensagem a outros alcoólicos e praticar estes princípios em todos os aspectos da nossa vida.

(Copyright – Alcoholics Anonymous World Services Inc.)

PREÂMBULO

Alcoólicos Anônimos © é uma comunidade de homens e mulheres que partilham entre si a sua experiência, força e esperança para resolverem o seu problema comum e ajudarem outros a se recuperarem do alcoolismo. O único requisito para ser membro é o desejo de parar de beber. Para ser membro de AA não é necessário pagar taxas de admissão nem quotas. Somos auto-suficientes pelas nossas próprias contribuições. AA não está ligado a nenhuma seita, religião, instituição política ou organização; não se envolve em qualquer controvérsia, não subscreve nem combate quaisquer causas. O nosso propósito primordial é mantermo-nos sóbrios e ajudar outros alcoólicos a alcançar a sobriedade.

Copyright © "The AA Grapevine, Inc."; reproduzido com autorização.

DECLARAÇÃO DE PROPÓSITO

“**Partilhar**” é a revista de Alcoólicos Anónimos de Portugal. Escrita, ilustrada, editada e lida por membros de AA e outros interessados no programa de recuperação do alcoolismo, é uma linha de vida que une um alcoólico a outro e um veículo para levar a mensagem de AA.

“**Partilhar**” é também uma reunião impressa. Transmite experiência, força e esperança e as participações devem reflectir as várias sensibilidades de AA.

“**Partilhar**” deve ser economicamente auto-suficiente.

“**Partilhar**” considera bem-vinda a experiência de qualquer membro sempre que se enquadre nos princípios de AA, pois é o caminho que cada um escolheu para trabalhar o programa.

“**Partilhar**” em particular ou AA como um todo rejeitam qualquer endosso referente às opiniões expressas nos materiais publicados; estes reflectem somente a posição individual de quem os subscreve.

“**Partilhar**” será a única reunião impressa de Alcoólicos Anónimos de Portugal. No seu propósito de transmitir a mensagem de esperança de AA deve ser também um factor de Unidade.

EU SOU RESPONSÁVEL

Sempre que alguém,
onde quer que seja, peça ajuda,
eu quero que a mão de AA esteja sempre presente.
E, para tal, eu sou responsável.

PARTILHAR

*Revista de AA - Portugal - Extra Online
Julho de 2020*

Envia a tua colaboração para:
Praça D. Miguel I, n.º 3 C
2660-310 Santo António dos Cavaleiros

Ou através de e-mail para:
publicamos@aaportugal.org

Telefone: (Ajuda) 217 162 969
Telefone: (Serviço) 217 167 840

Sumário

| | |
|--|----|
| Nota de Abertura | 7 |
| O que foi, não sei | 8 |
| Apresentei-me a mim mesma pela primeira vez | 9 |
| O que a Comunidade de Alcoólicos Anónimos tem feito comigo | 11 |
| Passado é experiência, não é residência | 15 |

SERÁ QUE AA É PARA SI?

1. Alguma vez tentou parar de beber por uma semana ou mais, mas só conseguiu por alguns dias?
2. Acha que as pessoas se deviam meter na sua própria vida no que diz respeito à sua maneira de beber – deviam deixar de dizer o que você tem de fazer?
3. Alguma vez tentou mudar de um tipo de bebida para outro na esperança de que isso o impedisse de se embriagar?
4. Alguma vez bebeu de manhã durante o último ano?
5. Sente inveja das pessoas que conseguem beber sem arranjar problemas?
6. Tem tido problemas relacionados com a bebida durante o último ano?
7. A sua maneira de beber causou problemas em casa?
8. Alguma vez tentou arranjar “mais” bebidas em festas porque não lhe davam o suficiente?
9. Alguma vez se convenceu de que conseguia parar de beber quando quisesse, apesar de continuar a embriagar-se sem querer?
10. Alguma vez faltou ao trabalho por causa da bebida?
11. Tem “apagamentos”?
12. Alguma vez sentiu que a sua vida seria melhor se não bebesse?

Respondeu SIM quatro vezes ou mais? Se assim foi, tem provavelmente um problema com álcool. Porque é que nós dizemos isso? Porque milhares de pessoas em AA o disseram durante muitos anos. Descobriram a verdade sobre si mesmas da maneira mais dura.

