



EDITORIAL

Nº 321

Todos nuestros grupos Al-Anon son una fuente de vida, una fortaleza colectiva, una red invisible que nos contiene y acuna.

Quién no ha sentido todo eso al llegar: la alegría de vivir, a pesar de todo, la esperanza que crece poco a poco, lentamente, mientras pasan los días, buscando nuestra serenidad y el valor que otros nos muestran.

Este nido amoroso que es el grupo, al que cuidamos y sostenemos entre todos, es el que nos da la confianza de que podemos ser, dejamos dudas y temores, y aprendemos a perdonar y nos perdonamos. La mayoría de nosotros entiende lo valioso que es nuestro lugar, que desde allí viene la pertenencia y la sensación de compañía y cariño. Ya no estamos solos.

La admiración por nuestros compañeros y por lo que consiguieron hacer de sus vidas; aquellos que vimos llorar de dolor y angustia.

Muchos nos mostraron con su ejemplo que se puede, y así dejamos ir el pasado y nos plantamos en el hoy, con un futuro convertido en proyectos.

Una pequeña chispa se ha prendido en nosotros y nos hace aceptar, entender y confiar en un Poder Superior que crea y sostiene todas las cosas, especialmente a nosotros...

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.



Enero - Febrero - Marzo de 2009

*Quando alguien,
dondequiera que
sea, pida ayuda,
que nunca falte
allí la mano
de Al-Anon y
Alateen,*

*y
Que empiece
por mí*



Seguimos trabajando ordenar cada vez más nuestra OSG, preparando la RIASA, para que encuentren nuestra casa en armonía para recibir a todos los delegados extranjeros.

Con los voluntarios tratamos de que todos puedan recibir lo que necesitan de nosotros.

Pedimos especialmente que nos manden claramente de dónde son los aportes depositados en los bancos; a veces no podemos identificarlos y se pierde un tiempo precioso en conseguir datos del depositante.

Cuadernillo para el grupo

El Comité de Publicaciones, junto con la OSG, quiere presentarle a la

hermandad una nueva herramienta de trabajo para los grupos. Nos pareció que iba a contribuir a hacer más fácil el desenvolvimiento dentro de nuestro espacio diario.

Está diseñado con lugar para anotar los temas día a día, recaudaciones y otros ítems. Se empezará a vender en cuanto esté lista la compaginación.

Para agendar: Reuniones para todos en la OSG

Nuestra oficina recibe e invita a todos los miembros que deseen conocer nuestra casa. En el año 2009 serán los días miércoles: 27 de mayo, 30 de julio, 30 de septiembre y 25 de noviembre. Compartiremos una charla informal entre todos a partir de las 16 horas. Los esperamos.



¡¡FELICIDADES!!

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

8 de febrero - 15 años
Grupo "Valor para cambiar"
Bánfield - Distrito Sur

*

Mayo - 20 años
Grupo "Volver a vivir"
Pablo Nogués- Distrito Unidad

*

¿Por qué el grupo?

Cuando llegamos a Al-Anon, lo primero que encontramos es un manto de afecto que nos envuelve y nos ayuda a sanar. Los compañeros nos dicen que somos importantes y que debemos ocuparnos de nosotros. Nos cuesta entender que no es una actitud egoísta sino el camino necesario para mejorar la propia estimación.

Cuando estamos comenzando a afirmarnos en esa tarea sobre nosotros mismos, llega una reunión de trabajo, donde nos dicen que tenemos que ocuparnos del grupo. Escuchamos hablar de servicio y hasta nos preguntan si estamos dispuestos a desempeñarnos en algunas actividades para el grupo. Pensamos que no podemos, incluso a veces nos molesta que un tiempo de la reunión esté dedicado a estas cosas no espirituales, como decidir quién coordina, qué temas se van a tratar, las finanzas, el informe del RG, etc. Sin embargo, lo que escuchamos en esa reunión queda en nuestra mente. Reconocemos que cualquiera puede tener momentos de madurez para darse cuenta de que las cosas no se hacen solas.

Un día, mientras se trata la Primera Tradición (en general, para muchos esos temas son un fastidio y nos armamos de paciencia esperando que pasen), las palabras nos suenan con mucha fuerza: "el bienestar común debe tener la preferencia; el progreso individual del mayor número depende de la unión". No sabemos cómo,

empezamos a sentir al grupo. ¡Es como si lo respiráramos! Somos más que un individuo hablando con otros individuos: somos parte de algo. Algo incluso más grande que los que estamos en la sala.

En ese momento entendemos, sin que nadie nos lo diga, cuál es el secreto que ha permitido a Al-Anon extenderse por todo el planeta, sobrevivir más de 50 años, sin dueños, sin subvenciones, sin patrones.

Empezamos a entender cuánto necesitamos al Grupo, a nuestro grupo, al del otro barrio, y a la literatura, y las reuniones especiales. Comprendemos eso que habíamos escuchado una vez; que uno es como un huevo: o crece, madura, rompe el cascarón, y es pichón pero luego vuela, o se pudre.

Entendemos que para crecer debemos salir de la obsesión por nuestra propia historia e incorporarnos al grupo. Porque luego viene la Segunda Tradición, que dice que sólo existe una autoridad: un Poder Superior que se manifiesta en la conciencia de grupo. Lo insólito es que nosotros formamos parte de esa conciencia de grupo.

