



GRUPO BASE

Fonte: Revista Vivência - Edição 175 - Setembro/Octubro - 2.018

VOA, GAIVOTA!

Com olhos de primeira vez, alguém que conheceu inúmeros grupos descreve-nos seu encanto por passar a fazer parte de um grupo tão diferente, instigante e enraizado na simplicidade de A.A.

Ingressei em A.A. num grande grupo da capital de São Paulo. Logo no meu começo conheci muitos grupos, por meio das chamadas *reuniões de unidade*. De fato, percorri quase todos os grupos da capital, além de outros no litoral, quando estava de férias.

Notei que, geralmente, a autonomia desses grupos revelava-se em detalhes: a divisão dos tempos da reunião, a leitura do Preâmbulo, o tempo individual de partilha, a palavra aberta ou dirigida, as cadeira enfileiradas ou em círculo, o modo de tratar o ingresso de novos membros, a Oração da Serenidade no plural ou no singular, com os membros em pé ou sentados. Notei também que havia grupos cheios, esvaziados, mais e menos acolhedores. Mas todos os grupos que conheci, sem exceção, seguiam certos rituais rígidos e fixos.

Nos meus quase oito anos de sobriedade, eu achava que já havia visto de tudo, em matéria de grupos de A.A. Porém, no ano passado mudei-me para uma

simpática e pequena cidade do interior paulista, com 70 mil habitantes. Logo comecei a frequentar as reuniões do único grupo local e levei um susto enorme.

Era o grupo mais desorganizado que eu tinha visto – foi esta a palavra que me ocorreu então. As reuniões nunca começam no horário, sempre há atrasos – de oito a dez minutos, não mais – tanto no início quanto no término. Não existe muito rigor na leitura do Preâmbulo. Há *retorno* de partilhas, por parte de membros ou do coordenador da reunião. O que mais me espantava é que essas réplicas são naturais, espontâneas, cordiais. Ninguém fica ofendido ou zangado, pois opera, antes de tudo, a *linguagem do coração*, a empatia. O tempo de depoimento é flexível: se alguém estiver precisando falar, ou se os presentes estiverem fortemente *ligados num depoimento*, o coordenador deixa o tempo correr por mais alguns minutos.

Conversando com os veteranos, percebi que essas coisas não são fruto do acaso – nem de descaso. Ao contrário, todos estão atentos para que o grupo não se torne rígido, cheio de normas, regras e ritos. Os mais velhos estão sempre atentos para manter o espírito de amizade, bem-estar, alegria e união, que levaram anos para construir. Muitas vezes, em especial quando não há novatos na sala, as risadas correm soltas, voltamos para casa exaustos de alegria. *Vira e mexe*, fazemos pizzas e encontramos-nos fora do grupo. As viagens de unidade nos grupos das cidades vizinhas são concorridas e alegres.

O grupo nasceu assim, há 23 anos. Um dos cofundadores, muito querido por todos, frequentou reuniões em São Paulo no início da sua recuperação, e sentia que os grupos da capital eram demasiado *sérios*. Quando, junto com outros companheiro, abriu o grupo no interior, ambos concordaram que as reuniões seriam mais informais. Instituíram o costume de, no início da reunião, todos se apresentarem pelo primeiro nome, para que todos se cumprimentem e saibam os nomes uns dos outros.

Atualmente temos três reuniões semanais, com frequência média de quinze a vinte pessoas. Apesar da informalidade nas reuniões o grupo é atuante, pratica com afinco os princípios de A.A. Fazemos reuniões de depoimentos, estudo de literatura e serviço. Temos um comitê completo de servidores, com titulares e suplentes. Participamos do distrito local. Incentivamos o apadrinhamento pessoal e no serviço, no qual a rotatividade é estimulada na prática, para evitar *apegos*.

Nesse ano estou servindo como coordenador do CTO no grupo e como secretários no distrito. Apadrinhamos a criação de novo grupo numa cidade vizinha, assim, estamos sempre lá, em unidade para aumentar a frequência. Temos ótimo relacionamento com os demais grupos do entorno.

