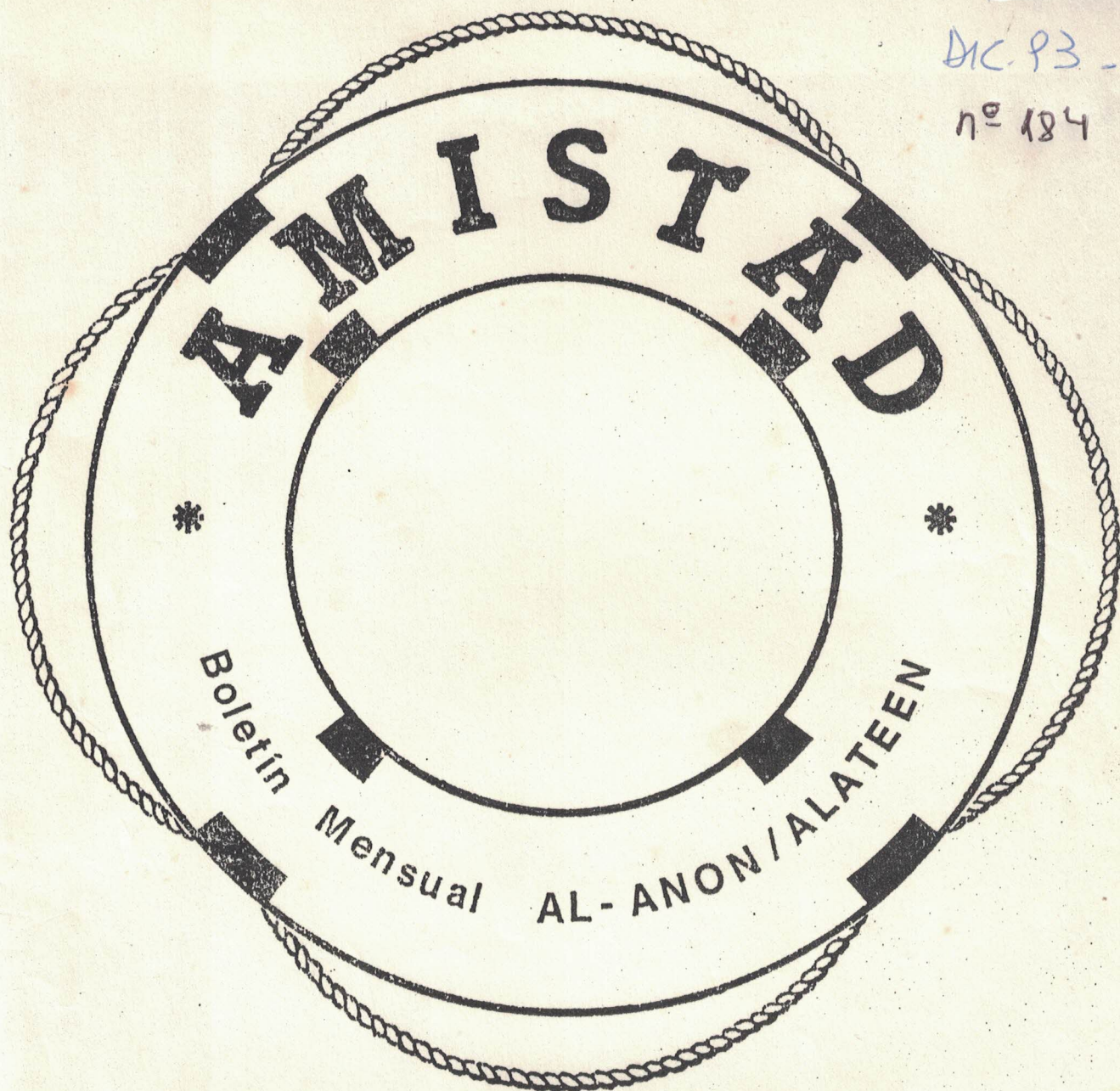
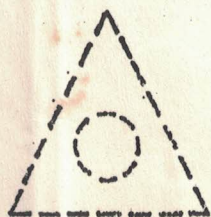


DIC 93 -

nº 184



**De Oficina Servicios Generales AL-ANON
Para la Rep. Argentina**



**Diag. Roque Saenz Peña 825, 5º Piso, Of. 502, Te. 326-338
Casilla Correo Central 3246, Bs.As. República Argentina.**

Quando comencé en Al-Anon hace ya algunos años, lo que me gustó de entrada fue la gran cantidad de personas que se reunían para tratar de solucionar un problema en común: la convivencia con un enfermo alcohólico. Todos tiraban para un mismo lado, no había competencia entre sí, más bien un compartir de experiencias para que todos pudieran crecer. Esto me gustó.

