



## INTERGRUPOS ONLINE DE ALCOÓLICOS ANÔNIMOS

EDIÇÃO Nº 03 OUTONO | 2023 |

### UM POUCO DE HISTÓRIA

#### **Grupo Um Dia de Cada Vez Online: como tudo começou**

O grupo *Um Dia de Cada Vez Online* foi oficialmente fundado em 08 de fevereiro de 2022 por quatro membros do *Grupo Recanto*, localizado no parque São George, em Cotia, SP.

Em março de 2020, com o agravamento da pandemia e suspensão das reuniões presenciais, determinada por lei, o comitê de serviços do *Grupo Recanto* criou as reuniões online na plataforma zoom. Com a volta das reuniões presenciais, em 2022, sentiu-se uma resistência por parte do grupo físico em se adequar para atender os companheiros que frequentavam as reuniões presenciais e online.

A partir desse momento, quatro companheiros que coordenavam as reuniões on-line tomaram a iniciativa de criar um grupo independente: estava fundado o grupo *Um Dia de Cada Vez Online*.

Sentimos a grande importância de termos tomado a decisão de fundar o grupo, que, atualmente, é frequentado por companheiros que residem em outros estados e pessoas que têm dificuldades em ir a uma reunião presencial, como portadores de necessidades



especiais, pessoas hospitalizadas e mulheres que se sentem mais seguras devido à possibilidade de manter totalmente o anonimato na plataforma.

O grupo *Um Dia de Cada Vez Online* faz parte do IGO e participa ativamente da organização e adequação à irmandade de Alcoólicos Anônimos por meio do comitê de serviços, priorizando levar a mensagem ao alcoólico que ainda sofre.

**Grupo Um Dia de Cada Vez Online**

**“A essência de todo crescimento é a disposição de mudar para melhor e uma incansável disposição de aceitar qualquer responsabilidade que essa mudança implique.”**

(Na Opinião Do Bill, p. 115)

### A experiência dos grupos online na estrutura inglesa

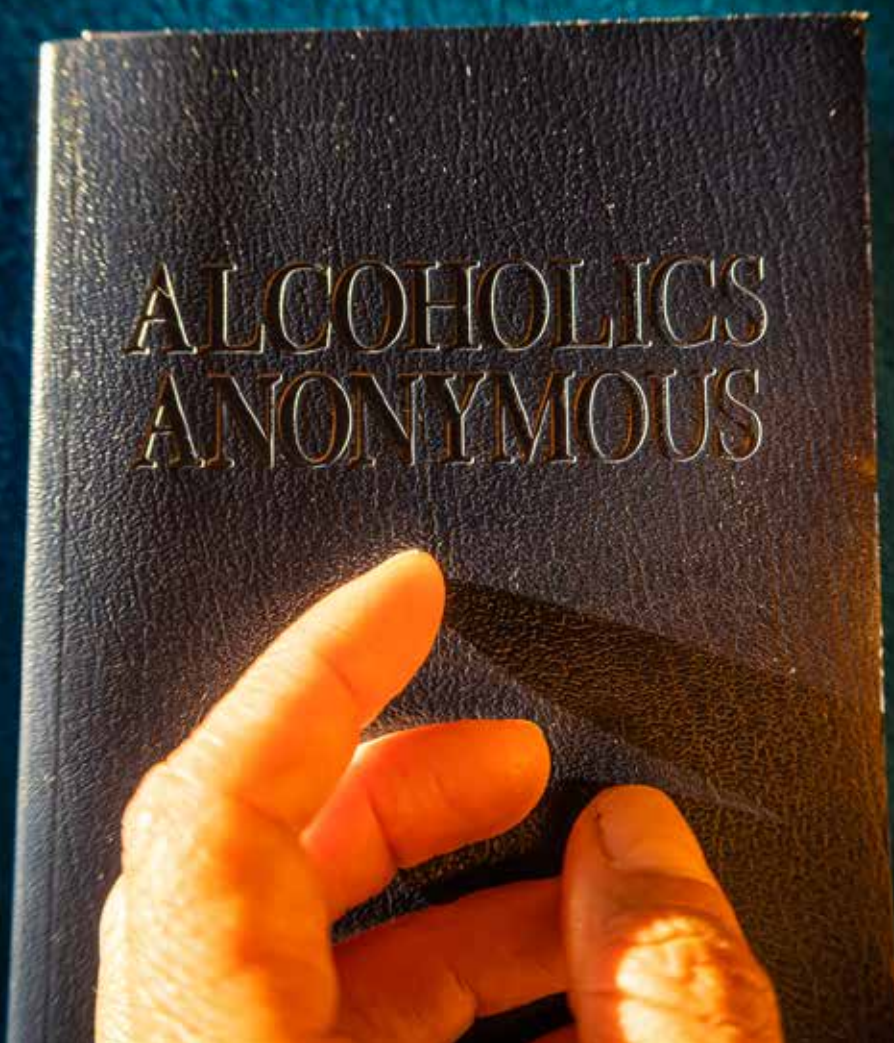
Com a publicação da quarta edição do livro Alcoólicos Anônimos em 2001, em cujo prefácio é feita alusão a reuniões via sistema digital, *“Modem a modem ou cara a cara, os AAs falam a linguagem do coração em todo o seu poder e simplicidade.”*, instalou-se em nossa Irmandade um sinal de alerta com os tempos futuros: seria possível atualizar uma reunião de Alcoólicos Anônimos a ponto de ser feita por aplicativos de internet com a mesma consistência de uma reunião presencial?