Para trabajar los temas: "El grupo, lo que significa para mí, las Tradiciones, la Conciencia de grupo", puedes buscar en la literatura lecturas sobre las Tradiciones, especialmente las dos primeras y la Duodécima, y en temas relacionados, y proponer en tu grupo que se escriban testimonios y se lean en una reunión, o varias.



¿Qué es la Conferencia?

Esta reunión anual es un foro para una amplia conciencia de grupo que unifica a nuestra hermandad.

Anualmente cada distrito, en nombre de sus grupos, contribuye con los gastos igualados para enviar delegados a la Conferencia.

Los grupos se benefician de la red de comunicaciones que mantiene unida a nuestra hermandad. Las reuniones de distrito mantienen informados a los grupos y llevan nuestra voz a la Conferencia de Servicio Nacional.

Los grupos se pronuncian sobre cómo Al-Anon puede servir mejor a la hermandad con sus recursos. Los miembros de la Conferencia aprueban el presupuesto anual para las actividades de la OSG. Si bien la OSG es responsable, desde un ángulo administrativo, de ejecutar el presupuesto anual, es responsabilidad de los miembros y los grupos apoyar las actividades que han encomendado. Sin estos recursos, muchos de nosotros no habríamos encontrado Al-Anon o nos habríamos perdido acontecimientos que ayudan a la recuperación.

Nos reuniremos el 24, 25 y 26 de abril en la Casa Nazaret.

El viernes 24 se llevarán a cabo las reuniones plenarias de los Comités de la OSG y distintas actividades orientadas a que todos los miembros de la Conferencia planteen sus dudas, consultas y aportes respecto a su servicio durante la misma.

El 25 y 26 se realizará la 25 CSN, durante la misma debatiremos en profundidad los temas que nos conduzcan a decisiones que fomenten el bien común, a la luz de los Pasos, Tradiciones y Conceptos.

Será una buena oportunidad para encontrarnos, conocernos y participar... ¡¡BIENVENIDOS!!

Importante:

- Si algún participante lleva una dieta médica de comidas, o algún otro requerimiento especial, comuníquelo al Comité a la brevedad.
- No olviden traer sus sábanas y toallas, pues si no deberán abonar un cargo adicional de \$10.
- Recuerden traer algún accesorio plateado para festejar nuestra 25ª CSN.



Reflexiones



Amistad EL SERVICIO AMPLÍA NUESTRO MUNDO Y TRAE AMIGOS NUEVOS A NUESTRAS VIDAS. NOS PRESENTA NUEVAS EXPERIENCIAS Y NOS AYUDA A PROGRESAR DE FORMA INCONMENSURABLE. CADA UNO DE NOSOTROS TIENE ALGO ESPECIAL QUE APORTAR AL PROGRAMA. LA PARTICIPACIÓN NO ES SÓLO LA CLAVE DE LA ARMONÍA, SINO QUE TAMBIÉN ES LA CLAVE DEL PROGRESO Y LA RECUPERACIÓN.

Extraído de *Esperanza para hoy*, pág. 271



COMITÉ DE PUBLICACIONES

Este año se realizarán nuevas reuniones de "Encargados de Literatura". La información estará en la OSG. Como es nuestra costumbre, se enviarán recordatorios a los distritos.

Por ahora tenemos varios proyectos, pero como todos van de la mano de importantes sumas de dinero, seremos un poquito pacientes hasta ver cómo se desarrolla la economía.

Les hacemos llegar varias preguntas formuladas en nuestros encuentros:

A) ¿Pensamos que toda la literatura de Al-Anon es para leer en la reunión

del grupo?

- B) ¿Creemos que no se deben leer los testimonios? ¿Por qué?
- C) Formas de vender nuestra literatura. Venta a plazos.
- D) Cómo se muestra y se hace atractiva la literatura en los grupos.
- E) ¿Sabemos de qué forma se edita un libro o folleto de Al-Anon?

Compartimos juntos, trabajamos juntos y crecemos individualmente.
(Extraído de *Senderos de Recuperación*, Primer Concepto, pág. 251)

ANUNCIO

Desde la OSG hemos advertido que se nos pregunta una y otra vez sobre varios temas que parecen no ser claros. A raíz de ello se ha hecho una recopilación de varios artículos de boletines de Estados Unidos y de varias reuniones en Argentina extractos de Resúmenes de Conferencias nacionales y extranjeras que pueden ayudarnos a todos.

Bajo el título "Asunto de Grupos", se tocarán temas sobre "Reuniones de conciencia", "Servidores y servicios", etc.

La primera publicación tratará el tema de Conciencia de grupo y se editará como un Boletín Amistad extraordinario, para enviarse a todos los grupos y distritos como habitualmente.

Es un material imperdible para la resolución de conflictos de grupo. Si desean comprarlo en forma personal, la publicación se venderá a \$3.

Al-Anon en el mundo

Cuida el presente por que en él vivirás el resto de tu vida.

En cada mar de problemas hay una isla llamada oportunidad

Tú no puedes cambiar el pasado pero lo puedes dejar ir.

Todo el mundo tiene derecho a expresar su opinión, ¡pero eso no significa que la opinión sea correcta!

