



Año de Escucharnos

EDITORIAL

Saber escuchar es la clave.

Se trata de despejar los caminos a nuestro mundo interior, tan a menudo enmarañados por años de aislamiento, para que se renueve el aire en cada mensaje de esperanza que permitimos llegar hasta nosotros, con cada experiencia y fortaleza en verdad compartidas, para que la recuperación sea posible. “Escuchar” es, en general, poner atención, tener la intención de oír, predisponer la voluntad para **atender** la palabra que nos llega, poder **distinguir** un sonido de otro y no sólo percibirlo “como quien oye llover”. En nuestras primeras reuniones no entendemos la sugerencia que acabamos de recibir de no contestar, ni dialogar, suele ser una desconcertante recomendación que nos sale al cruce aunque se haya suavizado esa advertencia con la consabida aclaración: “Es para aprender a **escuchar**”.

Y a cada uno de nosotros le llevará su tiempo incorporar la novedad, mientras todavía insistimos en decirnos que... “seguramente no me han entendido”, “no saben los demás lo que pasa en mi casa”, “la próxima vez voy a aclarar bien lo que quise decir”...

Sin embargo, si nos damos tiempo, empezamos a descubrir que estábamos demasiado encerrados en nuestra angustia cotidiana, demasiado aislados, demasiado solos. Nos atrevemos entonces a confiar y a medida que bajamos la guardia, se nos va volviendo permeable el corazón y nos es posible recibir y escuchar los mensajes. Palabras que ahora son verdaderamente “escuchadas” en cada reunión, en el intercambio de experiencias mas allá de las reuniones, en la sabiduría de un padrino, en la lectura reflexiva y continua de las publicaciones de Al-Anon, en la nueva e intensa percepción de un Poder Superior a nosotros, cuya dirección aprendemos a “escuchar”, a reconocer y a agradecer.

Nº 327



Julio - Agosto - Septiembre de 2010

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



RINCÓN DE NUESTRA OSG

¡Lo primero es soñar! Y lo siguiente es colaborar para ver cómo se materializan los sueños. Y eso pasó en nuestra OSG en lo que va del año.

Gracias a nuestro Poder Superior y a muchos miembros con un sueño conjunto pudimos concretar muchos proyectos.

También a partir del 25 de septiembre contaremos con el *Cuaderno de Distrito*, destinado a colaborar con los servidores de distrito en la organización de sus servicios. ¡Esperamos que sea una herramienta de gran utilidad!

Nos gustaría contarles la historia de otro sueño: hace dos años, y a raíz

de implementar el nuevo número telefónico 0800-333-0784, pensamos en la necesidad de difundirlo por radio y TV. Pero los costos son muy altos y nuestro sueño estaba lejos de concretarse. Sin embargo, una tarde de mayo, se acercaron a nuestra Oficina tres voluntarios de un distrito. Nos ofrecían poner a nuestro alcance el trabajo de una Escuela de Cine, que podría realizar un spot publicitario para difusión, como un trabajo práctico. Nos aferramos a la idea y comenzamos a trabajar juntos, un equipo de la OSG junto con otro de la Escuela. Esperamos tenerlo listo próximamente para dar a conocer Al-Anon al que aún sufre por el beber de un ser querido.

🦋 AÑO DE ESCUCHARNOS 🦋

Un taller sobre la comunicación

Si hacemos una reunión —sea a nivel grupal, de distrito, de comité o de OSG— sobre cómo nos manejamos con nuestra comunicación, la Literatura Aprobada por Conferencia puede ayudarnos a tomar conciencia. Podemos analizar lo que nos está ocurriendo, en nuestra vida, como miembros en el grupo y en el servicio.

También podemos redactar algunas preguntas e incorporar las que el grupo sugiera.

Varios lemas pueden servirnos en la reflexión: “Piensa”, “Mantenlo simple”, “Primero las cosas más importantes”, “Escucha y aprende”, “Mantén un criterio abierto”, “Que empiece por mí”, “¿Cuán importante es?”. Lo mismo que las Tradiciones Primera, Segunda o Duodécima segunda. O los Conceptos, especialmente el Cuarto y el Décimo. En el libro *Cómo ayuda Al-Anon a familiares y amigos de alcohólicos*, págs. 96 a 101, y en *Senderos de Recuperación*, por ejemplo, encontrarán material para desarrollar un taller, incorporando ideas que el grupo de trabajo proponga para desarrollarlo.

