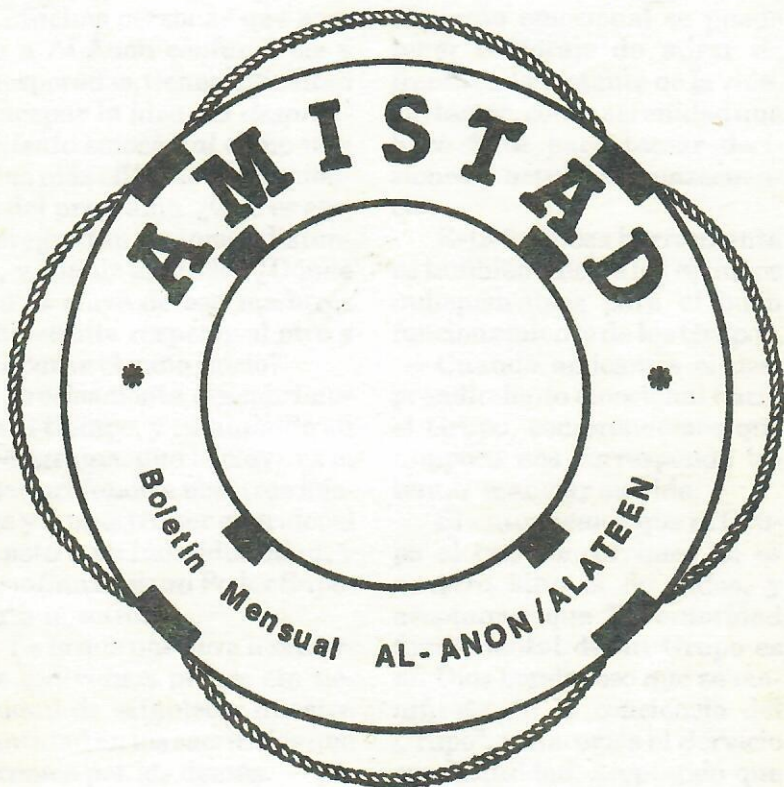


Julio de 1998

Comprensión
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

+ Aprendiendo a desprendernos

Muchas personas que acuden a Al-Anon confundidas y desesperadas, tienen dificultad en aceptar la idea del *desprendimiento emocional* como una de las más eficaces herramientas del programa. ¿Qué es eso, se preguntan, de tomar distancia, y seguir amando? ¿Dónde está la clave de esa madurez que permite respetar al otro y recuperar el sano juicio?

Precisamente, descubrimos con el tiempo, y caminando en el programa, que la clave es el amor profundo a nosotros mismos y a nuestro ser querido, el respeto a su individualidad, y la confianza en un Poder Superior a nosotros.

Es lo que nos lleva a sentirnos individuos plenos sin necesidad de establecer nuestra identidad en los sacrificios que hacemos por los demás.

Este principio nos permite recuperar nuestro equilibrio sin darle la espalda al dolor, los problemas o las dificultades. Sólo mediante el despen-

dimiento emocional se puede tener el coraje de mirar de frente cada instante de la vida, sin temor, con la serenidad que hace falta para tomar decisiones y actuar en consecuencia.

Esta fabulosa herramienta es también uno de los recursos indispensables para el buen funcionamiento de los Grupos.

Cuando aplicamos el desprendimiento emocional hacia el Grupo, comprendemos que tampoco nos corresponde intentar manejar su vida.

Si entendemos que el Grupo al que concurrimos no es *nuestro* sino el de todos, y aceptamos que "la autoridad fundamental de un Grupo es un Dios bondadoso que se manifiesta en la conciencia del Grupo", si hacemos el Servicio con humildad, aceptando que los resultados están en manos del Poder Superior, estamos aplicando esta herramienta y permitiendo que el grupo crezca.

**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

¿CUÁL ES EL SIGNIFICADO REAL DE LA UNDÉCIMA TRADICIÓN?

¿Cómo diferenciamos la promoción y la propaganda, de la atracción y la información?