Preocuparse es igual a tener el motor del auto encendido. Sin ponerlo en marcha, el motor se calienta, las piezas se desgastan, el combustible se desperdicia y no se va a ninguna parte.

Anónimo

BOLETÍN "SERENIDAD", ESPAÑA, N° 104, FEBRERO DE 2006



¡Comenzamos un nuevo año con mucha energía mucha fuerza y renovados para trabajar con todo lo relacionado a Alateen parte de los Grupos de Familia Al-Anon!

El Comité Alateen propone trabajar todo este año bajo el lema:

“Un padrino/madrina Alateen por cada grupo Al-Anon”

Nuestras sugerencias son que en cada Encuentro Alateen que se haga desde los distritos, en los grupos Al-Anon y en los distritos se coloquen carteles grandes y muy coloridos con este lema. ¡Que la necesidad llame la atención a todos los miembros de Al-Anon! Tal vez tomemos conciencia de esta necesidad y podamos juntos concretar que cada grupo Al-Anon tenga un padrino/madrina para Alateen, aunque no haya ningún grupo Alateen cercano, pues no sabemos cuándo se puede llegar a abrir un grupo Alateen.

Y desde el grupo utilizando el Plan de Servicio nos comprometemos a: *Que el padrino/madrina Alateen sea un servicio más en cada grupo Al-Anon* (Moción aprobada en la XXI CSN), que uno o dos miembros de los Grupos Al-Anon se preparen aunque sea para saber recibir en el grupo Al-Anon a un futuro joven adolescente y le proporcione la contención, comprensión, e información adecuada.

El servicio es parte de nuestra recuperación y hacerlo con alegría! nos proporciona mucha satisfacción.

¡Brindemos nuestro apoyo fortaleza y esperanza a toda persona que se interese por Alateen!

Para reflexionar:

A veces me parece que algunos miembros de Al-Anon/Alateen olvidan que tienen una responsabilidad hacia la hermandad. Es tan fácil sentarse y dejar que otro lo haga. Sé que cuanto más trate de hacer por Al-Anon/Alateen, más ganaré a cambio. (*Plan detallado*, pág. 18)

1. ¿Estoy interesado en Alateen?
2. ¿Procuró encontrar sentido y finalidad al servicio de Alateen?
3. ¿Veo el servicio a nivel individual, de grupo o distrito como una forma de ayudarme a progresar?
4. ¿He pensado en ser padrino o madrina de un grupo Alateen?

Creo que, como individuo, tengo una gran responsabilidad hacia Al-Anon/Alateen por todo lo que he obtenido. Deseo que Al-Anon/Alateen esté siempre al alcance de cualquiera que solicite ayuda; de eso, *yo soy responsable*. (*Plan detallado*, pág. 19).

5. ¿Considero la gratitud como una expresión de amor?
6. Si es así, ¿por qué no me dispongo a aceptar con agrado y alegría ser padrino o madrina de un grupo Alateen?

Que el Poder Superior nos guíe en todo este año, trabajando juntos por Alateen.





COMITÉ DE SEMINARIOS DE SERVICIO REGIONALES (CSSR)

Iniciamos las tareas del año saludándolos y deseando que con la colaboración de todos podamos cumplir los objetivos fijados, sabiendo que los seminarios son un semillero de crecimiento en el servicio.

En el último Seminario, Región Norte, realizado en Concepción del Uruguay, se trabajó muchísimo y se obtuvieron muy buenos resultados. Hemos tenido una comunicación telefónica y entregarán los resúmenes del Seminario en la Conferencia.

Los invitamos para el próximo, el Seminario de la Región Sur, que se realizará en Mar del Plata los días 10 y 11 de octubre. Buscaremos nuevas formas

de conocernos y relacionarnos mientras unimos servicio y esparcimiento.

Este Comité trabaja arduamente durante el año para buscar algunas mejoras. Con amor en el servicio

La OSG invita a todos los miembros a concurrir a este Seminario de octubre; lo empezamos a anunciar para que todos podamos juntar el dinero para este evento con mucha anticipación. Tendremos delegados de otros países, inclusive de los EE.UU. Cuantos más seamos más habremos de compartir.

¡Empecemos a ahorrar para participar!

Un día de lluvia

Llegué a Al-Anon en un intento más de que mi alcohólico fuese a AA. Él fue una vez pero no volvió; uno de sus compañeros me dijo que al lado había un lugar para familiares. Allí fui, como un último recurso, ya había recorrido iglesias y psicólogos; un lado más, pensé.

Me recibió una compañera a la cual quiero y querré siempre por su amorosa explicación de todo lo que me sucedería.

Era un día de frío y llovía a mares, y ahí estaba, enojada, preguntándome "¿Qué hago en este lugar?", tenía profunda tristeza, y allí estaban mis compañeras, cada una asistiendo mi terrible dolor, desde un mismo lugar, mis pares, las que sufrían lloraban y sentían y se enojaban igual que yo.

Pronto me ofrecieron el café más rico y necesario de mi vida, otra me trajo los infaltables pañuelos, cuando ya no podía más con la vida.

Hoy todas son mis amadas amigas, mi familia más transparente, me siento muy feliz de estar con todas ellas y a mi manera, mi forma de hacer servicio es que nunca falte el café, ese que nos calienta el alma, y los pañuelos que secan lágrimas.

