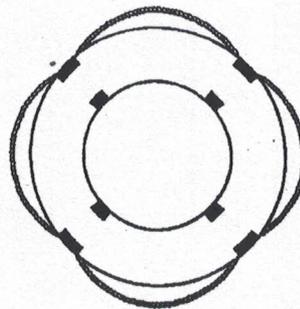
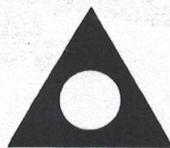


Año del Liderazgo



Boletín *Amistad*



AL-ANON / ALATEEN

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

Que empiece por mí

EDITORIAL

Soltar las riendas... ¿Qué es soltar las riendas y entregarlas? *Soltar...*

A veces noto que mis manos están acalambradas. Necesito ejercitarlas, masajearlas, suavizarlas, para que puedan abrirse y dejar ir algo que no es bueno seguir reteniendo. También tengo que aflojar los hombros, cambiar la posición de la columna, enseñarles a mis pies que no necesitan estar clavados en el suelo... Cuando mi columna se flexibiliza, levanto la vista o la bajo, o lo que necesite hacer para soltar la mirada, veo otras cosas...

Porque yo estoy sosteniendo *riendas*. Como si quisiera *guiar, conducir*. Como si yo, solamente yo, supiera el destino, como si pudiera (solamente yo) controlar ese potro que puede desbocarse.

Tal vez si aflojo un poco, podría ver que en realidad el único conductor de ese carruaje es un Poder Superior a mí y al carruaje, y a todo. Y que ese Poder Superior no puede tomar las riendas en forma completa porque yo las aferro con tanto empeño...

Si llego a entender eso, tal vez logre que mis manos aflojen y suelten su presa. Las manos de Él están allí, dispuestas y pueden tomar las riendas del potro y guiar el carruaje...

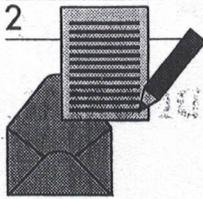
Entregar... Entregar es muy difícil, requiere fe. A veces la fe llega cuando uno reconoce su

impotencia, cuando el dolor y el miedo son muy grandes, cuando ya el potro está desbocado y el carruaje corre velozmente para cualquier lado. A veces la fe llega cuando me doy cuenta de que yo también me desbarranco con él.

Entonces, tal vez, soy capaz de decir «no puedo», aceptar mi impotencia y entregar... Si eso ocurre, puede suceder algo maravilloso. El carruaje sigue corriendo, pero con otro jinete. Su recorrido cambia, pero ya no me concierne. Me doy cuenta de que a veces descubre atajos insospechados por mí, (pero que siempre estaban allí); a veces el caballo se tranquiliza; a veces se arriesga más, pero será hasta que tome conciencia de cómo manejar su libertad. Pero, en definitiva, eso es cuestión del jinete, su caballo y su carro... no mía...

Porque yo, al soltar, he levantado y girado la vista, y me he encontrado con otros horizontes. He descubierto que ahí está *mi carruaje*, al que puedo (debo) subir, para explorar mis caminos, descubrir mis paisajes, sentir mis emociones... Siempre que cuide mis manos para que se mantengan flexibles y acepten que el Poder Superior lleva las riendas cuando es necesario y yo soy capaz de entregárselas.

Esa es mi maravillosa aventura, de ser libre, cada día, en Al Anon.



RINCÓN DE NUESTRA OSG

Nos referiremos al lema del año «Año de Volver a las bases».

Esto nos insta a comprometernos todos y cada uno de los miembros de Al-Anon a la participación en compartir el programa que hace a la recuperación de cada uno, recordar siempre que la función que tiene el grupo es prestar ayuda a los familiares y amigos de alcohólicos. Es importante que el grupo esté estructurado y que cuente con sus servidores, esto hace a la integración y aceptación de los Doce Pasos como base de la recuperación y el crecimiento espiritual. El nombre de Al-Anon debe estar en cada lugar donde funciona el

grupo, que el que lo necesite pueda encontrarlo, practiquemos la atracción compartiendo los beneficios de Al-Anon en nuestra vida. Sirviendo en Al-Anon aseguramos la recuperación propia y de los que vendrán.

Cada miembro de Al-Anon tiene el privilegio de pertenecer, el privilegio de servir, el privilegio de sostener a la hermandad a través de la Séptima Tradición.

Desde nuestra OSG les decimos que necesitamos que las bases de Al-Anon crezcan y se fortalezcan, toda la estructura de Al-Anon descansa en los grupos, Al-Anon debe crecer para responder.

Presentamos a los nuevos Coordinadores de Comités Permanentes:

Comité de Guías

Comité de Conferencia

Subcomité de Manual,

Temario y Admisión

Sra. Elsa B.

Sra. Graciela C.

Sra. Ingrid

RECORDATORIO

Les informamos que ya está a la venta el Resumen de la XIX Conferencia de Servicio Nacional. Su valor es de \$3.

