

PARA MEMBROS DO AL-ANON/ALATEEN INTERESSADOS EM FALAR EM PÚBLICO

Quando você é convidado para falar pela primeira vez, pode experimentar uma sensação momentânea de frio no estômago, joelhos trêmulos, mãos úmidas e uma total sensação de medo. Mas depois que essas reações, perfeitamente normais, tiverem passado e você tiver ouvido, a si mesmo dizer “sim”, quando na verdade queria dizer “não”, verá que uma maravilhosa aventura está à sua espera. Com um pouco de encorajamento e confiança no Poder Superior, todos podem falar. O único requisito necessário é o desejo de tentar. Os membros dizem que falar em público é uma outra dimensão do crescimento, em suas experiências no Al-Anon, e uma oportunidade de descobrir uma nova capacidade que você pode não ter percebido que tem.

Quando for convidado a falar, procure saber com antecedência

- Se a reunião é aberta para pessoas que não são membros dos Grupos Al-Anon e Alateen, para que você possa saber como melhor dirigir sua palestra.
- O horário do início e término, de quanto tempo você dispõe para falar e se outras pessoas irão falar.
- Se há um tema para ser desenvolvido.
- Se esperam que você participe de um período de perguntas e respostas ou de uma sessão de discussão depois que sua palestra estiver concluída.
- Se esperam que você explique alguma coisa sobre a história dos Grupos Al-Anon e Alateen.

Sugestão para você planejar o que vai dizer

- Tenha em mente que o propósito de sua palestra é o de levar a mensagem de recuperação do Al-Anon, compartilhando sua experiência, força e esperança.
- Faça uma breve descrição de como você era antes de chegar ao Al-Anon, concentrando-se em *seu* comportamento e *não* no do alcoólico ou de outras pessoas.
- Descreva como sua vida mudou, usando os instrumentos do programa. Se você achou que algum Passo, Lema, livro do Al-Anon ou peça foi especialmente útil, caso queira, pode enfatizar isso.
- Diga o que o Al-Anon significa para você, como está aplicando o programa à sua própria vida e as mudanças de atitudes; fale da *sua* recuperação.
- É interessante, no início da reunião você relatar, em poucas palavras, sua própria experiência.
- Se você for solicitado a escolher o tema, o **G-13 Sugestões para reuniões de Al-Anon e Alateen** será útil.
- Se você for um Alateen e convidado a falar em reunião de Al-Anon, é importante enfatizar a necessidade e a importância do apadrinhamento de Grupos Alateen pelos membros do Al-Anon.
- Estude a Literatura Aprovada pela Conferência - LAC ou os Guias a respeito do assunto e prepare-se antes de falar em público. Lembre-se sempre de que a imagem do Al-Anon está em jogo.

Dicas para falar em público

- Alguns membros acham que preparar um breve roteiro ajuda muito.
- Outros usam um cartão com uma frase de abertura, algumas frases-chave que podem consultar, caso se percam em algum momento no meio da palestra e uma afirmação de fecho para conclusão.
- Se enfrentar o público for um problema, tente usar a técnica de olhar para algumas pessoas em diferentes partes da sala.
- Fale de modo que possa ser ouvido até no fundo da sala.
- Seja objetivo, pois, alongar demais as explicações, cansa aquele que ouve.

Quando você falar para um público que não conhece o Al-Anon

G-1

- a. Deixe bem claro que está expressando suas próprias opiniões e não necessariamente as do Al-Anon como um todo.
- b. Tenha em mente que a imagem pública do Al-Anon resulta, em parte, da sua apresentação. Por isso tente dar uma boa explicação do que representa o Al-Anon, o que é, o que faz, e o serviço que proporciona à comunidade.
- c. Fale sobre o Alateen, se não houver um membro do Alateen para fazê-lo.
- d. Preserve o anonimato e proteja a identidade de todos os membros do Al-Anon, Alateen e AA.
- e. Diga à organização que o convidou e à imprensa que apenas os primeiros nomes devem ser usados na publicidade e na apresentação.
- f. Enfatize a importância de assistir regularmente às reuniões de Al-Anon ou Alateen.
- g. Descreva seu comportamento depois do Al-Anon ou Alateen, novamente se concentrando em seu crescimento e não no de outras pessoas.
- h. Leve algumas peças da literatura para consulta e tenha algumas peças de informação para distribuir.
- i. Tenha tempo para conversar com prováveis membros, em separado. Não se esqueça de levar números de telefone para fazer encaminhamentos.

É importante que você tenha em mente que

- a. Você é interessante, por isso seja você mesmo e fale com o coração; não tenha medo de deixar que os outros percebam seus sentimentos.
- b. Você tem uma mensagem importante. O Al-Anon lhe trouxe alguma paz de espírito; deixe que todos saibam disso.
- c. Se sua palestra ajudar apenas uma pessoa, será um sucesso. Lembre-se, aonde quer que você vá, de que a maioria das pessoas é calorosa e receptiva.
- d. O Al-Anon oferece um novo modo de vida àqueles que estão sofrendo por causa do alcoolismo de um parente ou amigo. Você é o portador dessa mensagem; portanto, compartilhe isso alegremente.
- e. Para mais e sugestões sobre como falar em público, troque ideias com companheiros mais experientes e consulte nossos livros, folhetos e Guias.

Para membros do Al-Anon com outras afiliações

Não há instruções, em separado, para membros do Al-Anon que pertencem a outros grupos anônimos (Alcoólicos Anônimos, Neuróticos Anônimos, Narcóticos Anônimos, Comedores Compulsivos Anônimos, Fumantes Anônimos, Dependentes de Amor e Sexo Anônimos, etc.), ou que são profissionais no campo do alcoolismo. *Quando você for falar para um Grupo de Al-Anon, Alateen ou AA, deve compartilhar sua experiência, força e esperança. Quando for falar para um grupo de profissionais, mantenha o foco de sua palestra na interpretação dos Doze Passos do Al-Anon.*

Não faça citações de mensagens de outras filosofias, pois, é muito confuso para membros em potencial, profissionais ou o público em geral, ouvir nossa mensagem diluída pela introdução de outras filosofias. Portanto, mantenha-se dentro do programa Al-Anon.

Traduzido e adaptado de
G-1 Members Interested in Speaking, de propriedade de
Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., para distribuição na estrutura do Brasil.

Revisado em 12/2009



Grupos Familiares Al-Anon do Brasil
Rua Antônio de Godói, 20 – 5º andar – CEP 01034-000
Caixa Postal 2034 – CEP 01031-970 – São Paulo – SP
Telefax: (11) 3331-8799
www.al-anon.org.br