

Año del Crecimiento

EDITORIAL

Darse cuenta...

Primero es el darse cuenta, luego llegamos a la aceptación y por último a la acción.

Maravillosos regalos de nuestro programa, éstos son los principios de Al-Anon para todos nuestros problemas y conflictos.

El darse cuenta viene unido al pensar, al perdonar, al meditar y a ver las cosas desde otro ángulo, descubriendo otros caminos...

Poco a poco aceptamos los cambios; los nuestros, las decisiones propias y ajenas, incluso cambiamos varias veces y esto nos provoca no pocos miedos e incertidumbre.

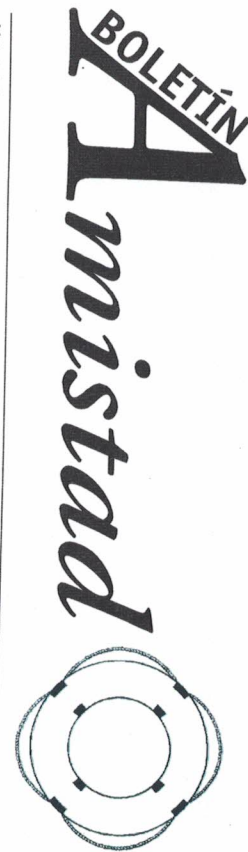
Pero se va instalando la esperanza y una pequeña llamita de comprensión se vislumbra...

Y un día se desata la acción; tímidamente, intentando esto o aquello, con prudencia, casi sigilosamente, encontramos la convicción de que esto que nos marca el programa puede al fin mostrarnos otra vida, una vida impensable un tiempo atrás.

Sentimos casi con sorpresa que hemos vuelto a cantar y hemos vuelto a vivir... Hemos vuelto a ser nosotros mismos.

El Boletín *Amistad* es el medio para comunicarnos entre los miembros de nuestra hermandad. Llega a todos los rincones donde se tiende la mano de Al-Anon y Alateen. Recordemos programar su lectura en las reuniones y colaborar en su difusión.

Nº 319



*Cuando alguien,
dondequiera que
sea, pida ayuda,
que nunca falte
allí la mano
de Al-Anon y
Alateen,
y
Que empiece
por mí*

Julio - Agosto - Septiembre de 2008



Al-Anon ha cumplido un año en casa propia. La propiedad está a nombre de "Oficinas de Servicios Generales de Al-Anon para la República Argentina", pero cada uno de nosotros, miembros de Al-Anon, la consideramos un poquito como nuestra.

Sentimos una gran alegría por haber concretado un sueño. Muchos miembros veteranos iniciaron ese sueño, nosotros tuvimos la oportunidad de hacerlo realidad y a otros les corresponderá seguir hacia adelante.

La propiedad costó u\$s40.000 con todos los gastos incluidos y hoy está muy por encima de ese valor.

Agradecemos a los que con gran esfuerzo, peso a peso, han contribuido a este gran logro de la hermandad.

Pedidos a la OSG

A nuestra OSG llegan a menudo pedidos a nuestros Administradores (Custodios) o Coordinadores de Comités para que los visiten en los Distritos. Con mucho agrado lo haremos y para poder cumplir con todos los pedidos que lo hagan por e-mail con bastante anterioridad y con un temario de preguntas sobre lo que desean tratar.

Recordatorio

Los miércoles 24 de septiembre y 26 de noviembre nuestra OSG nos invita a todos los miembros que deseen compartir ideas, proyectos o cualquier inquietud que se acerquen después de las 16 horas.

AVISO MUY IMPORTANTE

Con gran alegría anunciamos un nuevo logro: la obtención de un número 0800, que implementaremos a la brevedad para nuestra próxima campaña de difusión. Una vez más, entre todos lo hacemos posible.

Horario de atención de la OSG: Lunes a viernes de 11 a 18 hs.

Venta de literatura: de 14 a 17 hs.



Reflexiones



TENDER LA MANO ES, EN ÚLTIMA INSTANCIA, PARTE DE SOLTAR LAS RIENDAS Y OBSERVAR QUE AL TERMINAR MI TRABAJO, HAY MÁS MANOS DISPUESTAS A SEGUIR ADELANTE Y CAPACES DE ELLO.

Extraído de *Esperanza para hoy*, pág. 77



Puede parecernos asombroso, puede ser que de tan acostumbrados a que así sea ni lo notemos, pero muchas veces tenemos la confirmación de que en Al-Anon nada es casual, que hay una sabiduría muy poderosa y consecuente, que une y relaciona las afirmaciones y costumbres más frecuentes de la hermandad, y si lo permitimos, de nuestra vida.