Prontificamo-nos a mostrar-lhe como nós próprios parámos de beber. Entre em contacto connosco. Procure Alcoólicos Anónimos através do telefone **217 162 969** ou do e-mail ajuda@aaportugal.org

NOTA DE ABERTURA

UMA COMUNIDADE (também) DIGITAL

É com grande alegria que escrevemos esta Nota de Abertura para a primeira edição digital da nossa revista.

Assim como a nossa Comunidade avançou rapidamente para o meio digital, também a nossa revista “4331” se estreia agora nestas “novas” lides.

Lembrando que o tema da 20ª Reunião Europeia de Serviço foi “Uma mensagem imutável, num Mundo em mudança”, podemos refletir que, em seis meses neste Mundo que muito mudou, vamos continuar a levar a mensagem de AA a todos os que dela precisam.

E, de forma mais alargada, em português e a todos os pontos do globo!

Vamos tornar acessível, a todos os que nos quiserem ler e conhecer, as histórias, os artigos e um bocadinho do que é a nossa vivência, do que é a vida de AA e em AA.

Esta é mais uma forma de comunicarmos e continuarmos a transmitir a mensagem de Força, Esperança e Fé, procurando chegar cada vez mais longe.



O QUE FOI, NÃO SEI...

Mais de dez anos a tentar libertar-me da obsessão pelas adições para, em pouco menos de um ano, essa obsessão ser agora apenas uma miragem.

Lembranças? Muitas! Vontades? Nenhumas!

Como foi possível isto acontecer comigo? Sinceramente, ainda estou por descobrir. Há quem lhe chame “milagre”, há quem lhe chame “entrega”, há ainda quem diga que foi “aceitação”. Há também aqueles que dizem que foi “a mão de Deus”. Continuo sem saber o que terá sido, mas uma coisa eu sei: só por hoje, essa obsessão ainda não apareceu. Amanhã, não sei...

Aquilo que posso partilhar com todos os companheiros é que só após admitir por completo a minha derrota perante o álcool, ter entregue a minha vontade e a minha vida a algo ou a alguém, é que a minha obsessão pela bebida começou a afastar-se de mim e a minha vida começou a fazer algum sentido.

Fui aprendendo que quase ninguém percorre este caminho sinuoso da mesma maneira. Talvez ninguém o faça de forma igual, mas percebi que estes caminhos funcionam para muitos companheiros.

Só depois de anos e anos dominados pelo meu egocentrismo, egoísmo e teimosia - e, mais uma vez, sem saber porquê - é que o “milagre” da mente aberta e boa vontade veio ao meu encontro. Talvez esta seja a base principal do início da minha recuperação e do afastamento da obsessão pelo álcool: a boa vontade de sair da minha zona de conforto para ir a uma reunião e a mente aberta para ouvir as partilhas e sugestões de outros companheiros têm sido uma ajuda formidável.

Aqui e ali, vou tirando para mim diversas sugestões para continuar neste caminho cheio de barreiras, mas só assim tenho conseguido, diariamente, dormir com muita serenidade e acordar com a energia suficiente para continuar a avançar no sentido da minha recuperação.

Bem hajam e serenas 24h.

Nuno R.

APRESENTEI-ME A MIM MESMA PELA PRIMEIRA VEZ

Quando me vi, como que por milagre, livre da compulsão pelo consumo de álcool, percebi que, para que este estado permanecesse, precisava de fazer algo que nunca fizera antes, algo radical. Se assim não fosse, os meus fantasmas - que nunca aguentei nem aguento - rapidamente me levariam de novo à bebida. Virei-me então para o Programa de Doze Passos de AA.

Com o tempo, a minha mente ficou disposta a receber novas ideias, fruto de me ter apercebido e aceitado que a minha impotência não era só perante o álcool, mas perante a minha mente quando funciona sozinha e livremente. Isso tinha eu feito toda a vida e, obviamente, não tinha dado certo. Estava na hora de ouvir outros, porque ouvir só a minha voz levava-me sempre à desgraça.

