

Junio de 1998

AÑO DE LA COMUNICACION Y LA UNIDAD



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

EDITORIAL

El bienestar común

La primera tradición dice: *Nuestro bienestar común debería tener la preferencia: el progreso individual del mayor número depende de la unión.*

Y uno podría preguntarse qué es la unión en Al-Anon.

Ciertamente no es una soldadura rígida que nos ata unos a otros con obligaciones, responsabilidades y culpas.

La unión en Al-Anon es una realidad espiritual. Nace de la aceptación de un Poder Superior que es la única autoridad, y de saber que en los Grupos ese Poder actúa, a veces, pese a que nosotros interferimos.

La unión es saber que somos muy diferentes pero igualados en el dolor y las dificultades. Es encontrar que podemos ayudarnos mutuamente sin presionarnos ni dominarnos unos a otros.

Y la unión es el sentimiento de amor y gratitud a todos los que han sostenido y sostienen la Hermandad con su Servicio. Un sentimiento que nos permite percibir los lazos de una

realidad más allá del espacio y del tiempo durante las reuniones, controlar nuestros impulsos de querer dominar, aceptar a nuestros compañeros tal como son y como están, y disfrutar con el Servicio.

Este sentimiento de unión siempre beneficia a los que integran los Grupos. Es un respeto afectuoso por el otro que nos enseña a ser humildes y nos otorga el sentido común necesario para apoyar aquellas medidas que (aunque a veces no sean las que más nos gusten) serán de mayor provecho para todos, o al menos, para la mayoría.

El ejercicio de la unión produce paz y fortaleza espiritual, porque soltamos las riendas para que el Poder Superior, por medio del Grupo, decida. Y humildemente acatamos esa decisión, sabiendo que el bienestar común contribuirá de formas que tal vez no sospechamos al progreso de cada uno, y eso será un maravilloso descubrimiento, paso a paso, de cada día.

**Ayuda
memoria**

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

RINCÓN DE NUESTRA OSG

PRINCIPIOS ACTIVOS DE AL-ANON ¿POR QUÉ EN AL-ANON EL SERVICIO ES TAN IMPORTANTE?

El principio del Servicio es uno de los tantos adecuados instrumentos de recuperación que tiene Al-Anon.

En primer lugar, se trata de un trabajo voluntario, que se asume como responsabilidad y oportunidad de expresar gratitud por lo que se ha recibido y se está recibiendo. Ningún Servicio significa un cargo, ni la autoridad sobre otras personas. De esa manera, el Servidor puede ejercer su capacidad, sin caer en la tentación de manipular, dirigir o sentirse omnipotente. Puede ser humilde Servidor sin sentirse menospreciado, indigno o poco valioso. Puede también encontrar la oportunidad de descubrir de cuántas cosas es capaz, ayudando a su autoestima, ya que esas tareas son valoradas por el Grupo. Y puede sentir la enorme tranquilidad de que nunca está solo, que puede pedir ayuda y que equivocarse es posible y significa una oportunidad para crecer.

Otro factor importante en lo que el Servicio hace por cada uno, es que da una oportunidad de concentración a la mente perturbada, y nos saca de nuestras an-

siedades. Por algún tiempo, dejamos de pensar en el problema que nos angustia, y podemos serenarnos haciendo algo por todos nuestros hermanos.

Muchas veces, en el curso de nuestra recuperación, tomamos conciencia de cómo nos asustan los plazos largos. Allí aparecen los temores, la inseguridad y nuevamente la tendencia a proyectarnos. En el Servicio, el programa nos insiste en contemplar plazos cortos, acciones bien delimitadas, y la garantía de la rotación.

El Padrinazgo en el Servicio es otro de los instrumentos del programa. A cada paso de nuestra tarea podemos recurrir a nuestra Madrina o Padrino con nuestras dudas e inseguridades, para que, no solamente nos ayude a ver la manera mejor de solucionar la acción concreta, sino y para encontrar la dificultad, las lecciones sobre nosotros mismos que nos ayudarán a crecer. Cuando nos preguntamos ¿por qué me cuesta este aspecto del Servicio? aprendemos de nosotros y podemos decidir los cambios que nos lleven adelante en nuestro camino de recuperación.