Existe una razón para cada acción en el grupo, para cada respuesta a las preguntas, para cada solución sugerida. Se debe a que los principios básicos de Al-Anon están en la base de todo, que se trata de los Pasos y las Tradiciones una y otra vez.

Un ejercicio que puede ser muy enriquecedor y a la vez, ameno, es ocuparnos en buscar la fuente de las afirmaciones que encontramos en un folleto. Hagamos un intento con la hoja: *¿Se crió junto a un bebedor con problemas?* (Sabemos que no necesitamos ser hijos de alcohólicos para estar afectados por la enfermedad.)

Las tres primeras preguntas dicen:

- ¿Busca constantemente aprobación y confirmación?
- ¿Deja de reconocer sus propios logros?
- ¿La crítica le inspira temor?

Los caminos que tomemos pueden ser numerosos. Por ejemplo: la clave para empezar puede ser la tercera pregunta. En *Valor para Cambiar*, pág. 89, "Críticas", encuentro: "Las voces en mi cabeza que me dicen que no soy lo suficientemente bueno, no dicen la verdad, simplemente reflejan la autoestima dañada...". Busco "Autoesti-

ma" y leo en la pág. 9: (habla de buscar "aprobación", así que ya estoy en la primera pregunta) "¡Cuán a menudo busco la aprobación de otros!" "...cuando el aplauso de otros se transforma en la razón de mi conducta y una necesidad para sentirme satisfecha, entonces les he otorgado poder sobre mí". (Entonces, ¿qué hago?, ¿qué me dice Al-Anon?)

Buscando "**Poder**" encuentro "Poder Superior", y en la pág. 156: "El Segundo Paso trata de posibilidades y esperanza" [...] "Una vez que hayamos reconocido que existe la posibilidad de ayuda, parecería útil examinar algún tipo de relación con un Poder Superior." (O sea que estamos hablando de los Pasos)

Luego, en la pág. 13: "Cuando pude hallar en Dios un significado personal, fui capaz de entregar sinceramente mi vida a un Poder Superior". Y en la pág. 157: "Una vez que haya aceptado que la presencia destructiva del alcoholismo de otra persona ha afectado mi vida, necesitaré la influencia benéfica de un Poder no contaminado por esta enfermedad". (¡Este es el Tercer Paso!)

Desde acá, puedo profundizar en los tres primeros Pasos, buscando en *Senderos de Recuperación, Cómo ayuda Al-Anon a familiares y amigos de alcohólicos, Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Al-Anon*, y toda la literatura que desee explorar para crecer. Podemos luego volver a las preguntas y descubrir cómo las respondemos después de nuestro trabajo. Y compartir.

Celebrando el 42° aniversario y disfrutando de nuestra casa

Este aniversario de Al-Anon nos ha encontrado trabajando con gran ahínco; con la difusión en radio y televisión, nuestros teléfonos no han dejado de sonar.

Publicamos un libro nuevo, nuestra Delegada Internacional viajó a Uruguay para reunirse con la OSM, lo que hizo posible aunar ideas y concretar una relación más intensa.

De esta manera festejamos el 9 de agosto nuestro aniversario; muchos creerán que en silencio, pero cada uno dentro de su corazón sintió la alegría de un año más.

Y algo más de un año ha pasado casi sin darnos cuenta del logro de nuestra casa propia.

En nuestra sala "Zulema S." realizamos reuniones todos los Comités en diferentes días y horarios, con buena voluntad y a veces hasta con superposiciones.

Pero lo más destacado son las reuniones de Rds y Delegados, que en algunos momentos reunieron a más de 40 personas, muy apretaditos pero sin que nadie se moviera de su lugar, con un gran entusiasmo por compartir, analizar, desmenuzar y trabajar en equipo. El temario propuesto nos llevó a una reunión de servicio donde pudimos disfrutar la satisfacción de estar en nuestra propia casa.

¡Felicidades a todos los miembros de nuestra querida hermandad!

Al-Anon me dio una familia

La recuperación es para mí un tesoro infinito de mi alma, que me entregó Dios a través del programa de Doce Pasos y de los grupos.

Ahora tengo una perspectiva más amplia de la existencia amorosa de mis prójimos y de mí mismo. Sé que el alcoholismo es una enfermedad de actitudes que perjudica el entorno social de la familia. Pero Al-Anon me dio una gran familia. Aquello que mi familiar alcohólico no me pudo dar por su enfermedad, me lo dio con creces esta gran familia que es Al-Anon.

Sé que a cualquier parte del planeta adonde vaya podré encontrar, muy posiblemente, un grupo de Al-Anon.