Aceitei finalmente que padecia de uma doença, o que me livrou da culpa pelo meu passado e, em contrapartida, me trouxe uma enorme responsabilização pelos meus actos no activo, coisa que, sinceramente, não sentia minimamente até então. Aos poucos, fui percebendo que, ao contrário do que sempre tinha percebido e acreditado, prejudicava muita gente e era uma pessoa cheia de defeitos de carácter. Esta descoberta foi violenta e dolorosa, ou não tivesse eu chegado à primeira reunião de AA cheia de sofrimento, a sentir-me uma vítima da maldade dos outros. Mas o pior não foi nada disto. O mais doloroso foi ter percebido que apenas tinha uma fé doente, conclusão a que cheguei ao ter descoberto a verdadeira fé num Poder Superior a mim mesma, capaz de me livrar do álcool e de guiar toda a minha vida.

Tudo isto serviu de preparação para aquilo a que chamo “o coração deste Programa”: um minucioso inventário moral de nós mesmos. Durante uma vida de consumo, o álcool destruiu o meu carácter (ainda incipiente, porque eu tinha apenas 14 anos quando comecei a beber) e construiu um outro, que não é meu, não me pertence e que já não quero. Era isto que eu queria: ser uma pessoa diferente da que fora, ou melhor, ser, finalmente, quem eu realmente sou e que o álcool não permitia que se manifestasse.

Uma real mudança de carácter não é possível sem um conhecimento minucioso de quem somos, chegando às coisas mais subtis e escondidas da nossa personalidade, indo aos traumas (de infância, principalmente, mas não só), identificando pelos nomes todos os fantasmas e percebendo a

relação directa destes com os defeitos de carácter. É um processo fascinante de descida ao inferno de nós mesmos, que fiz na companhia do meu Poder Superior, sem o qual não me atreveria a ter descido.

Quando, a uma espiritualidade, se associa um verdadeiro autoconhecimento, bem como a admissão daquilo que somos perante outro ser humano, estão reunidas as condições aptas a produzir resultados radicais em cada um de nós, desde que nos disponhamos verdadeiramente a isso, o que se consegue através de uma total honestidade (connosco mesmos, em primeiro lugar) e de uma total humildade perante os outros e perante um Poder Superior a nós mesmos. Tudo isto é libertador: saber quem somos, finalmente; contá-lo a alguém; descobrir a humildade, fonte de paz e felicidade; encontrar o abraço, o colo de um Poder Superior.

Por esta altura, eclodiu em mim um despertar espiritual que mudou a minha vida por completo. Foi tão drástico e novo que, se não fosse o meu padrinho de recuperação, teria pensado que estava a enlouquecer. Percebi que a vida não me pertencia. Percebi o porquê do meu percurso de sofrimento até chegar a AA. A espiritualidade que me entrou pela janela de casa adentro foi a melhor e mais verdadeira coisa que já conheci, apenas comparável ao colo da minha mãe. Quanto mais humildade praticava, mais próxima do Poder Superior ficava e, conseqüentemente, mais feliz. Descobria uma felicidade diferente, duradoura, oposta às felicidades que conhecera até então, que duravam minutos, horas, dias (raramente), e que resultavam da satisfação dos meus instintos desenfreados e dos meus outros defeitos de carácter.

Sempre bebi à procura de uma satisfação que este mundo material não me podia dar, nunca nada chegava. Sem saber, a minha mente bebia à procura de um Poder Superior mas, como não sabia disso e não o encontrava, bebia mais ainda.

Não optei por seguir uma vida exclusivamente espiritual, mas deixei de viver em função da satisfação das minhas vontades e passei a viver, tendencialmente, de acordo com a vontade do meu Poder Superior. As necessidades espirituais, em detrimento das materiais, passaram a ser as primordiais. Percebi que era esta a pessoa que queria ser, agora e todos os dias: a pessoa que eu sempre devia ter sido se não tivesse tido uma vida inteira de consumo de álcool. Apresentei-me a mim mesma, portanto, pela primeira vez.

M. J.

O QUE A COMUNIDADE DE ALCOÓLICOS ANÔNIMOS TEM FEITO COMIGO

Olá, o meu nome é António M. e sou alcoólico em recuperação.