Sigo asistiendo a la iglesia, hago terapia, pero a mi hermandad no la dejo, porque únicamente en la familia de Al-Anon están nuestros pares que nos fortalecen y tenemos el amor intacto para recibir a cada miembro nuevo.

Los amo profundamente

Grisa
"GRUPO ENTRE TODOS", LANÚS



Amistad



¡El Comité les desea un feliz año! Con las esperanzas y energías renovadas nos apretamos a transitar el 2009.

Seguramente muchos se habrán ido de vacaciones y concurrido a reuniones de grupo en ciudades y pueblos que no son los habituales. Si es así nos gustaría que nos contaran sus experiencias.

Nos interesa saber si hay grupos aislados, sin distrito, cómo funciona, si les llega este Boletín, si se comunican con la OSG. Sería interesante que nos

hagan llegar dirección postal o alguna forma de comunicarnos. Con la participación de todos podremos mantener una mejor relación con grupos sin distrito o aislados.

Si reciben el Boletín Amistad regularmente les pedimos que nos avisen cualquier cambio que se efectúen en sus grupos para mantener una buena información, porque desde la OSG recibimos continuamente consultas para concurrir a grupos del interior del país.

Volver a nacer



Llegué a Al-Anon con una confusión total, como un bebé recién nacido. Fui recibida con el amor y paciencia que necesita el bebé para crecer con confianza.

Como toda persona que, como yo, quería rectificar el rumbo y reparar el mal causado tanto a mí misma como a otros.

Durante el primer año no entendía casi nada de lo que se hablaba, pero me llegó profundamente el clima en que trascurrían las reuniones. Esas dos horas de serenidad hicieron posible salir del caos; antes de Al-Anon no tenía ningún registro del mismo. Creo que si bien mi realidad era caótica, yo pensaba que tenía todo bajo control. Agradezco a mi Poder Superior haberme permitido soltar la ilusión de control, sentir el caos, y mediante el trabajo en el grupo y fuera de él con mi padrino y el 4º Paso, encontrar la orientación necesaria para una nueva vida.

Tuve que aprender, quizás por primera vez, lo que es la comunicación humana. Lo primero que pude hacer fue escuchar. Me sorprendía el orden con el que se hablaba en las reuniones. Frecuentemente lo que se exponía parecía describir mi historia. Pero era a través de su relato que lo confuso de mi pensamiento fue tomando forma, ya que lo que se decía describía algo conocido que había negado por décadas. De a poco aprendí a escucharme. Yo había sido muy dura conmigo, hasta cruel. Comencé a cuidarme, comer adecuadamente, no exponerme a riesgos, vivir con el confort que puedo y merezco.

Mis primeros intentos de hablar me daban miedo, mis manos transpiraban. Me sorprendía lo difícil que me resultaba participar. Recién dentro del programa escuché, más tarde pensé, y luego pude hablar sobre aquellos aspectos de mi vida que por negación quedaron excluidos de mi conciencia con graves consecuencias para mí y para las personas que estaban bajo mi responsabilidad: mis hijas.

Aceptar la realidad es un trabajo diario, cada vez que tengo un logro recibo innumerables sorpresas positivas que me brinda la realidad tal cual es, tanto la externa como la de mi propio ser.



COMITÉ DE PRESUPUESTO

La Séptima Tradición destaca uno de los principios más importantes en Al-Anon: responsabilidad.

Cada grupo y cada miembro de la hermandad sabe que debe conseguir por sí mismo el progreso en su vida e ir hacia delante.

Dentro del grupo fluye una fortaleza espiritual, que muchos de nosotros ni siquiera conocíamos. Esta sensación nos une a todos y a cada uno, nos lleva a ocuparnos de nuestra parte y avanzamos sin pedirle a nadie que lo haga por nosotros.

Intentamos ser autosuficientes. Dentro y fuera del grupo tenemos ta-

reas para hacer: cooperar, ayudar, acompañar, y siempre participar. Ser activos en Al-Anon. ¿No es fantástico volver a vivir en plenitud?

Al ser económicamente y espiritualmente autosuficientes conseguimos la libertad de hacer y decir lo que pensamos ¿Acaso ser libre no es maravilloso?

Lo que uno responsable, honesta, y humildemente pueda dar de sí, eso pide la hermandad a sus miembros. ¿No hemos recibido grandes beneficios y hasta milagros de estas acciones?

¿Todas estas reflexiones son ciertas para usted? Si lo son... ¡Entonces debemos ser autosuficientes!

Soluciones conversadas

La solución de conflictos exige esfuerzos y energía. Pensemos que no siempre hay una solución que nos contenga a todos. No siempre estamos dispuestos a enfrentarlos.

Debemos evitar a toda costa reacciones desmedidas, "Hazlo con calma".

Siempre es bueno tomar conciencia de la realidad, aunque más no sea de la nuestra, para poder "ver" al otro.

Escuchar con empatía, con la mente abierta, sin creer que lo que yo pienso y necesito es lo que el otro piensa y necesita. Vivir y dejar vivir. No escuchar con prejuicios, tratando de mirar a los otros de manera diferente a lo habitual. Si no puedo escuchar nunca llegarán los acuerdos, ni las soluciones.