Desde então foram muitas as opiniões sobre a eficácia das reuniões online, mas isso não impediu o notório crescimento de grupos online em todo o mundo.

Novos experimentos e mudanças sempre trazem redobradas atenções e, por isso, a companheira Laura — com experiência, desde 2009, nas primeiras reuniões online em língua inglesa, na Europa Central e Inglaterra Continental — foi convidada a explicar sobre os grupos online na estrutura inglesa para o Intergrupos aqui no Brasil.

Ao abrir a exposição, Laura frisou o ponto crucial que diferencia nossa irmandade de qualquer outra instituição social: a lógica da “Pirâmide Invertida”. Como sabemos, os grupos se autodefinem e, assim, três grupos foram integrados na estrutura inglesa, em 2017.

De forma geral, mesmo os grupos assim se definindo, a principal dúvida sobre o funcionamento adequado do grupo online estava nas



atividades pautadas pelas tradições, fundamentalmente a Sétima e Décima Segunda Tradição.

Constatada a prática dessas duas tradições, fora ainda ponderado que uma reunião online atende a necessidade de pessoas impossibilitadas, principalmente por questões de saúde, de frequentar uma reunião presencial.

Os três primeiros grupos online na Europa continental formaram um intergrupo e assim puderam enviar um representante nas assembleias regionais, o que acabou por influenciar a realização de assembleias online alternadas com presenciais, que ajudaram a baratear custo e integrar um maior número de participantes que, por questões geográficas, eram impossibilitados de participarem presencialmente.

Com a pandemia, houve grande procura por reuniões online e alguns grupos presenciais passaram a oferecer tais reuniões, o que influenciou o crescimento do número de grupos e pleno reconhecimento da atividade de

recuperação a partir das reuniões online, em Alcoólicos Anônimos.

Hoje são quatorze grupos online em língua inglesa que integram o intergrupo com dois representantes nas assembleias regionais. A plena integração das duas formas estruturais de trabalhar a recuperação do alcoolismo hoje estão pautadas por novas demandas, que vão desde garantias de segurança quanto ao anonimato até novas maneiras de trabalhar as relações públicas com a comunidade.

Enfim, mesmo tendo questões linguísticas a resolver, a companheira Laura assegurou que a aplicação de novas tecnologias somou potencialidade aos grupos de Alcoólicos Anônimos e que o grupo online é uma ferramenta poderosa para o futuro de nossa Irmandade.