❧ PONIENDO EN ACCIÓN EL PASO 12 ❧

- ¿Qué beneficio produce cumplir con los horarios de apertura y cierre del grupo?
- ¿Nos enseña a ser ordenados en la actividad y a respetar los tiempos de cada individuo?
- ¿Nos cuidamos de sugerir siempre en base a la literatura de Al-Anon, sin mencionar opiniones externas a nuestro Programa?
- Cuando sugerimos, ¿tenemos conciencia de que sólo ayudamos a clarificar el pensamiento para que la otra persona tome la decisión por sí misma, sin influencias?
- Saber mantener el enfoque en el tema tratado, ¿es una cualidad en el coordinador?
- ¿Aceptamos si, por decisión del coordinador, se acorta nuestra exposición?

NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN

¡Gracias por compartir tus experiencias!



Concurrí a mi primera reunión de Al-Anon terriblemente mal. Seguí asistiendo para tratar de sentirme bien y creo que lo estoy logrando.

Tengo más paciencia pero sé que es por el intento que hago las 24 hs. del día para poder cambiar. Con constancia y concurrencia a los grupos sé que conseguiré los cambios de actitudes que necesito.

La literatura del día me hace mucho bien.

Virginia, GRUPO V. ADELINA



Reflexiones



LOS HOMBRES SE IMAGINAN QUE COMUNICAN SU VIRTUD TAN SÓLO CON ACCIONES EVIDENTES Y CON PALABRAS CLARAS. NO VEN CÓMO, TANTO LA VIRTUD COMO LO QUE SE OPONE A ELLA, EJERCEN SU INFLUENCIA A CADA INSTANTE.

(Extraído de *Un día a la vez en Al-Anon*, pág. 280)



EQUIPO DE SERVICIO A LOS GRUPOS

Queremos comunicarles que seguimos actualizando el Directorio y que, para que esté al día, necesitamos la colaboración de todos los grupos. A los que todavía no hayan enviado su ficha de inscripción les solicitamos que la envíen a la brevedad a la OSG, ya sea por correo, por e-mail o a través del Distrito.

La ficha de inscripción se en-

cuentra a disposición en la OSG.

Agradecemos también que aquellos grupos que ya estén inscritos y tengan alguna modificación de horarios, días de reunión, domicilio, etc., nos comuniquen el cambio a través de la misma ficha.

Gracias a todos por la colaboración y, como dice el 4º Concepto, «la participación es la clave de la armonía».

¿Por qué sigo viniendo a Al-Anon?



Al-Anon me devolvió las ganas de vivir. Aprendí a ser feliz. Encontré que era mi lugar, donde yo podía desahogarme contando lo que me pasaba. Nadie me iba a mirar sorprendido como si yo fuera la única a la que le pasaban esas cosas.

Recuerdo mi primer día en Al-Anon, entré llorando, afligida, sin ganas de vivir, porque no encontraba la forma de hacerlo con felicidad. Me recibieron con tanto cariño, eran rostros distendidos y sonrientes. Una mano extraña (que dejó de ser extraña al instante), me alcanzó un pañuelo de papel para secar mis lágrimas. Yo escuchaba mi vida en los relatos de los demás y aprendí de cada sugerencia dada, cada una de ellas fue enriqueciendo mi vida, me siento dichosa y llena de esperanza. Aquel primer día (fue hace 14 meses nomás) me parece tan lejano, me cuesta tanto creer que estaba tan mal, porque hoy me siento tan feliz. Parece contradictorio, pero le agradezco a Dios por haber puesto en mi camino el motivo (el alcohólico en mi vida) para que yo haya conocida esta maravillosa consecuencia que es Al-Anon. Mi relato contesta la pregunta ¿por qué sigo viniendo a Al-Anon? Simplemente porque estoy sumamente agradecida y creo que siempre tenemos algo más que aprender mientras vivamos.

Al-Anon nos sorprende en cada reunión con algo nuevo para hacernos felices. Seguiré viniendo a Al-Anon por siempre.

Mil gracias, cambiaste mi vida, aprendí a ser feliz.

Patricia



COMITÉ DE SERVICIO A LA SOCIEDAD

Deseamos compartir con ustedes lo fantástico que fue el Seminario de la Región Centro. Una vez más, estos encuentros mostraron ser muy enriquecedores.

Algunas de sus experiencias acerca de pasar el mensaje fueron:

- Sentirme vivo
- Sembrar una semilla mejor en Al-Anon
- Ayudar a quienes me ne cesitan, con ambas manos extendidas, creciendo y madurando
- Transmitir todo lo bello que descubrí de la vida dentro de Al-Anon
- Dar la oportunidad a otras personas de una mejor calidad de vida
- Devolver todo el amor que recibí de la Gran Familia de Al-Anon
- Mejorar mi espíritu y humanidad

¿Cuáles son las mayores dificultades para dar el testimonio?
Los miembros dijeron:

- El miedo
- La vergüenza
- No sentir que mi historia sea importante.

¿Cuáles son los cambios que sentimos siendo oradores?
Ustedes respondieron:

- El miedo se va
- El crecimiento de la responsabilidad
- El crecimiento propio con otros
- Gratitud y gozo. Sentirse flotar. Perder el miedo
- Nuestra mochila se vacía y se llena de felicidad y alivio
- Mi vida tomó sentido.

Con cálido y afectuoso abrazo, siempre dispuestos a estar con ustedes.