Un lugar para los padres



Cuando concurrí por primera vez a Al-Anon, desesperada por la experiencia del alcoholismo de mi hijo, encontré en el grupo Mediodía a varios hombres y mujeres que atravesaban por situaciones similares. ¡Me hacía tantas preguntas! De la mano de esas personas fui encontrando algunas de mis respuestas. También encontré entre ellas a mi madrina. Poco tiempo después, mi marido empezó a asistir a ese grupo y, de común acuerdo, yo busqué otro para mí. (Una de las ventajas de vivir en una ciudad grande, con muchos lugares para elegir).

Cada vez que en las reuniones aparecía un padre o madre de un enfermo alcohólico, recordaba mis primeros pasos, y cómo encontré la aceptación, volví la mirada hacia mí misma, y fui resolviendo las pequeñas e importantes actitudes que generaron cambios en mi hogar. Pero las preguntas y las dudas reaparecen. ¡Es tan difícil soltar las riendas cuando se trata de un hijo! ¡Es tan difícil encontrar el equilibrio entre el amor y el desprendimiento! ¡Es tan difícil aceptar la enfer-

medad sin sobreproteger al enfermo, o al menos tratar de aliviar las consecuencias! Me di cuenta hasta qué punto es cierto eso de que, para los padres, el hijo es siempre ese niño que criamos y está tan cerca de nuestro corazón. Pero también, gracias a mis compañeros, aprendí a respetar a mi hijo como persona adulta, y a no interferir en su crecimiento, por duro que éste parezca.

Por eso, cuando me enteré de la programación de estas reuniones especiales para los padres de alcohólicos, como una extensión del Grupo Mediodía, sentí una gran alegría. Ahí estaban, otros padres y madres, con las mismas debilidades, las mismas preguntas que yo tenía, y la fortaleza que necesitaba. Compartir en la intimidad de la reunión lo que nos pasa empezó a ser una manera de echar una mirada honesta sobre mis actitudes, compasiva hacia mis debilidades, alentadora para mis intenciones. Por todo esto, agradezco a Al-Anon, y a los compañeros que trabajaron para que esto fuera posible.

Recordatorio

Las reuniones para padres de alcohólicos del grupo Mediodía se realizan los lunes de 15 a 16.30, en Esmeralda 162, Capital Federal.

SEGUNDA REUNION REGION NORTE (18/19 DE ABRIL 1998)

Tucumán nos recibió con un radiante día de sol y con una cálida bienvenida a cada uno de los miembros que llegábamos desde lugares tan distantes como Humahuaca, Jujuy; Mendoza; Catamarca; La Banda, Santiago del Estero; La Cumbre y los Distritos Rafaela; Córdoba; Rosario; Villa María y aún con inundación mediante, llegaron de Corrientes y Reconquista, para compartir con sus hermanos de la Región experiencias con el Custodio Regional y dos miembros del Comité de Servicios de Seminarios Regionales (CSSR).

Todos ellos, a pesar de los inconvenientes, y algunos pagándose sus propios pasajes, dijeron: ¡PRESENTE! Sus deseos más profundos fueron compartir para poder llevar a sus Grupos nuevas esperanzas.

La Jornada del sábado nos convocó a una gran reunión de Al-Anon, cuyo tema fue: "Lectura y Análisis del folleto Aquí se Habla Al-Anon". Sirvió para compartir distintas experiencias y motivar el debate sobre "Servicio".

El Temario era extenso ya que 20 temas fueron propuestos por Grupos y Distritos, siendo el más votado "Alateen", que tuvo su debate durante la mañana con todo tipo de inquietudes, sobre Padrinazgo, falta de Grupos, Responsabilidad de Al-Anon sobre Alateen.

Los siguientes temas se unificaron en los 3 Legados: Recuperación, Unidad y Servicio. Los más tratados fueron: La comunicación del RG y el Grupo; el Anonimato; la Séptima Tradición y a través del análisis de los Conceptos, la toma de conciencia y el compromiso para con el Servicio y la continuidad de llevar el Mensaje.

