

Enero de 1999

00

AÑO DE LA ARMONIA Y LA PARTICIPACION



Declaración de Al-Anon

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



Agradecer la libertad ajena

En medio de nuestro caos emocional, nos aferramos con desesperación a nuestros afectos. Esto es simplemente humano. Como lo es también que tengamos la fantasía consciente o inconsciente de adueñarnos de nuestros seres queridos, para amarlos, cuidarlos, protegerlos.

Al-Anon nos enseña que todo intento de vivir la vida de otro, de elegirle su camino, de retenerlo en su andar, no sólo genera nuestro sufrimiento, sino que es literalmente una falta de respeto a la libertad de otra persona, y la perjudica mucho.

Con la mejor de las in-

tenciones, desde nuestra confusión emocional, donde nos adjudicamos la razón y el poder, nos esforzamos por manejar otras vidas, como si nuestro amor nos protegiera de todo error. Y precisamente el error más grande es desconocer que toda vida pertenece a un Poder Superior quien cuida de cada uno mucho mejor que nosotros.

Cuando aplicamos el lema: "Vive y deja vivir" y soltamos las riendas de lo que no nos corresponde guiar, empezamos a ser capaces de recibir y agradecer: agradecer, sobre todo, nuestra propia libertad y la libertad del otro.

**Ayuda
memoria**

**Jornadas de Casa Abierta
en su O.S.G.:
Todos los últimos viernes del mes.**

RINCÓN DE NUESTRA OSG

LAS CINCO GARANTÍAS

El artículo XII de la Carta de la Conferencia, menciona las Garantías, vitales para el bienestar general de Al-Anon. Las cinco Garantías tienen la misma categoría que las Tradiciones y son tan importantes para los servicios mundiales de Al-Anon, como aquéllas lo son para los grupos. Nuestro país las ha adoptado como propias para su CSN.

Primera Garantía: Suficientes fondos de funcionamiento, incluyendo una amplia reserva, será su principio financiero prudente.

El firme concepto de la prudencia crea el clima de armonía y eficacia que nos protege contra errores innecesarios, y la natural tentación humana de riqueza, prestigio y poder.

Mientras Al-Anon rechace aceptar contribuciones externas, no llegaremos a ser ricos en grado peligroso. Mientras reconocamos nuestra responsabilidad en el mantenimiento económico de nuestra Estructura, cumpliendo con la tradición de ser autosuficientes, tampoco seremos pobres en grado peligroso.

Sabemos que nuestros miembros sacan tiempo a su descanso, a su familia y a sus actividades para brindar servicio a favor de nuestros grupos, pero cuando se les pide dinero, a menudo son reacios a brindarlo.

La mayor dificultad puede ser informar eficazmente a los grupos acerca de las necesidades económicas de la estructura para el mantenimiento de los servicios.

Desde el comienzo en Argentina, la Asociación sin fines de lucro "Grupos de Familia Al-Anon" ha organizado sus gastos, equilibrando con los ingresos recibidos de sus miembros. Los tiempos vividos en distintos procesos económicos del país han permitido superar obstáculos, algunas veces, y luchar por sobrevivir, otras.

Fue una tranquilidad que en un determinado momento se pudiera lograr la permanencia de un FONDO DE RESERVA. Ello nos permite suponer que, aún en el surgimiento de una crisis financiera, nuestra OSG podría sostenerse recurriendo al mismo.

COMITE DE INSTITUCIONES

El Distrito Río de la Plata nos informa que se ha abierto una guardia los lunes de 14 a 15 hs., en el Hospital Materno Infantil en la localidad de Solano, Partido de Quilmes.

Compañeras del grupo Buen Pastor llevaron al Distrito la inquietud de realizar esta guardia, contando con el apoyo inmediato del Comité de Instituciones del Distrito que aportó la experiencia adquirida en este servicio.

Hubo muchas entrevistas con el Director y personal del establecimiento a los que les entregaron folletos de nuestra literatura y un ejemplar de "Profesional Al-Anon le habla".