Reflexiones



LOS HOMBRES SE IMAGINAN QUE COMUNICAN SU VIRTUD TAN SÓLO CON ACCIONES EVIDENTES Y CON PALABRAS CLARAS. NO VEN CÓMO, TANTO LA VIRTUD COMO LO QUE SE OPONE A ELLA, EJERCEN SU INFLUENCIA A CADA INSTANTE.

(Extraído de *Un día a la vez en Al-Anon*, pág. 280)



COMITÉ DE SEMINARIOS DE SERVICIOS REGIONALES

Sesenta horas en Al-Anon

Pensarás: ¿De qué se trata? ¿De batir un récord?

El viernes 16 de abril preparé el material que necesitaba para mi tarea como miembro Custodio, en la CSM y como Coordinadora del 6° Seminario. Hablé con la secretaria del Comité acerca de los últimos preparativos del Seminario.

Desde la OSG llevamos a la Casa Nazareth todo lo necesario para la CSN y el SSR: impresos, equipo de música, literatura, boletines. Allí, compartimos con los Delegados de la Región Norte una reunión de trabajo. Los servidores, con mucho amor, hasta muy tarde, prepararon el salón principal. Colocaron afiches de Al-Anon y Alateen, globos y hermosos adornos florales. Las compañeras del Interior nos gratificaban con sus deliciosos e infaltables mates.

El sábado por la mañana, compartimos un rico desayuno con los miembros de la CSN. El equipo de recepción había preparado el salón asignado. Al entrar, como muchas veces, sentí que mi corazón latía en forma muy especial: es por la «Responsabilidad» que se me manifiesta al tomar decisiones a nivel nacional, en la cual me siento orgullosa de «Pertenercer».

A las 14,30 hs. todo era algarabía en el salón del Seminario: más de cien miembros dijimos juntos la Oración de la

Serenidad. La presentación de los Distritos estuvo a cargo del Custodio Regional. Los temas se fueron hilvanando: desde las cinco pioneras que iniciaron Al-Anon en la Argentina pasamos a Al-Anon en la actualidad. Dos Distritos nos hablaron acerca del «Padrinazgo», algo que siempre se menciona y no siempre se tiene en cuenta; otros miembros llevaron adelante el Taller de Coordinación y la utilización de las nuevas guías.

Los talleres simultáneos sobre los Conceptos nos dejaron ver que es posible usarlos en nuestra vida personal, grupo, Distrito, OSG y en todo nivel de servicio. Se trabajó con el nuevo libro *Senderos de Recuperación* y sus preguntas. Por la noche, más de cien miembros compartimos la cena. Luego hubo una representación a cargo de miembros de Hijos Adultos seguida de baile.

El domingo la reunión comenzó a las 9 hs, con la lectura de las Tradiciones y los Conceptos. Servicio a la Sociedad compartió su tema y puso un broche diferente con un carnavalito. Los Distritos de la Zona Oeste nos hablaron acerca de la Responsabilidad, la Séptima Tradición y la Gratitud.

Los adolescentes de Alateen tuvieron su desfile de Literatura y el Comité Permanente nos interiorizó de la importancia de este servicio.

Para el almuerzo compartimos los amplios jardines, donde el día esplendoroso acompañaba el reencuentro con amigos y la posibilidad de conocer a miembros nuevos.

Los participantes recibieron un folleto, estimulándolos en «Unidad e Igualdad en el Servicio», preparado por los cuatro Distritos de la Zona Sur (Nuevo Camino, Alte. Brown, Río de la Plata y Sur). El Comité de Publicaciones mostró las últimas reimpresiones, comentó acerca de sus contenidos, las Guías del Encargado de Literatura y nuevas bonificaciones y ofertas como *Intimidación Sexual*. El Taller de Oradores preparó algo dinámico para estimular a realizar el servicio de orador y mostró nuestras caritas de alegría cuando damos testimonio.

Una participación más sobre los Conceptos puso en evidencia

lo que los Distritos de la Región prepararon y trabajaron. Un grupo de Hijos Adultos del Distrito Capital mostró cómo hacer exitosas las reuniones para principiantes con sus guías a seguir.

Así, los 250 asistentes compartieron esa inyección de adrenalina que me dio el servicio. Mil gracias Al-Anon por regalármelo. Después de la Despedida tomé un café con mi primera madrina, lo me produjo mucha emoción. Llegué a casa a las 23,30 hs.; batí el récord, mi récord.

Mil gracias a los Distritos de las 3 regiones, a los miembros, a los grupos, a la OSG. A los Distritos Capital y Gral. Paz, anfitriones de este Seminario les quiero dejar mi agradecimiento por la dedicación y responsabilidad «con amor» puestos de manifiesto en este evento. Con amor en el servicio,

Elsa

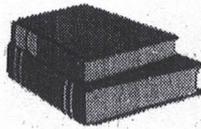


Reflexiones



ALGUNOS MIEMBROS ACORTAN LOS TRES PRIMEROS PASOS A: «NO PUEDO. DIOS PUEDE. LO DEJARÉ EN SUS MANOS». ES OBVIO QUE SI NUESTROS ESFUERZOS ANTERIORES HAN SIDO INÚTILES Y SI CREEMOS QUE UN PODER PUEDE AYUDARNOS, TIENE SENTIDO PERMITIR QUE ESE PODER SE ENCARGUE.

