

Abril de 1999

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

Abril de 1999

EDITORIAL

Establecer límites ^{8/4}

La convivencia con un alcohólico, más allá de parecer desgarradora por las consecuencias que tuvimos o tenemos que afrontar, pudo haber nos ocasionado una insana transformación de nuestro ser, a punto tal de no poder reconocernos a nosotros mismos.

La vida desordenada y confusa que casi todos llevábamos antes de nuestro contacto con Al-Anon y la integración al programa, no nos permitía poder establecer en la mayoría de las situaciones el límite apropiado para cada cosa.

Sin embargo, cuando observamos con atención nuestra "película" del pasado, muy pronto nos damos cuenta de las pequeñas o grandes diferencias en nuestra conducta de hoy. Si bien es cierto que no todos podemos lograr todo

en los mismos tiempos, la aceptación y práctica del programa nos va llevando paulatinamente a reencontrarnos con todos aquellos valores que creíamos haber perdido.

Ya sea en lo personal, en nuestro hogar, en nuestro entorno, en el grupo o en los servicios, siempre tenemos oportunidades para fijarnos límites y transformar nuestra vida en un ejemplo.

Cada uno podrá determinar cuál es el momento en que aquella "película" del pasado puede ser archivada, pero si confiamos en un Poder Superior, si hemos tomado como guía permanente los principios de Al-Anon, y si estamos atentos a no dar a otros lo que no queremos recibir, viviremos, sin dudarlo, despojados de impaciencia, intolerancia, soberbia y desamor.

**Ayuda
memoria**

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

RINCÓN DE NUESTRA OSG

GARANTÍA III

Que todas las decisiones se logren mediante discusiones y voto y, siempre que sea posible, por unanimidad.

En la Garantía II vimos que ningún miembro es puesto en autoridad sobre otro y en esta Garantía III se establece una medida de seguridad contra cualquier autoridad apresurada o dominante de una simple mayoría.

Este principio garantiza que todos los asuntos de importancia se debatirán ampliamente, hasta que todas las opi-

niones sean expresadas y las minorías sientan la seguridad de haber tenido una total e imparcial audiencia.

Sin embargo, esto no implica que se permita la extensión interminable del debate cuando una minoría, por bien intencionada que sea, obstruya una acción vital necesaria y beneficiosa para Al-Anon como un todo. En tal caso, sería un simple deber de la mayoría no permitir el abuso del principio de unanimidad, y convocar a una votación.

Aviso clasificado

Necesitamos un miembro con ganas de colaborar desde su casa con la computadora.

Comunicarse con la OSG al 4326-3389 o con Graciela C. al 4371-4854.

Campaña nacional

“LLEGAR CON EL MENSAJE A LAS ESCUELAS”



A todos los miembros y grupos Al-Anon/Alateen:

La carpeta con sugerencias y material que acaban de recibir, tiene por finalidad brindarles ayuda para la puesta en marcha de esta Campaña.

¿Por qué todo esto? Porque creemos que es muy importante darle más vigor periódicamente al objetivo de Al-Anon: TRANSMITIR EL MENSAJE.

Depende de cada grupo y de cada miembro que nuestro nombre y nuestro programa sea conocido en todas las Escuelas del país, desde Tilcara, en Jujuy, hasta Ushuaia, en Tierra del Fuego, y desde los grupos cercanos a nuestra OSG hasta la provincia de San Juan.

Así, también estamos cumpliendo con la Declaración que encontramos todos los meses en la tapa de nuestro Boletín “Amistad”.

Estoy en paz

8/4



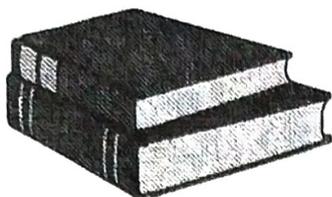
Llegué a Al-Anon cuando pude darme cuenta que el alcoholismo de mi ser querido me había afectado a tal punto que mi desequilibrio ya era incontrolable.

Al pasar un tiempo de concurrencia también descubrí que el dolor venía de muchos años atrás, porque me había tocado convivir con otros familiares alcohólicos. Mi encuentro con Al-Anon fue cuando sentí que “la gota había rebalsado el vaso”.

Poco a poco pude limar actitudes equivocadas, serenarme lo suficiente como para brindar tranquilidad a los que me rodean, y logré sacar a flote mi verdadera personalidad. Hasta me atrevo a decir que estoy en paz conmigo misma.

Todo se lo debo a Al-Anon.