Começo por agradecer todas as partilhas que já li e as que poderei vir a ler, ao meu Poder Superior e a todos os companheiros por mais estas 24 horas em sobriedade. Peço um momento de silêncio por todo o alcoólico que ainda sofre ou que já partiu. Obrigado.

Quando me foi dito que sofria de uma doença biopsicossocial, irreversível e crónica, e que não havia medicamento algum para a sua cura, foi-me sugerido um internamento com o Programa dos “Doze Passos” inserido no processo de reabilitação. Eu, às escuras e um pouco assustado com tudo isso, acedi e lá fui, contrariado e desconfiado.

Honestidade, mente aberta e boa vontade, depois humildade, foram as primeiras e persistentes palavras que ouvi logo a abrir e que continuei a ouvir diariamente, proferidas e trabalhadas pelos profissionais de “endireita-cabeças” na instituição. Admiráveis pessoas.

Conheço a Comunidade de Alcoólicos Anónimos através da instituição. Não foi fácil. Apesar de ser sugerido e não obrigatório ir a reuniões de AA, eu sugeri também que preferia ficar a ver televisão ao fim do dia. Mas, como não podia ficar só, disse que preferia ficar na carrinha que nos transportava diariamente. A Dra. deu-me a volta: disse-me que não era obrigado a fazer ou dizer nada, bastava estar presente e escutar; se me aborrecesse, poderia sair quando entendesse. Fui logo à primeira reunião de AA do programa de tratamento, e à minha primeira, naturalmente. Hoje, tenho mais que as 90 reuniões sugeridas pela instituição.

Isto do crescimento espiritual, sinto-o pouco a pouco. Quando, de início, me pareceu ser obrigado a aceitar que sou impotente perante o álcool e que tenho a minha vida ingovernável, hoje admito-o sem reservas. Como é que eu não via isso!? A perder tudo e todos, a negar uma realidade sempre em decadência, a matar-me dia após dia durante anos a fio. Eu, recém-chegado, nesse dia o mais importante (foi o que ouvi dos companheiros), quando já ninguém acreditava em mim, nem mesmo eu.

Decorei a Oração da Serenidade para não ficar mal visto no final: era o que me preocupava mais nas primeiras reuniões. No dia em que percebi que não era um tribunal como de início me pareceu, pois já tinha vivido tal experiência pelas minhas insanidades cometidas devido ao consumo desmedido de álcool, e só por isso, dei comigo a partilhar também as minhas vivências ao ponto de me exceder e, apesar de ninguém me dizer para me calar, fui levado a perceber que outros companheiros precisavam igualmente de partilhar. Obrigado por me terem ouvido em silêncio e ainda bem que sem diálogo.

A Oração da Serenidade - que, de início, comecei por somente decorar - começou a ser a primeira ferramenta a utilizar para o meu dia-a-dia a partir do momento em que me dispus a compreender o seu fundamento. Por tentativas, serenidade, coragem e sabedoria foram-me sendo concedidas por um Ser Superior, conforme eu O concebo, que pode ter sido, de início, o meu ou outro Grupo.

Os factos que não posso modificar tento aceitar com maior regularidade. Tenho maior clarividência para modificar os que posso e esforço-me por distingui-los, sabendo que posso sempre entregar a Deus os que ainda não sei gerir.

A fé significa confiança e não um desafio... Hoje faz mais sentido para mim estar confiante e ser igualmente mais um caso de sucesso na comunidade de Alcoólicos Anónimos, não por AA mas por mim, não obstante somente todos juntos o conseguirmos se trabalharmos para isso. A minha presença nas reuniões é o factor determinante do que está primeiro e que é o mais importante: a minha recuperação, a minha sobriedade. Hoje, dedico-me mais a escutar ao invés de apenas ouvir as partilhas. Ao princípio da minha recuperação, só conseguia ouvir parte delas, distraía-me facilmente, tinha dificuldades de concentração ou nem tinha nenhuma.

O serviço em AA, como eu o encaro, é um voto de confiança dado pelo companheirismo do meu Grupo. Sou servidor de confiança e não um governante. Nem sempre estou com disposição para fazer o chá ou servir o café, mas depois sabe-me tão bem e é tão reconfortante... É mais uma ferramenta para a minha recuperação, senão uma das mais importantes: o serviço.