Fazemos CTO numa clínica e no albergue local. Trabalhamos em conjunto com o Centro de Referência em Assistência Social (CRAS), o Centro de Referência Especializado em Assistência Social (CREAS) e o Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) da cidade. Regularmente encaminhamos textos e relatos que são publicados no principal jornal impresso e transmitidos na principal rádio da cidade. Temos um site do grupo – <http://aagrupogaivota.com.br/> - e uma página no Facebook.

Pelo endereço do site, vê-se logo o nome do nosso grupo. Por quê *gaivota*? Por que essa espécie de ave tem um elevado instinto de companheirismo. Quando voam grandes distâncias, elas assumem uma formação em “V”, apoiando-se na confiança, solidariedade e estímulo mútuos. Com isso, chegam ao seu destino mais depressa, com maior facilidade e segurança do que se voassem sozinhas.

Hoje entendo as razões do meu novo grupo base manter-se simples, flexível e alegre. Considero-o mais interessante dentre muitos grupos de A.A. que conheci. Nele vivencio a essência do que acredito que Bill quis dizer quando usou a expressão “*anarquia benigna*” para definir nossa Irmandade. Sem nenhum trocadilho com o nome da cidade, sinto-me mais *amparado* – e mais feliz – ao servir e fazer minha recuperação nesse grupo.

Fonte: Revista Vivência – Edição 175 – Setembro / Outubro – 2018 – Páginas: 24 – 25

AS MUITAS FORMAS DA UNIDADE NO GRUPO

Como um grupo situado numa pequena cidade mantém-se ativo, fincado em fortes laços comunitários.

A Unidade sempre foi um aspecto fundamental em nosso grupo, criado há quarenta e um anos, desde sempre dedicados ao acolhimento e atenção às famílias dos membros. Desde o início funcionamos no anexo de uma igreja local, sempre muito ligados à comunidade.

Um ponto marcante em nossa experiência é a reunião conjunta com Al-Anon, que realiza na última segunda feira do mês. Reunião com familiares, diferente de nossa reunião de depoimentos, é uma confraternização entre AAs e familiares. Al-Anon esteve sempre próxima e envolvida, na preparação ou organização das atividades comemorativas ou ações especiais.

Sempre temos sido um grupo unido. Tínhamos reuniões duas vezes por semana, na segunda e na quinta feira. Sentindo esta última um pouco monótona, decidimos mudar. Melhoramos a reunião da segunda feira e, no restante da semana, passamos a fazer *reuniões de unidade* com os grupos da região.

Nosso distrito está situado numa região de pequenas cidades, próximas entre si, com diversos grupos iniciando ou oscilando na frequência, ou seja, buscando estabilizar a *porta aberta*. Assim, vimos que nossa Tradição de Unidade poderia ser uma ferramenta, tanto para o nosso grupo como para a Irmandade.

Estamos no Vale do Taquari, região de migração alemã. Temos em torno de dez grupos no distrito, com realidades distintas em relação à frequência. Tais grupos encontram-se num raio de 50 kms ou um pouco mais, distando algo entre doze a quinze quilômetros entre si – esta é nossa realidade.

Em uma reunião do distrito, foi colocado o problema da frequência de alguns grupos da região e a disponibilidade dos demais em ajudar. Então, em nossa reunião de serviço foi destacado que nossa reunião da quinta feira não tinha

muito frequência, mesmo que algumas vezes a usássemos para estudo de literatura ou de temas variados, sempre através de decisões da consciência coletiva.

Desse modo, há cerca de dois anos iniciamos a experiência: encerramos nossa reunião da quinta feira e, semanalmente, vamos para outra cidade participar de reunião de Unidade, seja numa quinta feira, ou outro dia da semana – o importante é que toda semana estamos em unidade.

Contamos com veteranos de 31 anos, mulheres, companheiros de mente aberta e dispostos a novos formatos nas atividades do grupo.

