



BOLETIN MENSUAL AL-ANON/ALATEEN
DE
OFICINA SERVICIOS GENERALES AL-ANON
PARA LA REPUBLICA ARGENTINA

DIAG. ROQUE SAENZ PEÑA 825, 5 PISO OF. 502 TEL. 40-3359
CASILLA CORREO CENTRAL 3246 - BS. AS. - REP. ARGENTINA

A M I S T A D

M

"RADIOS 1990!"

Un año que termina para dar paso a otro, que llega dispuesto a despertar nuestras esperanzas, nuevas expectativas para supuestas cambios a producirse en nuestras vidas, sueños que tendrán la fuerza de las ansias alimentadas por un tiempo recién iniciado y que se proben en un porvenir desconocido, pero que se nos antoja auspicioso.

I

Tal vez, muchos de nosotros, siguiendo la sugerencia que la lectura del 31 de Diciembre de "Un Día a la Vez" nos propone, hemos hecho un balance de 1990 y podamos con alegría reconocer nuestro avance en el Programa de Al-Anon. También es sumamente válido su recordatorio: "Vivir un día a la vez con mente serena, venga lo que venga".

S

De ahí que no debemos alimentar falsas expectativas en función del cambio del año calendario, sino pensar con calma que mañana será un día 1º de enero, que cada año se repite después del 31 de diciembre y que, ambos, sólo tienen de particular que mientras uno nos permite ver en rápida síntesis lo vivido, el otro nos invita a iniciar un trayecto con mayor madurez y fortaleza para enfrentar dichas y pesares que el nuevo año nos depara en sus siempre 365 días.

T

A

D

LOS EDITORES

COMITE ALATEEN

En la reunión del 26/10/90 hemos continuado con el análisis del folleto "Alateen-De Padrino a Padrino" en la parte que habla sobre la relación entre el Padrino y los miembros Alateen.

Se concluyó en que el Padrino debe estar a disposición de los adolescentes, ayudarlos e incentivarlos a que cuenten sus problemas en el Grupo.

Recibimos varias cartas del Interior que estamos contestando; trataremos de mantener el contacto con estos Grupos, alentándolos para que continúen llevando el mensaje de Alateen.

Los esperamos el último viernes del mes, a partir de las 17 horas. X

COMITE DE ARCHIVO

Este Comité comenzó su vida hace poco más de tres años como Comité en Formación. Luego la V Conferencia de Servicio Nacional aprobó la moción de que fuera un Comité Permanente (a Prueba). Ahora, en la VI Conferencia se aprobó la moción para que ya se constituyera en Comité Permanente. Esto nos alegra enormemente porque demuestra que el esfuerzo realizado durante estos tres años ha dado fruto.

El hecho de ser un Comité Permanente nos obliga a redoblar esfuerzos para que nuestro ARCHIVO cumpla su misión de reflejar la trayectoria de Al-Anon en la República Argentina. Esto no sólo depende del Comité sino de cada uno de ustedes, haciéndonos llegar el material necesario para tal fin.

Al acercarse el final de 1990, nos es grato informarles que parece que nuestra voz es escuchada, pues han llegado a nuestras manos libros de Actas del Distrito Centro Oeste del Grupo Magdalena de la Provincia de Córdoba, algunas Gacetillas de Distritos, y como mención especial un casete grabado en 1978 durante la visita que nos hiciera Henrietta S., la entonces Secretaria General de la OSM, con motivo de nuestra Primera Convención Internacional Al-Anon/Alateen.

Cerramos este informe solicitándoles nuevamente que nos hagan llegar todo material de interés histórico. Muchas gracias y ¡Felices Fiestas!. X

COMITE DE CONFERENCIA

Seis años atrás, nacía una hermosa criatura que tenía como misión completar la Estructura de Al-Anon en Argentina. Y el símbolo elegido para ella fue un bebé en su moisés. Pero, al entrar el pasado 3 de Noviembre al salón destinado al encuentro, nos encontramos con una hermosa muñeca vestida con su guardapolvo blanco y fue motivo de emoción: El bebé ya se había afirmado y se sentía capaz de adquirir conocimientos más complicados y tomar decisiones más comprometidas.