Para mediar debo tener clara la situación, no involucrarme, ni ser parte, verlo desde lejos.

Si no estoy preparado, dejarlo en las manos del Poder Superior, retirarme en silencio es lo mejor.

Cualquiera sea el comportamiento de los otros, seguramente es todo lo que pueden hacer en ese momento; si puedes, busca una explicación a sus acciones. Pero sobre todo, sé responsable por las tuyas.

Cristina S.



Reflexiones



ESPERAR DEMASIADO PUEDE LLEARNOS A GRANDES DESENGAÑOS.
Extraído de *Al-Anon Alateen en acción*, Agosto-Septiembre 1992

Al-Anon



COMITÉ DE INFORMACIÓN PÚBLICA

Iniciando la actividad de 2009 queremos compartir con ustedes el tema sobre Padrinazgo comentado en la 13ª reunión de la RISGA.

“Algunos son Padrinos de servicio, es decir miembros que han desempeñado ese servicio antes y están dispuestos a compartirse experiencia, fortaleza y esperanza. Otros son padrinos de recuperación personal. Algunos no emplean la palabra ‘padrinazgo’ sino la palabra ‘orientación’.

Hay problemas con el Padrinazgo, y se presentan en todos los países. Algunos miembros consideran que el padrinazgo es una relación alumno-maestro, en la que los padrinos y madrinas son pioneros y eso les otorga mas credibilidad. Son de la idea de que sus ahijados o ahijadas deben hacer lo que ellos dicen, de lo contrario dejarán de apadrinarlos.

En un número de *The Forum* se publicó el artículo: ‘Me sentí abandonada’. Un miembro que compartió sus

sentimientos y el trato que había recibido por parte de su madrina. Cuando ella compartió con su madrina el Cuarto Paso, ésta fue al grupo y lo comentó en detalle con los otros miembros. Cuando la madrina se encontraba fuera de la ciudad ella tenía que llamar a la madrina de su madrina. También le daban consejos sobre cuánto dinero poner en la canasta de la Séptima Tradición, qué ropa de vestir y con quién salir.

Respetando el espíritu de Al-Anon, se seguirá hablando de esta deformación del padrinazgo para que los miembros puedan estar informados.”

Los esperamos en la Reunión del Comité el miércoles 18 de marzo a las 16 hrs.

Estimular a otros y ser bondadoso con ellos es una forma de ser bueno conmigo mismo. Si quieres ser amado, ama y se amoroso. (*Valor para cambiar*, pág. 194)

Liderazgo

Un buen líder se conoce a través de su sucesor. Es importante que haya líderes que nos sirvan de guía, pero que no nos manden ni presionen; que practiquen el servicio con principios de Al-Anon para poder elegir a un líder, y no aliarnos a quienes no practiquen el Programa, pues el líder puede llegar a representarnos a nivel nacional y eso compromete a la conciencia de grupo.

Un buen líder no maneja el grupo, hace su servicio con amor y responsabilidad, acepta todas las opiniones y las hace valer; esto tiene que ver con ser un buen mediador.

Palabras que surgen sobre liderazgo: transparencia, humildad, aceptación, firmeza, creatividad, carisma, atracción, conocimiento, audacia, convicción, saber transmitir, ser constante.

(Extraído de *Volver a las Bases*, año 1994)



DELEGADA INTERNACIONAL

Con mucho entusiasmo quería comentarles los preparativos para la 5ª RIASA (Reunión Iberoamericana de Servicios Al-Anon), que va a tener lugar en Buenos Aires el 8 y 9 de octubre de este año 2009.

De los 13 países invitados de habla hispana y portuguesa, 11 respondieron y ya 8 confirmaron su presencia. En orden alfabético: Brasil, Ecuador, España, Estados Unidos, México, Perú, Portugal y Uruguay. Estoy segura de que se convertirá en otro granito de arena para el crecimiento de Al-Anon en el mundo.

Las metas de todas nuestras estructuras son similares: que el nombre de Al-Anon se convierta en una referencia conocida tanto para los familiares de alcohólicos como para los profesionales que trabajan con ellos,

que nuestros grupos atraigan a quienes están hoy desesperados, que los que desde distintos lugares trabajamos en el presente de Al-Anon podamos garantizar su legado a las generaciones venideras. También son comunes los desafíos para fortalecer nuestros grupos y es en esto que pondremos nuestro mayor esfuerzo.

Al terminar la 5ª RIASA varios de los representantes extranjeros participarán del Seminario Regional que tendrá lugar en Mar del Plata el fin de semana del 10 y 11 de octubre. Será ése el ámbito de intercambio entre ellos y los miembros de nuestros grupos que concurren al Seminario. Una oportunidad irrepetible de confirmar que el lenguaje de Al-Anon es universal y único. ¡Allí, en Mar del Plata, estaremos todos!

Festejo del Distrito Sur



A raíz del aniversario del Distrito Sur, que cumple 33 años, como ex servidora y colaboradora de toda mi vida en Al-Anon, quería invitar a todos los compañeros a la reunión abierta al público el día 14 de marzo del 2009, a las 18 hs.

Este distrito fue creado en el año 1978, año que hice mi ingreso al Grupo "Fe y Esperanza" de Lomas de Zamora.