"El servicio es de todos, compartirlo es fortalecernos espiritualmente en este camino que nos han dejado nuestros mayores."

La vida es como una casa de tres habitaciones

Tras años de vivir con alcohólicos, primero un padre y ahora con un hijo, Al-Anon me ha enseñado lo inútil de vivir en una habitación denominada "ayer". Está llena de mis resentimientos, de lo que pudo haber sido, de lo quisiera haber tenido y de otros retraimientos de la realidad.

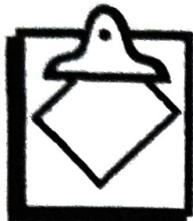
Mis amistades de Al-Anon me mostraron el vacío de la habitación denominada "mañana"; es un cuarto lleno de conjeturas, suposiciones y otras formas de desgaste emocional.

La sabiduría de los demás que he absorbido en las reuniones mediante conversaciones y la lectura de las publicaciones de Al-Anon, me han guiado hacia la habitación denominada "hoy".

He comprendido que aquí están las cosas que importan; todas las amistades todo el cariño, todas las realidades útiles de que consiste la existencia.

Le agradezco a Al-Anon el haberme ayudado a vivir en esta habitación del "HOY".

Wally
Missouri, EUA



MESA DE TRABAJO DE HIJOS ADULTOS

La Mesa de Trabajo de Hijos Adultos se reunirá, en el año 1999, los 4^{os} sábados de cada mes, de 10 a 12 hs, en la OSG.

La próxima reunión se realizará el sábado 23 de enero.

Contamos con nueva Coordinadora y Subcoordinadora.

El cambio de horario y fecha es para facilitar la concurrencia a más miembros interesados en asistir.

La Mesa de Trabajo de Hijos Adultos desea a todos un

¡FELIZ AÑO 1999!

Desprendimiento emocional



22/4

El desprendimiento emocional es una parte muy importante para la recuperación de un miembro de Al-Anon. El logro de ese desprendimiento nos ayuda a desarrollar nuestras propias vidas y a ser más realistas.

Hasta que no lo logramos, no hemos aceptado el alcoholismo como una enfermedad; de esa manera, toda la familia vive pendiente de las acciones de la persona que bebe y cree que lo está ayudando cuando trata de solucionarle los problemas.

Muchas veces no nos damos cuenta de que indirectamente prolongamos la enfermedad en quien la padece, y no nos otorgamos la atención necesaria para nuestro propio mejoramiento y recuperación emocional.

Debemos desprendernos con amor, lograr ese equilibrio perdido y tratar de que nuestra felicidad dependa exclusivamente de nosotros mismos. Los Doce Pasos sugeridos de Al-Anon nos ayudan en nuestra búsqueda.

Beba

Grupo Ramos Mejía

Reflexiones

**NUNCA JUZGUES O HABLES MAL DE ALGUIEN SIN CONOCER
ANTES LA VERDAD.**

Eduardo D.

COMITE DE PUBLICACIONES

¿Sabías que...?



Durante la participación en RISGA 1994, los Delegados Internacionales recibieron como obsequio de la OSM, el libro titulado: "From Survival to Recovery", aún no disponible en nuestra lengua.

Con fecha 26 de noviembre/98, secretaría ha enviado una carta al servicio de traducción de OSM, solicitando que consideren poner a nuestra disposición la traducción al idioma español del mencionado material a fin de imprimirlo en nues-

tro país. Esta literatura, enfocada en la recuperación de miembros Al-Anon, hijos adultos de alcohólicos, ha sido varias veces requerida en Argentina y también en Uruguay.

Por ello, ambas Oficinas de Servicio, Argentina y Uruguay, han enviado simultáneamente el pedido.

Cuando recibamos la respuesta, la compartiremos con ustedes en este mismo rincón del Boletín Amistad.

Recordatorio

Les comunicamos que, con motivo del período de vacaciones, el Boletín Amistad del mes de febrero aparecerá a fines de ese mes, en lugar de la fecha habitual. ¡Para todos, felices vacaciones!