Dos decisiones importantes tomó la Región Norte:

1) Que el primer Seminario Regional se realice en la provincia de Córdoba y, como subsede, Reconquista.

2) Presentar a la Conferencia una Moción para la división de la Región. El voto fue unánime.

PARA LOS ANFITRIONES:

Lo más destacado fue el trabajar en Unidad y Alegría, con la ayuda de los miembros Alateen. Hermosa la decoración del Salón, muy buenos el servicio de cafetería y almuerzo, pero por sobre todas las cosas, la alegría del encuentro.

Gracias Al-Anon/Alateen por regalarnos el Servicio!

Lois W., A NIVEL DE LA PRENSA

Aunque vista por muchos como una figura pública, Lois W. todavía mantiene su anonimato, el fundamento espiritual de nuestro programa, e insiste en que su anonimato sea respetado a nivel de prensa, radio, TV y películas.

“¿Por qué es Al-Anon una Hermandad anónima?”, suelen preguntar los profesionales y miembros en perspectiva de Al-Anon. Sin embargo, los miembros que llevan tiempo en el programa no tienen dificultad en contestar esta pregunta. Una de las razones del anonimato dentro de un Grupo es darle al miembro la confianza para que hable con franqueza en las reuniones, sin temer que su participación en el Grupo sea revelada a ajenos. Esta es la única forma en que los miembros pueden sentirse libres para exponer sus verdaderos sentimientos y para experimentar la curación proveniente del compartir de pensamientos y emociones con otros que comprenden.

El Anonimato es también un compensador. Puesto que los miembros se identifican solamente por su nombre de pila,

pueden concentrarse en la meta común de aprender a llevar una vida feliz y gratificante sin tener que ser perjudicados por diferencias de formación educativa, ingresos o nivel social.

Pero el anonimato dentro de la Hermandad es sólo parte del conjunto. La Tradición del anonimato es aplicable igualmente fuera del programa. Todo miembro debería mantener el anonimato personal a nivel de prensa, radio, TV y películas. Esto brinda a los miembros la seguridad de que su identidad no será revelada públicamente.

Además de eso, asegura que ningún miembro se convierta en portavoz o representante de Al-Anon en su totalidad. En la práctica, el anonimato a nivel público significa que los miembros de Al-Anon son identificados en impresos por su nombre de pila e inicial del apellido solamente; y en TV o películas sus rostros son opacados. El resultado es un sentido sano y curativo de humildad, y la certeza de confidencialidad entre los miembros de Al-Anon y Alateen.

Extraído de *Al-Anon habla claro*, agosto de 1988.

Reflexiones

NADIE TE PUEDE HACER SENTIR INFERIOR SIN TU PERMISO.

Extraído de *The Forum*, setiembre de 1995

Sólo por la gracia de Dios

El lema *Sólo por la Gracia de Dios* nos indica que Dios hace por nosotros lo que nosotros no podemos hacer por nosotros mismos. A través de Su gracia llegamos a Al-Anon. También a través de Su gracia ya no sentimos los efectos del alcoholismo como solía ocurrir anteriormente.

Antes de Al-Anon, la manera en que vivíamos se basaba únicamente en los altibajos del alcohol. Nuestras acciones consistían en manipular y controlar al alcohólico para que viera las cosas como nosotros. Cuando nos dimos cuenta de que teníamos poca influencia para hacer cambiar a otros, pedimos ayuda.

Cómo llegamos a Al-Anon no es tan importante como el hecho de que habíamos tocado fondo y estábamos de rodillas ante el Primer Paso del programa de Al-Anon, admitiendo nuestra incapacidad con respecto al alcohol y

que nuestra vida se había vuelto ingobernable. Aquí fue donde permitimos que Dios entrara en nuestras vidas.

Después de un cierto tiempo en Al-Anon, entendimos que Dios nos señala ciertas personas que pueden ayudarnos. La aceptación de esto es en realidad la presencia de la gracia de Dios en nuestras vidas. Entonces reconocimos que *Sólo por la gracia de Dios* habíamos dejado de forzar soluciones que no nos llevaban a ninguna parte.