Alejandro



Reflexiones



COMO NO ERES RESPONSABLE DE LA FORMA EN QUE BEBEN TUS PROGENITORES, PIERDES EL TIEMPO Y TUS ENERGÍAS SINTIÉNDOTE CULPABLE.

Extraído de *Los adolescentes y los padres alcohólicos*, pág. 12



Bonos Pro-Fondo de Reserva

Deseamos compartir con ustedes una reflexión de la RISGA 2004, a la que asistieron nuestros Delegados Internacionales:

“Nosotros miembros de Al-Anon estamos más dispuestos a cuidar intensamente y con más pasión algo de lo que somos únicos responsables y por lo que tenemos que trabajar duramente para mantener. La fortaleza de toda la hermandad está en la fuerza de sus partes, los grupos y los diversos niveles de sus ramas de servicio.

Es de vital importancia proveer las finanzas necesarias para todas las partes y la estructura en su conjunto. Hoy pienso que es peligroso descuidar la educación de los recién llegados sobre

sus responsabilidades financieras hacia la hermandad en su conjunto.”

Delegada de Australia

Bonos Pro-Fondo de Reserva



Con alegría y reconocimiento, vemos que los miembros de nuestra hermandad toman conciencia de estas palabras y de la importancia de sostener con su aporte el desenvolvimiento de las labores de servicio, de la impresión de literatura, la concreción de la Conferencia de Ser-

vicio Nacional, los Seminarios y todo lo relacionado con transmitir el mensaje mediante la Información Pública. Una vez más,

Que nuestro agradecimiento al programa de Al-Anon se traduzca HOY en generosidad.

¿Quién soy yo para juzgar?



En Al-Anon aprendemos que hay un Poder Superior que nos guía.

Si tomo un servicio puedo compartir con los demás compañeros para hacerlo lo mejor posible.

Si no lo tomo, debo pensar en no juzgar a aquellos que hacen dichos servicio; por eso, pensar en este tema, ¡Que empiece por mí!

Felisa

DISTRITO VILLA MARÍA



Reflexiones



BOLETIN
Amistad

SI NO SOY JUSTO CONMIGO NO PUEDO SER JUSTO CON LOS DEMÁS.

Extraído de *Plan detallado para progresar*, pág. 23



COMITÉ DE SEMINARIOS DE SERVICIO REGIONALES (CSSR)

El Comité de Seminarios de Servicio Regionales informa sobre el Seminario de la Región Norte, a realizarse en Concepción del Uruguay, provincia de Entre Ríos, los días 11 y 12 de octubre. Los invitamos a participar y disfrutar de una nueva experiencia inolvidable.

El Seminario se realizará en el Salón Parroquial, calle Sarmiento y 10 Este, y se desarrollarán temas importantes en disertación y Mesas de Trabajo.

El tesorero de la OSG informará

sobre el presupuesto del año 2007 y la compra de la sede de Al-Anon.

Con respecto a los hoteles, hay información en la OSG sobre las comodidades de alojamiento, lugares y precios, con los números de teléfono para las reservas correspondientes, que cada uno debe realizar directamente a Concepción del Uruguay, provincia de Entre Ríos.

La inscripción al Seminario será de \$10. Deseamos encontrarnos y poder compartir este nuevo evento.

Una carta abierta de Alateen a los jefes de familia



Yo tenía doce años cuando mi madre se sonrió y me dijo que estaba celebrando su quinto aniversario. No me imaginaba a lo que ella se refería. Me pidió que adivinara, y en el tercer intento quedé atónita al escuchar mis propias palabras: "desde tu último trago".

Yo tenía sólo siete años cuando mi madre se tomó su último trago. ¡Qué gran impresión subconsciente la que aquellos pocos años deben haber dejado en mí!

Ahora tengo quince años, y después de tres años de practicar mi programa entiendo que el alcoholismo es una enfermedad de la familia, y que también yo había sido atrapada. Sabía que no podría aprender a desprenderme emocionalmente de ello a fin de sobrevivir.

Al principio no quería asistir a Alateen, pero me dijeron que tenía que ir y aprender a madurar. No sé el porqué, pero cuando salí de la primera reunión sentí algo especial. Era como un afecto, y ahora sé lo que es ese algo. Se llama Amor.

¿Por qué no le das ese algo a tus hijos?

Anónimo

(Extraído de *Al-Anon y Alateen en acción*, vol. 18, n° 4 junio-julio 1985.

Con selecciones del *Forum*)



COMITÉ DE CONFERENCIA

El 26 de julio se realizó la reunión prorrateada de Delegados en la OSG, con la presencia de 18 delegados, subdelegados y miembros de la OSG.