Lo que no tuve muy claro por un tiempo fue cuáles eran los Principios y por qué eran más importantes que las personas que integraban Grupos y distintos Comités de Servicio. Después de todo, ¿no eran personas quienes hacían que Al-Anon cobre vida?. Sin personas no habría Al-Anon.....¿o sí?.

A través de los años he aprendido, y sigo aprendiendo, que sin el Programa nosotros, miembros de Al-Anon, no tendríamos la oportunidad de convertirnos en personas con un cierto equilibrio. El Programa mismo de Al-Anon emana a través de sus Pasos principios de amor, respeto, comprensión, cortesía, anonimato, compartir, servir, etc., etc., que puestos en práctica hacen que las personas cobren vida y puedan manifestar con humildad, por medio de acciones o palabras, que los principios de Al-Anon son más importantes.

Es mi deseo que estas Fiestas nos encuentren más hermanados que nunca y que nuestro firme propósito para el año que comienza, sea la de sentir y vivir a fondo los Principios de Al-Anon. Invito a que me acompañen para transitar juntos por el camino de Al-Anon.

¡FELICIDADES!

Boletín "AMISTAD"

COMITE DE ARCHIVOS

"Evocando el pasado"

Acta de la 1º reunión de Intergrupo efectuada el día 30 de Octubre de 1970: "El día 30 de octubre de 1970 se llevó a cabo en la calle Juan de Garay 3246, de esta Capital, con la representación de los siguientes Grupos: Almagro, Avellaneda (Matilde), Boulogne (Beatriz), Flores, Fe y Esperanza (Hebert C.), Lanús Este, Quilmes (Matilde), San Isidro, San Miguel (Norma L.) y Sur. La primer reunión de Gelegados (hoy RG) de Grupos, desde la constitución de la Comisión Directiva de la Oficina de Servicios Generales Al-Anon. La Presidenta, Sra. Beba G., exhortó a todos que leyeran el librito 'Una Guía Para las Familias de los Alcohólicos', para poderlo estudiar y discutir en la próxima reunión.....".

"En nuestros días"

El Comité de Archivos se encargó de hacer las copias fotográficas de Lois W. y Ann B., Co-fundadoras de Al-Anon, algunas de las cuales fueron vendidas durante la última Conferencia. Actualmente, la venta de dichas fotografías corresponde a nuestra OSG, habiéndole entregado los negativos al Comité de Literatura.

El informe que el Comité de Archivos presentó a la Novena Conferencia de Servicio Nacio-

nal fue aprobado unánimemente. Queremos comentarles también que el día 8 de octubre, tuvimos la alegría de recibir en el Archivo a varios de los Delegados y miembros que asistirían a la Conferencia. Nuestra Secretaria, Sra. Mónica S., ofició de anfitriona, explicándonos nuestra manera de trabajar y mostrándonos los documentos más representativos e importantes de nuestra iniciación. Firmaron el libro de visitas: Ana María V. y Diana G. de Distrito Rosario; Catalina C., de Rafaela (Santa Fe); Julio C., de Distrito Córdoba; Víctor Hugo de Distrito Rafaela; Mirta A. y José C., del Distrito Villa María; Mary G., de la Prov. del Chaco; Bernardita, de Reconquista (Santa Fe) y Elsa, Representante de la OSG de la República Oriental del Uruguay.

COMITE DE INFORMACION PUBLICA

Como Coordinadora del Comité Permanente de Información Pública, quiero transmitirles muy sintéticamente, como viví y sentí la IX Conferencia en todo lo relacionado con la difusión de Al-Anon/Alateen.