Reflexiones

UNA VEZ DETECTADO EL PROBLEMA, NO HAY QUE HABLAR MÁS DE ÉL, SINO TRATAR DE BUSCAR LA SOLUCIÓN.

Anónimo



COMITE DE CONFERENCIA

1999: Año de la "Armonía y la Participación"

Los mejores deseos de amistad para el año que se inicia. Es una época excelente para que todos hagamos un minucioso examen de nosotros mismos, individualmente, en el grupo, Distrito, OSG y hasta la misma Conferencia.

Procuremos hacer todo lo posible para que este año nos traiga mayores beneficios, al difundir nosotros el Amor, la Unidad y la Esperanza, en todo lugar.

En esta XIV Conferencia fue nominado 1999 año de la "Armonía y la Participación", un propósito vital de Al-Anon en acción. Procuremos ir logrando esa Armonía y Participación en todo lugar, comenzando en nuestro grupo, y al ir consiguiendo algo tan valioso como es la "Armonía", practicarla en nuestro hogar, con nuestra familia, y lugar donde estemos presentes.

Al conseguir nuestra Paz Espiritual, en cualquier sitio que nos encontremos, trasmitimos Amor, Comprensión, Paz y Esperanza. Antes de estar en Al-Anon, lo que trasmitíamos era bronca, ira, odio; tener presente que los gestos muchas veces dicen más que las palabras.

Pidamos a todos los miembros Al-Anon/Alateen, para que estas dos palabras, "Armonía y Participación", no sean un título prometedor, sí el recuerdo de

nuestro triste pasado antes de conocer a la Hermandad, y el agradecimiento por este presente esperanzado y lleno de Amor que estamos viviendo, nos impulse a ser "generosos", para que aquellos que nos sucedan, extiendan cada vez más el sendero de vida y esperanza que hace más de treinta años se abrió para nosotros.

Anteriormente tuvimos nominados años del Padrinazgo, de la Gratitud, de la Unidad y Comunicación. A veces nos preguntamos: ¿sirven para algo los años dedicados a un tema, o terminan cayendo en la rutina, en la que todos los años repetimos las mismas ideas, reforzamos los mismos conceptos y prometemos cumplir los mismos compromisos?

Es una iniciativa loable, esforcémonos entonces por darle sentido a esa realidad, de manera de aprovechar lo que se ha establecido, tratemos de que todo esto siga día tras día y año tras año, dándolo a conocer, difundiéndolo y aplicándolo.

Todo esto es generado por el Amor hacia nuestra familia, Amor hacia nuestros hermanos en Al-Anon/Alateen, hacia los que aún sufren las consecuencias de convivir con un enfermo alcohólico, Amor a la nueva vida, aprendida y vivida con nuestro programa de esperanza.

JORNADA de TRABAJO del DISTRITO RIO DE LA PLATA

Se realizó el día 9 de agosto ppdo., en el grupo "Buen Pastor" de Solano.

Se abrió la reunión con la Oración de la Serenidad.

Luego de la apertura por parte de la Coordinadora se analizaron los siguientes temas: Ser-

vicio - Padrinazgo - Voluntariado - Anonimato y el tema enviado a la Conferencia: ¿Por qué se critica el servicio de nuestros compañeros en lugar de interiorizarse en el tema y apoyarlos?

Se cerró la reunión con la Oración de la Serenidad.

Los temores desaparecieron



^{22/4} La soledad, la tristeza y el desaliento que experimenté fueron como una pesadilla. Después de reconocer la forma de vida de Al-Anon y tratar de aplicarla en mí, me di cuenta de que tenía que ir a la raíz de mis sentimientos. Pude renovar mi fe en Dios y en los demás y, a cambio, conseguí cierta felicidad y serenidad.

Cuando pude confiar toda mi vida a Dios, pude vencer mis sentimientos negativos y seguir adelante, un día a la vez.