¿Acaso queremos volver a la situación anterior a Al-Anon? Por cierto que no. *Sólo por la gracia de Dios* y por nuestra dedicación a los principios de Al-Anon en nuestras vidas, ya no tendremos que pensar en esa pregunta nuevamente.

J. M. M.

Extraído de *Al-Anon Alateen en Acción*, enero de 1993.

Reflexiones

NO ES CASTIGO NI RECOMPENSA LO QUE SUCEDE EN LA VIDA DEL HOMBRE; ES SIMPLEMENTE EL FRUTO DE SUS ACCIONES.

Anónimo



CLAVE

Tomar conciencia... ¡esa es la clave! Hasta que eso no sucede, las cosas no mejoran para nadie. Al-Anon tiene la magia del "clic" que abre la puerta para entrar al razonamiento.

¡Tardé tantos años para llegar a darme cuenta de esto! Pero no deseo desperdiciar el tiempo mirando hacia atrás; quiero dedicarme por entero a ordenar mis pensamientos, a ver con claridad y resolver los problemas uno a la vez, sin aturdirme en la confusión y ansiedad.

Al-Anon tiene una luz muy especial, la luz de la esperanza y la comprensión, de la serenidad, de la humildad y el amor. Luz que ilumina sin encandilar, luz noble que resplandece en cada miembro dedicado a la Hermandad, que brilla en cada servidor activo.

Lo estoy viviendo en carne propia; conté mi historia en una reunión abierta por primera vez y fue un incentivo para seguir. Cuando oía decir "hay que animarse, es fácil", pensaba: lo dicen para convencer. Hoy puedo afirmar que es verdad; se va venciendo la timidez y adquiriendo valor. En un primer momento me temblaban las piernas pero me fui normalizando en el transcurso del relato. Me siento realizada en algo que me parecía imposible: gracias a Al-Anon me siento alguien, cuando creía no valer nada.

Este testimonio es de una abuela que tiene cinco nietos, ¿les parece tardío? Yo siento que para las cosas positivas nunca es tarde... siempre se está a tiempo.

Rosa

Grupo Sendero de Esperanza - Virrey del Pino, Bs. As.

Reflexiones

CUANDO EL AMOR Y EL INGENIO TRABAJAN JUNTOS, SE PUEDE ESPERAR UNA OBRA MAESTRA.

Extraído de *The Forum*, mayo de 1993



QUE EMPIECE POR MI



Aprendimos bien a observar las acciones de otros. Después de todo, ¿acaso el alcohólico, nuestros hijos, nuestras parejas o amigos no necesitaron nuestros consejos para seguir viviendo? Parecía mucho más importante concentrarse en ayudarlos o en hacerlos cambiar que en ayudarnos o hacernos cambiar a nosotros mismos. Era también una manera de no examinarnos a nosotros mismos.

Antes de Al-Anon, concentrábamos nuestra atención en el alcohólico de nuestras vidas, sus altibajos, la cantidad que bebía, cómo encaraba sus responsabilidades. Culpábamos a otros por las rupturas de relaciones, liberándonos a nosotros mismos de todo error. Decirle a la familia y a los amigos lo que tenían que hacer nos daba una sensación de control e importancia.

Entonces Al-Anon y el lema *Que empiece por mí* nos mostraron un nuevo medio para encarar las cosas. El deseo de que el alcohólico dejara de beber, la asistencia a las reuniones de AA y el cuidado de sus propias responsabilidades no era suficiente para que eso ocurriera. Sin embargo, nos dimos cuenta de que si asistíamos a las reuniones de Al-Anon regularmente y comenzábamos a atendernos a nosotros mismos, nos sentíamos mejor. Cuanto más nos concentrábamos en nosotros mismos, menos tiempo teníamos de concentrarnos en otros.