Adquiri alguma Literatura de AA, não muita. Tem um preçário acessível e de valor inferior relativamente ao seu rico e importante conteúdo. Hoje, quando volto a ler um determinado tema, seja de um folheto ou livro, surge-me algo de novo do que me pareceu ter lido e julgado apreender em outras alturas.

Até mesmo os “Doze Passos e Doze Tradições”. O que me parece - ou tenho a certeza - é que, antes, lia mas não descodificava o conteúdo. Também não tinha paciência para ler. Hoje, apesar de não saber ainda se é bom ler muito ou se ler pouco é mau, tenho a noção de que ajuda e resulta ler a Literatura de AA na ausência de reuniões. É verdade. Também me parece que é resultado de algum crescimento espiritual que se verifica na minha Comunidade de Alcoólicos Anónimos. De todos, não só meu. Se o sinto? Sem dúvida.

Tenho feito algum inventário pessoal e moral e, se me dispus a reparar danos, não quero dizer com isso que o tenha já posto em prática; pelo menos, algumas reparações consegui. Mas, como é sugerido, “umas vezes mais depressa, outras mais devagar”, tenho de pensar que também algumas “coisas” mais depressa podem resultar mal, assim como outras que pecam por tardias podem nem sequer vir a ser feitas. As oportunidades surgirão quando eu menos esperar e, se souber esperar, talvez seja melhor para mim e deste modo para os outros que, por vezes, até dizem que já não se lembravam disto ou daquilo quando abordados sobre o assunto. Portanto, entrego a Deus aqueles com os quais não sei ainda lidar.

Posso cair na velha ideia de que pedir desculpa resolve, sem me lembrar que as desculpas devem ser evitadas. Eu tenho outras reparações que nunca poderei vir a fazer, pois terão de ir comigo para a outra vida, se é que existe. Atenção, digo isto hoje porque é Alcoólicos Anónimos que me tem dado este dom de agir, antes não era nada assim. Ou fingia que não sabia, ou nem sequer queria saber. Pelo menos hoje, admito que errei, embora sabendo que isso, por si só, não é suficiente. Mas também não sou perfeito e só peço a Deus que me livre de todas as minhas imperfeições, como se isso fosse possível.

Tive, tenho e mantenho ainda determinados defeitos de carácter. No entanto, pelo menos um, o do “mau perder”, em que ficava de tal forma irritado, sentido de humor agressivo, mal-educado, etc., pelo menos já não parto coisas e fico na maior parte das vezes chateado somente comigo mesmo. Não ofendo terceiros, já me posso dar por satisfeito e endereçar a AA a gratidão por esta dádiva.

Tenho a agradecer a Alcoólicos Anónimos muito mais. No que respeita a bens materiais, estou feliz mesmo com pouco. Tenho em AA o mais importante: a ajuda de que precisava para um rumo de vida com sanidade mental, saúde física e até mesmo as questões de descontrolo financeiro estão a ser resolvidas, tudo passo a passo.

Resta-me agora, através da oração e da meditação, pedir a Deus que me mantenha neste caminho. Talvez um dia eu seja capaz de ajudar outros alcoólicos a se recuperarem. Obrigado a todos os companheiros de Alcoólicos Anônimos, ao meu Grupo de AA, ao meu padrinho e ao meu afilhado, pois, claro, eles estão nesta minha partilha de cima a baixo sem que tenham sido mencionados. E estou agradecido ao meu Poder Superior por me ter dado mais estas 24 horas em sobriedade, só por hoje.

Aquele abraço.

António M.

Quando me foi dito que sofria de uma doença biopsicossocial, irreversível e crónica, e que não havia medicamento algum para a sua cura, foi-me sugerido um internamento com o Programa dos “Doze Passos” inserido no processo de reabilitação. Eu, às escuras e um pouco assustado com tudo isso, acedi e lá fui, contrariado e desconfiado.

PASSADO É EXPERIÊNCIA, NÃO É RESIDÊNCIA

Aceitar que sou alcoólica não foi fácil, mas foi possível quando percebi que um dos grandes problemas era o meu ego. A "grande obra" que é Alcoólicos Anônimos salvou-me das garras desta doença perversa, manhosa e ardilosa que é o Alcoolismo. Antes de começar a minha partilha, a primeira palavra que endereço é a Alcoólicos Anônimos: gratidão.