A medida que los Delegados daban los informes de los Distritos y comentaban lo realizado, mi corazón se llenaba de alegría; era palpar de cerca el esfuerzo de los miembros de la Hermandad.

Continuamente se hace difusión en diferentes medios de comunicación (TV, radios, diarios, revistas); se visitan escuelas; se participa en reuniones abiertas e informativas. Se trabaja incansablemente tratando de que llegue el mensaje a las personas que lo necesitan. Aunque muchas veces estamos físicamente lejos unos de otros, todos tenemos la misma meta: hacer el Servicio de Información Pública para que Al-Anon se conozca.

Todos pedimos lo mismo: más oradores, apoyo para que los talleres de oradores funcionen bien; apoyo a los Coordinadores de Información Pública en todos los Distritos y, donde todavía no hay Distritos, apoyo a los que se ocupan de hacer difusión.

Que todos los Grupos Al-Anon, Alateen e Hijos Adultos no se olviden, que es allí en su Grupo, donde los oradores cuentan por primera vez su historia. Es el comienzo del camino en el Servicio.

COMITE DE CONFERENCIA

Terminada la IX CSN, el Comité de Conferencia se abocó en su primera reunión posterior, a la evaluación de la misma.

Si en una primera impresión nos inquietaron síntomas de confusión y descontrol, luego de un análisis global, nos quedan positivas experiencias para capitalizar.

Leídas las sugerencias que se dejaron en la canasta, notamos la necesidad de cambios que durante el año iremos planificando.

Recibimos muchos comentarios muy conformes con la reunión de Delegados y algunos otros de desaprobación.

Cada uno en la responsabilidad de su Servicio sabrá qué cambios le exige la situación actual de la Hermandad, y con mente abierta podrá compartir con los demás Servidores la forma y momentos para concretarlos.

Así nos iremos preparando para llegar a la Décima Conferencia de Servicio Nacional, con la mira puesta en el Lema maravillosamente elegido:

"LA LIBERTAD PARA SERVIR, ES LA OPORTUNIDAD PARA CRECER"

COMITE ALATEEN

"Almorzando con Alateen"

Han pasado dos meses desde nuestra IX CSN, donde analizamos a conciencia varios temas referidos a Alateen.

Un mediodía, compartimos un almuerzo de trabajo con los Representantes de Villa María, Córdoba; Resistencia, Chaco; El Dorado, Misiones; Paraná, Entre Ríos; Reconquista, Santa Fe y la representante de la OSG de Uruguay. Fue muy lindo, ya que nos pusimos al día intercambiando información; dudas respecto al Padrinazgo; análisis de Guías; etc.

Con gran satisfacción nos enteramos que en el Interior de nuestro país también se trabaja para la toma de conciencia de que el Padrinazgo Alateen es un Servicio más del Grupo Alateen, y muy necesario para que los Grupos Alateen florezcan cada vez más. Desde este rincón les enviamos nuestro cariño, esperando se contacten pronto.

Nota: La reunión de diciembre se realizará el 17/12/93 ya que el último viernes del mes el anterior coinciden con las Fiestas de Navidad y Año Nuevo. ¡Los esperamos!.

COMITE DE INSTITUCIONES

Agradecemos el esfuerzo realizado para llevar nuestro mensaje a posibles recién llegados en los hospitales, centros de servicios médicos, comisarias y profesionales de la salud. Sólo fue necesario la buena voluntad y el amor de los miembros al levantar la mano para ofrecerse como voluntario, o al sugerir una idea para ayudar al Servicio; llevar una carta a un profesional o ir a dar una Charla.

Cada PVI en compañía de su Madrina puso en práctica en las Instituciones el Duodécimo Paso, aprendido en los Grupos y luego en los Distritos. Durante el Mes Mundial de Instituciones el "pudiera" se convirtió en "puedo", y cada Distrito desarrolló su Servicio ampliando sus fronteras un poco más. Se extendió la sensación de mano estrechada con familiares afectados por el alcoholismo de un ser querido.

¡Nuestras felicitaciones a las Coordinadoras, Madrinas, PVI y miembros de Grupos!, y no olvidemos que el Servicio es parte de nuestra recuperación.