Algunas preguntas sugeridas:

- ¿Soy honesto/a en mi comunicación?
- ¿Digo lo que pienso con claridad, y respeto para el otro?
- ¿Me importa la respuesta del otro?
- ¿Escucho realmente?
- Cuando el grupo comunica la decisión después de una Reunión de Conciencia o Trabajo, ¿lo hace con claridad y firmeza, y lo reitera para los miembros que estuvieron ausentes?
- Después de cumplir un servicio, ¿nos ocupamos de presentar un informe y hacerlo si es posible por escrito para que todos lo tengan? ¿Dedicamos un momento para escuchar los comentarios de los miembros a esos informes?
- Cuando llega una persona nueva, ¿nos ocupamos de escuchar su problema y de transmitirle con claridad cómo funciona el grupo?
- ¿Leemos todo el *Boletín Amistad*, lo comentamos y hacemos llegar nuestras sugerencias a la OSG?

Creemos que con este material tienen para desarrollar un hermoso taller sobre comunicación y cómo escucharnos.



¡¡FELICIDADES!!

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

26 de agosto - 5 años

Grupo “Fe” (padres)

Distrito Córdoba



40 años

Grupo San Miguel - D. Centro Oeste



20 años

Grupo Pablo Nogués - Distrito Unidad



Reflexiones



DIOS DA TODO DE SÍ CUANDO SE LE DEJA A ÉL LA ELECCIÓN.

Extraído de *Al-Anon y Alateen en acción*, agosto/septiembre de 1989

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.



COMITÉ DE CONFERENCIA

El día 24 de julio se realizó la reunión prorrateada de delegados en la OSG, “en nuestra casa”, con la presencia de 14 delegados, acompañantes y miembros de la Oficina.

El temario incluyó muchos temas y una amplia participación.

Se realizó un taller sobre el tema: “Después de la Conferencia, ¿cómo accionamos con nuestro servicio de delegado?”. Los delegados trabajaron en grupos sobre los siguientes temas:

- ¿Cómo hacemos atractivo el servicio a través de la confianza y de la participación de los grupos para conocer sus necesidades?
- ¿Cómo los delegados pueden servir mejor a sus distritos?
- ¿Cómo generar conciencia en los grupos para incentivar los aportes?
- ¿Cómo hacemos para incrementar la Séptima Tradición?

Les mostramos cómo quedaron las palabras de estos temas de acuerdo con la cantidad de veces que se repiten.

¡¡Cuánto para trabajar!!



El resumen de la reunión fue enviado por e-mail, si algún distrito no lo ha recibido, por favor comunicarse con el Comité (c_conferencia@alanon.org.ar) para enviarlo nuevamente.

Recordatorios:

Se recuerda el uso de las cuentas que posee cada distrito: nombredistrito@alanon.org.ar, para el intercambio de información institucional y para estar en permanente contacto sobre las actividades de servicio.

Fecha de la próxima reunión conjunta de RDs y Delegados: 25/09/2010 a las 9 horas en la Casa Nazaret (el mismo lugar donde se realizó la Conferencia).

A los distritos que presenten las copias de Actas de elecciones, por favor que las mismas sean claras y con los datos que correspondan (nombre, inicial del apellido, dirección, teléfono).

El 31 de octubre es la fecha tope para la presentación de temas, lemas y mociones para presentar en la 27ª Conferencia de Servicio Nacional.

Por favor, presentar los temas con fundamento, desarrollo y preguntas que ayuden en el debate de los mismos. Para la elección del lema tener en cuenta que es la idea inspiradora de servicio con la cual hemos de llevar adelante los compromisos que surjan. Es importante que el enunciado del tema, lema o moción sea claro y conciso.



COMITÉ DE SEMINARIOS DE SERVICIO REGIONALES (CSSR)

12º Seminario de Servicio Regional - Región Centro

Fecha: 9 y 10 de octubre de 2010

Lugar: Casa Nazareth, Carlos Calvo 3121. Ciudad de Bs. As.

¿Qué es un seminario?

Es un fin de semana diferente, lleno de alegría, compañerismo, encuentros con compañeros que por distancia no vemos y nuevos por conocer. Lleno de actividades de servicio, un espacio donde sacarse las dudas, un momento donde nuestra OSG se acerca a las Regiones y, como si esto fuera poco, tenemos la posibilidad de escuchar y ser escuchados.

La participación en un Seminario es una experiencia inolvidable, es sentirnos parte activa de nuestra hermandad, es el lugar donde la energía positiva fluye en cada uno de los miembros presentes.

La Comisión está trabajando incansablemente para brindarte un **maravilloso fin de semana. Te estamos esperando, apurate no te quedes afuera, hacé tu reserva** en el Banco de la Pcia. de Bs. As., Sucursal Pacheco, cuenta N° 5060885, CBU N° 1: 0140062-5 y CBU N° 2: 03500850060885-4.

