



GRUPOS DE FAMILIA
AL-ANON/ALATEEN

Esperanza para familiares y amigos de alcohólicos

CONCIENCIA DE GRUPO

El propósito de este Boletín extraordinario es convertirse en una forma más de comunicación entre la OSG y los miembros de todos los grupos del país. El proyecto también implica compartir el material que tenemos en nuestra Oficina y que se conserva en el Archivo Histórico.

A nuestra casa llegan regularmente cientos de publicaciones de la Oficina de Servicio Mundial y de sedes Al-Anon de otros países. Con la invaluable ayuda de servidores voluntarios se revisó y clasificó este material, luego lo agrupamos por temas para pasarlo a copia digital y así publicarlo, entendiendo que puede ser útil su difusión.

El material presenta una gran diversidad, y en algunos casos refleja la experiencia de otros lugares, con estructuras diferentes a la nuestra, con las que podremos o no estar de acuerdo. Es importante, de todos modos, que cada uno lo utilice o aplique de acuerdo con su criterio y, una vez más, sea el lector quien extraiga sus propias conclusiones.

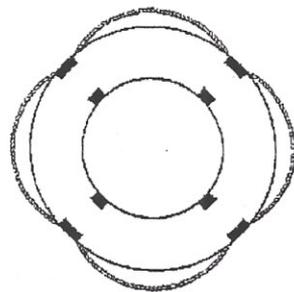
Elegimos como primer tema "Conciencia de grupo" pues los grupos son la base fundamental de nuestro programa. Pensamos que el primer objetivo es que todos trabajen armoniosamente, y que sólo el idioma pueda diferenciar a los miembros que se trasladan de un lugar a otro, de un país a otro, pero con la seguridad de que los grupos funcionan de manera similar, respetando su autonomía (lugar, días y horario) pero siendo fieles al programa que desde hace tantos años nos guía, para superar el problema que tenemos en común.

Es nuestro deseo que Al-Anon sea lo que Lois y Bill soñaron, un programa sólido, donde el amor por el prójimo y la sincera unión entre todos sea el vivo ejemplo de nuestra hermandad.

Para ello, ponemos a disposición valiosas herramientas para reflexionar.

NÚMERO EXTRAORDINARIO

BOLETÍN
A
mistad

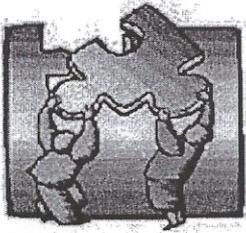


*Cuando alguien,
dondequiera que
sea, pida ayuda,
que nunca falte
allí la mano
de Al-Anon y
Alateen,*

y

*Que empiece
por mí*

Abril - Mayo - Junio de 2009



CONCIENCIA DE GRUPO

La conciencia de grupo es una herramienta de los grupos y distritos para ejercer la Primera Tradición. Esta **conciencia de grupo** se pone de manifiesto en diferentes circunstancias, tales como:

- **Ante la presencia de algún miembro problema:** El programa nos ayuda a comunicarnos, a enfrentar situaciones difíciles, a no liberar al miembro conflictivo de las consecuencias de sus actos. Tenemos distintas opciones: la primera manifestación de conciencia de grupo que se puede poner en práctica es la “lectura y estudio de las Tradiciones, la sinceridad con los otros miembros y con nosotros mismos para analizar la participación de cada uno en el grupo”. Luego algunos miembros del grupo pueden “hablar clara y directamente con él” para que revea su conducta. Por último, agotadas todas las instancias, “pedirle a esa persona que deje el grupo”. Este pedido sólo se le hará cuando resulte de la conciencia de todo el grupo y no de una iniciativa de uno o varios miembros.
- **En la elección de buenos servidores:** Los servidores no son dueños de grupo.

Los buenos servidores son líderes que promueven la participación y la rotación en los servicios. Cuando hay un dueño de grupo, es el mismo grupo el que rompe las Tradiciones y antepone las personas a los principios.

- **En la inserción y participación del grupo dentro de la estructura:** El grupo que tiene su Representante de Grupo, programa su literatura, es económicamente autosuficiente y hace su aporte a la OSG y al distrito, es un grupo con buena Conciencia de grupo.
- **Cuando tocamos temas que mejoran la unidad y el funcionamiento del grupo:** Padrinazgo, recién llegado, coordinación, chismes, falta de compromiso del grupo en el servicio, demasiado espacio para sugerencias en el grupo, falta de lectura de literatura aprobada (LAC), etc.

En cuanto a la regularidad con que deberían hacerse las reuniones de conciencia de grupo, se comentaron experiencias de los miembros y se llegó al acuerdo de que es una decisión dentro de la autonomía de grupo.

(Extraído del Resumen de la XI Conferencia, 1995, Mesa de trabajo D)

Reuniones de conciencia, instrumentos de trabajo

La mayoría utiliza los Doce Pasos y las Tradiciones, las Guías de Servicio y los Conceptos, junto con los lemas de Al-Anon, para tomar decisiones. Nuestros Pasos abarcan cualquier conflicto personal. “Anteponer los principios a las personas” y “nuestro bienestar común debería tener la preferencia” constituyen instrumentos usados por los grupos para adoptar decisiones. Se menciona mucho “la presencia de un Poder Superior” cuando se encaran temas de difícil solución. Los lemas de Al-Anon: *Escucha y aprende, Primero las cosas más importantes, ¿Cuán importante es?* y *Mantenlo simple* facilitan las soluciones de problemas.