Percebi que bebia de uma maneira que já não era normal e que tinha perdido o controlo. Pedi ajuda através da Linha de Ajuda Nacional de AA, mas não por vontade própria, por mim mesma. Foi para fazer a vontade à minha família, que adoro. Fiz algumas, poucas, reuniões, mas achei que elas não eram para mim e arranjei muitas desculpas para a minha família, mais concretamente para o meu marido, para não as fazer. Numa dessas reuniões, eu estava de tal forma embriagada que, ao fim de quinze minutos talvez (já não me lembro), caí redondamente da cadeira para o chão, no meio da sala. Foi aí que recomeçou a pressão do meu marido para eu parar de beber e pedir ajuda.

Fiz então dois internamentos, com um intervalo de um ano entre eles, em que estive algum tempo sem beber. Depois do segundo, recaí logo ao fim de 4 meses. Eles serviram pela desintoxicação, pela confirmação de que eu tinha, afinal, uma doença e não um vício, para saber que não era por ser fraca e não ter força de vontade que eu bebia e para começar a conhecer melhor Alcoólicos Anônimos pois, em internamento, quando ia às reuniões, estava sóbria e o que ouvia começou a fazer sentido. Mas nada disso foi suficiente, pois saí dos internamentos com muitas reservas, nomeadamente com dúvidas se seria alcoólica, achando ainda que conseguiria controlar a minha forma de beber (independentemente de ouvir nas reuniões de AA e nas terapias que o perigo era o primeiro copo).

O crucial foi que, após quatro anos (algures num dos primeiros dias de Dezembro), entre internamentos e recaídas, eu finalmente aceitei que era uma doente alcoólica e que não poderia voltar a beber bebidas alcoólicas. Nem uma gota. Também, em simultâneo, comecei a descer do meu pedestal e decidi, com determinação - e também por já estar muito cansada daquela vida de mentiras e ressacas - enfrentar a caminhada da recuperação que tinha de fazer.

Quando tomei esta decisão foi mesmo de dentro do meu eu e, por isso, fui à luta de alma e coração aberto e disposta a fazer tudo o que fosse necessário para voltar a ser uma mulher digna, respeitada e com os valores morais e sociais que tinha perdido completamente.

Já sabia que não bastava só parar de beber. Tinha de fazer mudanças profundas em mim, na forma como vivia comigo mesma e com os que me rodeavam, e também ter uma nova forma de olhar para a vida. E olhar honestamente para dentro de mim, que foi o que nunca quis fazer e que foi uma das razões das minhas recaídas.

Independentemente das minhas recaídas, nunca deixei de fazer reuniões de Alcoólicos Anônimos e de dizer que tinha recaído mais uma vez. Custava-me muito. Mas ouvia a palavra honestidade tantas vezes nas reuniões que não conseguia mentir aos meus companheiros, que tanta esperança, amor, força e coragem me davam para continuar na minha luta. E o que ouvia, os abraços, o carinho que emanava nas salas, faziam-me voltar. O abraço era sempre mais forte e "volta que isto resulta", diziam sempre. E resultou. "Só por Hoje". Graças ao meu Poder Superior e à minha boa vontade para recuperar, até agora não pensei mais no álcool nem tive vontade de beber.

A aceitação ajudou-me muito no processo de crescimento. Antes, eu apenas **tinha passado por AA**: ouvia pouco, só olhava para as diferenças, fazia partilhas que não passavam de meros discursos decorados dos livros e folhetos. Agora eu **estou em AA**.

Tem sido difícil compreender a pessoa em que me tinha tornado, mas tudo ficou mais claro e mais fácil com a aceitação, a mente aberta e a boa vontade, com o confiar, entregar e pedir ajuda do fundo do meu ser. Sobretudo e o mais importante: sentir verdadeiramente o que o Programa dos Doze Passos da nossa Comunidade transmite.

Era tão simples. Eu é que compliquei. Passei a aceitar-me e essa foi a melhor atitude que tive, pois compreendi que o meu passado foi importante para que eu me tornasse uma pessoa melhor. Hoje sei que serviu de experiência mas não de residência.