Me di cuenta de que la felicidad tiene que nacer del interior de uno y, en mi caso, eran la satisfacción y la gratitud por las muchas bendiciones que disfrutaba: los hijos hermosos y encantadores, el programa de AA del que formaba parte mi esposo, y nuestro grupo de familia que ha significado tanto para mí porque ha salvado mi vida y me ha devuelto el sano juicio.

El temor y la compasión de mí misma desaparecieron y, de nuevo, pude ofrecer amor y responder a él.

Que todos los miembros de Al-Anon en todo el mundo puedan mediante esta hermosa forma de vida, ver la luz al final del túnel.

Anónimo
Michigan (EUA)

CANASTA DE PREGUNTAS

¿Qué objeto tiene el servicio médico?

Respuesta: La OSG ha contratado un servicio de emergencias médicas ante la eventualidad, que tanto su personal como voluntarios permanentes, voluntarios rotativos y toda persona que visite estas oficinas, sufran un problema de salud, sean debida y prontamente atendidas.

También el área de atención se traslada al lugar donde se realiza la Conferencia de Servicio Nacional.

Un grupo del interior con algún problema o duda ¿puede consultar con su Custodio Regional correspondiente?; ¿en qué forma?

¿Los grupos tienen la dirección del Custodio? ¿Hay comunicación?

Respuesta: Los Custodios Regionales son: por la Región Norte, Diana D.; por la Región Sur, Toty F. y por la Región Centro, Guillermo B.

Las consultas deben dirigirse al CSSR y no a los domicilios particulares.



Sonreír de nuevo



Cuando empecé a asistir a las reuniones de Al-Anon, hace un año, yo era una persona muy enferma emocionalmente e iba camino de mi propia destrucción. El ambiente de mi hogar contaba con dos miembros de treinta años de actividad

alcohólica y un novio que hacía siete años que bebía, que ahora está sobrio y que sigue maltratándome, física y verbalmente.

Ahora, en el programa, los períodos de depresión son menos frecuentes, sonrío más y he descubierto que

tengo una sonrisa atractiva. Junto con esto, la estimación de mí misma empezó a aumentar con la ayuda de mi madrina de Al-Anon. El programa me ha enseñado a deshacerme del enojo y el resentimiento que sentía hacia mis familiares alcohólicos, ya que ellos están enfermos. Yo no fui la causa de su enfermedad ni tampoco tengo control sobre ella. Un día a la vez trato de no dejar que ningún sufrimiento me aflija. Eso es todo de lo que yo tengo que tener cuidado, de mí misma. Hay una gran

esperanza para mí en el futuro. Continuaré asistiendo a las reuniones y daré gracias a Dios todos los días, ya sea que los alcohólicos que hay en mi vida beban aún o no. Cada día puedo hacer mi examen de conciencia y tener una idea de mis necesidades. Ya sea que tenga hambre, esté enojada, sola o cansada, los miembros de Al-Anon siempre estarán ahí para darme ánimo, de día o de noche, el resto de mi vida.

Eileen

Springfield, Mass. (EUA)

RESUMENES

DECIMOCUARTA CONFERENCIA

A los efectos de aliviar un poco las finanzas de la Oficina de Servicios Generales, el Comité Ejecutivo resolvió entregar los Resúmenes de la Decimocuarta Conferencia de Servicio Nacional, únicamente a los miembros de Conferencia, Comités Permanentes y Distritos.

Los miembros y/o grupos pueden adquirir ejemplares a un costo razonable (véase Compendio de Guías, Edición 1996).

A mi Ser Superior...

¡GRACIAS!



Por permitir que esta hermandad ofrezca amor, fe y esperanza a través de todo el tiempo y en todos los lugares del mundo donde existen grupos de Al-Anon y Alateen. Al haber cumplido un año más en ella, creo haber despertado a un amanecer sin límites.

Pero será sin límites en la medida que yo quiera y desee vivirlo, reflexionando sobre qué es lo más importante en este día; pensando y analizando si quiero vivirlo feliz, con alegría y esperanza. Si quiero disfrutar de cada reunión y sentir la satisfacción del deber cumplido. Si decido ser feliz haciendo un servicio, para que este bendito programa sea conocido por todo aquel que, como yo, buscaba algo que no podía encontrar.