Em nosso distrito não temos atividades gerais, mas sim localizadas, buscando atingir as comunidades próximas de cada grupo. Fazemos reuniões de informação ao público, com profissionais amigos de A.A.: psicólogo, professor, que falam à comunidade; buscamos criar relações mais estreitas com a comunidade, compartilhando nossa experiência com a doença alcoolismo e a importância de Alcoólicos Anônimos em nossas vidas.

Nos trabalhos de CTO, participamos de um programa de rádio uma vez por mês; semanalmente inserimos uma matéria escrita no jornal da cidade. Essas duas atividades são feitas conjuntamente com um profissional da área de comunicação, amigo de A.A., que cede espaço na rádio. Esta ação foi iniciada por um veterano, que fez contato com um programa radiofônico, abrindo esse canal. Iniciamos com o CD dos Doze Passos. Com o passar do tempo, o comunicador trouxe a ideia de os membros do grupo narrarem suas experiências pessoais. Ao começarmos a fazer nossos relatos, sentimos os efeitos da *linguagem do coração*, acontecia uma quase reunião no rádio; essa parte do programa ficou mais dinâmica e interessante, durando em torno de 20 minutos. Esta ação foi bem recebida pelos veteranos do distrito, que, às vezes, questionam o que convém ou não fazer.

Vale mencionar, também, dentro das nossas ações de divulgação, que o grupo local de Al-Anon divulga, mensalmente, textos próprios no jornal da paróquia, que atinge em torno de 20 mil leitores.

O apadrinhamento é realizado pelos membros mais experientes, que acompanham essas atividades e participam de uma escala de atendimento, para recepção dos mais novos que chegam ao grupo.

Participamos de uma reunião mensal, nas manhãs de domingo, numa clínica da região. Durante uma hora compartilhamos com os internos nossas vivências no programa de A.A. Convidamos os novatos do grupo base para acompanhar-nos, ouvir-nos e iniciar sua própria experiência no trabalho com os outros, assim fortalecendo sua reabilitação.

É por isso que consideramos a Unidade como uma característica forte em nosso grupo, sempre ligado à comunidade e aos familiares, por meio das ações de CTO. Passar adiante a mensagem de forma atraente, mediante a decisão da consciência coletiva, acaba com a eventual monotonia das reuniões de depoimentos, fazendo a dinâmica do grupo base girar em torno do propósito primordial de A.A., com harmonia, serenidade, sobriedade e bem estar comum.

COMO ACOLHER MELHOR?

Respeito, perseverança e apoio do grupo base: três elementos fundamentais para construir uma Irmandade de homens e mulheres.

Fiquei preocupada quando a assistente social mostrou-me o que era alcoolismo e me fez refletir sobre a minha situação. Da forma como eu estava, disse ela, teria que ser internada; ou experimentar, como alternativa, Alcoólicos Anônimos. Então fui a um grupo de A.A. junto com meu marido, também alcoólico. Ele ingressou e ficou olhando para mim, esperando que eu também ingressasse.

Abusei da bebida desde sempre, sou neta e filha de alcoólicos. Aos trinta e nove anos eu estava destruída e destruindo também minha família. Já tinha procurado ajuda médica, mas misturei remédios controlados com a bebida e acabei internada num hospital. Naquela reunião de A.A., meu marido sabia que eu não tinha outra saída. Há muito tempo eu já tinha atingido o *fundo do poço*. Finalmente, criei coragem e ingressei na Irmandade. Minha intenção, porém, era frequentar as reuniões e *continuar bebendo*.

Mas não foi isso que aconteceu. Fui bem acolhida no grupo, também recebi bom apadrinhamento. Convidaram-me para a reunião de serviço e, quando vi, estava atuando na secretaria e coordenando minha primeira reunião. Desde então, fui muito presente no meu grupo base. *Mãe, não está na hora da sua reunião de A.A.?* – perguntam-me meus três filhos. Meu marido também apoia e incentiva minha participação no serviço de A.A.