La VI Conferencia comenzaba, y nuevamente nos alegraba el encuentro con los Delegados y Representantes del Interior. Uno a uno se fueron aprobando los informes de los Comités Permanentes, Secretaría y la Junta de Custodios, con el afán de conocimiento en las preguntas y la serenidad en las respuestas, aflorando distintos sentimientos:

ALEGRIA, cuando se analizó el informe del Comité de Presupuesto y se pudo comprobar que, a pesar de todas las dificultades pasadas, la Hermandad pudo reiniciar la formación de un Fondo de Reserva que le permita afrontar posibles inestabilidades.

SATISFACCION, cuando la Coordinadora del Comité de Información Pública anunció el comienzo de la Campaña de Difusión a nivel nacional.

EMOCION, cuando se aprobó que el Comité de Archivo sea desde ahora un Comité Permanente.

te. Las Mesas de Trabajo dieron la nueva oportunidad de cambiar opiniones y experiencias entre los Distritos. La reunión de la Junta de Custodios nos conmovió con la despedida de sus miembros, a quienes la Hermandad debe mucho de lo avanzado hasta hoy. Nuestra Delegada Internacional nos trasladó a Nueva York y, cumpliendo con su misión de enlace, transmitió los resultados de 5 días de comunicación con la Hermandad Mundial, terminando con la explicación de los bailes que aprendió durante el tiempo de esparcimiento. Finalmente, en la despedida del 2º Panel de Delegados, se sucedieron los momentos emotivos, sobre todo cuando uno de ellos nos sugirió que cada año dediquemos durante este encuentro un minuto de recuerdo a Lois, con un fuerte aplauso de agradecimiento.

COMO PRACTICAR LA 7ma. TRADICION

La Representante de Grupo y la Tesorera llegan muy temprano al Grupo al cual concurro regularmente, para escribir en el pizarrón del aula de reunión dos frases que dicen así: "AL-ANON NO ACEPTA AYUDA EXTERNA". "SE MANTIENE UNICAMENTE CON LAS CONTRIBUCIONES VOLUNTARIAS DE SUS MIEMBROS". Firmado: 7ma. TRADICION.

Al promediar la reunión -cuando es la hora que llegaron todos los miembros-, hay un voluntario que lee en voz alta lo que está escrito. El subrayado de las palabras "única" y "voluntarias" me parece que enfatizan aún más el significado de esta Tradición. Esto se repite en todas las reuniones y otro voluntario se encarga de borrar el pizarrón cuando nos retiramos del aula.

Un Miembro Al-Anon

REUNION INTERNACIONAL DE SERVICIOS GENERALES AL-ANON - (R.I.S.G.A./90)

"Deja que los Conceptos sean nuestra Guía"

Los días 5 al 9 de Octubre ppdo. se llevó a cabo la quinta Reunión Internacional de Servicios Generales Al-Anon con la participación de dos Delegados de los siguientes países: Alemania, Australia, Bélgica (habla Flamenca y Francesa), Brasil, España, Finlandia, Francia, Islandia, Italia, Japón, México, Noruega, Nueva Zelanda, Reino Unido, Sudáfrica, Suiza (habla Alemana), U.S.A. y Canadá, más un Delegado de Argentina y cinco miembros del Comité de Coordinación Internacional.

El hotel en donde se realizó la Reunión se encontraba en la Ciudad de White Plains, a una hora y media del centro de Manhattan, y se llega a él recorriendo una autopista bordeada con hermosos árboles y plantas a los costados. Este suburbio resultó ser una buena elección para la Reunión, ya que ofrecía caminatas agradables para aquellos que gustan de la naturaleza; por supuesto, esto a la mañana temprano, ya que el tráfico a tratar era extenso. Para aquellos que gustaban ir de compras también podían hacerlo pues había sucursales de las grandes tiendas situadas en Manhattan y, a menudo, cerraban a las 6 de la noche.