Hoy estoy segura de que Al-Anon es una de las cosas más importantes de mi vida y lo quiero compartir. Desde que me di cuenta de que la mejor forma de hacerlo es prestando un servicio, acepté

con fidelidad y total libertad todas las tareas que me fueron ofreciendo.

Fui creciendo en responsabilidad, autodiscipliné mi vida interior y exterior, aprendí a aceptarme y a aceptar a los demás. Cuando, por diferentes circunstancias debo volver al Primer Paso, entrego las riendas a Dios, pues sé que ha estado siempre de mi lado y que jamás me abandonaría. Su guía me ayuda a comenzar de nuevo y con renovadas fuerzas.

Aún tengo un largo camino por recorrer, pero quiero hacerlo día a día, paso a paso, y confiando en que sólo por la gracia de Dios podré perseverar y seguir aprendiendo a amar y a compartir lo que este maravilloso programa tiene para mí.

Hoy sé que cuando el Ser Superior repartió felicidad, paz y amor, tenía reservada para mí una silla en Al-Anon.

Olga

Grupo 20 de Enero
Entre Ríos

COMITE DE SEMINARIOS

DE SERVICIOS REGIONALES (CSSR)

PREDISEÑANDO EL 1^{ER} SEMINARIO DE SERVICIO REGIONAL

El día 14 de noviembre de 1998 Matilde y Elsa (miembros del CSSR) fueron mis compañeras de servicio al acudir a la reunión que el Distrito Córdoba, anfitrión del 1^{er} SSR, organizó para diseñar tan esperado encuentro. La jornada del sábado en la ciudad de Córdoba se prolongó hasta el día siguiente pero... La Cumbre fue escenario, dado que allí se celebrará en abril de 1999 el Seminario.

Camaradería, inquietudes, creatividad, temores, participación y alegría fueron los principios reinantes. Hacer nombres de los servidores del Distrito Córdoba puede derivar en algún olvido y no quiero correr ese riesgo, pues desde el auto, la recepción, el alojamiento, la comida, la participación de todos los asistentes... todo contribuyó al éxito de las reuniones. En ellas se atendió infinidad de detalles para la organización del Seminario.

Es esencial destacar la importancia del Padrinazgo en estas jornadas; el Distrito Tucumán, anfitrión del último encuentro de la Región Norte en abril de 1998, estuvo presente a través de dos servidores. Sus aportes fueron valiosísimos, pues trajeron por escrito todos los pasos seguidos en tal oportunidad y un Directorio de la Región, actualizado.

REGION NORTE: ¡A prepararse! La Cumbre (Cba.) los espera los días 17 y 18 de abril de 1999.

¡Hasta pronto!

Diana D.

Custodio. Regional. Norte

Reflexiones

LO QUE HAGO CON MIS SENTIMIENTOS ME INTERESA MÁS QUE LO QUE HAGO CON MIS PALABRAS Y MIS MANOS.

Raquel C. (Rosario del Tala)

CRECIMIENTO ESPIRITUAL



Para mí, el servicio es la forma de expresar mi gratitud por las tantas bendiciones que he recibido de nuestra hermandad. Tuve que abandonar mi país con mi familia. Al llegar a éste tuve que afrontar una situación alcohólica en mi hogar y tenía una hija adolescente a quien educar. Me hallaba en un estado de confusión. En mi labor de servicio mundial encontré un gran apoyo espiritual. Poco a poco mi vida mejoró de muchas formas, gracias a nuestro programa y a mis amigos de Al-Anon. Comencé a recobrar la confianza en mí misma.

Miembros de países de habla española me invitaron a asistir a congresos nacionales en sus respectivos países. Me dieron un recibimiento muy cariñoso en todos los sitios a los que fui por lo que siempre les estoy muy agradecida. Poco a poco (no soy perfecta), el egoísmo se apoderó de mí y volví a adoptar mi antigua actitud de creer que era una "persona maravillosa". Tuve que poner en orden mis ideas y mi forma de pensar.