(Extraído de *Dentro de Al-Anon*, octubre- noviembre de 1992)

CONTESTEMOS EL CUESTIONARIO DE GRUPO¹

Este cuestionario resultará útil para trabajar en la próxima reunión de conciencia de grupo, usándolo en una serie de discusiones francas sobre temas importantes.

Los miembros pueden contestar a las preguntas con un Sí o un No, o hacer comentarios si lo desean. Respondan francamente, aunque esto duela un poco.

Su opinión acerca del grupo

- ¿Usamos publicaciones aprobadas por la Conferencia?
- ¿Hacemos el debido uso de nuestros folletos, libros y *Boletín Amistad* a la hora de seleccionar temas y reflexiones para las reuniones?
- ¿Nos atenemos al tema de la reunión sin irnos por la tangente?
- ¿Hablamos del alcohólico y sus defectos?
- ¿Formamos “grupitos” y somos indiferentes ante los problemas de los demás miembros del grupo?

Su participación en el grupo

- ¿Interrumpo a los oradores o a otro miembro que esté hablando?
- ¿Tomo parte realmente en las reuniones o solamente me siento y escucho?
- ¿Sostengo una conversación mientras alguien está hablando?
- ¿Soy tolerante y comprensivo cuando deberes familiares urgentes obligan a algún miembro a limitar sus servicios al grupo?
- ¿Critico a otros del grupo o murmuro sobre ellos?
- ¿Me es difícil darme cuenta de que mi punto de vista puede que no sea siempre correcto? ¿Puedo aceptar un desacuerdo con naturalidad?
- ¿Ofrezco ideas para el mejoramiento del grupo y para que las reuniones sean más útiles?
- ¿Me presto a veces a dar consejos con respecto a los problemas de otra persona?
- ¿He repetido alguna vez algo personal que he escuchado en reuniones o a algún miembro confidencialmente?
- ¿Presiono al grupo para que acepte mis ideas sólo porque llevo mucho tiempo en la hermandad?
- ¿Leo alguna publicación de Al-Anon y Alateen todos los días?
- ¿Uso los Doce Pasos, la Oración de la Serenidad y los Lemas para ayudarme a resolver mis problemas cotidianos?

(Extraído de las *Guías a seguir* disponibles en la OSG)

¹ Debido a que el “Cuestionario de grupo” se encuentra a disposición del grupo que lo solicite, hemos transcritto sólo las preguntas que consideramos más interesantes para este número especial del *Boletín Amistad*.

¿QUÉ ES LA CONCIENCIA DE GRUPO?

En 1997 *Dentro de Al-Anon* (publicación de la Oficina de Servicio Mundial) solicitó a los miembros que escribieran sobre ¿Qué es la conciencia de grupo? y ¿Cómo funciona? He aquí algunas respuestas:

Todo el mundo participa

Los miembros acordaron que para que haya **conciencia de grupo**, la participación de todos los que forman el grupo es fundamental:

Para mí, se entiende por conciencia de grupo la resolución conjunta de todos los miembros del grupo. Esto contribuye al crecimiento, aunque yo no esté de acuerdo con la resolución tomada.

Miembro de California, EE.UU.

Un grupo fuerte seguirá siéndolo únicamente si da o se empeña en incentivar la colaboración de todos sus miembros. ¿Cómo se consigue esto? Sencillamente, procurando que la reunión de conciencia de grupo se haga figurar en el programa, con la debida notificación a todos los miembros, por lo menos dos veces al año.

Miembro de Inglaterra

¿Cómo funciona la conciencia de grupo?

Con la plena participación de todos los miembros del grupo, se escuchan y debaten los pro y los contra de los temas propuestos. La Segunda Tradición nos dice que nuestra única autoridad es "un Dios bondadoso que se manifiesta en la conciencia de cada grupo".

Al compartir sobre "recuperación" hablamos de los principios de Al-Anon y de un Dios bondadoso. En el proceso

de "conciencia de grupo" vivimos los principios de Al-Anon y actuamos como conducto del amor de Dios.

Anónimo

La conciencia de grupo es un esfuerzo conjunto en pro de resultados positivos que persigue un objetivo común. Los integrantes del grupo intercambian ideas e información sin ningún tipo de trabas. Colaboran para resolver los problemas en beneficio de todos. No se coacciona ni intimida a nadie por la expresión de pareceres contrarios y, por lo tanto, se optimizan el proceso de la conciencia de grupo y el resultado.

Sugerencias:

- Escuchar y aprender unos de otros.
- Emplear métodos creativos para generar opciones y alternativas que resulten en una auténtica conciencia de grupo.
- Respetar el derecho que tienen todos los miembros de hacerse oír. La conciencia de grupo se forma de manera natural y deliberada, basándose en el intercambio de impresiones y puntos de vista.

Miembro de Tennessee, EE.UU.

Conciencia de grupo vs. gobierno de la mayoría...

Al adoptar la resolución tomada por la conciencia de grupo, los miembros se ponen de acuerdo en que toda decisión tomada por la conciencia

de grupo tiene que ser adoptada por todo el mundo y cada uno ofrecerá su experiencia, fortaleza y esperanza, de manera de llegar a un consenso.