¡Con qué emoción, entusiasmo, alegría y ganas de compartir llegamos al hotel!

(Continuará).

Alice C.

COMITE DE PRESUPUESTO

Para posibilitar el cumplimiento del Presupuesto 1990/91, aprobado recientemente por la VI Conferencia de Servicio Nacional, en el rubro Ingresos se trabajó sobre una supues

4. colaboración de 150 Grupos a \$ 140.000 cada uno y 50 aportes personales de \$ 68.000 cada uno, cifras éstas que corresponden al 1° de Julio de 1990 y que fueron ajustadas mensualmente con los índices del costo de vida.

Por el hecho de respetar la técnica utilizada, los montos estimados que el Comité publica en este espacio mes a mes responden siempre a la misma relación de 150 Grupos y 50 aportes personales, pero ello no indica que la totalidad de los Grupos deban aportar dichos montos; lo importante es que la suma del esfuerzo de cada uno ayude a cubrir los gastos y acrecentar el Fondo de Reserva.

Cifras estimadas de aportes para Diciembre/90 según Presupuesto 1990/1991

a) 150 Grupos: \$ 288.400 c/u.

b) 50 Aportes personales: \$ 140.000 c/u.

Otra aclaración necesaria es la siguiente: Salvo que se cree un fondo especial para un fin determinado, las colaboraciones que ingresan a la OSG pasan a un fondo común y en los recibos emitidos sólo debe figurar el concepto de "aporte de nuestra OSG". Si no respetáramos esta terminología uniforme, contablemente significaría "malversación de fondos", de manera que rogamos no nos soliciten recibos con textos que digan "aporte para alquiler" para "franqueo", para "viaje", etc.

REFLEXION: Aunque el límite entre lo que terminó y lo que comienza está señalado por el lapso de un minuto, todo final de año nos condiciona a evaluar aquello que dejamos atrás y nos predispone al cambio con renovada esperanza. Nuestra particular evaluación da un resultado meritorio, porque hemos transitado juntos un año muy difícil, pero juntos también encontramos la salida. Al cambio nos preparamos con mayor Fe en el Poder Superior, mayor seguridad en el Programa como forma de vida y mayor confianza en la Hermandad que nos une y fortalece. ¡Felices Fiestas!.

COMITE DE LITERATURA

Este mes compartimos con Uds. el tema presentado en la Mesa de Trabajo en la VI Conferencia de Servicio Nacional: "¿Cómo evitar que el difícil acceso a la Literatura influya en el crecimiento de los Grupos?".

Conclusiones:

- Que algunos miembros no puedan acceder a la compra de libros no es factor que determine la falta de crecimiento de los Grupos, pues éstos deben poseer toda la gama de la Literatura para compartir en las reuniones.

- Hay muchos folletos de precios accesibles y comparables al gasto que cualquiera hace comprando un atado de cigarrillos, un diario dominical, una revista o una apuesta en juegos de azar.

- Cada miembro es responsable de sus posibilidades, no el Grupo.

- La experiencia demuestra que en los comienzos de Al-Anon se tenía muy poca Literatura y sin embargo había un gran florecimiento de Grupos.

- Un miembro que Apadrina a otro puede obsequiarle anónimamente algún folleto.

- Si Al-Anon nos enseñó tantas cosas, también podemos aprender a economizar para comprar la Literatura que necesitamos.