(Extraído de *Senderos de recuperación*, pág. 28)



COMITÉ DE ARCHIVO HISTÓRICO

Intentando, como siempre, llevar el mensaje de esperanza a familiares y amigos de alcohólicos, el Comité respondió a la invitación a participar en el Seminario de Servicio Regional realizado los días 17 y 18 de abril, convocando a los pioneros que hicieron posible la realidad que vivimos.

Zulema S., iniciadora de Al-Anon en la Argentina; Lilian C. y Matilde M., primera Coordinadora y Subcoordinadora del Archivo Histórico; Nilda O., primera Secretaria de la OSG; Alberto S., uno de los pioneros y segundo Secretario, fue además nuestro primer Delegado Internacional y un gran colaborador del

Archivo Histórico; Ernestina, primera Tesorera de la OSG; Alice, primera editora del boletín Amistad y Nelly T., quien en todo momento y desde siempre cuidó las finanzas de Al-Anon.

Es muy difícil resumir en pocas palabras lo que se vivió en el Seminario. Acordamos que toda persona que tenga fotos y las quieran donar para el archivo serán muy bien recibidas. El que no conoce sus raíces no asegura su futuro. En el próximo Boletín continuaremos con el tema.

A partir del mes de mayo nos reuniremos el 1° y el 3° lunes de cada mes.

La grandeza de los doce escalones



Hace varios años que llegué al programa con la etapa del alcohol ya superada. En estos años he atravesado dificultades, también muchas alegrías, todo me ha servido para crecer. Soy un miembro activo en Al-Anon, hoy estoy atravesando por una pérdida más, la persona con la que compartí 40 años de mi vida. Este programa me mostró que si yo me tomo de su mano no me deja caer. Muchas veces no lo entendemos hasta que esto nos sucede, pero hoy puedo afirmarlo en mí que es así, me dio fortaleza para seguir luchando por mí y por los demás. Hoy puedo decir gracias a mi esfuerzo por continuar en el programa, gracias por poder aceptar, porque ese Poder Superior lo decidió de esa manera, aunque al principio me enojé con él. Hoy, a pesar de mi dolor y angustia y saber que necesito tiempo, deseaba compartir estas líneas y poder decir gracias nuevamente.

Seguiré trabajando en estos doce escalones del programa para mi bienestar; seguiré sirviendo para seguir compartiendo con amor las pequeñas y grandes cosas. Gracias,

Mary F. GRUPO CAÑUELAS

Publicadas Alateen

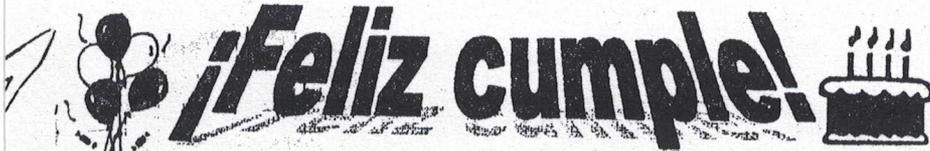
Nº 27 - Junio de 2004

¡Hola gente linda! Este mes la edición será especial ya que en el sexto Seminario de Servicio Nacional, realizado en Buenos Aires los días 17 y 18 de abril, Alateen estuvo presente de varias maneras. Aquí trataremos de contarlo, dedicando este número a transcribir lo recogido en esos dos intensos días.

Los miembros Alateen de diferentes grupos realizaron afiches y dibujos, los cuales estuvieron en exposición a lo largo del Seminario. También Publicadas estuvo presente con un afiche especial para completar por los miembros con sentimientos vividos antes y después de Alateen. Este será transcrito tal cual quedó completo en este mismo número. Además, teníamos un espacio para que fueran dejando sus experiencias para poder publicar y... ¡RESULTÓ!

Gracias a los chicos, padrinos, madrinan y todos los que han colaborado para que Publicadas y Alateen sigan llevando el mensaje a cada rincón de nuestro país.

¡A disfrutar e imitar! Los esperamos con nuestras hojitas abiertas.



- 2 de mayo - Gr. CAMINANDO JUNTOS - Buenos Aires.
- 18 de mayo - Gr. SALTA - Salta.
- 28 de mayo - Gr. APRENDIENDO A CRECER - Don Torcuato.
- 2 de junio - Gr. LA PAZ - Merlo.
- 6 de junio - Gr. SAN FERNANDO - San Fernando.
- 8 de junio - Gr. EL MEJOR CAMINO QUE ENCONTRÉ - Mar del Plata.
- 10 de junio - Gr. COMPRENSIÓN Y SERENIDAD - Ezeiza.
- 28 de junio - Gr. SEMILLITAS DE AMOR - Catamarca.

Cuando llegué a los grupos tenía miedo, angustia y mucho dolor, resentimiento y odio. Ahora, gracias a Alateen, soy otra persona, muy diferente y con mucha capacidad para la alegría y para recibir y dar amor.