La necesidad de comprender los alcances de los conceptos que sostiene la Undécima Tradición se ha hecho más evidente en estos meses, cuando Al-Anon recomendó a los Grupos realizar alguna actividad de difusión celebrando el mes de la Información Pública.

Muchos miembros de los Grupos se preguntan cuándo y dónde se viola el principio del anonimato, qué diferencia hay entre anónimo y secreto, si se puede publicar en un diario la hora y lugar de las reuniones, o participar de un programa de televisión, o dejar volantes en una escuela o un negocio.

Según el libro "Grupos de Familia Al-Anon", muchos de estos temores y objeciones pueden venir de una equivocada interpretación de las tradiciones. Y añade: *"Todo lo que podamos hacer sin violar el anonimato de persona alguna es permitido siempre y cuando se haga en un nivel de elevada responsabilidad y dignidad."* (pág. 75)

Si tenemos en cuenta esta sabia sugerencia de nuestra literatura veremos que en ese marco es imposible equivocarnos. No sería, por ejemplo, responsable ni digno prometer curas milagrosas, pero sí lo es hacer

que la mayor cantidad posible de personas se entere de que en Al-Anon se comparte experiencia, fortaleza y esperanza para familiares de alcohólicos. No sería responsable ni digno insistir al periodista para que publique nuestras gacetas, pero sí podemos invitarlo a una reunión pública y ofrecernos, desde el anonimato que nos permite nuestra Oficina, para darles la información que necesiten.

Al-Anon también tiene derecho a hacer uso de los recursos de esta época, un aviso en una publicación puede ser la tabla de salvación para alguien que ya no sabe qué intentar, un programa de televisión puede aclarar conceptos para quienes tienen demasiados temores. Lo importante es el nivel de responsabilidad, y el respeto por el anonimato.

Cada Grupo puede buscar su mejor manera, por sencilla que sea, de informar sin presionar, de compartir el mensaje de esperanza, con serenidad y cautela. Como dice el libro citado al comentar la Undécima Tradición (págs. 60 y 61): "La aceptación y simpatía de que disfruta Al-Anon nacieron del reconocimiento público de la eficacia de su programa. Esto ha sido el resultado de no habernos valido de propaganda dramática o criterios extravagantes para darnos a conocer".

El día que Carolina visitó nuestro grupo



La gente iba llegando a la reunión y en sus rostros se veía la sorpresa al ver una chica joven junto a la Coordinadora. Cuando la compañera presentó a Carolina, y dijo que era de Alateen y nos iba a contar su historia, algunos rostros expresaron recelo. En nuestro Grupo hay mucha gente nueva, y en su gran mayoría no saben mucho acerca de qué es Alateen. Apenas si están comprendiendo qué es Al-Anon.

Carolina se presentó con sencillez. "Soy hija de un alcoholico", dijo. Poco a poco, a través de su relato, claro, sin vueltas, sin reproches a nadie, esta jovencita fue pintando el cuadro familiar, lo que pasaba con cada uno de sus hermanos, con su madre, con su padre. Mostró de qué manera la enfermedad afectó a cada miembro de la familia, la distinta forma de reaccionar de cada uno. Pudimos reír con su humor, al contar los errores en los que nos reconocíamos: "Yo me ocupaba de hacer entrar rápidamente a mi padre a casa para que no lo vieran, cuando todo el barrio había contemplado su paso vacilante desde el bar". "Le volcábamos la botella del whisky con mamá, y él se compraba diez botellas más." La manera simple y objetiva de verse ayudaba a que quienes la escuchábamos fuéramos desfilando en nuestra mente las imágenes de nuestros propios inútiles intentos de controlar. "Un día mi mamá me dijo: Estoy yendo a un lugar donde va gente como yo (igualmente locos, pensé, porque mi mamá me parecía loca muchas veces). Pero al poco tiempo nos llevó prácticamente de los pelos a un lugar para chicos como nosotros, con alcohol en sus hogares. Nos resistimos pero no hubo caso. Por tres meses, nos obligó a ir y quedarnos. Luego nos dijo que hiciéramos lo que quisiéramos. Y yo seguí yendo."