En poco tiempo este lema influyó también en otras relaciones a medida que reconocíamos que siempre estábamos tratando de cambiar a otros mediante la manipulación y el control. Entonces nos preguntábamos por qué no se ajustaban a nuestra manera de pensar. Nuestros Padrinos nos decían que si queríamos relaciones sanas, teníamos que comenzar cambiándonos a nosotros mismos. Debíamos convertirnos en la persona a la que queríamos atraer. Las palabras *Que empiece por mí* nos enseñaron un nuevo camino. En lugar de decirle a otros lo que debían hacer, lo comenzamos a hacer nosotros.

Que empiece por mí ahora significaba que una vez que hemos logrado un despertar espiritual como resultado de los Doce Pasos, tratamos de "llevar este mensaje a otras personas, y practicar estos principios en todas nuestras acciones".

Extraído de *Al-Anon Alateen en Acción*, enero de 1993

Ocurrió un milagro

Hoy, al construir diligentemente una pared a mi alrededor, veo que será una pared de amor, paz, alegría y satisfacción. Tendré espacio para crecer y para recibir a otros que quieran explorar la belleza de la vida conmigo. La pared que estoy construyendo se basa en los principios de Al-Anon y es resultado de mi despertar espiritual.

Antes de Al-Anon había construido una pared basada en una pseudo justicia, obstinación y resentimiento. Me había aislado y no tenía espacio para crecer. El mundo todo era oscuro y sombrío. Vivía en lo que parecía ser una situación sin esperanza y sin ayuda. Me sentía sola y lentamente me estaba suicidando. Entonces ocurrió un milagro que no tiene

explicación de acuerdo a las leyes de la naturaleza. Finalmente tuve que admitir mi impotencia, aceptar que existe un Poder mayor que yo misma y entregué mi vida y mi voluntad a ese Poder. Eso me asustaba porque tenía que soltar todo: personas, lugares y cosas.

Hoy mi vida está llena de luz y esperanza. No hay montañas demasiado altas para escalar, ni camino demasiado accidentado para caminar, ni problema demasiado arduo que no se pueda resolver ni ningún obstáculo que no se pueda soslayar. Al-Anon me señala el camino, un camino de comprensión, vida y amor.

Mona K. Virginia Occidental
Extraído de *Al-Anon Alateen*
en Acción, enero de 1993.



Cuando comprendí...



Una vez, un miembro del Grupo al que yo concurría, dijo que gracias a su familiar enfermo conoció a Al-Anon. ¡Al escuchar esas palabras quedé espantada!

Tiempo después, comprendí que lo que agradecía no era que su familiar estuviera enfermo, sino el privilegio de que el Poder Superior lo hubiera guiado hasta la fuente del Programa para alcanzar su propio equilibrio y paz espiritual.

La mayoría de nosotros llegamos a Al-Anon esperando que nuestro ser querido deje de beber, pero sólo nos quedamos quienes comprendemos que al único ser que podemos salvar es a nosotros mismos. Cuando comprendí todo esto yo también reconocí que Al-Anon me salvó la vida.

María Elena
Grupo Merlo

GRATITUD

El 6 de marzo del presente año el Grupo al que concurro cumplió su segundo ciclo de vida; nació justo un año antes de que yo conociera la hermosa Hermandad Al-Anon.

Es un Grupo chico pero acogedor, abierto con mucho amor por sus fundadoras, que nos contagian y transmiten la responsabilidad del Servicio para seguir funcionando.

Y yo llegué, como casi todo el mundo, queriendo solucionar el problema de mi familiar alcohólico, sé que asisto a las reuniones para solucionar mi "problema".

Recuperé mi identidad, la alegría de estar viva, mis sueños, la esperanza. Hace muy poquito que mi familiar está en sobriedad y yo sigo dedicada a mis cambios de actitud.

Poder vivir un día a la vez se lo debo a Al-Anon; el largo camino que comencé hace un año está dando frutos: una realidad distinta, nueva, sorprendente. ¡Gracias Al-Anon!!

Mary O.

Grupo Florecer - Beccar

UN TESORO DESCUBIERTO



El escritorio en forma de riñón estaba en la habitación trasera de la tienda de muebles usados, sucio y descolorido. Cuando pasé la mano por él, percibí instintivamente la belleza que había bajo la mugre.