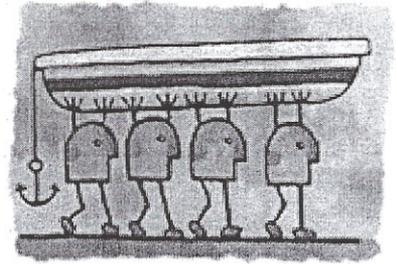
Cuando las deliberaciones se hacen a la luz de las Tradiciones, un grupo adopta decisiones acertadas. En ocasiones la conciencia de grupo asume una posición que no es la que yo creía o como yo lo pensaba. En tal caso, la cuestión es saber cómo aceptar la conciencia de grupo, especialmente si difiere de mi opinión. Ateniéndome a la experiencia de mi recuperación, debo decir que mi ignorancia, inmadurez y autosuficiencia me han inducido siempre a negarme a prestar mi adhesión a la conciencia de grupo. Necesito confiar en que los miembros harán lo que más convenga a Al-Anon, y que no tengo todas las soluciones en mi mano. Necesito creer que Dios lleva la batuta y que prevalecerá el bien.

Aceptar la conciencia de grupo no equivale a debilitar ni a tratar de sabotear ninguna resolución. Facilitar el éxito de una decisión del grupo me brinda la oportunidad de cambiar y crecer. Si el tiempo nos demuestra que no prosperan las decisiones, nuestros Conceptos tienen salvaguardias para evitar resultados desastrosos.

Miembro de Minnesota, EE.UU.

Una razón mucho más importante es que la conciencia de grupo

posibilita que el Poder Superior se haga oír y facilite la guía para las decisiones que tome el grupo... Lo importante es afrontar los problemas en lugar de imaginar que no existen y esperar que desaparezcan.



Miembro de Alberta, EE.UU.

La conciencia de grupo como experiencia de crecimiento

Muchos miembros se dan cuenta del crecimiento que ellos y sus grupos han experimentado participando en el proceso de la conciencia de grupo.

En conjunto, parecería que los miembros están de acuerdo en que la conciencia de grupo es un proceso efectivo en el que participan todos, se obtiene información y en el que se escuchan los pro y los contra de cada cual para llegar a un acuerdo unánime. "Aprendemos a escucharnos entre sí, a oír opiniones distintas, y el grupo logra madurez en dichas reuniones. Lo que puedes hacer en el grupo, también lo puedes hacer en tu casa."

Grupo de trabajo de New Hampshire, EE.UU.

(Extraído de *Dentro de Al-Anon*)



Reflexiones



NO TENEMOS SINO UNA AUTORIDAD, UN PODER SUPERIOR BONDADOSO QUE SE MANIFIESTA A TRAVÉS DE LA CONCIENCIA DE GRUPO, DE LA CUAL LA MÍA ES SÓLO UNA VOZ.

Extraído de *Esperanza para hoy*, pág. 85

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS (1)

Tema presentado en una de las sesiones generales de la Conferencia de Servicio Mundial de 2007, por iniciativa de un delegado y con la participación activa de la OSM.

Objetivos de la resolución de conflictos:

- Reconocer cómo nos afecta el conflicto.
- Sentirnos cómodos cuando se presenta un conflicto, en lugar de intimidados por él.
- Saber reformular lo que dijo otra persona.
- Aprender a tratar a alguien que no reconoce que existe una situación de conflicto.

Herramientas que permiten resolver conflictos:

- Recordar que algunos conflictos sólo

representan la necesidad que tiene una persona de comprender más un determinado tema.

- Anteponer los principios a las personas.
- Partir de la base que todos los involucrados desean lo mejor para Al-Anon y deben buscar una solución que beneficie a todos.
- Participar activamente escuchando con atención.
- El conflicto disminuye su dimensión cuando todos han sido escuchados.

(Extraído del Resumen de la Conferencia de Servicio Mundial 2007)

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS (2)

La segunda presentación tuvo lugar en la siguiente Conferencia de Servicio Mundial, en el año 2008. Algunas de sus conclusiones fueron:

Separar el problema de la persona:

- Anteponer los principios a las personas.
- Aplicar el desprendimiento emocional.
- Examinar nuestros motivos.

Tomarse el tiempo de construir relaciones:

- Construir puentes.
- Compartir con el resto y tratar de resolver el asunto.
- ¿Prefieres ser feliz o tener razón?
- No forzar soluciones.
- Centrarse en uno mismo.

¿Cómo podrá nuestra discusión beneficiarnos a nosotros y a Al-Anon?

- Crear un buen clima, armónico, nos permite avanzar.
- Con amor incondicional.
- Con comunicación clara.

Enfrentar resentimientos pasados:

- Conciencia, aceptación y acción.
- Aceptar la decisión de la conciencia de grupo.

Admitir el pasado sin culparnos

- Cambiar nuestras actitudes y acciones.

- Compartir experiencia, fortaleza y esperanza.
- Cuando estemos equivocados, admitirlo sin demora.

Presuponer buena voluntad

- Confiar en la capacidad de nuestros compañeros de Conferencia.
- A pesar de que no todos seamos de tu agrado, llegarás a apreciarnos de una manera muy especial.
- Confiar en el proceso.