COMITE DEL INTERIOR

"Balance"

Estamos en Diciembre, un mes propicio para hacer un balance de lo hecho en el año. A pesar de nuestras expectativas eran mejorar la comunicación con la gente del Interior, sabemos que nuestros objetivos no eran fáciles ya que en años anteriores esta tarea no resultó lenta y no tan frecuente como hubiésemos querido. Pero hoy, con mucha alegría debemos decirles que son muchos los Grupos con los que mantenemos correspondencia y son muchos los que nos empiezan a escribir para contarnos de dificultades y de sus logros. Con los miembros solitarios estamos teniendo una relación más fluida, y así el Mensaje está llegando a puntos muy distantes de la Capital donde el problema del alcoholismo se agrava por el de la soledad. También el trabajo a través de la gente que viaja y se acerca en mayor número a la OS nos ayuda y nos demuestra que la tarea hecha un día a la vez es lenta pero da sus frutos. Por eso queremos hacerles llegar nuestra alegría por lo conseguido y también nuestra confianza de que a través de la buena voluntad de todos los miembros de Al-Anon y del Poder Superior, nuestra Hermandad sigue comunicada cada vez con más frecuencia y con más miembros.

COMITE DE INFORMACION PUBLICA

"Ecos de la Conferencia"

Hace apenas un mes que terminó la VI Conferencia de Servicio Nacional, y en ella los delegados, Representantes del Interior, Coordinadores de Comités Permanentes y Custodios trabajaron con interés y amor para el crecimiento de Al-Anon. Aprovechando la oportunidad para hablar sobre el Servicio de Información Pública, en una Mesa de Trabajo presentamos el siguiente cuestionario:

- 1) ¿Cómo hacer para que el público se interese en asistir a las reuniones públicas?
- 2) ¿Qué experiencia tienen los Distritos con respecto a la difusión, especialmente en el Interior?
- 3) ¿Se realizan Talleres de Información Pública en Distritos y Grupos?
- 4) ¿Vamos preparando nuevos Servidores teniendo en cuenta la rotación en el Servicio?

Oportunamente saldrán las conclusiones en el Resumen de la VI Conferencia.

COMITE DE INSTITUCIONES

¡Más noticias en este Comité!

Distrito Sur nombró un nuevo Coordinador a quien le damos la bienvenida y nuestro apoyo. Con motivo del Mes Mundial de Instituciones los Distritos intensificaron su labor, y así que Distrito Norte lo hizo con una reunión en la que participaron muchas personas en tres Mesas de Trabajo.

En tanto Capital realizó otra reunión en una Escuela Diferencial con la asistencia de profesionales, entre Psicólogos y Asistentes Sociales. Iniciaron un nuevo Grupo Institucional en el Centro de Salud N° 12 dependiente de la Municipalidad de Bs. As.; sus días de reunión son los miércoles a las 18 hs., en Olazábal 3960.

El Comité adquirió con sus propios recursos un juego de casetes sobre "Reuniones para participantes", con el propósito de compartirlos en las distintas reuniones. Planificó también para el próximo mes invitar a las Madrinan y PVI a la reunión mensual.

RINCON DE LA OSM

La revisión y expansión del libro "Grupos de Familia Al-Anon" (B-5), se detuvo permanentemente cuando la Conferencia de Servicio Mundial 1990 votó rescindir la moción del año 1987 que dio origen al trabajo.

Sin embargo el Comité de Literatura detectó por medio de cartas y encuestas, gran interés por un libro de recuperación comprensivo e informativo y que reflejara Al-Anon hoy. Por este motivo solicitó a la 30° CSM la aprobación conceptual de producir uno. La Conferencia por su parte, dio su consentimiento.

Este nuevo libro cuyo título durante la producción es AL-ANON HOY, será escrito en tono envolvente y cálido, que invitará a los lectores a conocer la ayuda que ofrece nuestra Hermandad para superar los efectos adversos de la convivencia con un enfermo alcohólico. Para que todos los miembros se vean reflejados, sus páginas hablarán de historias Al-Anon acerca de cómo miembros en todos los caminos de la vida ponen en práctica los principios Al-Anon; especialmente los Pasos y Tradiciones. Además cómo encontrar un poco de serenidad, empezar un proceso de recuperación y crear mejores vidas para ellos mismos, ya sea que el enfermo alcohólico continúe bebiendo o no esté presente.