*Sara, Grupo “Luz y Esperanza”
González Catán*



Comité del Archivo Histórico

RECORDANDO A:

LOIS W. COFUNDADORA DE AL-ANON

"Durante su vida, Lois mantuvo una visión muy singular de Al-Anon a nivel mundial. Un programa de principios espirituales universales, que pudieran ser practicados por todos, en cualquier parte del mundo. Lois hablaba con desenvoltura acerca de la espiritualidad del programa, indicando el propósito común de Al-Anon: la recuperación personal y el ofrecer servicios a los demás."

ANNE B. COFUNDADORA DE AL-ANON

"Muchas veces he querido escribir sobre 'el personaje más inolvidable en mi vida' por haber tenido como amiga en muchos años a una persona verdaderamente excepcional, esa persona era Lois."

HENRIETTA S. PRIMERA SECRETARIA GENERAL DE AL-ANON

"Cuando llegué a Al-Anon, hace muchos años, lo necesitaba tanto que acogí con satisfacción la posibilidad de trabajar como voluntaria. Todo lo que hacíamos alimentaba nuestro deseo de aprender más sobre un programa que nos rescataba de la desesperación y nos mostraba la luz de la serenidad y la cordura."

MARGARET D. PRIMERA EDITORA DEL FORUM

"Al-Anon me ha dado tesoros incalculables. A comienzos de enero de 1952, Lois W. y Anne B. empezaron a trabajar en la Comisión Directiva Central y pronto me uní a ellas como una de las primeras voluntarias."

Extraído de *Dentro de Al-Anon* - Octubre de 1988

Reflexiones

NO ES EL PESO DE LA CARGA LO QUE TE DERRUMBA, ES LA MANERA EN QUE LA LLEVAS.

Extraído de *The Forum*, noviembre de 1994

COMITE DE SEMINARIOS

DE SERVICIOS REGIONALES (CSSR)



El día 13 de febrero se realizó en Juncal 320, Merlo, la reunión del Primer Encuentro de la Región Centro, a fin de comenzar a tener un acercamiento entre los Distritos que conforman la Región para llegar al 2001 con un espíritu renovado en Amor y Crecimiento, a su primer Seminario de Servicios Regionales.

La reunión fue muy positiva, dentro de un marco de cordialidad y armonía, como miembros Al-Anon que somos.

La próxima jornada de trabajo de la Región se realizará el día 26 de junio/99 desde las 10 hs. (Con paquetito en el mismo lugar). Desde ya, toda la Región Centro está invitada a participar de tan magno acontecimiento.

ENCONTRÉ LA RESPUESTA

15-04



Cuando vine a Al-Anon por primera vez, todo lo que deseaba era una manera de que mi familiar dejara de beber. Sabía que Al-Anon me daría la respuesta.

Bueno, encontré la respuesta en Al-Anon, pero fue una respuesta a una pregunta distinta. Encontré la respuesta a mis problemas, no a los del alcohólico.

Aprendí a vivir un día a la vez. Aprendí a tratar de controlar cada cosa. Aprendí a mantener mi boca cerrada y a ver las cosas buenas de la gente. Aprendí a disfrutar el momento y a amar más. Al-Anon ha sido la mejor cosa que me pudo suceder.

Sue

California - *The Forum*, diciembre de 1998

Reflexiones

AL-ANON ME PERMITE VERME, SER LIBRE, SER YO.

The Forum - febrero de 1995

DISTRITO ROSARIO AL-ANON/ALATEEN

Tiene el agrado de participarles de la reunión por el 25º aniversario de la llegada de los Grupos de Familia Al-Anon/Alateen, para familiares y amigos de enfermos alcohólicos, a la ciudad de Rosario.

En estos 25 años hemos tenido la alegría de ver florecer muchos grupos en nuestra ciudad y localidades vecinas llevando el mensaje de fe y esperanza a familiares y amigos de enfermos alcohólicos, y esta dicha quere-

mos compartirla.

Los esperamos el día 11 de abril de 1999 en calle Viamonte 1585 de esta ciudad a partir de las 10 horas. El programa de actos es el siguiente:

10.00 hs. Bienvenida - Re-seña Histórica.

10.30 hs. Desarrollo de Al-Anon en Rosario representado en "El árbol de la vida".

13.00 hs. Almuerzo a la canasta.

TODAS MIS ACTITUDES



La felicidad no depende de lo que alguno podría, debería o no debería hacer. La responsabilidad para que yo sea feliz me pertenece, si sólo recuerdo eso y mantengo el enfoque sobre lo que puedo cambiar.

Dado que mi responsabilidad es enfocar mis propias acciones, esto me da libertad.

Cuánto más lo entienda más felicidad puedo lograr. Soy la suma total de todas mis actitudes.

¡Si la mayoría son buenas, la felicidad justamente lo es!

Anónimo

The Forum - noviembre de 1998

COMITE DE PUBLICACIONES

¿Sabías que...?



Seguimos recibiendo colaboraciones con respecto a nuestra encuesta acerca del uso de la literatura en los grupos.