Hacer un comentario que favorezca el éxito:

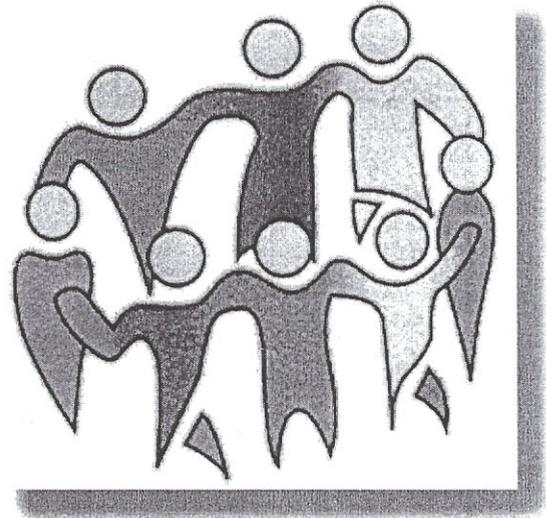
- Aceptar la discrepancia.
- Ser parte de la solución.
- “Quizá tengas razón.”
- “Pensaré sobre eso.”

Se discutieron luego las tácticas que involucraban la resolución de conflictos respondiendo la pregunta ¿Qué debería hacer yo para resolver el conflicto? Se revisaron las “Cinco guías para la comunicación” de *El dilema del matrimonio con un alcohólico*: Discute, no ataques; Mantén la voz baja y sua-

ve; Mantente en el tema; Escucha sus quejas, y No hagas demandas.

Al repasar las cinco guías se habló acerca de usar “yo” en los argumentos y evitar atacar aun siendo atacados. Mantenernos en el tema y pensar acerca del bienestar común son buenas guías. El conflicto es una oportunidad para comunicarnos y para usar el humor siempre que sea oportuno. Escuchar las quejas de la otra persona sin hacer demandas es beneficioso, así como también desprendernos del problema.

(Extraído del Resumen de la Conferencia de Servicio Mundial 2008)



La conciencia

De acuerdo con lo que reza el enunciado de la Segunda Tradición, “Existe sólo una autoridad fundamental para regir los propósitos del grupo: un Dios bondadoso que se manifiesta en la conciencia de cada grupo...”

Esta declaración es realmente importante para la supervivencia de los grupos y con la que cada individuo se beneficia. ¿Por qué? Todo nos indica que en Al-Anon gozamos de plena libertad, pero que la misma tiene que ir atada a nuestra conciencia.

También nos asegura –siempre que nosotros lo deseemos– que nunca seremos manejados por nadie. Nuestro Poder Superior actúa a través de nuestra conciencia de grupo. Y en la parte siguiente del enunciado que dice: “Los dirigentes son sólo fieles servidores y no gobiernan”. Aquí debería aflorar la conciencia de grupo, en caso de que existiera en ellos el sentido del “poder”.

(Extraído del *Boletín Amistad*, octubre de 2001)

TEMAS POSIBLES PARA UNA REUNIÓN DE CONCIENCIA DE GRUPO

Los siguientes no son los únicos temas para una reunión de conciencia de grupo. El grupo puede encontrar muchos otros. Presentamos sólo algunas ideas.

Problemas de grupo

Con tristeza vemos que vamos decreciendo año a año. Ante tal realidad se observa cierta resistencia a revelar el estado real de la situación de los grupos.

Los grupos inevitablemente se enfrentan con obstáculos, corren riesgos de conflictos, algunos consiguen salvarlos, otros se quedan estancados o cierran. Sin embargo, lo peor que puede hacer un grupo con dificultades es abandonar la guía de las Tradiciones.

¿Actuamos con responsabilidad como requisito para garantizar seguridad, certeza, confianza?

¿Se estudian los Pasos y las Tradiciones en los grupos?

Si nos dejamos llevar por la ira, se pierden tanto la Unidad como el Propósito.

¿Qué pasa con los dueños de grupo? ¿Y los miembros perturbadores? ¿Son los únicos responsables?

¿Están pagando un alquiler razonable o se están aprovechando de alguna iglesia, asociación u otra organización? ¿Son autosuficientes?

Si su grupo recibe buenas contribuciones, ¿por qué no aporta al Distrito y a la OSG? ¿Qué hace con el remanente?

¿Qué hace su grupo para prevenir la diseminación de información equivocada que puede perjudicar a Al-Anon?

¿Qué ocurriría si no existiese el anonimato en Al-Anon?

Mantener puro a Al-Anon sin intervenciones, ni procedimientos ajenos, tales como: profesionales, AA, religiones, otras terapias, otra literatura.

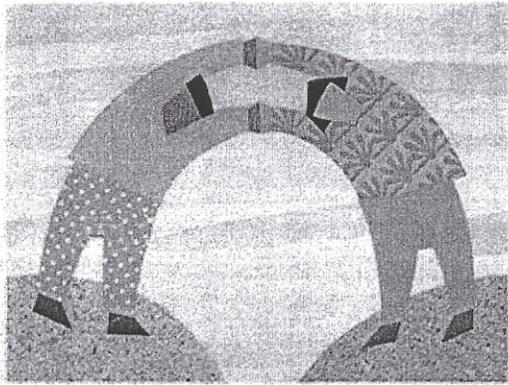
¿Se aplican las Tradiciones en los grupos?