El 8 de octubre, de 19 a 20, previo al SSR, se realizará la Asamblea Regional de la Región Centro; se solicita la presencia de delegados y RDs de la

misma para elegir a su Custodio Regional.

Encuentros y Asambleas

El 8 de agosto de 2010 se realizó el 4º Encuentro Regional de R. Centro, con buena participación de los miembros presentes. Dado que al día siguiente se cumplían 44 años de Al-Anon en nuestro país, lo recaudado en la canasta se envió a nuestra OSG como regalo de cumpleaños.

El 4 de julio, en San Francisco, Córdoba, tuvo lugar el 4º **Encuentro Regional de la R. Norte** para organizar el 13º SSR, con la participación de delegados, RDs y miembros de los distritos Córdoba, Villa María y Rafaela. Se decidió realizar el próximo Encuentro Regional y la Asamblea para nominar al Custodio Regional el **7 de noviembre de 2010**. Es necesario que delegados y RDs de la Región estén presentes para participar de la Asamblea y elegir a conciencia su Custodio Regional.

También la **Región Sur** está trabajando en la organización del 14º SSR. El 14 de agosto efectuó su 2º Encuentro Regional en la localidad de Benito Juárez, Pcia. de Bs. As.

Nuestro Comité agradece a los servidores de las tres Regiones que con tanto amor, dedicación y responsabilidad están realizando su servicio.



COMITÉ DE INSTITUCIONES

Bolsa de servicios

Las cifras indican que ha aumentado la oferta de servidores, que desesperados recorren los distritos en busca de un lugar donde desarrollar sus potencialidades.

El Comité de Instituciones ofrece vacantes para servir como PVI en el Hospital Garrahan. Presentarse terceros lunes de cada mes a las 10 horas, Pichincha 1800, Ciudad de Bs. As.

(Entrando a la izquierda, Sector Amarillo, Representante del Paciente).

Se ofrece:

- ☺ Tareas gratificantes
- ☺ Padrinazgo personal
- ☺ Remuneración. Altas cuotas de recuperación

Contacto:

c_instituciones@alanon.org.ar

Experiencias sobre participación en Seminarios de Servicio



En este Seminario aprendí sobre Servicio, la literatura me ayuda en todo y mi experiencia es tener una nueva vida a partir de Al-Anon.

Hilda, DISTRITO INTEGRACIÓN

Conocí... Al-Anon, fue hermoso ver tanta calidez en el grupo. Aprendí a comprender a mi hijo, a valorar sus ganas de vivir, ya que venía de una separación matrimonial. Mi experiencia al practicar este programa, fue hermosa.

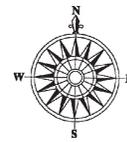
Clyder, MAR DEL PLATA

El sentimiento de gratitud florece en cada reunión, en cada jornada, como en este Seminario, me sucede constantemente luego de haberme permitido servir. No me detengo en las dificultades que puede acarrearle el servir, más bien me detengo a descubrir qué es lo que el Poder Superior me regala para seguir creciendo.

Teresa C., D. CENTRO OESTE

Deseo hacer llegar mi agradecimiento hacia las personas que comparten mi grupo. Como familiar de un alcohólico me ayudaron a descubrir que la recuperación depende de mí, de mis actitudes y de tratar de escuchar y poner en práctica los lemas aprendidos en el grupo. Qué bueno compartir la vida con personas que nos comprenden tanto y viven la misma situación de vida que nosotros.

Inés, GRUPO SAN ISIDRO



Con mucha alegría, los integrantes de este Comité vamos recibiendo, desde las distintas formas de comunicación —carta, fax, teléfono o mail— noticias de los grupos aislados o sin distrito del país, para reinscribirse a la hermandad y sentir que son parte de la misma o para plantearnos algunas mejoras desde la OSG y el Comité para lograr una mejor ida y vuelta en la comunicación, como nos pidiera el grupo Esperanza y Alegría, de Formosa, además de dejarnos algunas preguntas que iremos contestando durante el año, desde las Tradiciones y Conceptos de Al-Anon/Alateen.

También queremos compartir la apertura de tres nuevos grupos en

COMITÉ DEL INTERIOR

Palpalá (Jujuy), Tres Arroyos y Rojas (en la Pcia. de Buenos Aires).

Pero no todas son rosas, de las 59 cartas de reinscripción enviadas, todavía estamos a la espera de la contestación de varias. A estos grupos, junto con el *Boletín Amistad* Extraordinario N° 326 les reenviamos la **Carta de Reinscripción**; esperamos que nos respondan y permitan conocerlos y que nos conozcan.

“El compartir lo que se ha experimentado, ensancha el propio horizonte y sugiere nuevas y mejores formas para hacer frente a las dificultades. Uno no necesita resolverlas solo.”