Nos parece muy valiosa esta cooperación y, asimismo, los animamos a que participen activamente en el segundo tema, referido a las experiencias personales en la Hermandad. No es necesario que el relato sea muy extenso, ni que sea una magnífica pieza literaria. Sólo que esté narrada con el corazón, haciéndolo simple, como nos pide el programa, con el solo propósito de compartir con los compañeros nuestras experiencias de vida,

y la forma en que nos recuperamos, apoyándonos mutuamente en las alegrías, en las tristezas y, sobre todo, en la esperanza.

Compartir ensancha nuestro horizonte y sugiere nuevas y mejores formas para hacer frente a las dificultades. (De *Un día a la vez en Al-Anon*)

Este mes también incluimos una encuesta acerca de la elección de Coordinadores, para la que esperamos la misma calurosa recepción.

¡Muchas gracias, y recuerden que en la participación está la clave de nuestra recuperación!

Reflexiones

LA ÚNICA FORMA DE DETENER UNA PESADILLA ES DESPERTANDO.

The Forum - Octubre de 1982

Propósitos y objetivos



Es bien sabido que el propósito fundamental de los Grupos de Familia Al-Anon es el de prestar ayuda a los familiares y amigos de alcohólicos. Esto se manifiesta en un programa que consta de 12 Pasos, 12 Tradiciones, Lemas y 12 Conceptos.

El mayor conocimiento que uno adquiera del programa y la mayor asistencia a las reuniones, permitirá una sólida recuperación; más aun, aquellos que transiten el programa con fe y confianza en un Ser Superior, obtendrán un mejoramiento acentuado día a día para beneficio de sí mismos y de sus familias, permitiendo quizá inducir la concurrencia del enfermo a Alcohólicos Anónimos para su propia recuperación.

Ahora bien, cuando ya sabemos el propósito tenemos que buscar objetivos. El objetivo más importante es el de provocar cambios de actitudes. Si bien es muy difícil puntualizar cuáles son las actitudes que debemos cambiar, ya que los seres humanos somos en principio distintos unos de otros, cada uno tendrá que indagar sobre sus propios defectos. Con una verdadera práctica del Cuarto Paso y ayudados por un apéndice del mismo que es el "Plan detallado para progresar", tomaremos conciencia a través del tiempo de los cambios producidos.

Antes vivíamos obsesionados por controlar la vida del alcohólico, olvidando cuáles eran nuestras propias perspectivas de vida. Percatados de esto comenzamos a crecer viéndonos como realmente somos, y nuestras cualidades vuelven a emerger. Es que Al-Anon tiene la particularidad de enfrentarnos al espejo de la vida mostrándonos tal cual somos, y nos da el programa como instrumento para provocar los cambios de actitudes en pos de nuestro mejoramiento.

Cuando nos preguntemos en qué cosas debemos cambiar, vayamos a la fuente: la Literatura. Encontraremos por ejemplo un libro llamado "Valor para cambiar" en el que podemos encontrar, día a día, situaciones similares a las que uno enfrenta, y luego un recordatorio que nos advierte y señala cuál es el camino a seguir. En cada uno de los 365 días del año puede existir un problema, pero si nuestra mente está abierta seguro que habrá soluciones; todo dependerá de cómo seamos capaces de detectarlo y el sinceramiento para remediarlo.

Los cambios de actitudes no deben estar precedidos por ningún tipo de negación. Los cambios deben ser lentos y precisos; su culminación será la de tener la alegría de haber mejorado nuestra propia vida.

Tito
Grupo "Ramos Mejía"

COMITE DE INSTITUCIONES

PVI en Acción

Cuando llegué a Al-Anon lejos estaba de imaginar que yo, que vivía en el aislamiento, llegaría a hacer este servicio en un hospital.

Empecé por gratitud hacia Al-Anon, que tantos beneficios trajo a mi vida, y ahora lo sigo por mí.

Aunque una sola persona escuche el mensaje, en un momento en que se encuentra en una situación tan difícil y aunque no llegue al grupo en forma inmediata, seguramente queda en su mente que el alcoholismo es una enfermedad, algo que antes, como tantas otras personas, era la primera vez que escuchaba.

Al salir del hospital, con mi compañera, pensamos gracias que alguien nos escuchó y nos sentimos espiritualmente muy bien.

Marta

**TRES PALABRAS:
ENVUELVE, TRANSFORMA,
ENVIA**



Al-Anon me envolvió en un abrazo cuando llegué por primera vez.

Me transformó, obró en mí un cambio de vida.

Y me envió a dar el mensaje de optimismo, armonía y caridad donde sea necesario.