El programa incluyó muchos temas, con una amplia participación.

Se realizó un taller sobre el tema: "Liderazgo: necesidad vital para el crecimiento de Al-Anon", con el objetivo de considerar que la Hermandad necesita comprender dónde está ahora y adónde quiere ir en el futuro. El liderazgo que hace transformaciones está relacionado con el cambio, la innovación y el emprendimiento.

También se hizo una Mesa de trabajo con canasta de preguntas, sobre aplicación de las Tradiciones: "¿Problemas en el grupo? ¡Las Tradiciones van al rescate!"

Algunas situaciones que se presentan en los grupos:

- En el grupo hay un "dueño" que indica la forma en que el grupo se debe manejar, da órdenes y no permite el diálogo ni el intercambio de opiniones.

- Nuestro grupo funciona en el mismo local de AA. Ellos pagan el alquiler, y como nosotros recaudamos muy poco dinero, dejamos que ellos se hagan cargo de este gasto.

- ¿Evito cuidadosamente hacer comentarios de tipo profesional, recetar medicamentos o dar cualquier consejo legal, por ejemplo, o me refiero a temas ajenos al alcoholismo?

- ¿Cómo reacciona el grupo cuando algún miembro trae problemas que no tienen que ver con el alcoholismo (drogas, económicos, legales, políticos, etc.)?

- ¿Soy plenamente consciente que la "Unidad" de la que habla uno de los tres legados de Al-Anon se logra a través de las Tradiciones?

El resumen de la reunión fue enviado por e-mail, si algún Distrito no lo ha recibido, por favor comuníquense con el Comité, que se lo volveremos a enviar.

Recordamos que la fecha tope para la presentación de Lemas, Temas y Mociones para presentar en la CSN es el 31 de octubre.

La Conferencia de Servicio Nacional se realizará los días 25 y 26 de abril en casa de Nazareth, ingresando el día viernes 24.

RECORDATORIO: para la próxima reunión conjunta de Delegados y RDs que se realizará el día 27/09, por favor, traer sus libros de consulta!



Reflexiones



LOS GRUPOS QUE PLANEAN CON ANTICIPACIÓN EL PROGRAMA DE CADA SESIÓN SON LOS QUE ESTÁN MEJOR CAPACITADOS PARA INFUNDIR ALIENTO.

Extraído de *Grupos de familia Al-Anon*, pág. 116



Festejando el mes del Padrino, el Distrito Unidad realizará un Encuentro Alateen, "Alateen es el futuro de Al-Anon", el 14 de septiembre, en Almirante Brown 157, frente a la estación Tortuguitas, a las 14 horas.

El grupo Alateen "Aprender a vivir", cumplió 20 años y lo festejó con una Reunión Abierta el 15 de agosto a las 19 horas en Sáenz 438, Catedral de Lomas de Zamora, Distrito Sur.

El Comité Alateen felicita a estos distritos por festejar aniversarios con Reuniones Abiertas y realizar Encuentros Alateen para acercar a personas e interesarlas con temas Alateen, ya que nuestro **único** propósito es ayudar a los familiares adolescentes de los alcohólicos. (Quinta Tradición de Alateen)

Algunas sugerencias para tener en cuenta:

- En las reuniones Al-Anon, que el Coordinador de Programa, incorpore en el mes Literatura Alateen. El folleto *Hechos acerca de Alateen* nos aclara qué es Alateen, sus objetivos, qué aprenden los miembros de Alateen, padrinzago y lugar donde se reúnen los miembros.

- Los Pasos o Tradiciones o Lemas, son muy fácil de entender del libro *Alateen, Esperanza para hijos de alcohólicos*. El libro *Grupos de Familia Al-Anon* habla de los grupos de Alateen en las págs. 28 y 29. Además, sería de mucha utilidad leer y analizar las "Guías de Seguridad" (por partes), para lograr el conocimiento, una mayor interpretación y entendimiento de Alateen.

- De vez en cuando resultaría muy enriquecedor que un Padrino, Madrina o ex Padrino/Madrina, nos cuente sus experiencias en el servicio del Padrinzago en Alateen, qué beneficios recibió haciendo este servicio, qué le gustó más, qué le proporcionó para su crecimiento personal, contar anécdotas positivas para **contagiar y atraer** a miembros que a lo mejor dudan un poco en realizar este maravilloso servicio. Si el grupo Al-Anon no cuenta con algún ex Padrino/Madrina, se puede invitar a un Padrino/Madrina o ex de otro grupo.

- Establecer la comunicación, demostrar al grupo de Alateen que su grupo Al-Anon paralelo se interesa por él y está dispuesto a ayudarlo.