Recuerdo el esfuerzo que hizo un puñado de grupos para trabajar juntos y en unidad.

Ese mismo año se realizó la primera "Convención Argentina de Al-Anon/Alateen", en el mes de septiembre. Con la presencia de miembros de los EE.UU. y de países limítrofes.

Por lo tanto, un agradecimiento a los pioneros que hicieron posible la realidad de hoy, deseo que los que nos sigan puedan seguir este ejemplo, a su manera y a su tiempo.

Victoria C.

GRUPO "FE Y ESPERANZA", LOMAS DE ZAMORA, DISTRITO SUR

Amistad



ADMITIMOS QUE ÉRAMOS INCAPACES DE AFRONTAR SOLOS EL ALCOHOL,
Y QUE NUESTRA VIDA SE HABÍA VUELTO INGOBERNABLE.

En mis primeras reuniones de Al-Anon, si bien había leído los Pasos no llegué a comprender el verdadero sentido de ellos.

En mi afán de conocer rápidamente el programa, recorrí los libros de lectura diaria como un texto más, que sólo me pareció importante para mi estado emocional. Esto me impidió comprender que los Pasos, las Tradiciones y los Conceptos sólo debía leerlos como un ejercicio diario de meditación y aprendizaje.

Entonces pude darme cuenta de que el Primer Paso estaba escrito en tiempo pasado y que sólo después de haber admitido que todo el esfuerzo y el sufrimiento de mis últimos diez años habían sido inútiles, podría comenzar mi recuperación.

Comprendí también, frente a mi evidente derrota ante el alcohol, que a pesar de mis mejores intenciones por recuperar la felicidad que creía perdida junto al hombre que con tanta ilusión había elegido, sólo conseguía que la situación empeorara día a día.

Fue entonces cuando, aceptando la segunda parte del Primer Paso y reconociendo que mi vida se había vuelto ingobernable, me pregunté: ¿Por qué sólo habla de mi vida y no de nuestra vida? La respuesta surgió inmediata, y fue la luz que comenzó a iluminar mi existencia todos estos años en que, con honestidad, traté de practicar el programa de Al-Anon en todas mis acciones.

El mismo es tan claro y tan sabio, que si leemos cada frase de nuestra literatura convencidos de que descubriremos en ellas nuestros verdaderos sentimientos, ocultos en la ira, la autocompasión y el resentimiento al compartir nuestra vida con un alcohólico, descubriremos también que allí está el mensaje que nuestro Poder Superior quería decirnos y que ciegos en nuestra omnipotencia nunca pudimos escuchar.

Zulema

* * *

Cuando llegué a Al-Anon me encontré con un mundo nuevo, gente simple y muy sonriente. Todo era calma.

Decían cosas muy sabias como Sólo por hoy, Mantén un criterio abierto, Practica los Pasos... palabras que jamás había escuchado.

Cuando leí el Primer Paso, me pareció que todo era fácil, sólo era aceptar.

Aparecieron mis cuestionamientos ¿Cómo no iba "yo" a afrontar el alcohol? Si yo podía, siempre podía. Pero al leer "que nuestra vida se había vuelto ingobernable", eso sí, mi vida era un torbellino. Estaba llena de confusión, miedos y resentimientos... y ahí sí caí en la cuenta de que yo no podía.

Tomar en cuenta esto hizo con el tiempo que dejara de lado mi soberbia, comprendiendo que el control del otro y la negación van juntos, y que para hacer cambios necesitaba ser sincera conmigo y soltar todo lo que no correspondía a mi recuperación. Todo es un camino.

Aprendí a ACEPTAR, cosa que no es fácil, y a desprenderme de los malos hábitos a que me llevó el alcoholismo de mi querido familiar.
Hoy Al-Anon sigue haciendo maravillas con mi vida.

Gladys M.

* * *

- ¿Has aceptado realmente el hecho de que no puedes controlar el beber de otras personas?
- ¿Puedes admitir que solamente tienes poder sobre ti mismo?
- ¿Te das cuenta de que el alcohólico es una persona?
- ¿Ves que el intentar cambiar a alguien provoca resistencia o rencor?

Distrito Integración, Grupo Alateen

* * *

Hace varios días que no sé dónde está mi hijo. Antes, sus desapariciones me afectaban de forma muy personal. Cuando no me llamaba me sentía un poco culpable. Las ausencias comenzaron cuando él tenía 17 años y se han repetido con frecuencia desde entonces. La última vez que hablamos fue hace 11 días, cuando cumplió 23 años.

Empecé en Al-Anon cuando mi hijo tenía 16 años, pero recién hace muy poco que dejé de tomar su enfermedad como algo personal. Debido a mi recuperación en Al-Anon, descubrí que yo no causé su alcoholismo, que no lo puedo controlar y que no puedo curar su enfermedad.

A veces tengo una recaída y pienso: "Si no hubiera hecho esto...", o "Si hubiera hecho aquello, las cosas serían diferentes". Esas recaídas han sido intentos para solucionar los problemas de mi hijo y cambiar las cosas que no puedo cambiar. Mi antigua manera de pensar nunca cambió su comportamiento y no funciona.