Carolina nos contó cómo mejoró su asma, cómo aceptó hacer terapia, como empezó a hablar y compartir, ella que se "quedaba muda casi siempre". Todo, desde que empezó a concurrir a Alateen. Supimos que su padre pidió que lo acompañaran hasta una reunión de AA. Los hijos lo llevaron hasta la puerta. Y allí empezó la recuperación.

Este hermoso testimonio fue seguido de numerosas preguntas. Sobre la recuperación de Carolina, los cambios en su manera de relacionarse, los logros, y sobre Alateen, el padrinazgo, y cómo esta hermandad de los adolescentes necesita del permanente apoyo de Al-Anon. Le dijimos gracias a la joven compañera desde lo más profundo de nuestro corazón, y mentalmente, dimos gracias a los fundadores, esos chicos que sintieron que tenían que hacer algo por cambiar sus vidas, y nos dejaron un maravilloso legado. Una vez más sentimos que todo lo que pudiéramos hacer por apoyar a Alateen sería poco.

Ruth

Grupo Serenidad



ENVÍO ANUAL A LA OFICINA DE SERVICIO MUNDIAL (OSM)

Así como nuestra OSG se mantiene con las contribuciones voluntarias de los Grupos que aportan a ella, la OSM se sostiene con las contribuciones de los Grupos alrededor del mundo para llevar a cabo los servicios mundiales de nuestra Hermandad, en su carácter de centro de información y coordinación de todas sus actividades.

Los Grupos, con los fondos que recolectan, cubren sus gastos (renta del local, literatura para uso interno y para distribuir gratis entre los recién llegados, aportes al Distrito, a la OSG) mensuales y lo ideal sería que entre todas las previsiones existiera también la destinada a la OSM.

Antiguamente esta contribución la hacían los Grupos individualmente o por medio de la OSG. Por distintos motivos y las leyes vigentes en nuestro país, se dejó de lado este procedimiento. Comenzó la Oficina a enviar una vez por año una contribución que se obtiene de los aportes que hacen los Grupos de todo el país y que actualmente es de U\$S 2.000. Esta cifra fue aprobada por la Conferencia de Servicio Nacional.

Debemos tener presente que todo el stock de literatura que se imprime en Argentina cuenta con la autorización de OSM, que son los poseedores de los derechos de autor. Recibimos todos los informes de las Conferencias de Servicio Mundial, compartimos en la RISGA las experiencias con otras oficinas del mundo, también los boletines de *Al-Anon por dentro*, *The Forum* y *Al-Anon / Alateen en Acción*, etc.

Transcribimos del libro "Grupos de Familia Al-Anon" pág. 57: "Corresponde a la conciencia del Grupo decidir en qué forma se ayuda a sostener estas actividades. Esta interdependencia es el poderoso vínculo que une a todos los elementos de Al-Anon para formar una sola unidad. Los Grupos confían en la ayuda y cooperación de la OSM, del Servicio de Información Al-Anon, Al-Anon (Integrupal), los que a su vez ayudan a sostener. Estas son, en verdad, responsabilidades compartidas. Si cada Grupo asume su parte, se garantiza la continua y cada vez mayor influencia de Al-Anon".

Comité de Presupuesto

COMITÉ ALATEEN

Muchas veces comentamos la inestabilidad de los Grupos Alateen y el cierre continuo de los mismos. Nos conformamos con pensar: "Es la etapa difícil de la adolescencia que no les permite asumir compromisos y cumplirlos". Este conformismo nos impide tratar de revertir una etapa, que nosotros también estamos viviendo, con el mismo esfuerzo que empleamos para nuestra propia recuperación.

El Padrinazgo Alateen se hace difícil porque se desconoce, y se desconoce porque no transitamos el programa en toda su amplitud para tratar de cambiar esta situación.