Altamente aplicadas	
En gran medida	
Poco aplicadas	
No aplicadas	

- ¿Cómo podrán ser aplicadas?
- ¿Se estudian las Tradiciones en los grupos?
- ¿Qué están haciendo actualmente los grupos para aplicarlas?
- ¿Cuáles son hoy las Tradiciones más aplicadas? ¿Por qué? ¿Podrías enunciarlas?
- ¿Cuáles son las más difíciles de aplicar o de llevar a la práctica? ¿Por qué? ¿Podrías enunciarlas?
- ¿Cuáles son las principales dificultades actuales de los grupos?
- Los grupos que tienen problemas, ¿han estudiado todas las Tradiciones como parte del comienzo en la solución de conflictos?

(Extraído de la Carpeta de la 24ª Conferencia de Servicio Nacional)

Crear y mantener grupos saludables que estén enfocados en nuestros principios espirituales y eviten que se desvirtúe el programa



¿Qué ideas tenemos para crear y mantener grupos saludables?

Los miembros respondieron lo siguiente:

“Creo que a esto se refiere ‘construir puentes’. Pienso que también debemos observar nuestros Conceptos, Tradiciones y Pasos. Yo necesito ampliar mi perspectiva para estar en sintonía con las generaciones jóvenes que ingresan a nuestra hermandad.

No sólo debo esforzarme por mantener la pureza del programa sino que debo estar abierto para verlo desde la perspectiva de los más jóvenes. Cuando yo llegué había miembros mayores que me dejaron avanzar a mi ritmo. Ahora, como miembro experimentado, necesito trabajar la tolerancia. ‘Seguí viniendo’ es una frase que tiende puentes. Se puede utilizar el programa en la vida personal del modo que se desee y centrar los temas de las reuniones a los Pasos, las Tradiciones y los Conceptos, para que la gente pueda permanecer y decidir cómo desean encaminar su propia búsqueda espiritual.”

“Todos somos líderes. Mi trabajo es educar y lo hago con el ejemplo.”

“El año pasado volví a mi casa energizada y sintiéndome esperanzada y positiva, aun luego de abordar en mi presentación el tema de resolución de conflictos. Sabía que había grupos con serios problemas de padrinazgo, con miembros que se perpetuaban en los puestos de servicio y con RGs que no concurrían a las reuniones de distrito. Estos grupos no informaron estos problemas, pero sin embargo sucedió algo muy positivo. Se han efectuado algunos cambios gracias al proceso de resolución de conflictos y de toma de decisiones informadas (basadas en el conocimiento).”

“Creo que para crear y mantener un grupo saludable se necesita usar nuestra vasta literatura. Si recurrimos a ella sistemáticamente, todo se resuelve.”

(Extraído del Resumen de la Conferencia Mundial 2008, Tema N° 3)



Reflexiones



DURANTE NUESTRAS REUNIONES DE CONCIENCIA DE GRUPO VI QUE EN REALIDAD SE PUEDE NO ESTAR DE ACUERDO SIN IRRITARSE.

Extraído de *Senderos de recuperación*, pág. 138

FORMATOS PARA REUNIONES DE CONCIENCIA

El siguiente artículo surge como resultado de los aportes que hicieron los grupos de Estados Unidos a la pregunta formulada por la Oficina de Servicios Mundiales sobre cómo hacían los grupos su reunión de conciencia de grupo.

Un grupo Al-Anon no funciona por casualidad. Entre bambalinas, las reuniones de conciencia de grupo lo mantienen vivo. Hay una gran variedad en cuanto a la frecuencia de las mismas en el grupo. Si bien muchas cartas lamentan que la mayoría de los miembros parecen no interesarse, son muchas más las que sostienen que las reuniones de conciencia de grupo son esenciales para su existencia.

Un denominador común: las reuniones de conciencia ayudan a los grupos a evitar el caos y mantienen la unidad. El control por parte de una especie de "señor o señora Al-Anon", una atmósfera de supervivencia entre crisis y la frustración pueden encararse y evitarse porque el grupo celebra reuniones de conciencia de grupo. Éstas ofrecen una posibilidad de que los miembros puedan expresar sus opiniones. Ya sean semanales, mensuales, trimestrales, semestrales, anuales o simplemente "según sean necesarias", las reuniones de conciencia dan vida a las Tradiciones.

Elementos básicos

Se recibieron en la OSM muchos modelos de formatos en respuesta al llamamiento de *Dentro de Al-Anon*. Todos demostraban una preocupación real por el grupo al que valoraban, junto a la recuperación que les ofrece y al espíritu democrático de Al-Anon en general. Muchos explicaban cómo llegó el grupo a su propia realización, sus necesidades, experiencias, éxitos e inconvenientes.

De todos los formatos presentados se desprende con claridad que no hay uno universal o absoluto que deba seguirse o que sea totalmente apropiado a todos los grupos. Pero vemos un mensaje similar en todos los que nos escribieron: "Nos sentimos seguros porque podemos resolver conflictos y nuestro grupo es sólido porque atendemos los problemas que surgen en él en las reuniones de conciencia de grupo".

Extraído de *Dentro de Al-Anon*,
vol. 18, N° 1



Reflexiones



¿EJERZO MI DERECHO A SER ESCUCHADO Y MI RESPONSABILIDAD DE PARTICIPAR COMO PARTE DE LA CONCIENCIA DE GRUPO? ¿ME SIENTO A GUSTO EXPRESANDO MIS OPINIONES?