Llevamos el escritorio a casa y quedó esperando a que le devolviéramos la vida.

Día a día lo raspé y lijé, hasta que las aguas de la madera aparecieron como un tesoro descubierta. Luego, con un cuidado amoroso, se hicieron revivir con un barniz brillante. El trabajo en el escritorio me recordó la forma en la cual mi Poder Superior ve lo que

hay bajo mis defectos. Con su amoroso cuidado, me guía por los Pasos para que rompa mis defectos y me despoje de ellos, hasta dejar al descubierto las aguas de mis buenas cualidades.

Ni mi escritorio está concluido, ni lo estoy yo. Los cajones necesitan sus tiradores y sus guías; yo necesito la guía cotidiana de mi Poder Superior y el programa Al-Anon, para alcanzar un acabado reluciente.

Ann McG., Wisconsin.

Extraído de Al-Anon/Alateen en Acción, marzo de 1996.

COMITE DE PUBLICACIONES

¿Sabías que...?



En mayo se celebró el Mes Mundial de Información Pública. Pero como entendemos que todo el año debemos tener en cuenta la importancia de este Servicio, recordamos las diferencias fundamentales entre *Atracción* (que es la base de nuestro Programa) y *Promoción*, como así también entre *Cooperación* y *Afiliación*.

Atracción:

- Dar información.
- Poner buena voluntad.
- Cooperar con los Profesionales.
- Explicar cómo Al-Anon y Alateen nos ayudan.

Promoción:

- Usar "tácticas de presentación". No aceptar un no como respuesta.
- Hacer promesas
- Compararnos con otros grupos de autoayuda o de programas profesionales para familiares.
- Exagerar o desfigurar el programa de Al-Anon; que podemos ayudar a todo el mundo.
- Presentarnos como portavoces de los Grupos de Familia Al-Anon, permitiendo que nuestro nombre completo, rostro y nuestra condición de miembros de Al-Anon

sean identificados a nivel prensa, radio, televisión y cine.

Cooperación:

- Dar literatura, procurar direcciones y números de teléfono para contacto con los profesionales.
- Colocar mesas de exposición y distribución de folletos del lado de afuera de Convenciones, Encuentros y Centros de Salud.
- Presentar el Programa de Al-Anon y Alateen a familiares y autoridades de las instituciones.
- Responder las solicitudes de los medios y profesionales, ofreciendo información sobre Al-Anon y Alateen.
- Ofrecer los servicios de miembros de Al-Anon y Alateen para compartir sobre cómo el programa nos ha ayudado.

Afiliación:

- Permitir que el nombre de Al-Anon y Alateen sea usado como si fuera parte de otra organización.
- Agregar métodos de tratamiento específicos, técnicas terapéuticas, ciertos profesionales de instituciones específicas.

Reflexiones

EN LA CARRERA POR SER MEJOR, NO PIERDAS LA ALEGRÍA DE SER.

Extraído de *The Forum*, noviembre de 1995

COMITÉ ALATEÉN

Distrito Capital

A los Grupos "Vivir Hoy"; "Vivencias"; "Villa Crespo"; "Presente"; "Amor y Esperanza"; a los Distritos Norte; Unidad y General Paz, gracias por compartir con tanto cariño y calidez nuestro Servicio.



LA UNIDAD

Reflexionando sobre este Legado vinieron a mí las siguientes ideas:

- La unidad es indispensable para que la Hermandad continúe sólida y activa.
- La conciencia de Grupo es el eslabón que unifica los principios en un todo; no hay que descuidarla.
- Todo se consigue con voluntad y esfuerzo, pero es un precio que no todos están dispuestos a pagar.
- Es urgente la necesidad de compromiso formal en la causa que nos une; sin compromiso no hay progreso en ningún orden de la vida.
- Se debe reflexionar en que Al-Anon decaería a pesar de los esfuerzos incesantes de los Servidores responsables, pues aunque ellos hagan muchísimo es necesario que otros les continúen.