- Pensar en los adolescentes que necesitan ayuda y no la consiguen porque no existe un grupo Alateen.

- "El servicio es un privilegio, déjenme participar..." Que sea el Lema para todo miembro que se interese en el Padrinzago Alateen.

Desde el Comité Alateen les deseamos a todos los padrinos y madriñas Alateen muchas felicidades en el mes del Padrino, y les agradecemos por tanto amor, comprensión y paciencia que cada uno de ustedes brindan a tantos jóvenes.

Me siento muy agradecido con los adultos que se interesan lo suficiente para emplear su tiempo y energía apadrinando un grupo Alateen. (Extraído de Alateen, un día a la vez pág. 82)



En la OSG se reunió el Comité de Publicaciones con Encargados de Literatura de Distritos y Grupos. La reunión funcionó como si fuera el "Comité ampliado", y se compartieron experiencias y proyectos.

Se aclararon aspectos acerca de la publicación y reedición de libros y folletos. Cada publicación debe estar autorizada por los editores (Al-Anon internacional, de Estados Unidos). LAC quiere decir Literatura Aprobada por la Conferencia, pero la Conferencia Internacional, no de la Argentina. Nuestro país tiene permiso para imprimir libros y folletos aprobados como LAC, y debe respetar mucho las reglas para conservar esos derechos.

También se destacó el cuidado necesario cuando se extraen algunos párrafos para publicar en una gacetilla, por ejemplo. Siempre debe ser un texto breve, e indicar de dónde se extrajo la cita. Se insistió mucho en la prohibición de fotocopiar, pues se deteriora la autoridad y la dignidad de la Literatura, la convertimos en "papelitos", además de que está penado por la ley.

Le corresponde al Comité proponer las reimpresiones o nuevas ediciones, y ese pedido debe provenir en primer lugar de los grupos.

Se anunció que se están haciendo nuevos folletos y es conveniente que el Encargado de literatura preste atención a lo que más se pide en los grupos, así como difundir otros folletos. Puede pedir cinco minutos en cada reunión y leer algo nuevo para despertar interés.

Se comentaron varias propuestas interesantes para incentivar el interés por la literatura:

En un grupo, el Boletín se regala. Hay varios ejemplares y el que lo desee puede llevarse uno. Algunos lo devuelven una vez leído y se lo lleva otro miembro. Otro grupo organizó una jornada de literatura, con rifas.

Algunos venden en las reuniones abiertas. También se promueve la venta a partir de una reunión de conciencia (de cuánto sabemos sobre la literatura) en la que se hacen preguntas a partir de un folleto específico. Se insistió en que el servicio de literatura, al incluir la venta, es conveniente hacerlo en equipo, teniendo en cuenta qué servicio se delega en cada miembro (informar, asesorar, buscar los libros, cobrar).

Mientras los Distritos ven la mejor forma de organizar cómo trabajar mejor con la Literatura, la OSG seguirá vendiendo literatura, aunque en horario limitado, y se pide un voluntario para que asesore al que viene.

En cuanto a los recibos, se aclaró que cuando se lleva literatura al grupo desde el Distrito, el libro mismo es un recibo, pero si es necesario, el Distrito puede tener un sello apropiado para los recibos, o llevar la fotocopia de la factura de la OSG para mostrar los precios, aunque no es necesario, basta con el libro y la lista de precios.

Se tomaron en cuenta las dificultades de cada Distrito en especial.

Se planificó una próxima reunión, con temas como programación de las reuniones, cómo se elige y busca la literatura, cómo se deciden los temas, y qué servidores participan. Compartir significa una gran riqueza y desde estas reuniones pueden proponerse proyectos.



Octubre: Mes Mundial de Instituciones

Para poner en práctica lo que sugiere el Doceavo Paso, "habiendo logrado un despertar espiritual como resultado de estos Pasos, tratamos de llevar este mensaje a otras personas y practicar estos principios en todas estas acciones", las PBI (Personas Voluntarias de Instituciones) se dedican a hacer Mesas de Difusión, para que la mayoría de los profesionales de los hospitales conozcan el programa de Al-Anon.

Pasamos a explicar el funcionamiento de estas Mesas, para conocimiento de toda la hermandad:

Primero se solicita el permiso al director del Hospital; una vez otorgado el mismo, nos ponemos en contacto con el departamento responsable de asegurar un espacio físico donde colocar una mesa o escritorio, facilitado por el Hospital. Allí exhibimos toda nuestra literatura y las gacetillas

que distribuimos entre profesionales y público en general.