Um dia em que eu estava ausente, um companheiro me ligou. Tinha chegado uma mulher no grupo e ele achou que se eu estivesse presente a identificação seria maior, o acolhimento seria melhor. Então surgiu a ideia: por que não termos uma reunião feminina?

Em 2015 fui conhecer a experiência de reuniões femininas em um grupo. Isto nos incentivou, até que, em 2016 uma companheira e eu iniciamos uma reunião feminina, às sextas feiras. Não tivemos muito sucesso. Mudamos o dia e não adiantou. Apesar disso, a ideia e a vontade permaneceram nos membros do grupo.

No mesmo ano, participei do Terceiro Encontro da Mulher em A. A., na área 1, no Rio de Janeiro. Dei meu depoimento de um ano na Irmandade e fiquei bastante emocionada. Isso ajudou-me a acreditar na possibilidade de retomarmos nossa proposta. Continuei a participar dos serviços, divulgações, CTO e apoio à Revista Vivência, sempre com um relacionamento respeitoso e de estímulo ao programa de A.A.

Com o apoio do meu grupo base, em pouco tempo retomamos a proposta de reuniões femininas, agora quinzenais, aos domingos. Hoje fico emocionada ao ver

que nossa reunião feminina é uma realidade, que estamos implantando mais uma reunião, com periodicidade mensal.

Sabemos como é difícil surgirem novas servidoras, mas estamos esperançosas. Não só as mulheres, os demais companheiros também, pois hoje o grupo todo tem clareza da importância das reuniões femininas – um espaço onde nós, mulheres, podemos falar sobre situações que nos dizem respeito, de aspectos específicos do alcoolismo feminino. Com é bom podermos falar sem inibições, principalmente as recém-chegadas.

Fazemos convites pelas redes sociais e recentemente tivemos a primeira ingressante conduzida ao grupo base por esta ferramenta. Alguns companheiros ajudam a elaborar e divulgar os convites, demonstrando que esa construção é fruto do apadrinhamento do grupo como um todo. Também consideramos que o respeito à nossa integridade, no tratamento diário, é fundamental para a existência de reuniões de propósito feminino.

Voltar a ser mulher, a ser mãe, a ser respeitada, não tem preço. Como poderei retribuir esta graça? Somente participando das reuniões e dos serviços do meu grupo base. E ajudando outras mulheres a chegarem e permanecerem em A.A. Sei o quanto é difícil uma mulher procurar ajuda, por isso tenho certeza de que fui agraciada. Só perseverando nas reuniões poderei realizar o princípio *dar de graça o que de graça recebi*.

Hoje sou feliz. Tenho uma nova família. Alcoólicos Anônimos. Vivo intensamente, um dia de cada vez. Acredito que minhas experiências de serviço na Irmandade, a convivência com meus padrinhos, companheiras e companheiros, são o grande tesouro que carregarei por toda minha vida.

**Fonte: Revista Vivência – Edição 175 – Setembro / Outubro – 2018 –
Paginas: 28 – 29**

VETERANOS CONVERSAM SOBRE APADRINHAMENTO

Duas veteranas e um veterano compartilharam, num grupo, suas experiências como afilhados e como madrinhas/padrinho. O grupo considerou a iniciativa enriquecedora e um membro conta como tudo aconteceu.

Para estimular e fortalecer o apadrinhamento entre seu membros, meu grupo base realizou, no início de 2018, *uma Roda de Conversa sobre Apadrinhamento na Recuperação*. Foi uma maneira diferente e interessante de compartilhar experiências, incentivando boas práticas na recuperação, pois, além de aprender com a experiência dos veteranos, os presentes partilharam dificuldades e inquietações, de quem dá os primeiros passos numa nova vida ou está há tempos na estrada de A.A.

A disposição das cadeiras da *roda*, como o nome indica, foi circular. Na primeira parte, cada convidado expôs, durante vinte minutos, seu conhecimento e vivências no tema. A segunda parte foi aberta para perguntas, troca de ideias e

experiências, num clima de bate-papo desinibido e produtivo. Um companheiro atuou como moderador, para facilitar o andamento e a dinâmica da conversa.