(De *Un día a la vez en Al-Anon*, pág. 4)

¡Cuánto he cambiado!



Cuando llegué a Al-Anon el color de mis cristales era gris y estaban humedecidos por el llanto, solo oía la voz de mi sufrimiento. En la primera reunión la bienvenida me relajó tanto que sentí que volvía al vientre materno, allí nada tiene explicación y todo se sabe, hay comprensión, calor y toda protección posible.

La Oración de la Serenidad, me enseña a separar y a entregar lo posible de lo imposible. Los Lemas me dan y me dieron tranquilidad. Con el servicio me sentí y me siento útil; los Pasos, las Tradiciones y los Conceptos aportan tanta sabiduría, que lo considero el cordón umbilical que me alimenta y me hace permanecer en el grupo. Cuando pude poner en práctica lo que antes entendí, me convertí en una persona adulta.

Como soy de olvidarme con facilidad de las sugerencias, permanezco en la hermandad y eso es posible por una razón... “porque ustedes están allí”. ¡Gracias!

Ana María

GRUPO LUZ, DISTRITO RÍO DE LA PLATA



COMITÉ ALATEEN

En la Escuela América Latina de Lomas de Zamora se dio una charla informativa en los turnos mañana y tarde con mucho interés y participación de los alumnos.

También se reiniciaron la reuniones del Grupo de Acceso Limitado, en sus dos turnos por tercer año

consecutivo que funciona en la misma escuela con el aval de las autoridades.

Necesito a Alateen, y Alateen me necesita. Hoy podemos tener un mundo mejor: juntos podemos lograrlo.
(*Alateen un día a la vez*, pág. 58)

Experiencia de una madrina de Alateen



Agradezco a Al-Anon haberme permitido ser madrina de Alateen ya que gracias a este servicio no solo crecí espiritualmente, sino que pude ayudar a los jóvenes a entender a su familiar alcohólico y ver que no era culpa suya que ese familiar no dejara de beber.

Tuve la alegría de verlos, poco a poco, compartir la literatura, sus problemas y decir que, gracias a sus compañeros y sus sugerencias, consiguieron mejorar sus notas en la escuela. También compartieron que podían prestar atención a las explicaciones de sus maestros y dejar de pensar en lo que podía estar pasando en sus hogares.

Gracias por tener la oportunidad de verlos dentro del grupo preocupándose por preparar el programa, compartir sus problemas con sus compañeros y, a su vez, ayudarlos con sugerencias.

Gracias por poder verlos crecer espiritualmente. Nunca dejaré de agradecer haber sido madrina de Alateen y ruego a mi Poder Superior QUE NUNCA FALTEN MADRINAS.

Betty, ex madrina de Alateen
GRUPO AYUDA. DISTRITO CAPITAL



Reflexiones



LOS LÍMITES NO ME AYUDAN CUANDO SON DEMASIADO INDEFINIDOS O DEMASIADO RÍGIDOS. SI LOS ESTABLEZCO DE MANERA FLEXIBLE, UNO A UNO, PUEDEN AYUDAR A MEJORAR MIS RELACIONES.

AL-ANON ME ENSEÑÓ LA DIFERENCIA ENTRE PAREDES Y LÍMITES.

Extraído de *Valor para cambiar*, pág. 201



COMITÉ DE PUBLICACIONES

En este rinconcito queremos compartir noticias: en la próxima reunión de Delegados y RDs del 25 de septiembre los distritos deben acercarnos la **intención de compra** del libro *De la supervivencia a la recuperación*.

El *Boletín Amistad* Especial de junio pudo concretarse con el esfuerzo de miembros, grupos y distritos sobre el tema "Autonomía de grupo y Acatamiento voluntario". ¡Gracias por sus aportes!

Como poco a poco estamos reimprimiendo folletería, hemos actualizado algunos Agrupados, cambiando algunas piezas de literatura por otras, siempre pensando qué puede resultar más interesante para los miembros que deseen acrecentar su BPA (Biblioteca Personal Al-Anon).

En el próximo Seminario de Ser-

vicio Regional nuestro Comité tendrá una amplia participación; esperamos encontrarnos y compartir ideas y algunas noticias nuevas.

Miembros de un grupo gentilmente nos enviaron por Internet un Catálogo de Literatura, con una breve reseña de nuestras piezas de LAC. Por ese mismo medio se lo enviaremos a todos los distritos para compartirlo con la hermandad. Seguro que les será de mucha utilidad como medio de consulta y orientación a los miembros acerca de nuestra vasta literatura y folletería.

No se olviden que la programación del grupo es de vital importancia. Usen todos los libros y folletos disponibles para que los miembros sientan que están en un lugar de contención y de amor.