Por experiencias pasadas, las Mesas de Difusión funcionan durante 3 días con un horario de aproximadamente 4 horas, colaborando miembros de distintos grupos.

Debido al éxito obtenido con estas Mesas a través de los años, continuamos con las mismas para hacer conocer a la sociedad que Al-Anon existe, como un valioso recurso para familiares y amigos de los alcohólicos.

Éste es uno de los servicios más gratos, para ser compartido con los compañeros que estén dispuestos a repartir gacetillas y a efectuar el Paso 12 a la gente que se acerca buscando solución al problema que origina la convivencia con una persona afectada por el alcohol.

Por lo tanto, como octubre ha sido instituido como el Mes Mundial de Instituciones, pensamos realizar una Mesa de Difusión en la Facultad de Medicina, a la que están todos invitados.

Para pensar...



Servicio

¿Cómo podrás comenzar?

¿Tienes unas horas, días o fines de semana libres? ¿Qué harías con ellos? Descubrí con nosotros el placer de hacer SERVICIO.

La simple respuesta: "Hazlo todo a la manera de Al-Anon, pero hazlo".

-Con las guías en la mano

-Con padrinos y madrinas

-Con miembros dispuestos y no tan dispuestos...

Cambiar cuesta... Pero no cambiar cuesta aun más.

BOLETÍN 40 AÑOS EN CÓRDOBA



COMITÉ DE INFORMACIÓN PÚBLICA

Desde el Comité de Información Pública queremos invitar a participar de nuestras actividades a todos los miembros que aún no han transmitido el mensaje.

Todos somos muy importantes, y necesitamos del servicio de ustedes, por más pequeño que parezca, es inmenso el agradecimiento que los futuros miembros les darían, ya que por diversos medios llegamos a Al-Anon/Alateen. Pueden entregar una gaceti-lla, conseguir un espacio en una ra-

dio, diario o TV. Con esto pueden hacer un servicio sin romper el anonimato de nadie y a la vez pasar el mensaje.

A los grupos los invitamos a que organicen una reunión abierta al público por año, aparte de la del aniversario, y que participen de los talleres de oradores, para que juntos crezcamos de la mano del servicio porque mientras más somos, más fácil es todo.

Con amor en el servicio, ¡¡muchas gracias!!



¡¡FELICIDADES!!

Recordamos que los aniversarios que se publican son el 1º y de 5 en 5 años.

13 de junio - 10 años
Distrito Almirante Brown



Agosto - 35 años
Grupo "Olivos"
Distrito Norte



19 de julio - 30 años
Grupo Arrecifes



19 de agosto - 5 años
Grupo "Amanecer"
Distrito Centro Este de Entre Ríos





Debo admitir que en los últimos tiempos estoy preocupado por esta tendencia de que se cierren muchos grupos (y otros tan sólo se sostienen apenas con la concurrencia de muy pocos miembros). Considerándolo, me he detenido a pensar por qué sucede esto.

Una de las cosas que he observado es que para los miembros nuevos o de poco tiempo, puede sonarle poco creíble nuestro mensaje (o al menos confuso); parecería que el programa y su aceptación siempre fuera para los demás (como un doble mensaje).

“El programa es perfecto” suele escucharse, pero más de una vez lo discuto, no se deberían decir frases de otras terapias, pero cuando se me permite las uso. ¿Cómo es posible que con un país inflacionario las canastas sean iguales que años anteriores? ¿Hago caso omiso de la Séptima Tradición?

“El servicio es esencial en la recuperación”, pero no me comprometo con el servicio.

En las reuniones de conciencia es bueno polemizar sobre temas generales, eso hace crecer al grupo, pero no me informo, personalizo y me interesa el mensaje según sea el mensajero. Cuando doy sugerencias debo hablar de mi experiencia con el programa, y qué herramientas me proveyó éste para solucionar un problema puntual. Sin embargo, lo que hago es decirle a la otra persona lo que tiene que hacer. Cuando pido sugerencias debería hacerlo desde la enfermedad del alcoholismo y cómo me afecta en lo personal, y no de otras personas. En cambio, a veces mis aportes parecen creados en un consultorio sentimental o de una operación inmobiliaria u otros temas que nada tienen que ver con los motivos por los cuales concurreo a los grupos Al-Anon.

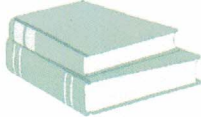
Por éstas y otras razones similares creo que se producen los conflictos en los grupos, que a la larga puede hacer que éstos terminen cerrando.