Hoy aplico el programa de la mejor manera posible. Leer publicaciones de Al-Anon, escuchar a los miembros y compartir con mi madrina me ayuda a aprender el uso de los instrumentos del programa. Soy madrina de otros miembros y de un grupo de Alateen, y participo activamente en el servicio a nivel de grupo y de distrito. Hago lo que puedo para alejarme del problema, contribuyendo al mismo tiempo a la búsqueda de soluciones cuando sea posible.

Cuando me mantengo ocupada en el programa trabajando junto a los demás, también mejoro. Pero el dolor aún está presente, porque aplicar el programa no hace desaparecer mis sentimientos. La tristeza de saber que mi hijo está donde está y que todavía le falta descubrir los beneficios de vivir una vida sin el alcohol es increíble. No obstante, el dolor no me hunde en la desesperación ni permite que me ahogue en la autocompasión. Ahora comparto ese dolor con mi madrina, confío mi hijo a Dios y hago lo que puedo para vivir en el presente. Hay días más difíciles que otros. Aunque no haya podido "Soltar las riendas y entregárselas a Dios" ayer, tal vez hoy pueda. Hoy oraré para adquirir la voluntad.

Ver lo que he progresado es alentador. A pesar de que me haya rehusado con frecuencia a seguir algunas instrucciones simples, sé que he logrado progresos. Sé que estoy en manos de Dios y que las cosas ocurren cuando Dios lo desea.

The Forum, enero de 2005

Amistad



Más comunicación, igual a más unión

Esperando el cercano inicio de la 25ª Conferencia de Servicio Nacional, queremos llegar a toda la Hermandad para solicitar su colaboración.

No es novedad que muchas veces hay falta de comunicación entre nosotros, lo que deriva en falta de información. Esta falta de información alcanza también a los grupos institucionales, lo cual es preocupante para este Comité.

El pedido de colaboración va dirigido a los Distritos y a los grupos sin distritos, para que nos manden toda la información posible (nombre, direc-

ción, día y horarios de funcionamiento, servicios realizados y a realizar) de los grupos institucionales que funcionan y sea de su conocimiento. Es de hacer notar que sólo cinco distritos (de los 18 que actualmente funcionan) han aportado datos al respecto.

Sería muy bueno contar con esta información antes de la Conferencia de abril. Este Comité agradecería la ayuda. Esperamos sus noticias.

"Al servir, contribuimos a la unidad del grupo, se amplía nuestra propia recuperación y tenemos cada vez mas para regalar", *Senderos de Recuperación*, pág. 337.



Reiteramos en 2009 nuestros deseos de que el año sea fructífero para todos. Como siempre, revisando nuestras publicaciones encontramos un artículo publicado en *Dentro de Al-Anon* Vol. 10, Nº 1, de febrero-marzo 1987, titulado "Si las paredes hablaran...", y dice: "Las del recinto de Archivo tendrían mucho que contar". Y prosigue: "Los informes hablan de cómo Lois y Anne y los primeros voluntarios de la Comisión Directiva Central lucharon por llegar a colocar su primer pedido con una casa impresora para la reproducción del folleto denominado *Propósito y sugerencias*, mimeografiado por primera vez en 1951 por la oficina de AA; ordenaron 2000 ejemplares y se preguntaban si se venderían a 5 centavos cada uno".

Amistad

14

¡Qué formidable ambiente habría en aquella primera oficina de Al-Anon,

EQUIPO ASESOR DE ARCHIVO HISTÓRICO

cuando se confeccionaba el primer Directorio Mundial, en 1952, con un total de 173 grupos!

El primer informe de Lois y Anne a los grupos, firmado con su nombre completo, es de marzo de 1952. Antes de este "boletín", como se lo conocía y, mucho después, aparecieron artículos referentes al movimiento de Grupos de Familia en la publicación de AA denominada Grapevine.

En mayo de 1952 apareció lo siguiente: "En una de sus sesiones, la Conferencia de Servicios Generales de AA pasó una resolución, por votación de pie, para dar gracias a los que ayudaron a fomentar los Grupos de Familia Al-Anon». Lois y Anne se despidieron con la frase "Fantástico, ¿no es cierto?".

Muy lindo, ¿verdad? Sigamos cumpliendo, "La preservación del pasado asegura el futuro".



COMITÉ DE PRESUPUESTO

El Comité de Presupuesto agradece por este medio a todos los Grupos, Distritos y miembros que con sus contribuciones hacen que el mensaje de Al-Anon siga llegando a todos los lugares donde alguien lo necesite. Estos aportes corresponden a noviembre, diciembre de 2008 y enero de 2009.