É fácil falar quando não se está na pele do outro, e eu fiz muito isso. Julguei o mundo, diminuí-me perante os outros, acreditei sempre que estava certa. Eu não tinha amor-próprio e, sem ter consciência disso, a inveja habitava no meu peito. Estou a ser libertada disso.

No entanto, agradeço pela pessoa que fui, pois isso ajudou-me a tornar-me hoje uma pessoa melhor. E sei que ainda devo, posso e quero melhorar mais. Basta eu querer verdadeiramente viver através dos princípios que o Programa de AA me oferece, vivenciando-os com amor, honestidade e humildade junto dos meus companheiros de jornada em recuperação, fazendo reuniões e colhendo a ajuda e as sugestões que me são dadas; e, claro, com a ajuda dos meus padrinhos.

Ainda tenho muito caminho para percorrer e muito para aprender. Mas a minha felicidade é imensa, pois sinto que quero muito - por mim, antes de mais, e com amor - continuar nesta caminhada de recuperação, que é para o resto da minha vida. Foi através dela que conheci o amor incondicional entre pessoas que não se conheciam e se uniam porque tinham uma doença em comum (o alcoolismo) e o mesmo propósito: manterem-se em sobriedade. E sobriedade, para mim, é muito mais do que apenas deixar de beber; é também um sentimento de paz e serenidade que tanto procurei na vida. Para mim, onde está AA reunido é solo sagrado.

Devo esta nova forma de vida que amo e os 1.130 dias que tenho de recuperação a mim mesma, fazendo a minha parte, e a Alcoólicos Anónimos, aos meus padrinhos e à minha família, principalmente ao meu marido. Apesar de tudo e de todas as insanidades que cometi, deram-me amor incondicional na altura em que eu menos merecia e quando eu mais precisava. Quando comecei a frequentar AA, o meu marido passou a frequentar Al-Anon, comunidade à qual também estou grata pois, graças a ela, hoje tenho a família de novo unida, numa caminhada que percorremos em harmonia, ou seja, a aprender a viver em paz e com muito amor.

Aprendi a ter amor-próprio e, agora, aquela pessoa que tanto se humilhou por um pouco de atenção e amor está a desaparecer. Hoje sei do que sou capaz e que posso ser feliz sem depender de ninguém. Mas, claro, somente com o meu passado pude compreender isso. Hoje sinto uma enorme necessidade de aprender através dos companheiros, do Programa, do serviço, dentro do meu Grupo base e especialmente fora do Grupo. O serviço tem sido fundamental, pois criou excelentes alicerces para o meu crescimento como pessoa e como membro de AA, quer espiritual quer emocional, apesar ainda dos meus erros. Sei que não sou perfeita mas não é pedido isso, nem nunca será, em AA.

Quero evoluir e não olhar mais para trás. Todo o meu percurso e o tempo despendido para chegar à recuperação foram uma lição que está a render bons frutos, pois, apesar do tempo que levei para admitir os meus erros e aceitar a minha doença, hoje consigo ajudar pessoas que sofrem como eu sofri.

Com infinito amor e gratidão por Alcoólicos Anónimos, desejo a todos vós excelentes 24h. Só por Hoje. Bem hajam.

Aida C.

LINHAS DE ORIENTAÇÃO PARA A REVISTA “PARTILHAR”

A “PARTILHAR” é a nossa revista e grande parte de cada número é escrita por membros de AA que nunca escreveram antes. Sem a nossa opinião e experiência escritas, não pode continuar a ser um instrumento eficaz da nossa sobriedade nem dar uma imagem vital e fiel de AA como um todo. Podemos achar que não somos capazes de escrever, ou que não temos assunto. No entanto, todos temos uma experiência a partilhar! Porque não arriscar e darmos a nós próprios a oportunidade de fazer parte da reunião impressa de AA? Ao planear o artigo e tendo sempre presente a unicidade de propósito, é importante dar uma vista de olhos a outros números para se ficar com uma ideia geral do que publicamos. Importa escrever o que se pensa e sente e não o que se acha que queremos publicar. No que se relaciona com a experiência em AA, estamos sempre abertos a novas ideias.