COMITE DEL INTERIOR

"Colaboración espontánea"

Como siempre cuando llega esta época, desde el Comité aprovechamos para pedirle a la gente que viaje al Interior que se comuniquen con nosotros, para acercar a los Grupos que pueda visitar algunos de nuestros folletos y cuestionarios, para estar en contacto con ellos y actualizar datos.

Además, cuando la gente viaja y concurre a los Grupos, puede traer noticias más frescas de cómo funcionan o qué necesitan, o los sentimientos de la gente del Interior. Por eso volvemos a pedirles que pasen o llamen a la Oficina, así pueden hacer de nexo entre los Grupos y nosotros.

También por supuesto a la gente del Interior que pase por la Capital, les pedimos por favor que se acerquen a la Oficina y nos traigan sus inquietudes y sugerencias. Queremos estar comunicados de la mejor forma posible y con las noticias más frescas. No olvidemos que nuestro país es muy grande y el contacto directo hace más fácil la comunicación.

Por favor, no perdamos la oportunidad de hacer un pequeño Servicio que puede ayudar a mu

cha gente.

Gracias, ¡los esperamos!

Nota: Durante los meses de verano, la Coordinadora del Comité estará en la OSG los días - viernes de 15 a 17.30 horas, para atender cualquier inquietud o consulta.

COMITE DE LITERATURA

En la canasta de preguntas colocada durante la Novena Conferencia de Servicio Nacional, hubo dos que correspondieron a nuestro Comité; ellas fueron:

1° Pregunta: En el libro "Un Día a la Vez en Al-Anon", en una de sus primeras páginas dice '.....este libro evita en lo posible cualquier identificación con los miembros de los Estados Unidos, donde surgió Al-Anon....'. ¿Qué significa esto?, ¿podrían explicarlo?.

Respuesta: En el comienzo del párrafo dice: "Atentos al hecho de que la Confraternidad Al-Anon abarca gente de muchos países, creencias y costumbres....". Esto significa que el libro evita en lo posible poner citas o ejemplos que se identifiquen con las creencias o costumbres de los miembros de los Estados Unidos, ya que como Al-Anon nació allí, podría interpretarse que lo único válido es lo de ellos.

2° Pregunta: ¿Por qué no se vende Literatura en la Conferencia?. Sería cómodo para el Interior y ahorraríamos dinero que podría ser donado a la OSG.

Respuesta: Las razones por las cuales no se vende Literatura en la Conferencia son en su mayoría de tipo práctico: 1) Es muy engorroso determinar la cantidad de Literatura que habría que transportar. 2) No hay voluntarios que puedan hacerse cargo de la tarea, y las personas responsables de la Literatura están comprometidas con el desarrollo de la Conferencia. 3) No hay tiempo horario disponible para realizar ventas pues las pausas entre reunión y reunión son mínimas. Además, y esto es muy importante, todos deseamos que TODOS se acerquen a nuestra OSG; la compra de Literatura es una muy buena excusa ¿no les parece?.

RINCON DE NUESTRA OSG

De interés general: Informamos que a partir del presente mes, todo Grupo o miembro que necesite agilizar el envío de un mensaje, puede hacerlo por FAX al número 325-8765. El ofrecimiento para utilizar este servicio surgió de la Administración del edificio Gloria, donde funciona la OSG, pues ellos poseen el equipo. Lo que siempre deberán tener en cuenta es iniciar el mensaje con las palabras "PARA LA OFICINA SERVICIOS GENERALES AL-ANON".

.....

SECRETARIA - ANIVERSARIOS

5/10/93: Grupo "Renovación", Prov. del Chaco

20° Aniversario. ¡FELICIDADES!.

COMITE DE PRESUPUESTO

"REFLEXION"

Hemos entrado a transitar el último mes del año 1993; es tiempo propicio para reflexionar sobre el trabajo realizado en este Comité. Creemos haber puesto, todos sus miembros, empeño, responsabilidad, prudencia, perseverancia y, por sobre todas las cosas, amor para llevar a cabo este Servicio.