- **Distrito Alte. Brown y grupos:** Déjanos crecer, Granito de arena, Lihuen, Luz de Vida, Luz y Esperanza, Nace un nuevo Día, Nueva Esperanza, Sendero de Luz.
- **Distrito Capital y grupos:** Aceptación y Esperanza, Belgrano, Calidez, Compartir, Libertad, Loreto (HA), Luz de Patricios, Mediodía, Mensaje, Redentor, Santa Cruz, Serenidad, Sólo por Hoy, Unidad, Villa Crespo, Vivencias, Vivir Hoy, Ayuda (Alateen), Buenas Compañías (Alateen), Crecer con Amor (Alateen)
- **Distrito Centro Este Entre Ríos y Grupos:** Amanecer, Camino de Esperanza, Despertar Espiritual, Colón, Despertar Espiritual, 20 de Enero.
- **Distrito Centro Oeste y grupos:** Alegría de Vivir, Barrio Argentino, Crecimiento, Despertar, Hacia Adelante, Ituzaingó, Luján, Matera, Merlo, Paso del Rey, San Miguel.
- **Distrito Córdoba y grupos:** Amanecer, Armonía, Aurora, Carlos Paz (Centro), Esperanza, Fe (Padres), Renacer.
- **Distrito de la Costa y grupos:** Dar y Compartir, Gral. Madariaga.
- **Distrito Gral. Paz y grupos:** Aceptación, Flores, Génesis, Liniers, Revivir, Valor, Villa Lugano.
- **Distrito Integración y Grupos:** Alberti, Amistad, De Corazón, Independencia, Puerto, Fe (Padres), Un camino de luz, Nueva Esperanza (HA).
- **Distrito Noroeste y grupos:** Billinghamurst, Castex, El Sol, Martín Coronado, Nueva Vida, Villa Tessei.
- **Distrito Norte y grupos:** Acassuso, Alegría, Beccar, Floreccr, Florida, Olivos, Paz, Munro, San Fernando, San Isidro, Villa Ballester.
- **Distrito Nuevo Camino y grupos:** Floreccer, Milagros del Siglo XX, Monte Grande, Peldaño, Rayo de Luz, Tristán Suárez.
- **Distrito Rafaela y grupos:** Esperanza, Paz y Amor, Sendero de Luz, Serenidad, Volver a Empezar (Esperanza), Volver a empezar.
- **Distrito Río de la Plata y grupos:** Al-Anon La Plata, Bernal, Buena Esperanza, Convivencia, Fe, Inmaculada Concepción, Jesús del Buen Pastor, Luz, Paso de la Esperanza, San Marcos.
- **Distrito Rosario y grupos:** Casilda, Centro de Vida, Fuente de Amor, La Florida, Luz del Sur, Ricchieri, San Fco. Solano, San Pedro, Socorro, Viamonte.
- **Distrito Sudoeste y grupos:** Brisa, Ca-

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.

mino a la Esperanza, Crecimiento, Despertar en Al-Anon, Esperanza (R. Castillo), Luz y Esperanza, Ramos Mejía, San Justo, Sendero de esperanza.

- **Distrito Sur y grupos:** Alte. Brown, Amor y Comprensión, Avellaneda (Noche), Centenario, Crecer Madurando, Diamante, Entre Todos, Fe y Esperanza, Itatí, Renacer (Avell.), Semilla de Esperanza, Valor para Cambiar, Aprender a Vivir (Alatecn).
- **Distrito Unidad y grupos:** Amor y Esperanza, Amor y Paz, Don Torcuato, El Sol, Encuentro, Escobar, Matheu, Gral. Pacheco, Pablo Nogués (HA), Volver a Vivir.
- **Grupos del Distrito Villa María:** Amor y Fe, Fe y Esperanza, Río Cuarto, Sabiduría, Sendero de Fe.
- **Grupos del Distrito Tucumán:** Acción, Conciencia de grupo, Esperanza.
- **Grupos del distrito en formación Salta/Jujuy:** Catedral.
- **Grupos del Interior de Buenos Aires:** Pequeño Milagro (Mercedes), Luz de Esperanza (Trenque Lauquen), Quietud (S. Antonio de Areco).
- **Grupo de Chaco:** Resistencia.
- **Grupos de Formosa:** Esperanza y Alegría, Nuestro Refugio de Paz.
- **Grupo de Mendoza:** Centro.
- **Grupo de San Luis:** Iluminación.
- **Aportes personales.**

Nota: En esta lista aparecen los grupos, distritos y aportes personales que figuran en nuestra contabilidad, dentro de los meses mencionados, ante cualquier duda pueden presentarse en nuestra OSG el tercer viernes de cada mes, día de reunión de nuestro Comité. Además recordamos nuestra Cta. de Ahorro Especial Bco. Nación N° 326946/2, y el número de nuestra Cta. Cte. 4117-5038-6 del Bco. Galicia. Les rogamos a los miembros que aporten por medio de dicha cuenta que destaquen el origen y el motivo del envío del depósito en forma muy clara por FAX.

Por favor hagan DEPÓSITOS en las cuentas, NO TRANSFERENCIAS.

También solicitamos que cuando realicen a la OSG algún aporte o pago de literatura por medio de Depósitos Bancarios, nos aclaren de inmediato a través de fax, e-mail o llamada telefónica, lo siguiente:

- En qué banco fue hecho, Nación o Galicia.
- El importe del depósito.
- A qué grupo y/o distrito pertenece.
- Si es un aporte personal, a OSG, o Bonos Pro-Fondo de Reserva, o Aniversario.
- A qué dirección debemos enviarles lo requerido.

Agradecemos esta información para acreditar el dinero que está en los bancos en forma correcta.



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

NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN
¡Gracias por compartir tus experiencias!



COMITÉ DE COOPERACIÓN CON LOS PROFESIONALES (CCP)

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 durante el verano: Lunes a viernes
de 11 a 18 hs.*

Venta de literatura: de 14 a 17 hs.