Una buena forma de revertir esta tendencia sería probablemente el acatamiento de las Tradiciones y Conceptos, y mi forma de colaborar en este sentido podría ser predicar con el ejemplo: hacer aportes en sentido positivo, manifestando un mensaje de esperanza y no sumándome a la crítica por la crítica misma. Expresándome las veces que lo crea necesario pero respetando las opiniones ajenas.

También recordando que nos sostenemos con los aportes de todos los miembros y que mi recuperación no avanzará si en algún momento no me comprometo en el Servicio, tanto dentro del grupo como fuera de él (Distrito, difusión, OSG).

Es necesario tener presente que la buena salud de Al-Anon depende de cada uno de sus miembros. Siempre debería recordar la declaración de principios de Al-Anon: “Que empiece por mí”.

Anónimo



EQUIPO ASESOR DE ARCHIVO HISTÓRICO

Recordando a Lois

A través de los años, nuestro objetivo primordial de ser y hacer ha sido siempre el mismo: “llevar nuestro mensaje de esperanza a los familiares y amigos de los alcohólicos”. Hoy en día han cambiado muchas de las maneras de hacerlo, pero nunca lo profundo del mensaje.

Con nuevas herramientas, pero con el espíritu de Lois y de Anne.

Dice “Dentro de Al-Anon” (diciembre de 1988): “Lois tuvo un sex-

to sentido que le dijo que algunas cartas y papeles tenían un valor especial. Conservó varios borradores de las Doce Tradiciones, los primeros folletos, estatutos y cartas de la hermandad”. Así nació Archivo Histórico, gracias a la visión de una pionera que vio allí algo más que papeles.

Junto con la figura de Lois honramos hoy a todos los miembros de Al-Anon que ya no están físicamente, pero sí en nuestro recuerdo.

Anonimato



Es un tema del cual tal vez no diré nada nuevo, simplemente quiero compartir con todos ustedes que esto fue lo que me hizo quedar en los grupos. Por eso es muy importante para mí respetarlo, y con el tiempo escuché muchos fundamentos de por qué existe.

Hoy lo pongo en práctica de una manera que me hace sentir bien y es escuchar el mensaje y no el mensajero, ya que con esto logro mi autoobservación y encuentro preguntas que me llevan a no criticar a los demás.

Cuando me entero de que hay miembros que dejan de venir porque otros han roto su anonimato, los invito a que reflexionen, a que se den otra oportunidad de pertenecer a un grupo y poder hablar de estos temas sin criticar y perdonar, ya que es una de las claves de la recuperación, de esos vínculos perdidos y de volver al sano juicio como nos invita el Segundo Paso.

Y como reflexión digo que una actitud hecha con Amor es una virtud, y una actitud hecha sin amor es un Defecto.

Que empiece por Mí.

Anónimo



Reflexiones



Amistad

MADUREZ ES EL ARTE DE VIVIR EN PAZ CON LO QUE NO PODEMOS CAMBIAR.

Extraído de *Plan detallado para progresar*, pág. 31



Este año, en octubre, dentro de muy pocos días, en Finlandia tendrá lugar la 14ª RISGA (Reunión Internacional de Servicios Generales Al-Anon). Los últimos años nuestra estructura se nutrió de compartir internacionalmente: la compra de nuestra oficina, la situación de los menores de Alateen en el mundo, que dio luego lugar a las Guías de Seguridad, la incorporación de los Custodios Regionales a nuestra estructura de servicio, el Plan de Servicio, etc. Sin nombrar los incontables aportes en la resolución de situaciones que día a día se presentan en el cumplimiento de las Tradi-

ciones y los Conceptos. Acompañamos desde nuestro querido Al-Anon Argentina a todos los que participan activamente del evento y hacemos nuestros votos para el mayor de los éxitos.

Esperamos que en la RISGA 2010 también nosotros podamos estar presentes.

En el ínterin, en Argentina ya comenzamos a preparar para 2009 la 5ª RIASA (Reunión Iberoamericana de Servicios Al-Anon), donde seremos el país anfitrión y organizador. Es un gran emprendimiento y nos llena de orgullo y alegría. Porque ¡participar es la base de la armonía!

Algunas preguntas que se formularon en la Canasta de Preguntas de la CSN

- Cuando trabajamos en el grupo sobre Tradiciones o cualquier otro tema para llevar luego al distrito, ¿es el secretario del grupo el encargado de tomar notas y dárselas luego al RG?

- Un distrito ha dejado estas preguntas para resolver:

- ¿Por qué eludo el compromiso del Servicio?

- ¿Me autoevalúo cuando estoy haciendo un servicio?

- ¿Estoy consciente del compromiso que asumo al aceptar un servicio?

Todas estas preguntas e inquietudes pueden contestarse por medio del *Manual del Servicio* o de otra literatura apropiada. También el sentido común puede ayudar.