Poco después, confrontada con el hecho de tener que tomar una decisión respecto a una operación de vida o muerte, fui hospitalizada. Durante todo este tiempo repasé los Doce Pasos. El Cuarto me aclaró el pensamiento. El Quinto me enseñó de nuevo el camino, la luz del Duodécimo deslumbró mis ojos y llegó a mi corazón, y la verdad estremeció mi alma hasta alcanzar un despertar espiritual. "Gracias, Dios mío, por utilizarme como uno de tus instrumentos del servicio para llevar el mensaje de esperanza de Al-Anon a mi gente en todas partes del globo terráqueo.

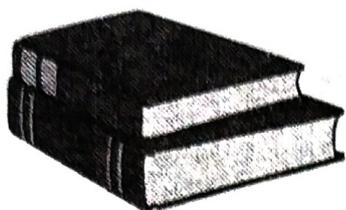
Teresa M.

Nueva York (EUA)

Reflexiones

PUEDO EVITAR EL MIEDO Y LA PARÁLISIS QUE SIENTO CUANDO TRATO DE CONTROLAR TODO AL MISMO TIEMPO, SÓLO MANTENIÉNDOLO SIMPLE Y VIVIENDO UN MOMENTO A LA VEZ.

Extraído de *The Forum*, nov. de 1998



Comité del Archivo Histórico

Los Archivos de la Oficina de Servicio Mundial. El legado de nuestras co-fundadoras.

Los Archivos de la OSM son excepcionales. Aunque nuestra organización es relativamente nueva, vamos acercándonos paso a paso al año 2000, que será el de nuestro cincuentenario. La actitud previsor de nuestros pioneros de la época fundacional al efecto de conservar gran cantidad de notas, escritos, cartas, actas, etc., de primera hora nos ha permitido acumular todo un caudal de datos sobre los comienzos de Al-Anon. Tenemos además la suerte de que esos primeros pioneros no usaban ni copiadoras ni computadoras, porque las copias al carbón, de correspondencia y otros documentos se hacían en papel cebolla que se suponía que duraban 100 años. Actualmente nos es accesible gran parte de la historia de los primeros tiempos de nuestra Hermandad por medio de computadoras o archivadores.

La reubicación nos ha obligado a decidir de nuevo lo que debemos conservar y lo que debemos devolver a las zonas. Al Archivero de zona en la localidad de ustedes se le ha enviado valiosa información para ser depositada en sus archivos. Los archivos de la OSM se están reorganizando desde la fecha en que se mudaron a Virginia Beach. Contando ahora con espacio suficiente para archivar, guardar y exhibir todo tipo de comprobantes que documenten la historia de nuestra Hermandad, podemos conservar, dicho sea con toda propiedad, todo cuanto atañe a la historia y el progreso de Al-Anon en años venideros.

Bárbara M. - Coordinadora de Archivos de la OSM
Extraído de *Al-Anon y Alateen en Acción*. Agosto de 1997

El Comité de Archivo Histórico saluda a todos y reitera la invitación a acercarse y trabajar en común.

Reflexiones

CUANDO LUCHO CON EL ALCOHOLISMO NO HAY GANADORES.

Extraído de *The Forum*, nov. de 1998

SECRETARIA

ANIVERSARIOS

6/9/98 - 15 años

Rosario del Tala (Entre Ríos)

*

21/11/98 - 15 años

Grupo Cañuelas (Distrito Sur)

*

5/12/98 - 20 años

Grupo Crecer Madurando (Distrito Sur)

*

Diciembre - 15 años

Grupo Monte Grande (Distrito Sur)

*

Para ellos...

¡¡FELICIDADES!!

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

El calor de las manos



No recuerdo exactamente cuánto tiempo hace que llegué por primera vez a Al-Anon. Sí tengo grabado en mi mente que era invierno, hacía mucho frío y la señora que me recibió daba calor a mis manos con las suyas... Los demás detalles no los recuerdo.