Sabemos que todo no fue perfecto, somos concientes de nuestras limitaciones, pero sí tenemos la seguridad de haber tratado por todos los medios de analizar concienzudamente cada una de las decisiones a tomar, considerando: si era necesaria para el bien de toda la Hermandad, imprescindible o tal vez superflua. Los presupuestos se estudiaron minuciosamente y se aprobaron aquellos más convenientes, teniendo muy en cuenta calidad y cumplimiento de la entrega. Tratamos de hacer los cálculos lo más exactos posibles en el proyecto que se presentó en la IX CSN.

La práctica de la 7ma. Tradición en los Grupos, Distritos y miembros Al-Anon/Alateen trasciende a través de las contribuciones que se reciben en nuestra OSG. Aún no podemos decir que la mayoría de los Grupos aportan pero, poco a poco, van tomando conciencia de su importancia. Es así como se han podido realizar todos los proyectos que se presentaron en la 8 Conferencia y tener un Fondo de Reserva, tan importante como previsión para tiempos no prósperos.

Todas las tareas de este Comité se hacen en pos del buen funcionamiento de la Hermandad, con el propósito de que el mensaje de Al-Anon llegue a más personas que aún desconocen nuestro maravilloso Programa y viven sumidos en profundos sufrimientos.

Gracias a todos los miembros Al-Anon/Alateen, Grupos y Distritos, por la confianza que nos brindan. Deseamos que tengan un año 1994 pleno de realizaciones y ESPERANZA. X

REUNION INTERNACIONAL DE SERVICIOS GENERALES AL-ANON - R.I.S.G.A. 1992

"RISGA: El Camino a la Unidad"

Se transcribe la traducción del tema "Países apadrinando a otros países", que estuvo a cargo de Joan P., del Reino Unido e Irlanda.

Apadrinar es como compartir un programa de recuperación, son personas que se encuentran como pares y tienen respeto uno por el punto de vista y las elecciones del otro; es escuchar y ayudar a otros a ayudarse a sí mismos; es amistad y es compartir; es aprender que tenemos responsabilidades hacia otros, pero no por otros. Mis padrinos me ayudaron en mi camino. Me aceptaron y me trajeron al Grupo y sentí que pertenecía. Dijeron que ayudarme les hacía bien, pero al principio yo no entendía qué querían decir.

Cuando hablamos de llevar el mensaje por el mundo, hablamos de miles de personas compartiendo su experiencia, fortaleza y esperanza donde sea que estén en esta tierra. La mano de Anon te pertenece a tí, a mí y a cada uno de nosotros. Ser un miembro de esta Hermandad apunala todo lo que hago.

En los últimos años he sido afortunada y viajé un poco. En Europa concurrí a reuniones de Habla Inglesa en Jakarta, Indonesia, y compartí lo que pude de mi programa de recuperación. Había allí una mujer que hacía muchas preguntas y a cambio llevaba el mensaje de lo que ella llamaba "su gente". Era el único eslabón, ya que no hay Grupos que no hablen Inglés allí registrados, ni Literatura traducida en Bahasa, Indonesia. Sembramos la semilla lo mejor que pudimos.

En 1989 estuve en Africa, en Zambia y en Zimbabwe. Habiendo averiguado en la OSG, supe que no había muchos Grupos Al-Anon registrados allí, así que partí de vacaciones armada de papezas de Literatura y viejas copias de nuestro Boletín. En el mismo viaje fuimos a Mutare,

cho más al este. La reunión a la que asistí no era de Al-Anon, era una pequeña reunión AA. donde fuimos bienvenidos. Una mujer me puso un collar y me pidió que fuera a su casa y conociera a una amiga suya que ella consideraba que necesitaba Al-Anon. La amiga parecía interesada pero no volví a oír de ella. Tal vez esto la ha ayudado, tal vez no. Nuestra OSC en Londres actúa como Servicio de Información para Grupos de Habla Inglesa en Europa y también tiene lazos con países alrededor del mundo. En nuestros archivos hay una carta de un miembro de Chipre pidiendo: "Por favor, digan a todos los visitantes donde estamos. Aquí en Chipre hemos hecho algunos buenos amigos de Finlandia y Holanda, así como de Inglaterra".

(Continuará).