Reflexiones



INCLUSO EL HECHO DE MEJORAR MIS DEFECTOS PUEDE CONSIDERARSE COMO UNA BUENA CUALIDAD; TENER LA DISPOSICIÓN DE CAMBIAR REQUIERE MADUREZ.

Extraído de *Plan detallado para progresar*, pág. 9



A veces bromeamos, inofensivamente desde luego, sobre tomar fotografías de “antes y después” de nuestro ingreso en Al-Anon. Pero si nos detenemos y seriamente nos fijamos en nosotros mismos, en nuestra actitud, nuestros sentimientos íntimos, al igual que en nuestra apariencia exterior, descubrimos que hemos mejorado física y espiritualmente, si realmente hemos practicado el programa.

Actualmente me siento contenta conmigo misma, pero también recuerdo cómo me sentía cuando llegué. Vine a mi primera reunión con la idea de que lo hacía por él. Pero consciente de mi manera de ser en aquel entonces, tuve que asistir por un tiempo antes de reconocer que asistía por mí misma.

Aquellos íntimos y profundos sentimientos que tenía no se manifestaron hasta bastante tiempo después. Yo no pensaba que estaba tan destruida como todos ustedes. Como quiera que sea, ¡sólo llevaba un año confrontando problemas con mi bebedor!

Con el tiempo fui convenciéndome de que yo había agregado muchos sentimientos negativos en nuestro matrimonio. Ni se me había ocurrido que no estaba a gusto conmigo misma. Me fijaba metas inalcanzables, a veces vivía en un mundo de ilusiones y siempre cavilando sobre varios planes al mismo tiempo. Por ello, no debía de haberme sorprendido cuando me encontré en una situación muy triste.

¿Adónde y a quién recurrir?

Pues bien, ¡mi Poder Superior sí sabía!

Tenía trazado un plan para mí. Se inició un grupo cerca de mi casa. “Fui a auxiliarlos” y, créanme, ¡los miembros descargaron sobre mí la responsabilidad de la reunión! Al principio me enfadé. ¡Qué se habían creído! Pero seguí asistiendo. Déjenme decirles, en más de una forma esta reunión fue un pequeña lección. De esto hace ya de cinco a seis años; no sé, no llevo buena cuenta del tiempo. ¡Pero sí sé que hoy día éste es el mejor de los grupos! Es un grupo caracterizado por el afecto y el cariño. Usted puede percibir el afecto desde que llegan. Disfrutamos del programa y de la mutua compañía. Además, ¡hasta he participado en funciones de servicio a nivel de distrito y de región!

He conocido a mucha gente encantadora, y ahora, mi fotografía de “después”, es una persona que se siente feliz consigo misma y también con los demás.

Jan K.

AL-ANON EN ACCIÓN, AGOSTO DE 1998

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.
Las colaboraciones presentan los puntos de vista y la opinión de sus autores a título personal y no son atribuibles a Al-Anon como un todo.

ESTE BOLETÍN SE PUEDE FOTOCOPIAR PARCIAL O INTEGRALMENTE.



COMITÉ DE PRESUPUESTO

Les comunicamos que debido al proceso de cambiar nuestro nuevo programa contable de computación, hasta no tenerlo en marcha nos vemos obligados a no publicar los aportes de los grupos y los distritos. Probablemente el próximo número continuaremos con su publicación.

Al-Anon en el mundo

Los miembros de Al-Anon desparrramados por todos los continentes, en lugares tan remotos como Australia, Japón, Finlandia, Uruguay y los mares del Sur, son todos mis hermanos. Lo que hago les ayuda a ellos, lo que ellos hagan me ayuda a mí.

(EXTRAÍDO DE *UN DÍA A LA VEZ EN AL-ANON*, PÁG. 201)

Lo más importante de todo

Al-Anon es un poderoso programa de recuperación para familiares y amigos de los Alcohólicos compuesto por principios que todos podemos utilizar para mejorar nuestras vidas. A veces me dan ganas de compararme con los demás pero he aprendido que solamente puedo mejorar cuando comparo lo que era antes con lo que soy ahora.

(Extraído de *Al-Anon y Alateen en acción*, mayo de 2006, vol. 39, N° 3)



OFICINA SERVICIOS GENERALES AL-ANON
PARA LA REPÚBLICA ARGENTINA

Adolfo Alsina 1441 - 1er. p. - Of. 102
1088 - Buenos Aires - Argentina

Tel. (011) 4382-9311

Fax (011) 4382-9229

16 e-mail: osg@alanon.org.ar

www.alanon.org.ar