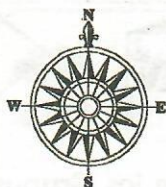
Los miembros del Comité Permanente han decidido salir al encuentro de los que, por falta de incentivación, no cumplen un Servicio que tanto beneficia a quienes lo realizan. Hace varios meses cursamos a todos los Distritos nuestro ofrecimiento para realizar encuentros con los servidores de los mismos y miembros interesados en Alateen en los que Padrinos que colaboran estrechamente con el Comité brinden sus experiencias con la alegría y el crecimiento que a través del mismo han logrado. Lamentablemente sólo tres Distritos han contestado a nuestra invitación. En ellos hemos recibido la atención y el entusiasmo que Alateen crea cuando conocemos cómo podemos ayudar y ayudarnos ya que el compartir la vivencia de los jóvenes ayuda a conocer a nuestros hijos. Nuevamente pedimos a los Distritos que nos permitan llegar a través de sus RG a todos los Grupos Al-Anon y hacer realidad el que cada Grupo Al-Anon cuente con un Grupo Alateen paralelo.

En *The Forum* leemos, de un Padrino Alateen: "Ellos están dispuestos a confiar; yo estoy aprendiendo a confiar".

Recordamos:

a todos los Padrinos y Madrinas que el sábado 25 de julio se realizará en la OSG, de 10 a 12 horas el segundo encuentro de Padrinos.

Habiendo sido un éxito la primera reunión, esperamos que en esta oportunidad podamos contar con los que, por motivos especiales, no pudieron concurrir el día 9 de mayo. Los esperamos a todos para seguir compartiendo.



COMITE DEL INTERIOR

El Comité del Interior tiene la alegría de poder informarles que nos hemos reunido con 3 Grupos del sur de nuestro territorio, en la ciudad de Neuquén, junto con un Grupo de Cutral-có y otro de Cinco Saltos (Río Negro). No imaginan la satisfacción que sentimos al ver la voluntad que tienen nuestros compañeros en unirse y elegir un Representante para la Conferencia de Servicio Nacional, con miras a formar un Distrito en un futuro próximo.

Por lo tanto, quisiéramos que los Grupos que se encuentren dentro de dicha área traten de llamar a la Oficina y les daremos la dirección de alguno de los Grupos para que puedan participar en una reunión que tendrá lugar el 18/7/98.

CANASTA DE PREGUNTAS

¿Es conveniente que miembros Al-Anon cumplan servicio en 2 grupos u otros estén siempre al frente de un grupo? (5 o más años)

Respuesta: No es bueno para el crecimiento de los Grupos, cada uno debe tener sus propios servidores y éstos rotar, según autonomía del grupo, cada 6 meses o a más tardar un año, para dar lugar a otros miembros por más nuevos que sean.

Reflexiones

LA SABIDURÍA COMIENZA CUANDO UNO SE DA CUENTA DE QUE HAY OTROS PUNTOS DE VISTA.

Extraído de *The Forum* - Septiembre de 1993

DE NUESTRA OSG A LOS TESOREROS DE DISTRITOS

Ante la necesidad de comenzar a elaborar el Presupuesto de Ingresos y Egresos para el año 1999, solicitamos la colaboración de los Tesoreros de los Distritos, y proponemos una reunión en conjunto con los Delegados, el día **miércoles 29 de julio de 1998**, a las 16,30 horas, en nuestra OSG.



TODO FUE DE A POCO

Primero la sensación de recuperar cordura. Una voz interior me dijo: "¡Ah! era esto, algo estaba ocurriendo de verdad". Luego el descubrimiento de que "mal de muchos consuelo de tontos". Y entonces pude abrirme y, al hacerlo, me sentí comprendida de verdad, con esa comprensión que parte del corazón.

Aceptación, autoestima, humildad, compartir, recuperación... dejaron de ser términos que mi razón utilizaba para darme explicaciones, y pasaron a ser sentimientos que me acompañan en este camino por el cual elijo andar.

Valor para cambiar un día a la vez, así de simple. Doce Pasos, Doce Tradiciones, Doce Conceptos. Recuperación, Unidad, Servicio.