La alegría de bailar



Después de un largo tiempo en los grupos, una de las situaciones que más pude identificar de mis comportamientos en el pasado era la sensación de siempre haber estado bailando al ritmo del otro; tanto de una pareja, un amigo o un familiar. Lo que quería o deseaba el otro, estaba antes que yo.

Me llevo mucho tiempo y demasiadas lágrimas, descubrir que yo podía poner límites, tenía opciones, hasta lograr ser yo misma.

Puedo seguir bailando al ritmo de los otros o los dos juntos encontrar música para compartir. Hasta me di cuenta de que me puedo quedar quieta y dejar de bailar, si el baile o el ritmo del otro ya no me agradan.

Antes nunca hubiese visto las opciones. Hoy, sé que puedo "elegir" y agradezco a diario el "decidir" el hecho de hacerlo, sabiendo también que siendo yo misma, ocupándome de mí antes que de los otros, y queriéndome día a día, más y más puedo bailar y hasta disfrutar del baile sin acompañante.

Vanina

GRUPO HIJOS ADULTOS "OLIVOS"



COMITÉ DE INFORMACIÓN PÚBLICA

Queremos compartir con todos nuestros compañeros que estamos realizando una Guía para el Taller de Oradores, para tener así una herramienta más con el propósito de animar a todos los miembros a dar nuestro mensaje de esperanza, ya que gracias a nuestro Paso Doce llegamos a lograr un crecimiento espiritual y compartirlo con las personas que aún no conocen Al-Anon/Alateen.

También les recordamos que los distritos nos pueden invitar, para acer-

arnos y poner en acción el lema de este año, “Año de escucharnos”, y así conocer las necesidades de cada distritos y de la OSG, y entre todos crecer juntos con amor en el servicio.

Invitamos a los coordinadores de Información Pública a concurrir a nuestra reunión el 15 de septiembre a las 16 horas, en la OSG, para compartir experiencias y nuevos proyectos.

Para recibir invitación o consultas nuestro mail es: c_informacionpublica@alanon.org.ar

Mis estados de ánimo



Cuando llegué a Al-Anon estaba enferma, fue después de una separación, me sentía muy mal del cuerpo y del espíritu. Seguí asistiendo, porque al retirarme de la reunión me sentía comprendida, volvía con paz y una sonrisa a mi casa.

Con el tiempo aprendí a escuchar, y supe que en ese lugar me comprendían y me escuchaban. Aprendí que el alcoholismo es una enfermedad; mi esposo sigue en carrera, atravesamos a veces por crisis pero también hemos encontrado bienestar y comprensión.

Ya pasaron varios años desde que concurro al grupo, en él aprendo a serenarme antes de tomar decisiones, a tener cortesía hacia los demás y a sentirme más segura en mi vida personal, comprendiendo y aceptando la enfermedad.

A través del tiempo fui dando el mensaje a otras personas para que conozcan Al-Anon. Me pongo contenta de tener este lugar donde poder confesar mis estados de ánimo.

M. Luisa

GPO. “DIAMANTE”, DTO. SUR



Reflexiones



AHORA SÉ QUE PARA QUE EXISTA UNIDAD EN MI FAMILIA O EN MI GRUPO TODOS TENEMOS QUE TENER VOZ.

Extraído de *Senderos de recuperación*, pág. 137

El perdón



Gracias a Al-Anon pude darme cuenta lo equivocada que estaba con el concepto del perdón. En Al-Anon aprendí y comprendí que:

1) Si la disculpa no es sincera, ni quien pida las disculpas ni quien las reciba saldrán beneficiados. Pedir perdón puede ser algo muy difícil. Es un asunto de ego. Es humillante admitir el error y decir perdón. Significa que has hecho algo que no deberías haber hecho y que lo sabes. Ahora, es el momento de asumir la responsabilidad

2) Será beneficioso cuando verdaderamente sienta y entienda lo que estoy haciendo. De lo contrario, sólo serían palabras vacías. Es decir, si envaino la espada para hacer la paz, no puedo dejar el mango afuera —y estar listo para volver a tomarla—.

3) Antes de ofrecer una disculpa o levantar el teléfono, me siento confortablemente, y siento el peso de no haberme compadecido de mí misma. Después de que lo haya sentido profundamente, digo para mis adentros: “he lastimado a alguien por mi ignorancia, ira, o confusión, y ahora pido a mi Poder Superior que se me otorgue el poder para perdonarme”.

4) Antes de que pueda pedirle a alguien que me perdone, debo perdonarme a mí misma pues no seré capaz de nutrirme del perdón si no me perdono primero. No es obligatorio que la otra persona acepte mi pedido de disculpas. Es posible que nunca sean aceptadas, y deberé encontrar una forma para vivir con ello. Si me aferro a los problemas y equivocaciones, es como si estuviera unida a un ancla que me arrastra hacia el fondo de un abismo. Mis mejores pensamientos aparecerán cuando esté en paz conmigo misma. Y mis mejores noches de sueño también.