ANÓNIMO

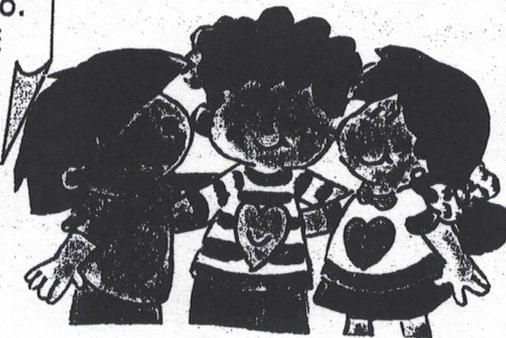
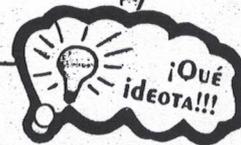
Me preguntaba si en realidad necesitaba el grupo. Me preguntaba si estaba afectada tanto yo como mi familia. Quizá no viví y no sufrí como los demás. Ahora que llegué a Alateen mis preguntas y mis dudas se borraron. Gracias al grupo puedo decir que mi vida cambió; aprendí a comprender a los demás, a entender el porqué de las cosas, me ayuda cotidianamente y sobre todo a dar gracias por lo recibido.

SOLE



UNA LUZ DE
ESPERANZA EN
LAS TINIEBLAS

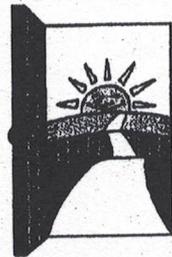
GR. ALATEEN
"BUENAS COMPAÑÍAS"



Hola: quería contar que en los grupos de Alateen me encontré con una persona que no conocía: IYO MISMA!

Gracias chicos por estar siempre y ojalá que pronto haya más grupos y más servidores. Los quiere...

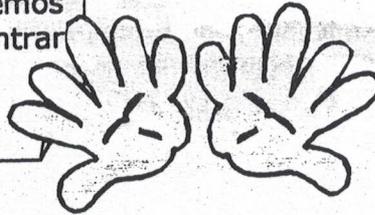
UNA EX MIEMBRO ALATEEN



GRUPO:
"JUNTOS
LO
LOGAREMOS"

Si sentís que la bebida ha sofocado la luz de tu felicidad, no sigas caminando por la oscuridad.

Nosotros podemos ayudarte a encontrar tu LUZ.



Antes de llegar a Alateen me sentía muy confundido. La risa y la felicidad sólo eran un sueño que me parecía inalcanzable. Ahora, gracias a los grupos, estoy progresando mucho y voy encontrándole un nuevo sentido a mi vida. Veo que en cada instante de la vida, hasta en el momento más doloroso, hay un rayito de luz y esperanza.



Las formas de la comunicación



Hola, soy María y pertenezco al grupo Volver a Empezar de Moreno. Me dirijo a todos los compañeros, con el propósito de contarles mi experiencia a través del chat. Hace un poco más de cuatro meses, nuestro Poder Superior me hizo un regalo maravilloso: puso a mi alcance y durante casi todo el día una PC con Internet. Empecé a buscar más información sobre Al-Anon y posibles grupos virtuales, así hallé uno y me anoté como participante, pero desilusionada, descubrí que las salas de chat de estos grupos siempre estaban vacías y que sólo nos podíamos comunicar por correo, así el pedido de ayuda de un compañero y la respuesta del grupo a ese pedido, tardaba demasiado tiempo.

Entonces decidí publicar mi correo electrónico a través de un mail a ese grupo y además enviar una invitación personal a los miembros que publicaban su correo para sumarse al mío. ¡Y resultó! Día a día somos más, hoy ya estoy participando en tres grupos distintos y en todos utilicé igual procedimiento. La experiencia es riquísima, me ha ayudado a seguir por el camino hacia la serenidad, me predispuso para hacer más servicio; en fin, no puedo relatar la alegría que siento cada vez que algún compañero se comunica desde cualquier parte del mundo o de nuestro país, así, además, si estoy hablando con un compañero puedo invitar a otro a participar de esa charla. Es maravilloso, gratificante, lleno de experiencia, en fin me encantaría que los compañeros que tengan la posibilidad de acceder a Internet, lo hagan, Al-Anon es una gran y hermosa comunidad. Gracias,

María

NOS INTERESA TU PARTICIPACIÓN **¡Gracias por compartir tus experiencias!**



Cuando llegué a Al-Anon estaba muy angustiada, seguí concurriendo porque encontré serenidad y una esperanza nueva.

El cambio más notable que logré asistiendo a las reuniones fue ocuparme de mí misma como nunca lo había hecho. Todo lo bueno que logré ha sido gracias a los Pasos y las sugerencias de mis compañeros.

Los Pasos y los Lemas me ayudan a crecer día a día.

Liliana

GRUPO Pfo XII, Necochea

Tan sólo treinta años



Conocí el mensaje de Al-Anon a través de un AA ya fallecido; no había grupos ni estructura alguna en Tucumán. Formamos el primer grupo, llamado «Esperanza» y hoy todavía funciona, y comenzó a aparecer el primer rayo de luz y esperanza para los familiares de los alcohólicos.

A mi casa llegaba un sacerdote que queríamos mucho y yo siempre le pedía formar parte de las damas de su iglesia, pero él nunca me aceptó, me decía que Dios tenía otro lugar para mí y era ese grupo, del cual yo me quería escapar por temor, inseguridad e ignorancia. Gracias a él me quedé y hoy no podría dejar de pertenecer.