Aquella señora dejó de concurrir, pero yo necesito contar que aquel calor, aquel afecto, aquella ternura, fueron el mejor mensaje de esperanza que recibí en mi vida.

Sólo por hoy, cuando recibo a alguien que necesita el calor de mis manos, le pido a mi Ser Superior que en ese momento me dé fortaleza y esperanza para poder trasmitírsela a ese ser que sufre, así como supieron dármela a mí.

Norma S.

Grupo Despertar, Moreno

RISGA

Una de las mesas de trabajo trató el tema: LITERATURA: UNIDAD A TRAVES DE LAC (Literatura Aprobada por Conferencia).

Entre varias preguntas desarrolladas, hubo una solicitando explicación sobre la manera en que pueden las OSG y sus Comités utilizar pequeñas partes de LAC en sus trabajos, y para informar a los medios.

Una Estructura preguntó, específicamente, si podía imprimir un párrafo total de LAC.

La OSM contestó que si alguien desea imprimir partes de LAC, debería mandar un fax a OSM con el párrafo en cuestión y solicitar el permiso a fin de proteger los derechos de autor.

La OSM protege muy cuidadosamente la literatura y se urge a los miembros a expresarse con sus propias palabras. Escribiendo nosotros mismos también tendremos la oportunidad de crecer. LAC no debe ser cambiada sin autorización de la Conferencia de Servicio Mundial. Mientras que cada emisión de FORUM no es LAC porque el proceso es demasiado largo para aplicarlo en este caso, el concepto de esta edición es APROBADO POR CONFERENCIA y el FORUM es utilizado en las reuniones. Asimismo, los BOLETINES producidos por las distintas Estructuras pueden ser usados a nivel grupal, lo mismo que el FORUM.

Mi otro yo, con Al-Anon



Conocer Al-Anon me dio y me sigue dando energías para alimentar mis fuerzas, por comprender que iba a los grupos para poder ordenar mis pensamientos y alejar mis resentimientos.

Me di cuenta de que con su ayuda podía integrarme a la sociedad y comprender más a la gente que me rodea.

Siento que ahora tengo la suficiente lucidez como para interesarme en conocer cosas diferentes, aprender, tratar de estar con mi mente receptiva en todo momento e intercambiar ideas con otras personas, sin poner en ello la agresividad que antes tenía y aceptando opiniones diferentes de las mías.

También soy capaz de demostrar mis sentimientos, ser amable, cortés y dar todo mi afecto.

Sara
Grupo Luz y Esperanza

Reflexiones

SI SIGO EL CAMINO DE AQUELLOS QUE LO TRANSITARON ANTES QUE YO, PROBABLEMENTE LLEGUE A DONDE ELLOS LLEGARON.

Extraído de *The Forum*, noviembre de 1998

LOS EDITORES SE RESERVAN EL DERECHO DE NO PUBLICAR TEXTOS QUE NO CREAN CONVENIENTES PERO SE MANTENDRAN EN ARCHIVO.

LAS PUBLICACIONES VAN POR ORDEN DE RECEPCION.

ESTE BOLETIN SE PUEDE FOTOCOPIAR PARCIAL O INTEGRALMENTE.



THE UNIVERSITY OF CHICAGO
LIBRARY

1950

1950

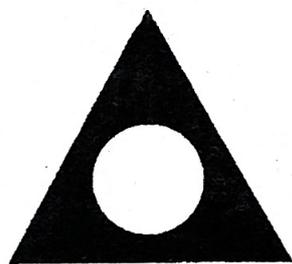
1950

1950

1950

1950

1950



**Oficina Servicios Generales AL-ANON
para la República Argentina**

**Avda. Pte. Roque Saénz Peña
(Diagonal Norte) 825,
5º Piso, Of. 502
(1363) Buenos Aires, Argentina
Tel. 4326-3389
Fax (01) 4326-0704
(1000) Casilla Correo Central 3246**