El perdón es algo tan mágico como la libertad, me da alas para disfrutar de mí misma, no es un simple mecanismo para liberar de culpa a quien nos ofendió, el perdón es un mecanismo para que yo sea libre de la amargura que dejó esa acción en mi corazón, y para que nuestro corazón sane de las heridas, para que nuestra alma brille, para que nuestra vida vaya en aumento, para que podamos desarrollar este potencial que poseemos y que nadie nos puede quitar nunca.

Silvia R.

GRUPO GÉNESIS



Reflexiones



CUANDO SUELTO LAS RIENDAS Y SE LAS ENTREGO A DIOS, EL PÉNDULO QUE OSCILA ENTRE EL BLANCO Y EL NEGRO DE LA OBSESIÓN Y LA INDIFERENCIA ENCUENTRA SU EQUILIBRIO EN LOS COLORES PACÍFICOS DE LA SERENIDAD.

Extraído de *Esperanza para hoy*, pág. 76

Al-Anon me salvó la vida...



Muchas veces en los grupos se escucha esta frase, pero, ¿qué estoy dispuesta a hacer para que Al-Anon siga salvando vidas? ¿Cuánto me intereso por saber cómo funciona Al-Anon?

Quizá cuando llegué al grupo que me permitió hacer esta proclama fue por un afiche colocado en algún lugar estratégico o alguien dio el mensaje en un radio; tal vez un servidor en un sábado o domingo llegó hasta mi pueblo o ciudad, después de recorrer unos cientos de kilómetros, para compartir con alegría en una reunión pública-informativa, el mensaje de fe y esperanza que tiene nuestro programa.

No lo sé, pero cualquiera de las circunstancias requiere tiempo, Séptima Tradición y sentido de pertenencia a Al-Anon/Alateen. Quien pertenece se siente parte de la hermandad con todos los derechos y obligaciones que ello implica y permanecer es mantenerse en un lugar, como quien se guarece bajo un alero de la lluvia hasta que ésta amaine para poder seguir. Hoy mi pregunta es ¿pertenezco o permanezco?, ¿hago servicio con responsabilidad para que otros como yo puedan llegar?, ¿aporto a la Séptima, para que nuestros fieles servidores puedan seguir llevando el mensaje y se sigan editando afiches para colocar en lugares estratégicos y libros para poder seguirnos enriqueciendo con nuestra literatura? Nadie nos impone nada, ni nos preguntan si pertenecemos o permanecemos, sólo nuestra conciencia, nos pregunta si somos “obedientes a lo que no se puede imponer”.

Un miembro agradecido



La importancia del voluntariado

Como lo indica su palabra, elegir voluntariamente, sin imposiciones y con libertad, servir, colaborar y trabajar nos hace cultivar valores, compartiendo experiencia que bajo otras circunstancias no hubiéramos podido vivir. Ser un eslabón de la gran cadena de amor y esperanza que forman los Grupos de Familia Al-Anon es una decisión propia, y el grado de responsabilidad que tomemos asegurara la continuidad de la hermandad.

Muchas son las voluntades que aportan en las guardias de hospitales y el funcionamiento regular, constante y equilibrado de los grupos. ¿Qué pasaría si se apagara la voz del *Boletín Amistad*, si no hubiera manos que pegaran afiches, distribuyeran gacetillas o boletines, si no se informara a los profesionales, si los grupos aislados no recibieran información por falta de contactos, si todas esas tareas de coordinación y planificación no tuvieran comités existentes? Pasaría que la hermandad desaparecería en poco tiempo.

Pidamos que el Poder Superior despierte e ilumine a todos los que aún no entraron en el servicio, sepan que el voluntariado ayuda ayudando y dando se recibe el doble de lo que damos.

Marta S. B.
GRUPO SAN JUSTO

Coordinador del grupo... ¿Quién, yo?

Después de entender que Al-Anon es para familiares y amigos de alcohólicos, independientemente de las diferencias que creemos tener, llegamos a aceptar las cosas que no podemos cambiar. Pero, en general, nos aferramos a que somos únicos. Cuando se nos invita a participar, las palabras que expresamos son: “¿Quién, yo?”.

Repitamos una escena habitual. El coordinador de grupo está a punto de terminar su servicio. Se plantea el tema de un nuevo coordinador y se busca un voluntario. La respuesta habitual es: ojos desanimados, balbuceos entrecortados y silencio total. A veces, sólo cuando un miembro antiguo susurra: tú puedes hacerlo, yo te ayudaré, se consigue alguien para el puesto.