Unidos, TODO es POSIBLE.

Rosa

Sendero de Esperanza - Virrey del Pino, Bs. As.

Reflexiones

SI NOSOTROS INTENTAMOS Y FRACASAMOS, VAMOS A ESTAR MOMENTÁNEAMENTE DESILUSIONADOS. SI NO LO INTENTAMOS, NOS LAMENTAREMOS PERMANENTEMENTE.

Extraído de *The Forum*, setiembre de 1995

¡ATENCIÓN DISTRITOS!



El CCP realizó el último taller de Oradores hacia la Comunidad en la Oficina de Servicios Generales. A partir de ahora este Taller se realizará en los Distritos.

Es por este motivo que estamos a disposición de todos los Distritos que lo soliciten, para concurrir, compartir nuestras experiencias y aclarar todas las dudas que se presenten.

Nuestra meta principal es llegar a todos los Profesionales, nuestros puentes con la comunidad, con el mensaje de Al-Anon.

Los esperamos.

✉ Seguir creciendo con el Servicio ✉

Luego de concurrir seis años al Grupo que me recibió por primera vez, y habiendo hecho Servicio en él, empecé a concurrir al Distrito.

Desde ese momento aprendí mucho; aprendí y conocí a muchos RG, a los Delegados, Secretarios, RD y otros Servidores. Supe realmente qué es lo que significa "Distrito"; pude saber cómo funcionan otros Grupos, las orientaciones que se les brindan, lo importante del trabajo del RG.

Comprendí que hay muchos eslabones en Al-Anon pero que todos son sumamente importantes, pues la Hermandad seguirá creciendo si todos trabajamos con esmero y unidos.

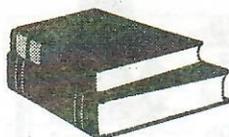
Continuaré en esta senda sólo si soy obediente a los principios que voluntariamente acepté. Doy gracias a toda la Hermandad por sentir esto dentro de mí.

Beba
Grupo Ramos Mejía

Reflexiones

CADA UNO PIENSA EN CAMBIAR AL MUNDO, PERO NADIE PIENSA EN CAMBIARSE A SÍ MISMO.

Extraído de *The Forum*, junio de 1993



Comité del Archivo Histórico

Cuántas veces hemos leído en nuestra extensa, rica y sabia Literatura "Sembrando la Semilla". Muchas quizá; en este caso la vamos a sembrar para que nazca un archivo que puede ser en un Grupo o Distrito.

No es necesario contar con grandes cantidades de material para comenzar. También es posible que en nuestro Archivo Histórico haya piezas que les puedan ser reintegradas, si así lo desearan y pidieran. Una duda que se les puede presentar es: "¿Cómo empezar?" En el Archivo en nuestra Oficina siempre hay miembros dispuestos a ilustrarlos y compartir con ejemplos el inicio. Nosotros ya estamos en la finalización de un catálogo para poder volcarlo en la computadora y en forma paralela se va a confeccionar un fichero para poder iniciar la búsqueda de datos desde ahí.

Leyendo "Dentro de Al-Anon", vamos a transcribir algunos párrafos como: "Lois y los primeros voluntarios se sentirían fascinados por el proceso de investigación de la historia de los Grupos por el Archivo". Y otro dice: "nos encontraría comenzando por las listas computarizadas de los registros de Grupos para comprobar si estos siguen activos".

Una vez más releer estos volúmenes es hacer un viaje sentimental, recordando el pasado.

PRIMERAS VIVENCIAS

A casi un mes de haber comenzado en Al-Anon me siento muy extraño, estoy como retraído en los recuerdos. Pareciera como si todo comenzara de nuevo, como si en mi interior se estuvieran removiendo mis sentimientos.

¿Será que de una vez por todas me valdré de ellos para poder afrontarlos y no esconderlos?, ¿o será que parte del cambio que me he propuesto significa empezar a vivir un pasado presente en su justa realidad? Seguramente estoy en la buena senda: la de reconocer en primer lugar al alcoholismo como una enfermedad y comprender que

lo que yo haga o deje de hacer no influirá en que el enfermo beba o deje de beber.