Además, parte de AL-ANON HOY, será dedicada a temas significativos como ser: conciencia de Grupo; desprendimiento; Padrinazgo; acatamiento voluntario; la naturaleza espiritual Al-Anon; los Pasos, Tradiciones, Conceptos; ¡cómo trabaja!; una breve reseña de nuestra Hermandad también será incluida.

Apelamos a Uds., miembros de Al-Anon hoy, a que nos narren SU TESTIMONIO DE RECUPERACION EN AL-ANON.

- Compartan desde su corazón, y que el enfoque sea sobre Uds. mismos y no sobre el alcohólico.
- Escriban en primera persona singular: Yo.....
- Eviten generalidades, irse por las ramas, vocabulario usado en centros de tratamiento y religión.
- Hablen acerca de experiencias específicas, descríbanlas; mencionen cuáles fueron los Pasos, Tradiciones u otros medios de recuperación que usaron; expliquen cómo los aplicaron en sus vidas y los cambios que notaron.

En cuatro o más carillas compartan sus experiencias, fortaleza y esperanza contestando estas preguntas:

- ¿Qué los trajo a Al-Anon?
- ¿Qué estaba ocurriendo en sus vidas en ese momento?
- ¿Cómo los ha ayudado Al-Anon?
- ¿Qué medios pusieron en práctica para su recuperación?, ¿cómo lo hicieron?
- ¿Qué cambios han ocurrido?
- ¿Por qué continúan leyendo Literatura Conferencia Aprobada y asisten a reuniones Al-Anon?
- ¿Cómo trabaja Al-Anon en sus vidas?

Envíen sus testimonios de recuperación a la OSM, Sección Literatura, Atención: "AL-ANON HOY".

(Traducción del artículo en Inglés aparecido en el Boletín "Area Highlights" - Setiembre 1990).

Los Editores se reservan el derecho de no publicar textos que no crean convenientes, pero se mantendrán en archivo. Las publicaciones van por orden de recepción.

Cuota de Socio mes de
Diciembre/90: \$ 22.240.-

SUPLEMENTO ESPIRITUAL"AMISTAD""Nueva Navidad"

El arbolito de Navidad que tengo desde que se rehabilitó del alcoholismo mi esposo, me llena de amor y ganas de vivir, creciendo día a día. Fueron muchos años sin que estuviera el arbolito; años de oscuridad que quedaron en el ayer. Cuando miro el arbolito resplandecer siento que está alumbrando mi vida; gozo de paz y prosperidad.

Hoy mi familia disfruta porque estamos acompañados los unos con los otros con horas de fortaleza espiritual. Los dos factores fundamentales son el Programa de AA, Al-Anon. Hoy mi esposo coloca adornos y luces al arbolito; participa. Lo hace todo con tanto esmero y amor que me parece mentira. Todos los 8 de Noviembre el arbolito florecerá.

Mi pareja estuvo debilitada por muchos años, pero gracias a nuestra serenidad y su sobriedad, y a la herramienta infalible que es la Oración de la Serenidad, hoy él acompaña a esperar la Nochebuena ayudándonos a colocar el mantel, a cambiar el agua a flores; parece un sueño pero es la realidad. Hoy mi marido sabe disfrutar de la música que él mismo coloca en el grabador. Todo es armónico junto a sus nietos.

Es otro año más de su rehabilitación. ¡Es hermoso vivir con el Ser Superior!

Margarita, Grupo Despertar
Bahía Blanca

"Aniversario"

En este 24 de Noviembre, quienes encontramos aquí un rayo de esperanza en las tinieblas del resentimiento y la autocompasión, creados por el alcoholismo de un ser querido, deseamos que a estos años que hoy se cumplen se sumen muchos más, para que el Mensaje de Al-Anon lleve una luz de esperanza a quienes aún vienen luchando solos contra el alcohol. Al apagar las velitas de tu cumpleaños, nuestros deseos son que la luz llegue a todos los que te necesitan.