El descubrimiento de tener la posibilidad de sentirme bien. La tranquilidad de saber que dispongo de todos los instrumentos. Cambiar el ¿puedo? por el ¿quiero? Sí quiero. Quiero darme, quiero dar. Quiero no perder la memoria porque ella me da la capacidad de ayudar y agradecer.

Un día del mes de marzo/97 comenzó a formarse de a poco un Grupo, convocado por el Comité Alateen, con el proyecto de preparar una pequeña jornada: "Participación es Acción". Compartimos interrogantes y experiencias, chistes y reflexiones, mates y esperanzas. Compartimos nuestros hogares, sábado a sábado, durante tres meses. Meses de trabajo y emociones, de alegría y crecimiento, de siembra y de cosecha.

Esta no es la primera vez que escribo, pero sí es la primera vez que muestro lo que escribo. Y lo hago para decir gracias. Gracias a los compañeros que sostuvieron un espejo ante mí y en él vi qué quiero y puedo. Gracias porque hoy tengo amigos con quienes, tomados de la mano, caminamos por el Servicio. Gracias a Al-Anon que me posibilitó darme cuenta de que yo, como todos, me merezco otra oportunidad: La de una vida plena.

Gracias a AA por los tres Legados.

Eugenia R. - Comité Alateen

Una Reunión Especial



Hace un tiempo disfrutamos de un día de alegría en el Grupo, porque invitamos a jóvenes adolescentes de Grupos ALATEEN y a otros compañeros adultos de Al-Anon e hicimos conjuntamente una reunión cerrada.

¿Cuál fue el propósito? Buscar una oportunidad para COMUNICARNOS unos con otros, lo que realmente resultó muy beneficioso para todos. Esta comunicación hizo posible una mejor comprensión y constituyó un nuevo aporte positivo para nuestras familias. Así pudimos encarar un tema de la literatura, que habla específicamente del problema de los hijos adolescentes, afectados por el alcoholismo y de ALATEEN que el Grupo AMOR Y ESPERANZA había decidido por mayoría analizar el libro *¿QUE ES UN BORRACHO MAMA?* Tratamos, entonces, de aplicar el conocido "MANTEN UN CRITERIO ABIERTO y HACERLO SIMPLE".

Es habitual en otros ámbitos que los mayores quieran enseñar a los más jóvenes. Pero no era esa nuestra intención. Se trataba de AL-ANON y AL-ANON es para COMPARTIR, para escuchar testimonios de nuestros compañeros adolescentes, con la seguridad del ANONIMATO y de que lo que expresamos todos y cada uno es igualmente importante sabiendo que NO SOMOS JUZGADOS, mientras intercambiamos FORTALEZA Y ESPERANZA. Fue una nueva oportunidad de enriquecernos con experiencias vividas, participando todos en común unión con reflexiones sobre el tema.

El otro objetivo fue también muy importante. Se trataba de que los compañeros más nuevos de este Grupo y de AL-ANON, conocieran con el ejemplo vivo, que hay grupos de ALATEEN, que tienen un Padrino o Madrina de AL-ANON, donde los adolescentes hijos, parientes o amigos de alcohólicos, que se encuentran afectados por la manera de beber de las personas a quienes aman, pueden concurrir para recuperarse.

Un compañero ex ALATEEN ayudó con la lectura durante la reunión. La Coordinadora del Comité ALATEEN de nuestro DISTRITO, a la que también habíamos invitado, nos explicó en qué consiste su servicio, y algunas cosas más sobre el tema. Nos leyó la Guía CONOCIENDO ALATEEN y se hicieron preguntas sobre Padrinazgo en ALATEEN.

Al finalizar, todos unimos nuestras manos para decir la ORACION DE LA SERENIDAD. Fue una reunión inolvidable, que esperamos repetir en el futuro.