Desde entonces pasaron 30 años. Nunca imaginé que mi presencia en Al-Anon sería tan duradera. Aún recuerdo mi primera reunión, aquel frío y lluvioso 15 de agosto de 1974, del cual tomamos parte sólo 4 personas: Jorge, Lina A. (mi madrina), mi hermana y yo.

He pasado muchos años de mi vida concurriendo a Al-Anon, jamás podré retribuir el bien que hizo el programa Al-Anon a mi vida y a mi familia en general. Por eso doy gracias también a mi Poder Superior y al programa de Al-Anon por devolverme el sano juicio, a la OSG por la ayuda brindada a través de tantos años de correspondencia, gracias a la cual nos informamos de todo lo referente a la hermandad. A mi querida madrina en el servicio, que con sus innumerables visitas nos fue dando valor y conocimiento para poder formar nuestro Distrito.

A los grupos Al-Anon de Tucumán y a sus miembros, por sus sugerencias y deseos de ayudarme sinceramente cuando me aflige algún problema, y por último a mi esposo, porque a través de su constancia en el servicio, en la Comunidad hermana de AA como Delegado Mundial conocí Estados Unidos, el lugar donde comenzaron su vida Bill W., Lois en Stepen Stones, un lugar paradisíaco, lleno de árboles (hoy declarado museo) donde pasaron sus últimos días, dejando para el mundo el legado de un programa increíble de fe y esperanza para el alcohólico y sus familiares.

Negrta

A mis queridos compañeros de Al-Anon



En estos momentos de dolor tan desgarrador que estoy viviendo por la pérdida de mi único hijo, tengo que agradecerles a Al-Anon y a ustedes que integran este grupo, la forma en que logré comunicarme con él, en el transcurso de estos últimos meses y hacer prevalecer mi amor por sobre otros sentimientos mezquinos que a veces nos asaltan.

Desde que Dios los puso en mi camino he aprendido a comprender más al otro y ahora me siento libre de toda culpa y trato de llevar mi gran dolor en paz.

Nunca me sentí capacitada para dar ninguna sugerencia, ahora me lo voy a permitir y de todas las cosas que me han enseñado, rescato una que debemos tener siempre presente «que el desprendimiento emocional sea con amor y comprensión no con indiferencia ni enojo».

Mis tímidas esperanzas no se pudieron hacer realidad, así lo dispuso el Poder Superior, pero sé que muchos de ustedes los irán concretando poco a poco, ese es mi deseo.

Esto no es una despedida, lo hago de este modo porque todavía no estoy en condiciones de hacerlo personalmente.

Los abrazo a todos ¡Gracias!

Nora



Reflexiones



ALGUNOS MIEMBROS ACORTAN LOS TRES PRIMEROS PASOS A: "NO PUEDO. DIOS PUEDE. LO DEJARÉ EN SUS MANOS". ES OBVIO QUE SI NUESTROS ESFUERZOS ANTERIORES HAN SIDO INÚTILES Y SI CREEMOS QUE UN PODER PUEDE AYUDARNOS, TIENE SENTIDO PERMITIR QUE ESE PODER SE ENCARGUE.

(Extraído de *Senderos de recuperación*, pág. 28)

Creciendo en Al-Anon a pesar de mis tropiezos

Tengo unas cuantas 24 horas de Al-Anon. Llegue un día buscando la recuperación de mi esposo. Tardé un tiempo en entender que yo estaba afectada y necesitaba ayuda. Al principio, durante ocho años, concurrí toda la familia, fue maravilloso: Al-Anon, Alateen y Alcohólicos Anónimos, compartíamos casi todo. Luego mi esposo recae y los niños crecen; hoy estoy concurriendo sola, pero esa recaída ayudó mucho a que yo entendiera que esto, cada vez más, era para mí.

En Al-Anon encontré amor, comprensión, amistad, no sentirme más sola ni ser la única con este problema, encontrar de a poco mi sano juicio. Los grupos, el servicio y el diálogo constante con mi madrina me han ayudado muchísimo. El gran amor que siento por Al-Anon me ha hecho equivocarme varias veces, como el comentar un relato para ayudar a otro, me han dicho que he roto el anonimato o el decir «nosotros» somos miembros de Al-Anon, cuando alguien preguntó ¿a dónde íbamos, que hacíamos? También tuve problemas por esto, bastante delicados para mí, pero también me ha ayudado a entender que no todos somos iguales y que yo puedo equivocarme, también los demás.

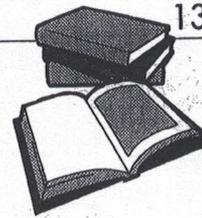
Pero también entiendo que Al-Anon no es secreto ni invisible, esto fue algo muy generoso para mí porque ocurrió cuando estaba pasando una situación muy delicada, después de casi 25 años de no estar con mi papá lo tenía viviendo en casa porque estaba muy enfermo y muy viejito, fue una relación bastante compleja y difícil, pero a pesar de todo seguí concurriendo. Papá falleció hace un año, hoy me siento tranquila, segura de saber que hice todo lo que tenía en posibilidades.