Uniendo nuestras manos te decimos ¡Feliz Aniversario Luján!, y gracias por el amor y ayuda que nos brindas.

Grupo Luján

"AL-ANON"

Esta maravillosa Hermandad me abrió las puertas y ventanas, ésas que yo tenía cerradas. Todo mi interior estaba a oscuras y yo trepaba en mi soberbia. En esas condiciones quería manejar todo a mi alrededor, así que vivía malgastando mis energías en luchas estériles y el caos cada vez era más intolerable. Yo sentía que mi vida se había vuelto ingobernable; ya no tenía voluntad de vivir, sentía que no valía la pena.

Así vencida llegué a Al-Anon y comenzó la lucha conmigo misma; la que todavía continuará, seguirá, pero vale la pena, pues ya no estoy a oscuras; se van abriendo puertas y ventanas por donde entra el sol a raudales.

A mi Ser Superior y a Al-Anon ¡gracias!, por iluminar mi vida.

Laura, Grupo José C. Pa

"Después de la Tormenta"

Contemplando una tormenta en el mar, ví reflejada en ella mi vida pasada. ¡Cuánta semejanza había entre este mar gris, embravecido, donde la "tormenta" me hacía estallar en gritos, llantos o en cosas que no quería decir o hacer. Mi vida al igual que este mar, era incontrolable.

Hasta que un día mi Ser Superior me guía hacia Al-Anon y de allí poco a poco fue naciendo en mí la aceptación, la calma, la tolerancia, la comprensión. Gracias a mis compañeras y a la ayuda recibida, ese "mar tormentoso" que era mi vida hoy pertenece al pasado. El sol ha brillado con más esplendor que antes y, así como un mar calmo y apacible invita a gozar de sus aguas y su belleza, hoy también puedo compartir con los que me rodean o necesitan, una palabra, esa paz interior, esa Fe y esperanza.

Después de cada tormenta hay un sol para cada uno de nosotros; sigamos dentro de Al-Anon compartiendo lo que un día recibimos.

Negra B.

Mar del Plata

"Una Luz en mi Camino"

Nada tan hermoso como poder decir que cada mañana puedo vislumbrar un nuevo y hermoso despertar, después de haber tenido un sueño en el que me encontraba rodeada de muchos niños que me acariciaban, dejando en mí un hálito de armonía y paz.

Estas vivencias de ahora me hacen olvidar aquellos momentos de amargura cuando sufría por el dolor de un problema de alcoholismo, tiempo en el que poco faltó para que perdiera el sentido.

Mi espíritu escudriñador e inquieto se detiene, observa el universo y me siento tan pequeña frente a tanta grandeza, que reconozco ser tan sólo una partícula entre tantos seres que componen la humanidad.

Ahora puedo esbozar en parte inquietudes que estaban latentes, pues con la ayuda de ese camino de vida que se llama Al-Anon va aflorando mi potencial mundo interior.

¡Solté las riendas a mi espíritu y surgió!

Felisa

Grupo Aceptación

"Decisiones"

Quiero transmitir la decisión tomada de vivir diariamente con alegría y los medios que pongo para lograrlo: Con la práctica de los Lemas, tan importantes para nuestra mejor forma de vida. Con la Oración de la Serenidad, con la que encuentro valor para cambiar. Con los Pasos, que me van enseñando a transitar mejor cada día. Aplicando el desprendimiento emocional, mediante el cual aprendo a quererme a mi misma y a amar en forma sana a los demás. Con el Servicio, dándome la oportunidad de devolver a la Hermandad algo de lo mucho que me ha dado, y agradecer al Poder Superior la dicha de gozar de salud física y espiritual.

Así, y pensando que "sólo por hoy seré feliz", trato de contagiar el entusiasmo por vivir bien lo que nos toca vivir.

Leonor A.

Grupo Belgrano, Capital