FORMATO: Se for possível, os originais poderão ser dactilografados, entregues em CD ou, ainda melhor, enviados por e-mail para o endereço que se indica no final desta página. Se não puder ser, pedimos que escrevam de uma forma legível. Se for citada Literatura AA, devem ser mencionados o nome correcto do livro, folheto ou outra fonte, bem como a data da edição e o número da página.

EXTENSÃO: Uma frase ouvida numa reunião, um episódio curto mas significativo, um tema que interesse em particular partilhar, uma fotografia, uma anedota, não importa a extensão. A participação geralmente varia entre uma frase e três páginas.

ACORDO: Os materiais remetidos à “PARTILHAR” não são devolvidos e passam a ser propriedade da Revista por abdicação dos “direitos de autor”.

Quando a Redacção entender ser necessário reduzir ou modificar substancialmente parte dos textos, os autores serão contactados para a obtenção prévia da sua concordância. Nem todos os materiais serão publicados no número a seguir, mesmo alguns não o serão se: não servirem minimamente o nosso propósito primordial; sempre que não se enquadrem nos padrões de bom senso normalmente aceites ou ponham em causa o bom nome de AA. O mesmo se aplica a anedotas, desenhos, etc.

NÃO PUBLICAMOS: Textos que desvirtuem o espírito de partilha e o seu propósito em AA (experiência, força e esperança no nosso programa), orações pessoais, tributos a indivíduos em AA, drama, ficção nem qualquer matéria que não esteja relacionada com AA (por exemplo: artigos sobre tratamentos para o alcoolismo, legislação, avanços da medicina, etc.).

Agradecemos que nos enviem a morada, de preferência o endereço electrónico, para a qual possamos contactar caso seja necessário.

PARA ONDE ENVIAR:

- “PARTILHAR”, Praça D. Miguel I, 3 C, 2660-310 Santo António dos Cavaleiros
- E-mail: publicamos@aaportugal.org

AS DOZE TRADIÇÕES DE ALCOÓLICOS ANÓNIMOS

- 1.^a O nosso bem-estar comum deverá estar em primeiro lugar; a recuperação pessoal depende da unidade de AA.
- 2.^a Para o propósito do nosso grupo existe apenas uma autoridade fundamental: um Deus de amor tal como Ele se expressa na nossa consciência de grupo. Os nossos líderes são apenas servidores de confiança; eles não governam.
- 3.^a O único requisito para ser membro de AA é a vontade de parar de beber.
- 4.^a Cada grupo deverá ser autónomo, excepto em assuntos que afectem outros grupos ou AA como um todo.
- 5.^a Cada grupo tem apenas um propósito primordial - levar a sua mensagem ao alcoólico que ainda sofre.
- 6.^a Um grupo de AA nunca deverá endossar, financiar ou emprestar o nome de AA a nenhuma entidade parecida ou empreendimento alheio, para evitar que problemas de dinheiro, propriedade e prestígio nos afastem do nosso propósito primordial.
- 7.^a Todos os grupos de AA deverão ser inteiramente auto-suficientes, recusando contribuições de fora.
- 8.^a Alcoólicos Anónimos jamais deverá ter um carácter profissional, mas os nossos centros de serviço podem empregar pessoal especializado.
- 9.^a Alcoólicos Anónimos, como tal, nunca deverá organizar-se, mas podemos criar juntas ou comissões de serviço directamente responsáveis perante aqueles que servem.
- 10.^a Alcoólicos Anónimos não emite opinião sobre assuntos alheios à Comunidade; portanto o nome de AA nunca deverá aparecer em controvérsias públicas.
- 11.^a A nossa política de relações públicas baseia-se na atracção em vez da promoção; precisamos de manter sempre o anonimato pessoal na imprensa, na rádio e no cinema.
- 12.^a O anonimato é o alicerce espiritual de todas as nossas Tradições, lembrando-nos sempre de colocar os princípios acima das personalidades.

**Deus, concede-me
Serenidade para aceitar as coisas
que não posso modificar,
Coragem para modificar
aquelas que posso, e
Sabedoria para distinguir
umas das outras.**

**publicamos@aaportugal.org
Telefone: 217 167 840**