Comenzar a asumir solamente mis obligaciones no es un gesto de mezquindad, sino aceptar que toda persona debe hacerse cargo de sus cosas. Como ser humano no puedo ser responsable de todas las acciones que una vida de familia presupone; si así lo hiciera estaría cometiendo un gran error que, aparte de perjudicarme, coartaría en los demás la libertad que tienen para equivocarse y aprender de sus faltas.

Eduardo

Grupo San Agustín, Paraná, E. R.



COMITE DE CONFERENCIA

Varios Distritos habrán convocado a sus Grupos a la Asamblea para la elección de su nuevo Delegado y Servidores del mismo.

Hablemos del **Padrinazgo**, la importancia que tiene para un Servidor que se inicia, que el saliente comparta toda su experiencia, unida al Manual de Servicio y los Doce Conceptos, tomándolos como elementos fundamentales para el desarrollo y crecimiento de la Estructura de Al-Anon, incentivando así el Servicio en todos los niveles, a fin de seguir transmitiendo nuestro mensaje de Fe, Amor y Esperanza.

Depositamos nuestra confianza en nuestros Representantes electos, les confiamos la libertad de adoptar decisiones y, tenemos la libertad para expresar nuestras opiniones, a fin de darles información, sin tratar de coaccio-

narlos con instrucciones. Esto nos lleva a superarnos, con un equilibrio entre "Libertad" y "Responsabilidad".

La OSG tiene la necesidad de compartir la responsabilidad con todos los miembros asistentes a la Conferencia para tomar decisiones. Al mismo tiempo, el Delegado debería traer propuestas de su Distrito y hacer escuchar sus opiniones; todos debemos llegar a la Conferencia con la misma meta, siendo muy necesaria la ayuda de los Delegados para el crecimiento de la Hermandad. Ahí está la importancia de sus trabajos durante el año.

"La Participación es la Clave de la Armonía" (cuarto Concepto). Se recuerda a los Distritos que antes del 15 de julio, deberán enviar para la próxima CSN, un Lema y como máximo dos temas (deben ser de interés general a nivel Nacional).

Recordatorio

El viernes 5 de junio, a las 16 horas, tendrá lugar, en nuestra Oficina, la reunión con los Representantes de Distrito.



UN TÉMPANO DE HIELO

El día que llegué a Al-Anon, llena de soberbia y resentimiento, una señora —que luego fue una compañera— se acercó y me dio un beso. Yo bruscamente le dije: A mí no me bese, todo eso es falsedad.

Cada vez que lo recuerdo no puedo hacer otra cosa que sonreír, porque ahora soy muy rápida para saludar con un beso a todas las personas.

Mis compañeras de Grupo supieron ser comprensivas y me tuvieron mucha paciencia; gracias a ellas han florecido mis sentimientos y me asombro por los cambios que pude hacer.

El témpano de hielo que había en mi corazón se deshizo y hoy hay calor, amor, mucho amor para dar.

Un miembro Al-Anon
Grupo Luz y Esperanza

Reflexiones

NO ES HUMILDE AQUEL QUE CALLA, SINO EL QUE SABE EXPRESAR SU IDEA SIN AVASALLAR NI DESMERECEER A LOS DEMÁS.

Anónimo

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.

UN TEMPANO DE NIELO



El tiempo que pasamos en familia, tiempo de momentos
de felicidad, de amor, de alegría, de fraternidad, de
compañía y de tranquilidad. Tiempo que nos hace
ser felices y que es el verdadero sentido de la vida.

Es un tiempo que no podemos perderlo, un tiempo que
debemos aprovechar al máximo, porque de él depende
nuestra felicidad.

Por eso, nosotros de ANON queremos ser parte de
tu familia, queremos ayudarte a disfrutar de
momentos felices y tranquilos.

El tiempo que pasamos en familia es el tiempo que
debemos aprovechar al máximo.



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. 326-3389

Fax (01) 326-0704

(1000) Casilla Correo Central 3246