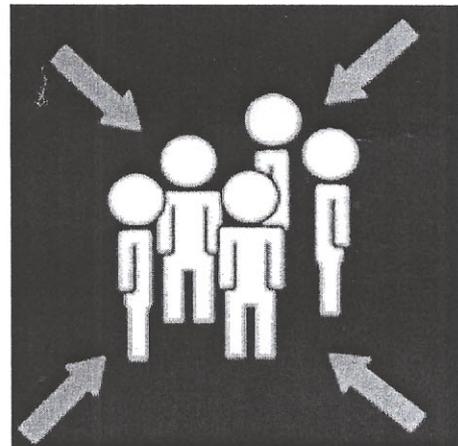
Extraído de *Esperanza para hoy*, pág. 86

GRUPO SANO, FELIZ Y SERENO

A lo largo de los años, escuchamos mucho acerca de "grupos sanos". Miembros, grupos, distritos, servicios de información y otros se examinan a sí mismos y evalúan su "salud" en la recuperación.

Un miembro escribió acerca de cómo un grupo comparte su salud y su bienestar de diferentes maneras:

- Se adapta a las directrices de la hermandad mundial.
- Desarrolla una conciencia de grupo que se encuentra dentro de esas directrices.
- Demuestra respeto hacia todos los miembros aceptándolos.
- Demuestra respeto hacia el grupo evitando callar, menospreciar o persuadir a alguien durante su intervención.
- No chismorrea durante ni después de una reunión.
- Si hay problemas se programa una reunión de conciencia de grupo.
- Los padrinos se identifican y demuestran interés en ayudar a recién llegados.
- Los recién llegados son tratados como nuestra fuerza vital.
- Las bromas privadas entre miembros habituales no entrañan burlas.
- Los miembros prestan atención y respetan al líder voluntario. (coordinador?)
- Los miembros tratan de atenerse al tema de la reunión y no irse por la tangente, sea ésta graciosa o seria.
- Los miembros se ofrecen a compartir las responsabilidades del grupo.
- Los grupos sanos crecen y retienen por lo menos a algunos de los recién llegados.



Sigamos creciendo ...

¿Sigues creciendo tu grupo? ¿Son reuniones originales y animadas o "lo mismo de siempre"? Un grupo que crece es un grupo que:

- Intenta atraer a nuevos miembros.
- Hace todo lo posible para dar la bienvenida a recién llegados.
- Completa los servicios en el grupo.
- Se vincula con el distrito y con la OSG.
- Lleva a cabo actividades para llegar al público.
- Realiza reuniones de trabajo.
- Hace reuniones de conciencia periódicamente.
- Organiza reuniones productivas.
- Reconoce que aunque compartamos un vínculo común, cada miembro es un ser individual con necesidades diferentes.

AUTONOMÍA

Todos los miembros de los grupos deberíamos tomar conciencia y comprender que la autonomía incluye la responsabilidad de seguir nuestro único programa. Hay grupos que la utilizan como expresión de libertad que no acepta injerencias en su modo de actuar.

La autonomía de los grupos comprende elegir lugar de reunión, horarios, su orden de trabajo interno, la elección de sus servidores y sus representantes. Si bien nuestros grupos son autónomos, se reconoce la necesidad de organizarnos para que nuestra hermandad pueda cumplir su propósito: difundir el mensaje para que muchas personas puedan dejar de sufrir. Esto es lo que nuestros miembros han podido superar en armonía, ayudados por la conciencia de grupo organizada, con líderes pero sin caudillos.

El que habitualmente se escuda en la autonomía de grupo es muy probable que anteponga las personas a los principios. Si un grupo, por considerarse autónomo, no mantiene una estrecha relación con su distrito, no solamente no crece en cantidad ni en calidad, sino que se convertirá en un grupo "isla" y sus miembros se estancan y retroceden en su recu-

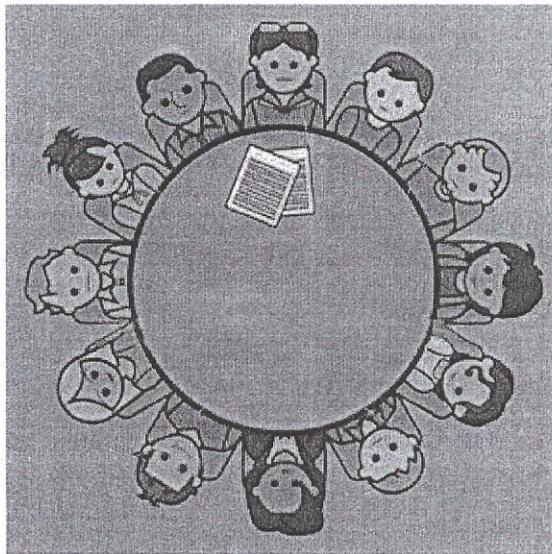
peración. No difunde el programa, cortando con ello un eslabón de la cadena de amor de Al-Anon a nivel mundial.

Transgredir las Tradiciones es hacer un mal uso de la autonomía, y se transgreden cuando no se respeta el anonimato; cuando no se explica el destino de los fondos recogidos en la canasta y no se aplican como corresponde; cuando se lee literatura que no corresponde a Al-Anon. Si todos los grupos acataran voluntariamente las Tradiciones, en cualquiera nos sentiríamos como en el nuestro.

¿Qué podemos hacer con aquellos grupos que se dicen autónomos y no concurren al distrito?