No interesa cuánto equipaje traemos a Al-Anon, siempre se nos acepta y se nos lleva a la recuperación con amor. Se nos enseña otra vez a disfrutar las relaciones humanas y a comprender el significado profundo de dar y recibir. Como familia nos alentamos mutuamente y compartimos los beneficios de ser partes de un todo.

El servicio es una experiencia de crecimiento que ofrece oportunidades inesperadas a nuestra vida. Encontramos valor y desafíos que nos conducen por caminos que nunca hubiésemos ni siquiera considerado. La tarea de los servidores de un grupo es intimidante, pero puede fomentar la autoconfianza y el desarrollo.

Un miembro compartió su propia experiencia personal: “Seis meses después de haber llegado a Al-Anon, se necesitó un nuevo Coordinador. Bajé los ojos aunque sabía en mi interior que era ‘mi turno’. Con gran renuencia acepté la coordinación por tres meses. Estudié la LAC y preparé la ‘reunión perfecta’. Justo antes de la reunión, me quejaba de mi falta de experiencia y de mis temores ante algunos miembros de Al-Anon de otros grupos. Un miembro me escuchó y me dijo: ‘No, no es su reunión. Si los miembros no desean participar y compartir el día, levante la reunión con amabilidad’. Pese a que no quise admitirlo, era cierto. No era mi reunión, era nuestra reunión.

Como de vez en cuando dudo acerca de todo, mi Poder Superior consideró oportuno probarlo. En la reunión habría dos oradores, los cuales llegaron y dijeron que sólo uno intervendría por poco tiempo debido a un compromiso anterior. El orador dio una charla excelente y se fue durante nuestro receso para el café. Abrí la reunión y presenté el tema del día. La reunión no comenzaba debido a la gran cháchara. Me puse de pie y pedí que nos tomáramos de la mano para la oración de despedida. Los miembros estaban furiosos. ¿Dónde había ido a parar su reunión? ¡Todavía había tiempo! La reunión continuó, todos aprendimos una lección fundamental”.

Dentro de Al-Anon, diciembre 1992-enero 1993

Tomemos Conciencia



En Al-Anon/Alateen aprendemos a vivir “Sólo por Hoy” y pocos sabemos que Alateen es el futuro de Al-Anon. Por lo que creemos que la principal responsabilidad hacia Alateen es el padrino, porque sin padrinos Alateen el grupo no puede funcionar. Para dar el primer paso sugerimos acercarse al Comité Alateen de su distrito o de algún distrito cercano para comenzar a conocer lo que es Alateen; cuando lo conozcan comenzarán a amar Alateen.

Asimismo vemos esta falta de servidores en todos los servicios por lo que creemos que los miembros Al-Anon deberíamos poner en práctica el amor incondicional porque éste satisface tanto al que lo da como al que lo recibe; también sabemos que nunca podemos dar tanto como recibimos.

Consideramos que es importante la responsabilidad en el servicio, siempre es bueno preguntarse: ¿Cuán dispuesto estoy a aprender para servir y servir para aprender?

Siempre escuchamos decir que el servicio es recuperación para transmitir lo que aprendí y crecí en un servicio se nos ocurrió hacer un “Taller de Servidores”, en el cual cada miembro comente su servicio y motive a otros a realizarlo. Cada servidor debe tener su padrino de servicio, que es alguien que ha tenido experiencia en la labor de servicio.

Todos los miembros Al-Anon/Alateen deberíamos comprometernos a acompañar a los servidores aceptándolos como son, y esto implica ser tolerantes. Saber que no estamos solos para hacer un servicio puede ayudarnos a dar ese gran primer paso y “Que empiece por Mí” para poner en práctica el tercer legado de Al-Anon, Servicio, propósito vital de Al-Anon, que es acción.

Grupo Fe y Esperanza
LOMAS DE ZAMORA, DTO. SUR

Anonimato

Un miembro manifestó que cada vez que alguien se le acerca y le pide que identifique al alcohólico de su familia, él responde: “Son demasiados para nombrártelos a todos”.

Hartmut G, Alemania
RISGA, OCT 2006, EE.UU.

Reflexiones

NUESTRA ÚNICA PREOCUPACIÓN DEBERÍA SER NUESTRA PROPIA CONDUCTA, NUESTRA PROPIA MEJORÍA, NUESTRA PROPIA VIDA.

Extraído de *Alcoholismo contagio familiar*



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 los meses de **febrero a julio de 2010**.