RINCON DE LA OSM

"El dicho - ESTO TAMBIEN PASARÁ"

Cualquier cambio, sea triste o feliz, produce ansiedad; es parte de la vida. Pero cuando la ansiedad se torna insoportable debemos preguntarnos: ¿Por qué ocurre esto?, ¿cuándo terminará?.

Antes de Al-Anon, la ansiedad y la tensión nos acompañaban constantemente. En el momento en que pensábamos que dominábamos nuestras emociones, aparecía algo nuevo que provocaba mayor confusión. En consecuencia, no sabíamos qué hacer con estos sentimientos; los enterrábamos en nuestro interior o los usábamos como armas contra el alcohólico y otros. No sólo ellos resultaban heridos, nosotros también.

Entonces aparecieron en nuestra vida Al-Anon y el dicho 'esto también pasará'. Vimos cómo se aliviaba nuestra ansiedad al asistir a reuniones de Al-Anon y cómo nuestra nueva actitud, mediante el trabajo con los Pasos, nos traía serenidad. Este dicho ya funcionaba bien en nuestra vida cuando comenzó a desvanecerse el caos con cada día de recuperación. Si funcionaba en la vida diaria, entonces podía funcionar en situaciones importantes también. La repetición del dicho 'esto también pasará' varias veces por día, quizá no elimine una situación de tensión inmediatamente, pero ayudará a calmarnos. Recordar esas veces en que nos encontrábamos tensionados pero veíamos desaparecer los dilemas también es muy eficaz. Los sentimientos eran muy intensos, ya fuese por vivir con el alcoholismo activo, por enfrentar un cónyuge o un jefe, por terminar una relación o comenzar estudios universitarios después de haber pasado años sin estudiar. Los principios de Al-Anon nos ayudaron a superar todas las dificultades de nuestras vidas.

Con la recuperación hay cambio; es inevitable. Cada cambio exige un cierto esfuerzo de nuestra parte. Una vez que hemos dado el primer paso necesario para el cambio, y entregado el resto a nuestro Poder Superior, podemos relajarnos. Lo que tenga que suceder, va a suceder. La ansiedad pasará y nunca estaremos tan ansiosos de situaciones similares otra vez. Esto también pasará.

F.M.M.

 * Los Editores se reservan el derecho de no *
 * publicar textos que no crean convenientes *
 * pero se mantendrán en archivo. Las publi- *
 * caciones van por orden de recepción. *
 * *****

SUPLEMENTO ESPIRITUAL"AMISTAD""Hágalo con calma"

Hace apenas 8 meses llegué a ustedes desesperada, confundida y equivocada. se puede expresar con palabras todo aquello que sentí en mi primera reunión, pero sí puedo decirles, que sin conocerlos, los ví como mis mejores amigos.

Junto a ustedes fui dando los primeros pasos hacia mi recuperación. Lo primero que comprendí fue que el alcoholismo era una enfermedad, supe del sufrimiento de mi familiar alcohólico, olvidé viejos rencores y reproches, reemplacé agresividad por cariño, gritos por silencios, rechazo por acercamiento.

Estaba llena de ansiedad y apuro por conocer y practicar el Programa de Al-Anon, y ahí comité mi primer error; quise hacer tanto de golpe olvidando el Lema "Hágalo con calma", que me agoté sin haber comenzado.

Con mi enfermo no tenía problemas, pero los tenía conmigo misma. Era muy difícil cambiar mis actitudes hacia mis seres queridos. Los hería consciente del mal que hacía. Pero un día descubrí que buscaba destruirme y que así no podía continuar. Entonces empecé mi cambio, estoy aprendiendo a modificar mis actitudes, dejando de ser tan ansiosa e impulsiva, primero pienso y después actúo. Ya no quiero cambiar a los demás, porque comprendí que si he de cambiar a alguien, ese alguien soy yo.

Cuando cometo una equivocación trato de reparar mi error; me resulta difícil pero qué dicha tan grande siento cuando soy capaz de quedarme callada o de no ofenderme ante un insulto.

Estoy naciendo de nuevo, descubriendo este mundo que se abre a mis ojos, día a día, saliendo de mi pesadilla y entrando a mi realidad. Jamás voy a terminar de agradecer todo lo que Al-Anon ha hecho por mí. Me ha devuelto la fé, la esperanza y el sano juicio.