Miembros del Grupo AMOR Y ESPERANZA

Distrito Capital

Dando otro vistazo

El programa Al-Anon nos ha traído muchos beneficios a mí y a mi familia. ¡Agradezco tanto a quienes me amaron y aceptaron como era cuando acudí a la Hermandad y como soy actualmente! También agradezco a la Madrina que me ama, se preocupa por mí y está dispuesta a compartir conmigo lo que necesito escuchar, cuando me gustaría escuchar otra cosa. Ella piensa en mi bienestar.

Tras ocho años en el programa, yo no deseaba continuar en Al-Anon, porque me había convertido en una persona que ya no me agradaba. Se me sugirió que me diera un buen vistazo honrado a mí misma. Gracias a Dios pude concentrarme en mí. La lectura de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones y el hablar francamente con la gente, me ayudaron a darme cuenta de que, por mucho tiempo que llevemos aquí, jamás concluimos nuestro trabajo con nosotros mismos. Si continúo volviendo, mi vida mejorará, prescindiendo de lo que los demás hagan u omitan.

DeeDee J., Ohio.

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

SECRETARIA ANIVERSARIOS

26/6/98 - 5 aos

Grupo Alberdi - Distrito Rosario

**Para ellos
°FELICIDADES!!**

Reflexiones

LAS COINCIDENCIAS SON LA FORMA EN QUE DIOS SE MANTIENE ANÓNIMO.

Extraído de *Al-Anon/Alateen en acción*, Abril-mayo de 1991

COMITE DE PUBLICACIONES

¿Sabías que...?



Los Lemas son una de las más valiosas herramientas que nos brinda el Programa de Al-Anon para ayudarnos a resolver nuestros problemas. Cuando estamos desorientados, sin saber qué hacer, estos dichos simples pero profundos aclaran nuestras ideas. Nos recuerdan que nuestras circunstancias quizá no sean tan imposibles o desespe-

radas como parecen al principio.

En nuestra Literatura podemos encontrar esta guía en varias obras: *Cómo ayuda Al-Anon a familiares y amigos de alcohólicos*, *Valor para cambiar*, *Un día a la vez*, *¿Cómo puedo ayudar a mis hijos*, *Alcoholismo contagio familiar*, entre otras.



VOLVER A CASA

Después de un día lluvioso, frío, inhóspito ¡qué satisfacción más grande regresar a casa! Volver a donde sé que voy a ser bien recibida, donde encontraré lo que deseo con sólo animarme y buscarlo.

Llegar a casa y permanecer allí escuchando las voces de la realidad y el afecto. Dejar que te vayan conduciendo para así poder dominar a esos grandes enemigos de un espíritu sano: RESENTIMIENTO, IRA, AUTOCOMPASION, MIEDO, van esfumándose a medida que avanzamos hacia esa anhelada libertad.

Volver a casa y sentir que uno ya no es más la persona que se olvidó de ser persona; la que se refugiaba al abrigo de sus sueños, viviendo de fantasías, jugando a las escondidas con la realidad que le tocaba vivir; aquella que lo único que conseguía era armar y desarmar situaciones. Todo era falso, ilusión.

Volver a casa es caminar por Doce Pasos, salir de las sombras, buscar la luz. Volver a casa es elegir no ser más heroína en la imaginación y ponerse a labrar en la búsqueda de su "yo" interior, aceptando el arañazo de cada día como un desafío y no como una afrenta que nos ofrece la vida. Es saber que estoy en el mundo por el AMOR de un Poder Superior. Es entregarse a ese amor, reconocer que solos no podemos, nos perdemos y no encontramos nuestro camino.

Volver a casa es llegar a Al-Anon para recibir esa llovizna que se va arraigando en uno hasta transformarlo en ese ser que pondrá sobre su mesa de trabajo de cada día, las consignas de FE y ESPERANZA. Es aprender a perdonarse y a perdonar.

Es comprender que "VIVIR UNA DIA A LA VEZ" es una bendición y vale la pena probarlo.

Teresa - Grupo San Isidro



COMITE DE CONFERENCIA

Algunos miembros piensan con frecuencia que Al-Anon/Alateen es el Grupo al que concurren, sin embargo, ese Grupo es uno más entre cientos diseminados por todo nuestro país.