Ao contrário do que geralmente acontece em temática, na roda de conversa os convidados ficaram mais soltos, a fala de um estimulava e inspirava a do outro. Isso resultou em mais informações e maior diversidade de percepções. Ao fazerem cada pergunta, os participantes tomaram contato com diferentes experiências e significados, ampliando e enriquecendo sua própria compreensão. Ao final do encontro, percebi que as abordagens tinham ido além do apadrinhamento na recuperação de alcoólicos membros de A.A.

Uma das convidadas, custódia não alcoólica, lembrou que transmitir a mensagem para não alcoólicos é fundamental, pois, *quanto mais pessoas conhecerem e praticarem os Passos, melhor para os alcoólicos, melhor para A.A., melhor para o mundo.*

Ela também falou do apadrinhamento de A.A. entre países, lembrando que o Brasil tem tradição em ajudar, sendo benquisto na América Latina. Contou que, certa vez, ouviu a mais antiga companheira de A.A. do Paraguai manifestar sua gratidão a A.A. do Brasil: *ouvir uma mulher como aquela, com uma história de vida incrível e uma sabedoria imensa, narrar em língua guarani como alcoólicos brasileiros ajudaram a salvar sua vida e aliviar o sofrimento do seu povo, foi de arrepiar – afirmou.*

Por sua vez, a companheira alcoólica lembrou *que pedir apadrinhamento significou, para ela, aprender a confiar em alguém. Esse era meu problema, disse ela. Eu vinha de um alcoolismo cheio de relações promiscuas, peguei repulsa por contatos pessoais. Vivía em completa solidão, por incapacidade de confiar em alguém. Não tinha com quem falar; não conseguia falar.*

Para o veterano alcoólico do interior do estado, boas práticas de apadrinhamento pelos grupos são fundamentais, como as reuniões de novos, sugeridas pela literatura. Ele entende que, para os grupos crescerem, é necessário trabalhar mais os temas de apadrinhamento, resgatar os *Comitês de Abordagem* e incrementar as ações de CTO.

Um novato perguntou se teria chance de recuperar-se sem um padrinho. A companheira veterana lembrou-se de um velho companheiro, que dizia *não haver solução individual para o alcoolismo – doença do autoengano e do egocentrismo que a recuperação depende de ajuda, de fazer trocas, vínculos. Pela sua experiência de 37 anos em A.A., ele crê que esse negócio de achar que se vira sozinho, tipo lobo solitário, é ilusão, não funciona.*

Para mim, a *roda de conversa* foi de grande valia, pois me ajudou a identificar aspectos em que posso e preciso melhorar, como afilhado e como padrinho. Meu grupo base também considerou a experiência positiva, tanto que, alguns meses depois, fizemos outra roda, sobre apadrinhamento em serviço. Mas isso é assunto para outra conversa.

DISCUSSÃO EM GRUPO

Estando espiritualmente preparados, “*podemos tudo que se acredita que os alcoólicos não façam*”, tal como ir a lugares onde são servidas bebidas, ter bebidas em casa e amigos que bebem, ver filmes e comerciais com cenas de bebidas. “*Um alcoólico que não consegue conviver com tais situações possui ainda uma mente alcoólica, há algo errado com sua condição espiritual*”.

- 1. Como está nossa condição espiritual em relação a situações dessa natureza?**
- 2. Não beber está sendo uma condenação a uma vida chata e mal-humorada?**
- 3. Até que ponto temos sido cuidadosos para jamais demonstrar intolerância ou ódio ao ato de beber?**
- 4. Como estão os laços entre os membros do nosso grupo: há companheirismo, amigos para toda a vida, alívio para a ansiedade, o tédio e as preocupações? A imaginação está sendo atizada? A vida está fazendo sentido?**
- 5. Estamos progredindo no aprendizado do que significa dar para que outros possam sobreviver e redescobrir a vida?**