Dios quiera que pueda siempre brindar a otros todo aquello que yo he recibido.

Susana C. X

"Boomerang"

Llevo ya varios años en Al-Anon, y de tanto en tanto me agrada hacer comparaciones entre las consecuencias que producían mis actitudes de antaño y las que producen mis actitudes de hoy, porque de alguna manera me ayuda a fortalecer mi nueva forma de vida. Trato siempre además de encontrar algún objeto visible que pueda representar el efecto dado. Por este caso elegí el "boomerang", el "va y vuelve".

Antes de conocer el Programa yo acostumbraba a guardar mucho silencio ante cualquier situación difícil o engorrosa; rehuía las miradas y estaba convencida de que así ayudaba a una pacífica y buena convivencia. Sin embargo, al mismo tiempo me resentía con mis familiares porque no me tenían en cuenta ni me participaban sus cosas; la aparente apatía afectiva era recíproca. Lo que no comprendía en aquel entonces era que el silencio e indiferencia que "lanzaba", volvía a mí con la misma intensidad.

El conocimiento del Programa me trajo la luz. Aprendí que el saber callar a tiempo y guardar el momento oportuno para dialogar, no significa que no pueda tararear suavemente melodía, mirar a los ojos amorosamente o apoyar tibiamente mi mano en el hombro del s

querido. Puedo llenar el espacio que ocupo y hacer sentir mi presencia sin que ello provoque un rechazo.

Hoy sé lanzar el boomerang de mi comprensión y llega de vuelta a mí, cargado de amor y alegría familiar.

Nilda O. X

"Volver a Vivir"

Viví dos etapas diferentes en un estado emocional muy especial: primero la de mi infancia, con una falta muy grande de amor maternal, y la segunda cuando me casé, momento en el que mi vida se transformó en un infierno.

Mi esposo tomaba mucho y yo desconocía el problema del alcoholismo. Sin saber bien por qué había mucha agresión y recorrí infinidad de lugares en busca de ayuda. No aceptaba el alcoholismo, me horrorizaba.

Todo siguió igual hasta que Dios me dio la ocasión de entrar a Al-Anon. Para mí fue como volver a vivir; ahí encontré personas que comprendían mi problema; encontré amor. Fre cuentaba reuniones abiertas para encontrarme a mí misma y, más que nada, para aprender a aceptar a mi esposo como un enfermo alcohólico.

Mi recuperación me llevó mucho tiempo, pero gracias a nuestro Poder Superior llegué a -soltar las riendas, practicar el Cuarto Paso, vivir y dejar vivir. Ahora llevo una luz llena de fé y esperanza; son los frutos y el crecimiento que vivo en la actualidad.

Carmen P.

Grupo Sendero de Esperanza X

"Gratitud"

Al-Anon en nuestro país ha cumplido este año 27 años de vida, y yo como miembro siento una profunda gratitud. El 11 de agosto cumplí 11 años en la Hermandad.

La conocí por intermedio de mi familiar alcohólico y desde ese momento cambió mi vida, mi familia, TODO.

Por eso mi gratitud, por conocer a Al-Anon, por dejarme llevar de su mano hacia un futuro feliz, por ayudarme a entender que el alcoholismo es una enfermedad que afecta física, mental y espiritualmente a quien la padece.

¡Gracias Al-Anon!, por darme la serenidad y ayudarme a reconocer mis errores.

Ester, Olavarría X

"Testimonio"

Soy miembro Alateen desde hace aproximadamente dos años. Mi padre es un alcohólico recuperado. Desde chico asistí a reuniones de Al-Anon con mi madre y, sin conocer Alateen, desde entonces comencé a comprender la enfermedad del alcoholismo.

Ya en Alateen y a pesar de ser todavía bastante chico, me dí cuenta que no era el único que tenía problemas por convivir con un enfermo alcohólico. Ahora que tengo 16 años entiendo que el Programa que aplico a todos los aspectos de mi vida, me ayudó también a -reencontrarme con mi Poder Superior.

Marcos, Grupo Comprensión
Prov. del Chaco X