Visitarlos asiduamente, sugiriendo, informando, ofreciéndonos como coordinadores, participando

en sus reuniones de trabajo. Es conveniente que sean dos o tres los miembros que asisten, que a veces no son bien recibidos, y traten de que los miembros del grupo no piensen que su misión es inspeccionar cómo funciona sino, por el contrario, dejar la sensación de que cada grupo puede ejercer su libertad a pleno con el acatamiento voluntario de las Doce Tradiciones, y sabiendo encontrar los límites sobre cómo una autonomía



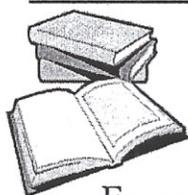
mal entendida o mal aplicada puede afectar a Al-Anon como un todo.

También debemos mantener la autonomía con respecto a nuestra vinculación con AA. Haciéndoles ver con respeto y cordialidad que estamos dispuestos a cooperar con ellos en Reuniones abiertas, festejos de cumpleaños o cualquier evento al que seamos invitados, pero no a contribuir económicamente con sus gastos, como por ejemplo pago de alquiler u otros, y no

permitir que nos impongan cambios de horario, lugar de reunión, etc. Si AA realiza un servicio que corresponde a Al-Anon, es porque se ha dejado un espacio vacío que les ha permitido a ellos llenarlo.

Sería conveniente que grupos del interior cercanos se reunieran para compartir experiencias, pues todos los grupos deberían ser autónomos pero unidos dentro de la hermandad.

(Extraído de *Volver a las bases*, 1994)



Problemas de grupo y soluciones

En ocasiones, muchos grupos tienen problemas. La asistencia puede disminuir cuando salen a flote diferencias de personalidad. Los tres mayores obstáculos para el éxito de Al-Anon son: discusión sobre religión, murmuración y dominio. Estos se discuten más a fondo en el folleto *Alcoholismo, contagio familiar*. La sección de Compendio de guías del Manual de Servicio de Al-Anon y Alateen es una recopilación de la conciencia de grupo de la Conferencia de Servicio Mundial sobre la forma de resolver muchas preguntas o problemas de grupo.

[...] Los libros *Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Al-Anon* y *Senderos de recuperación* ofrecen sugerencias detalladas para resolver problemas de grupo. Un examen periódico del grupo ayuda a conservarlo bien. Una nueva dedicación del grupo a su propósito primordial, un estudio de las Tradiciones y los Conceptos de Servicio, según se aplican al problema que surge y la discusión de los problemas en las reuniones de distrito constituyen buenos métodos para superar las dificultades del grupo.

(Extraído de *Grupos de Familia Al-Anon*)



Reflexiones



AL APRENDER A INTERCAMBIAR OPINIONES Y APROVECHAR IDEAS DESARROLLAMOS LA CAPACIDAD DE TRABAJAR DE CONSUNO HACIA OBJETIVOS COMUNES Y DE REALACIONARNOS CON OTROS DE MANERA MÁS ÍNTIMA Y SIGNIFICATIVA. PODEMOS TRATARNOS MUTUAMENTE CON RESPETO, EN ESPECIAL CUANDO NO ESTAMOS DE ACUERDO.

Extraído de *Cómo ayuda Al-Anon a familiares y amigos de alcohólicos*, pág. 101

PROBLEMAS DE GRUPO

- ¿Cómo podemos fomentar que los miembros más experimentados se pongan a la altura de los tiempos que corren, crezcan con las oportunidades, roten en los puestos de servicio que han desempeñado durante mucho tiempo y se abstengan de decir cosas como “porque es así como siempre lo hemos hecho”?
- ¿Cómo debemos actuar frente a miembros que, con una actitud excesivamente controladora, dominante e intimidatoria, pretenden que los demás miembros actúen como ellos piensan que deben hacerlo?
- ¿Cómo manejamos en nuestras reuniones el uso de términos que no pertenecen a Al-Anon, tales como co-dependiente, etc.?
- ¿Cómo podemos ayudar a los miembros a entender que Al-Anon no es una reunión social (lo que implicaría perder de vista nuestro objetivo espiritual primario), entrar en chismes ni criticar, unirse a otro en su catástrofe y desechar al que tiene una actitud más esperanzadora, reaccionar con excesiva adrenalina por el drama de otra persona, fomentar el dramatismo en la vida de otro ni discutir con un ser querido los problemas y pesares de otro compañero?
- ¿Cómo podemos mantener el foco en Al-Anon en aquellas reuniones donde participan miembros que también son miembros de AA?

- Los miembros que no se adaptan a los cambios y viven en el pasado dejan de hacer servicio.
- A veces resulta difícil cambiar lo que sucede en un grupo y es más sencillo abrir uno nuevo en otro lugar.
- Los ejemplos más contundentes de recuperación son miembros antiguos y experimentados que siguen haciendo servicio. Pregúntenles si desearían apadrinar a los miembros más nuevos.
- Los miembros experimentados aportan sabiduría y conocimiento cada vez que se los convoca para tomar alguna decisión. Mantengan la mente abierta para escuchar lo que tienen para decir, tomen lo que les agrada y desechen el resto.

Sugerencias para tratar con miembros controladores y dominantes:

- Coordinar una reunión cuyo tema sea el principio que se está violando.
- Aprender cómo centrarnos en los principios del programa para no dar poder a los miembros dominantes y perjudiciales.
- Analizar el índice temático del *Manual de Servicio* para aclarar algunas de las soluciones de las que disponemos.
- Estudiar las Tradiciones y la literatura, en donde encontraremos respuesta a la mayoría de nuestras preguntas y problemas.
- Concurrir a las reuniones problemáticas y participar presentando soluciones.