Me he retirado de algunos grupos donde no me sentía cómoda. Pero no deje de asistir, antes iba casi todos los días; hoy por trabajo voy dos veces por semana, sigo con el servicio. Hace 25 días perdí un nietito, un bebé, fue otro golpe. Pero sé que son cosas de la vida y cada golpe duro que me toca pasar es una piedra que tengo que esquivar y seguir.

Hoy mi esposo está en plena carrera, sé que está enfermo y lo comprendo, lo apoyo cuando puedo, ya no lo odio. Hoy me duele su dolor, por eso sigo concurriendo y haciendo Servicio. Gracias a Lois por fundar esta fuente de vida, gracias a Zulema por existir. Gracias Al-Anon por devolverme «la conducta». Gracias a mi esposo por hacerme conocer esta fuente de vida, Gracias a mi madrina por estar. Gracias a cada uno de los miembros por ayudarme en alguna ocasión y, por sobre todas las cosas, gracias a mi Poder Superior por ponerme una piedra en el camino que no es para que me caiga, es para crecer.

Un miembro Al-Anon agradecido

COMITÉ DE PUBLICACIONES



Con gran alegría deseamos compartir con todos que el Comité cuenta con dos nuevos servidores. Una es la primera Encargada de Literatura en unirse a nuestro Comité, y el otro es un miembro con mucha experiencia en los grupos y muchas ganas de compartir esa experiencia en la OSG. Les damos la más cordial bienvenida y deseamos que muchos más se sumen a nuestro camino. Invitamos incluso a los EdeL que quieran hacer preguntas o compartir experiencias que se acerquen al Comité o nos envíen mails. De hecho, eso es lo que sucedió en el 6° Seminario de Servicio Regional, donde realizamos una muestra de un posible Taller de Encargados de Literatura, en el que se vio reflejado el interés y la participación que ese

tema provoca. También les informamos que nuestro Comité ha cambiado de día y horario de reunión. Lo hacemos los **segundos y cuartos miércoles de 13,30 a 15,30**.

El marco del Seminario sirvió también para la presentación de nuevas reimpresiones, como *¿Se crió junto a un bebedor con problemas?*, y el anuncio de que nuestras próximas ediciones incluirán *En todas nuestras acciones* (nuevo libro) y *Así que amas a un alcohólico*, en versión renovada. Gracias por la participación en la lectura y la difusión de nuestra literatura, una de las herramientas básicas que nos regala el programa.

«Juntos lo lograremos»
(*Alateen, esperanza para hijos de alcohólicos*).



Reflexiones



UNA LISTA DEL OCTAVO PASO ME AYUDA A LIBRARME DEL REMORDIMIENTO Y DE LAS CULPAS QUE HAYA PODIDO ARRASTRAR DEL PASADO. ME ACERCARÉ A ESTE PASO CON AMOR Y TERNURA YA QUE LO TOMO PARA MI PROPIA LIBERACIÓN.

(Extraído de *Valor para cambiar*, pág. 263)



COMITÉ DE CONFERENCIA

Pasada ya la XX CSN, vivimos todo un desafío que nos marcó un profundo cambio en cuanto a fecha y tiempo de duración, con muchas expectativas en este nuevo comienzo. Desde el Comité se trabajó de igual manera con el mismo compromiso y responsabilidad, sabiendo que abril quedará establecido como el mes de la Conferencia, como así también el inicio de los servicios del Delegado, coordinadores de Comités Permanentes, Custodios y también la aprobación del presupuesto que va de enero a diciembre de cada año.

Las mociones aprobadas fueron: 1) El Distrito en formación Nuevo Camino solicita a la Conferencia que sea aprobado como Distrito Permanente, al cumplir la mayoría de los requisitos de las Guías del Manual. Aprobado por mayoría. Afirmativos: 27, negativos: 1. 2) El Comité de Presupuesto recomienda a la Conferencia la aprobación de su informe correspondiente al semestre julio-diciembre 2003. Aprobada por mayoría. Afirmativos: 28, negativos: 1, abstención: 1. 3) La Junta de Custodios recomienda a la Conferencia que dé el aval tradicional a la reafirmación de los servidores y miembros Custodios aprobados en la Asamblea General

Ordinaria de octubre 2003 hasta abril 2005. Aprobada por mayoría. Afirmativos: 27, negativo: 1, abstenciones: 2. 4) El Comité de Conferencia recomienda que la duración de la Conferencia de Servicio Nacional del año 2005 sea de dos días. Aprobada por mayoría. Afirmativos: 29, negativo: 1. 5) La Junta de Custodios recomienda a la Conferencia la aprobación del lema «Año de Volver a las Bases» para el año 2005. Aprobado por unanimidad.

El Comité cuenta con nuevos servidores: Coordinadora, Secretaria, 3 miembros colaboradores y la Coordinadora del Subcomité de Temario, Manual y Admisión; la Coordinadora del Comité de Guías y la Coordinadora de la Junta de Custodios, a todos, ¡bienvenidos! El Comité cambia su día de reunión para el 2do. sábado de cada mes a las 10 hs.

Fecha de la XXI CSN: se realizará los días 2 y 3 de abril de 2005, en la Casa de Nazareth, Carlos Calvo 3163, Capital Federal.

Sólo nos queda agradecer a todos los participantes de la Conferencia y al equipo de recepción que con su silencioso pero efectivo servicio hace que tengamos todo listo para el desarrollo de la misma.