**“Por seus frutos o conhecerás.”**

(Linguagem do Coração, p.338)

## **O que me faz, enquanto AMIGO de A.A., frequentar as reuniões e ajudar, naquilo que posso, o meu grupo de A.A.?**

Muito fácil de responder a esta pergunta:

- Porque é bom para mim e eu percebo a minha evolução permanecendo em A.A.
- Porque A.A. é um programa de qualidade de vida que não é bom apenas para os alcoólicos, mas para quem quiser evoluir.

Seus conceitos e princípios valem para qualquer um!

- Porque não sou alcoólico, mas este é o único problema que não tenho. Tenho todos os demais.
- Porque nas reuniões, todo dia, tomo injeções na veia de humanidade.
- Porque aprendo a aceitar as coisas que não posso modificar e as pessoas como elas são.

**AAMIGO**



FOTO: NÁDIA SOARES

- Porque acompanhando os meus amigos de A.A. nas suas ações, faço o bem, sem olhar a quem e faço isso no atacado.
- Porque posso dividir aquilo que eventualmente aprendi na minha vida com os outros que estão precisando e isto me faz sentir útil e me motiva.
- Mais do que isso, porque aprendo muito todo dia a me tornar uma pessoa melhor.
- Porque nunca conheci tanta gente interessante em tão curto espaço de tempo.
- Porque descobri que igualdade, fraternidade e liberdade não são conceitos teóricos,

porque em A.A. vejo todo dia serem praticados ao vivo e a cores!

- Porque para mim A.A. é aceitação e amor.

E, por fim, como estudioso da neurociência, fico sem poder entender e explicar o fato de nenhum programa, terapia, tratamento, análise, técnica, ou seja lá o que for, nem sequer se aproximar dos resultados de A.A. em termos de oferecer solução para uma doença tão complexa como o alcoolismo, sem nenhum custo, sem nenhuma exigência e sem nenhuma regra. Para isto basta a pessoa simplesmente querer...  
**Paulo Oliveira, Engenheiro Eletricista e Empresário na área de treinamento corporativo, Amigo de A.A.**

**“Queremos ser tão includentes quanto possamos ser e nunca excludentes.”**

(A Linguagem do Coração, p. 49)

## A Essência Espiritual do Programa de A.A. nas Reuniões Online

O que faz acontecer a espiritualidade em uma reunião Online de Alcoólicos Anônimos é o fato de as pessoas seguirem os princípios espirituais contidos em cada um dos Doze Passos do programa de recuperação de A.A.: honestidade, esperança, fé, coragem, integridade, boa-vontade, humildade, autodisciplina, amor, perseverança, espiritualidade e serviço.

Podemos dizer que cada princípio corresponde a uma característica básica da nossa essência como seres humanos. Daquilo que temos de melhor em nosso íntimo, na parte mais saudável que conservamos e trabalhamos para fortalecer e expandir.

Por serem intangíveis, isto é, incorpóreos, os Princípios do Programa de Doze Passos de Alcoólicos Anônimos não conhecem limites de natureza física ou mental. Nem distância, nem habilidades, nem nossa doença e muito menos o espaço físico os podem conter ou impedir de se realizarem – se assim decidirmos.

São os Princípios do Programa que atuam quando estamos reunidos; quando falamos a “linguagem do coração” e sentimos, e cremos que, realmente, somos companheiros. Eles atuam nos congregando e estabelecendo um vínculo precioso de identificação mútua e de recuperação entre todos e em cada um.

Os Princípios Espirituais do Programa de Alcoólicos Anônimos são um caminho seguro de realização da necessidade de encontrarmos um Poder Superior a nós mesmos, e adequam-se,

**“Acredite mais profundamente: levante a cabeça para a Luz, ainda que no momento você não possa ver.”**

(Na Opinião Do Bill, p.3)

perfeitamente, àqueles para quem é o bastante mergulhar na paz e serenidade que vêm da frequência assídua às reuniões e da prática dedicada e contínua dos Passos e das Tradições.