Grupo "Amanecer"
Prov. De Córdoba

UN VIAJE, UN SERVICIO



Estamos en los primeros días de un Año Nuevo que recibimos con gran alegría, pero yo ignoro lo que me tiene reservado Dios y como no sé hacer futurología les voy a contar todo lo lindo y hermoso que viví en el año que ha finalizado.

Aparte de hacer servicio por todo el año, lo que me hace sentir espiritualmente muy tranquila, Al-Anon me posibilitó la oportunidad de concurrir a una convención en el exterior, viajar en avión (cuando para mí el vértigo es traumático). Dios puso a mi lado una compañera que en todo el viaje me ayudó, a "Ella" por siempre gracias, desearía nombrarla pero creo que por su humildad debo resguardar su anonimato.

Haber compartido la III Convención Internacional de Al-Anon con personas de otros orígenes, costumbres, idiomas, pero que a la hora de disfrutar lo que Al-Anon nos brinda no hay diferencias.

Visitar y conocer la casa de Lois W., enclavada en una villa de una belleza paisajista digna de admirar, un interior que es un remanso para el alma, un interior donde se respira todo su pasado espiritual y que nada ha cambiado de lugar. Si Lois W. volviera del más allá, tendría la duda acerca de en qué lugar ha estado desde el 8/10/91 a nuestros días.

Hasta antes de esta visita admiraba la placidez de Lois W., sentada en su hermoso sillón, sin pensar que Dios me tenía reservado el privilegio de sentarme yo un día ahí. Tengo la seguridad que en mi interior este hecho no estaba ni siquiera imaginado, pero, en fin, Dios y Al-Anon siempre nos premian. Me permito parangonar este hecho con el lema "Hágase tu voluntad y no la mía". Todo esto lo viví en el mes de junio, pero mi corazón y mi alma estaban tan llenos de cosas lindas que me resultaba difícil compartirlo por medio de lápiz y papel.

Como si esto fuera poco para el deleite espiritual, fui invitada por una compañera del Comité del Archivo Histórico a hacer un servicio en la XIV Conferencia de Servicio Nacional, el que acepté sin vacilar, ni medir consecuencias. En lo más profundo de mi interior y en el mayor de mi silencio, era lo máximo que yo anhelaba, hasta aquí mis deseos de servir eran altamente satisfechos.

Ahora sí, me despido de este año que ha finalizado con el mayor de los agradecimientos a Al-Anon, a mis compañeras conocidas, y no, y que Dios nos permita no apartarnos de El y de Al-Anon para servir y seguir sirviendo.

Nelly M.



COMITE DE CONFERENCIA

El Comité desea informar sobre las tareas realizadas en el curso del mes de marzo:

- Se enviaron a los Distritos que realizan sus Asambleas de Elecciones pautas y cuestionarios orientativos para el servicio de Delegado.

- A los grupos que no forman Distrito, la invitación para la XV Conferencia de Servicio Nacional para que puedan enviar un Representante a la misma.

- Circular a los Delegados con sugerencias respecto al informe de la CSN.

- Se prepararon los temas para tratar en la reunión con los Delegados el quinto miércoles de marzo.

- Se está organizando el Equipo de Recepción para la

CSN. Se designaron los Delegados y Distritos para preparar los trabajos que se desarrollarán en la CSN. El Temario para la Conferencia está confeccionado y se presentará en la próxima reunión de la Junta de Custodios para su aprobación.

La reunión con temas propuestos por los Delegados y coordinada por un Delegado que termina su período, está incluida dentro del horario de la Conferencia, a pedido de ellos. Estarán también presentes los miembros de la Junta de Custodios, como oyentes.

Se necesitan colaboradores para integrar el Comité y se piensa en la participación de ex Delegados para contar con su experiencia.

Reflexiones

SI MIS PROBLEMAS ME HAN LLEVADO A REZAR, HAN TENIDO UN PROPÓSITO.

The Forum - Setiembre de 1981

SECRETARIA ANIVERSARIOS

4/4/99 - 5 años

Grupo Encuentro - Del Viso - Distrito Unidad

*

27/4/99 - 10 años

Grupo Volver a vivir - Pablo Nogués - Distrito
Unidad

*

1º/5/99 - 25 años

Grupo Redentor

*

Para ellos...

¡¡FELICIDADES!!

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

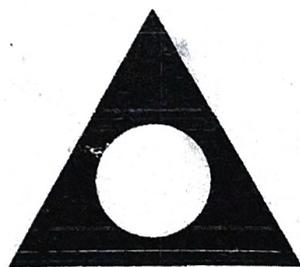
Reflexiones

**LA RECUPERACIÓN COMIENZA CUANDO TÚ HACES ALGO
POR LA RECUPERACIÓN.**

Extraído de *The Forum*, enero de 1995

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.



**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 (011) 4326-0704
(1000) Casilla Correo Central 3246**