- **Distrito Alte. Brown y Grupos:** Aprendiendo a Vivir, Camino de Esperanza, Granito de Arena, Gratitude, 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, Luz de Patricios, Madre Admirable, Mediodía, Mensaje, Palermo, Redentor, Santa Cruz, Senderos, Serenidad, Sólo por Hoy, Unidad, Vida, Villa Crespo, Vivencias, Vivir Hoy, (Alateen): Ayuda, Buenas Compañías y Crecer con Amor.
- **Distrito Centro Este Entre Ríos y Grupos:** Amanecer, 5 de Enero, Colón, Despertar Espiritual, La Milagrosa, Nueva Vida, Paraná, 20 de Enero, 21 de Abril, Villa Elisa.
- **Distrito Centro Oeste y Grupos:** Alegría de Vivir, Barrio Argentino, Crecimiento, Despertar, Hacia Adelante, Ituzaingo, José C. Paz, Luján, Merlo, Paso del Rey, San Miguel.
- **Distrito Córdoba y grupos:** Amanecer, Aurora, Carlos Paz Centro, Esperanza, Fe, Renacer, Volver a Empezar.
- **Distrito de la Costa y Grupos:** Dar y Compartir, Gral. Madariaga.
- **Distrito Gral. Paz y Grupos:** Aceptación, Albariño, Escalada, Esperanza, Flores, Floresta, Génesis, Liniers, Madurez, Revivir, Salud, Valor, Villa Lugano; (Alateen) Si yo Puedo tú Puedes.
- **Distrito Integración y grupos:** Alberti, Amistad, Aprendiendo a Vivir, Comprensión, De Corazón, Independencia, Pertenecer, Puerto, Un Camino de Luz; (Alateen) Puerto.
- **Distrito Noroeste y grupos:** Billinghamurst, Castex, El Sol, Hurlingham, Martín Coronado, Villa Tesei.
- **Distrito Norte y grupos:** Acassuso, Alegría, Beccar, Florecer, Florida, José León Suárez, Munro, Olivos, Olivos (HA), Paz, San Fernando, San Isidro.
- **Distrito Nuevo Camino y Grupos:** Florecer, Milagros del Siglo XX, Monte Grande, Peldaño, Rayo de Luz, Tristán Suárez.
- **Distrito Rafaela y Grupos:** Paz y Amor, Sendero de Luz, Serenidad, Volver a Empezar.
- **Distrito Río de la Plata y Grupos:** Al-Anon La Plata, Buena Esperanza, Convivencia, Fe, Inmaculada Concepción, Jesús del Buen Pastor, Luz, Paso a la Esperanza, Primavera, San Marcos.
- **Grupos del Distrito Rosario:** Casilda, Centro de Vida, Fuente de Amor, Luz del Sur, San Fco. Solano, San Pedro, Socorro, Viamonte.
- **Distrito Sudoeste y Grupos:** Brisa, Camino a la Esperanza, Crecimiento,

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.

Despertar en Al-Anon, Esperanza (R. Castillo), Luz y Esperanza, Morón, Ramos Mejía, San Justo, Sendero de Esperanza.

- **Distrito Sur y Grupos:** Almirante Brown, Amor y Comprensión, Avellaneda, Centenario, Crecer Madurando, Entre Todos, Fe y Esperanza, Iratí, Lujan, Renacer, Semilla de Esperanza, Valor para Cambiar; (Alateen) Aprender a Vivir.
- **Distrito Tucumán y grupos:** Acción, Esperanza, Luz de Esperanza.
- **Distrito Unidad y grupos:** Amor y Esperanza, Amor y Paz, Don Torcuato, El Sol, Encuentro, Escobar, Gral. Pacheco, Volver a Vivir.
- **Distrito Villa María y grupos:** Amor y Fe, Fe y Esperanza, Río Cuarto, Sabiduría, Senderos de Fe, Vida Nueva.
- **Grupos del Interior:** Vivir (La Rioja).
- **Grupos Pcia. Bs. Aires:** Pfo XXII Necochea, Pequeño Milagro-Mercedes, Libertad (Tres Arroyos).
- **Grupo de Chaco:** Resistencia.
- **Grupo de Corrientes:** (HA) Crecer.
- **Grupo de Formosa:** Armonía.
- **Grupos de Salta:** Catedral; y **Jujuy:** Semilla de Amor.
- **Grupo de San Juan:** San Juan.
- **Grupo de San Luis:** Iluminación.
- **Grupo de Mendoza:** Centro.
- **Grupo de Misiones:** Reencuentro.
- **Grupo de Neuquén:** Amor.
- **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 algún aporte a la OSG o pago de literatura por medio de Depósitos Bancarios, nos aclaren inmediatamente 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

0800-333-0784

Tel. (011) 4382-9311

Fax (011) 4382-9229

e-mail: osg@alanon.org.ar

www.alanon.org.ar