- Recurrir al RD (Representante de Distrito) y al delegado en busca de información. No obstante, el grupo es el que debe resolver sus propios problemas.
- Darles un trabajo con una autoridad claramente definida.

En nuestras reuniones no usamos, en lo posible, otro idioma que no sea Al-Anon. No damos consejos ni nos interrumpimos. En cambio, compartimos lo que nos sirvió y así generamos un intercambio cariñoso en nuestras reuniones. Si no existiera este intercambio, ¿para qué iríamos a una reunión de Al-Anon, entonces? Es preciso que dejemos de hablar, de conversar y, en cambio, hablemos de lo que nosotros hacemos, que es dar apoyo cariñoso compartiendo lo que a cada uno le sirvió.

Otras sugerencias y reflexiones sobre el tema:

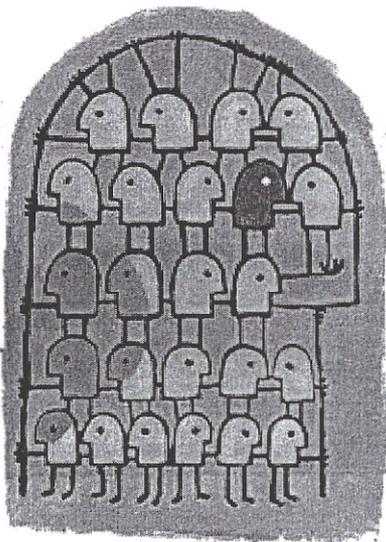
- Un testimonio negativo es el que trata de arreglar la vida de otros miembros.
- La conciencia de grupo es la que puede limitar el intercambio y dar a todos la oportunidad de compartir. Una explicación amable de lo que significa un intercambio cariñoso puede generar respeto mutuo.
- Todos los miembros tenemos la responsabilidad de mantener la bienvenida de Al-Anon para las futuras generaciones.
- Podríamos leer el folleto *Alcoholismo, Contagio Familiar y Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones*.

Comentarios acerca de mantener el foco de Al-Anon en las reuniones:

- Insistir en la lectura de la bienvenida y el cierre sugeridos.
- Tener siempre a disposición literatura de Al-Anon exclusivamente.
- Incluir en la lista "Para coordinar una reunión" lo que debe decir el coordinador a los recién llegados. Por ejemplo, puede recomendar el padrino (explicar qué es); si plantean temas externos o muy sensibles, puede comentar que hay algunos temas que se manejan mejor con un padrino, de modo de salvaguardar la confidencialidad.
- Estudiar la Quinta Tradición, ya que nos da información sobre lo que es y no es Al-Anon. Si una conducta en particular se torna conflictiva, normalmente se puede solucionar con el intercambio amoroso cara a cara. En la mayoría de los casos, podemos encontrar las soluciones en las Tradiciones.
- Exhibir en las reuniones un cartel que diga "Aquí se habla Al-Anon". Esto servirá para recordar a los miembros que deben concentrarse en el programa de Al-Anon. Si el foco de la reunión se desvía a temas externos, se puede sugerir cordialmente que es preciso volver a centrarse en Al-Anon.
- Ofrecerse para explicar el objetivo primordial de Al-Anon, fuera de la reunión, a aquellos individuos que comentan temas ajenos durante las reuniones.

(Extraído del Resumen de la Conferencia de Servicio Mundial 2007)

Las palabras que usamos



Las palabras son instrumentos que usamos para transmitir un mensaje. Pero la palabra está influenciada por muchas cosas: lenguaje corporal, dialecto, expresión facial, volumen y tradiciones culturales.

Escuchar es el instrumento que usamos para interpretar un mensaje. Sin ello, no hay comunicación. Está influenciado por estrechez de miras, prejuicios, impedimentos físicos, resentimiento y miedo.

Una parte de nuestro desarrollo espiritual en Al-Anon es tener una mentalidad abierta. Aprendemos que, aunque no nos guste el mensaje, no matamos nunca al mensajero. Al habernos comprometido a seguir un programa de obediencia a lo que no se puede imponer, depositamos nuestra confianza en nuestro Poder Superior que se expresa por la conciencia de grupo, que está formada por muchas conciencias individuales.

Cada uno de nosotros tiene la responsabilidad de dar forma a la conciencia de grupo. Al hacer esto debemos aceptar nuestras diferencias de opinión con cortesía y respeto. Tener una mentalidad abierta significa ser flexible y compartir por medio de un cariñoso intercambio de opiniones e ideas. No es una mera coincidencia que unamos nuestras manos al final de cada reunión. Nos da un sentido de confianza en cada uno de nosotros en lugar de dependencia en nuestra inestable fuerza de voluntad.

¿Es tu grupo tan impaciente con el uso de ciertas palabras que están perdiendo el mensaje? ¿Beneficiará a tu grupo un inventario o taller sobre el intercambio cariñoso?

(Extraído de *Dentro de Al-Anon*, octubre-noviembre de 1992)



OFICINA SERVICIOS GENERALES AL-ANON
PARA LA REPÚBLICA ARGENTINA

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

Tel. (011) 4382-9311
e-mail: osg@alanon.org.ar

Fax (011) 4382-9229
www.alanon.org.ar