Os Princípios do Programa de A.A. evidenciam a nossa natureza espiritual, e essa espiritualidade se torna perceptível quando dois ou mais alcoólicos estão reunidos.

**Norma S.**



FOTO: NÁDIA SOARES

### Mãos Azuis

– Não mais farei!  
Acreditaram em minha palavra.  
Voltei ao mesmo lugar.  
Tinha mais buraco para cavar.

– Não mais farei.  
Mais uma vez em mim acreditaram.  
Voltei lá,  
Ainda havia buraco para cavar.

– Esta é a última vez que fiz.  
Indignados, indagam.  
Retruquei que nem buraco havia.  
Era só isso que fazia, e fiz novamente.

Após cartão vermelho,  
Não havia mais fala.  
Havia mais buraco onde queria ser enterrado.  
Para lá fui sem hesitar.

Ali me vi morrendo,  
Sem alguém para terra, por cima, jogar.  
Estendi a mão, vai que alguém veria,  
Porque eu nada mais via.

Um ser com Mão Azul  
Por ali passou, por ali parou.  
Achei que era delírio; nunca imaginei  
Mão Azul existir.  
Só agarrei e comecei a subir.

- Lá não quero voltar.  
Foi minha afirmação!  
Quase ninguém acreditou.  
A maior parte, que confiaram credibilidade,  
Foram mais mãos azuis.

Tento a reconstrução;  
Hoje tenho Programação!  
Alguns desacreditados, já acreditam.  
Só Por Hoje foi a melhor decisão.

**(Thelma Brum)**

## Novatas em A.A.: elas chegaram durante a pandemia

Uma combinação poderosa: novas tecnologias e sensibilidade feminina. É o que podemos ver na edição 192 da revista *Vivência*, “Novatas em A.A.: elas chegaram durante a pandemia.”

Os relatos publicados na *Vivência* mostram que pessoas com pouco tempo em A.A. tomaram conhecimento da estrutura do programa e de outros instrumentos importantes sobre a mensagem de A.A., como a própria revista *Vivência*. Podemos exemplificar, destacando vários tópicos que são fundamentais para o futuro de nossa organização;

**Acolhimento:** .... conheci uma companheira que me acolheu com tanta ternura e empatia que saí da reunião convicta de que voltaria... (p.13)... Dando-me boas-vindas por escrito, assegurando-me que eu era a pessoa mais importante naquela reunião... Explicou-me que estava encarregado de acolher os novos... (p.19)... Fui acolhida pelos companheiros. (192, pág.28)

**Apadrinhamento:** ... ela tornou-se minha madrinha... (p.3)...fazia o que me sugeriam... muitas partilhas e leituras depois, resolvi começar a arrumar a minha vida. (p. 18) Estou sendo apadrinhada por uma pessoa que está sóbria há algumas



décadas... Consegui até encontrar uma madrinha para auxiliar-me com os Doze Passos. (p. 20)

**Processo de recuperação:** Um leque de temáticas está sempre aberto e, com ele, a oportunidade de melhor identificar e compreender meus principais desafios a superar. [...] Muitos companheiros em suas partilhas, falam do banquete virtual que A.A. vem oferecendo a veteranos e novatos, diariamente. (p. 21)

É indiscutível a constatação de que vivenciamos um momento único. O que ficou destas experiências é que o futuro é agora e que nosso programa se apresentou em toda sua sofisticação, alavancado no universo virtual, mostrando o poder da nossa Irmandade.

**“... nossos canais de contato sempre estiveram carregados com a linguagem do coração.”**

(Na Opinião Do Bill, p. 195)

## FIQUE SABENDO

Esta publicação será trimestral, direcionada tanto para membros de A.A. como para aqueles que ainda não conhecem a programação, mas desejam conhecê-la, participar...

Estamos em construção, aprendendo com a prática, com as trocas de experiências e à luz dos princípios que orientam A.A. Fiquem à vontade para compartilhá-lo e interagir conosco.

Entrem em contato: [comite@intergrupos-aa.org](mailto:comite@intergrupos-aa.org)