IMPORTANTE

El Comité de Presupuesto presentará los aportes de grupos y distritos en el próximo número de Boletín Amistad.

Comenzamos a publicar el resumen de las Mesas de Trabajo que se desarrollaron en la XIX CNS.

MESA DE TRABAJO «A»**Tema 1: Respetar el programa organizado**

Fundamento: Cuando organizamos el trabajo a seguir para las reuniones de grupo, ¿nos planteamos qué pasa cuando llega una persona por primera vez? La recibe aparte una compañera, le da el mensaje, los demás miembros continúan con el programa. Lo mismo en el Distrito, se respira el orden para que los RG no se desorienten de una reunión a otra. Cuando llegamos de la CSN, ¿respetamos el programa de la carpeta? ¿Demostramos la madurez y la recuperación que nos indica estar organizados?

- ¿Para qué necesitamos respetar el programa organizado?
 - Para llevar un cierto orden dentro de la reunión.
 - El recién llegado ve un grupo bien constituido y una imagen clara de la organización.
- ¿Cómo podemos lograrlo?
 - Respetando el programa organizado estamos respetando la tarea del coordinador, no mezclar los temas, no desviarnos de ellos.
- ¿Cuál sería mi aporte?
 - Ser obediente a ese programa organizado.

- Esa misma obediencia ponerla en práctica en Distrito, y al regreso de la CSN dar el informe usando la carpeta como guía.

Tema 2: La hermandad Al-Anon está por encima de un grupo en particular.

Fundamento: Para respetar la hermandad de Al-Anon tenemos que guiarnos por la literatura con las Guías, Tradiciones y Conceptos. Muchas veces se interpreta mal la palabra «autonomía» y se interponen las ideas personales a los principios de Al-Anon.

- ¿Cuál es el principio de la Autonomía?: Autonomía en los grupos significa que se puede elegir lugar de reunión, forma de llevar la misma, etc., pero respetando los principios de Al-Anon/Alateen.
- ¿Qué es anteponer los principios a las personas?: Ante cualquier dificultad, debemos anteponer los principios de Al-Anon a las personas, con la guía de los Pasos, las Tradiciones y los Conceptos.
- ¿Cómo poder transmitir este principio a los grupos? Con un buen liderazgo, para transmitir bien la autonomía (4ta. Tradición - resúmenes de CSN - Boletines).

Tema 7: Incentivación al servicio; con asistencia, permanencia, unidad y servicio es como crecemos.

Fundamento: Para que los grupos crezcan, debemos cumplir con el programa Al-Anon/Alateen en su totalidad. La asistencia y la supervivencia es la condición indispensable para lograr sentido de pertenencia. Esto se logra cuando el grupo entrega con amor las herramientas para que la persona pueda ir dando los pasos de su recuperación. Si un grupo, o sus integrantes, se enriquece por lo que sabe y aprendió en Al-Anon/Alateen y no entrega sus riquezas, el grupo se debilita. Sirviendo con la humildad y aceptando a cada uno como es, se logra la unidad para seguir este camino de superación.

- ¿Cuál es el propósito de incentivar el servicio? A través del servicio se puede lograr un sentido de pertenencia.
- ¿Cómo podemos lograr mayor resultado? Apadrinando a los

nuevo servidores, apoyándolos con material de servicio.

Alateen y su aspecto legal

1. ¿Qué aspecto legal tiene Alateen? La parte legal es responsabilidad de la OSG, por ser Alateen responsabilidad de Al-Anon y la 8a. Tradición nos sugiere que la Oficina de Servicios Generales (OSG) puede asesorarse con profesionales especializados.

2. ¿Qué pueden ofrecer los grupos en este aspecto? Apoyar a los chicos emocionalmente, luego sugerirle se contacte con su Padrino, quien lo guiará posteriormente al Comité Alateen de Distrito, si fuera necesario, y por último contactar a la OSG que conoce el aspecto legal.

3. ¿Cómo actuar como miembro en este aspecto? Como miembro no debemos involucrarnos emocionalmente, cerciorarnos de que el problema realmente existe y por último si se trata de un tema delicado, conversar con el miembro Alateen y luego los pasos mencionados anteriormente.

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.

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 BOLETIN SE PUEDE FOTOCOPIAR PARCIAL O INTEGRALMENTE.



¡¡FELICIDADES!!

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

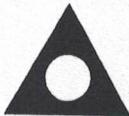
Abril - 35 años
Grupo Al-Anon «Florida»
Distrito Norte

Mayo - 25 años
Grupo Al-Anon «Catedral»
San Salvador de Jujuy

14 de mayo - 30 años
Grupo Al-Anon «Richieri»
Distrito Rosario

4 de mayo - 30 años
Grupo Al-Anon «Amistad»
Tandil

1º de julio - 30 años
Grupo Al-Anon «La Florida»
Distrito Rosario



Oficina Servicios Generales AL-ANON
para la República Argentina

Avda. de Mayo 1365 - 9º p. - Of. 86 y 88
1084 - Buenos Aires - Argentina
Tel. (011) 4382-9311
Fax (011) 4382-9229
e-mail: osg@alanon.org.ar
www.alanon.org.ar