La Estructura de nuestra Hermandad persigue un solo propósito: prestar ayuda a los Grupos para llevar el mensaje. La característica primordial de cada miembro debe ser la "PARTICIPACIÓN", (Cuarto Concepto). Hoy vamos a ocuparnos de la "Participación" de los Delegados en la Conferencia de Servicio Nacional, dentro de esa Estructura.

Los Delegados prestan Servicio por 3 años y durante ese período asisten a 3 Conferencias, que son reuniones de trabajo intenso, donde se discuten asuntos relacionados con Al-Anon como un todo. Las decisiones que allí se toman sirven como guía para la actividad de nuestra Oficina de Servicios Generales y para todos los Grupos Al-Anon/Alateen del país.

¿Cómo llegan a conocer los Grupos y cada miembro en particular esas decisiones? A través de sus Delegados, ellos es-

tuvieron presentes gracias al esfuerzo económico de toda la Hermandad. Ellos adquirieron conocimientos, trataron los distintos temas y votaron las Mociónes. ¿Para qué lo hicieron? Para que el Mensaje siga llegando con la guía de esas decisiones tomadas.

¿De qué sirve lo que votaron y resolvieron, si luego no lo comunican a su Distrito y a sus Grupos?

¿De qué sirve el esfuerzo hecho por los miembros de ese Distrito para enviar a su Delegado, si luego no escuchan el informe de lo sucedido y guiados por él hacen los cambios necesarios?

Si tomamos con responsabilidad nuestra recuperación, si sabemos que pertenecemos a una Hermandad de mutua ayuda, esparcida por el mundo entero y reconocida ampliamente por sus resultados positivos, ¿por qué no somos responsables con el Servicio?

Participar y comunicar bien influye en el bienestar de nuestra Asociación y como dice la Primera Tradición, ello debe tener la preferencia.

Recordatorio

El lunes 29 de julio, a las 16 horas, tendrá lugar, en nuestra Oficina, la reunión con los Delegados.

REFLEXION SOBRE PADRINAZGO

Conocer a Alateen es conocer a nuestros hijos, entonces resulta razonable esperar que Al-Anon se interese y se responsabilice por la "salud" y crecimiento de Alateen.

Hay distintas maneras de cumplir con esta responsabilidad, una de ellas es el Servicio de Padrinazgo.

El Padrino debe asumir el compromiso de guiar al Grupo, escuchando con paciencia y aceptación, teniendo presente que él tiene un programa para compartir.

Comité Alateen



HOY ESTÁS SOBRIO

Hoy quiero decirte que cuando tomabas y los demás te decían borracho yo sentía mucha vergüenza. No podía salir a jugar afuera porque claro, era hija de un borracho.

Cuando le hablaba a Dios en la Iglesia le preguntaba cuál era el motivo de tanto sufrimiento. Mi hermana mayor había hecho una promesa que cumpliría -y cumplió- si vos dejabas de beber. Y ¡pobre mamá!, las noches en vela que ha pasado esperando tu llegada.

Hoy estás sobrio, hay alegría en nuestro hogar, mamá ya no llora, está contenta de compartir con vos la felicidad de nuestro hogar. Hoy estás con nosotros hablando de lo bueno y de lo malo que tiene la vida; nunca podrás imaginar el gran cariño y amor que te

tenemos, porque sabemos que podemos contar con vos en todo momento. Compartís con nosotros todo, papá, nuestros sueños, nuestras alegrías y juegos. Qué feliz me siento al saber que tengo en ti un fiel amigo.

¡Fuerza papá!!, yo sé que vos podés seguir adelante como lo estás haciendo ahora; sólo le pido a Dios que te dé muchísima fortaleza. Como hijas necesitamos de tu ejemplo y guía para continuar creciendo y saber cómo desenvolvernos en este largo camino que es la vida.

Te quiero mucho; yo sé que los peores momentos ya pasaron pero igual repito:

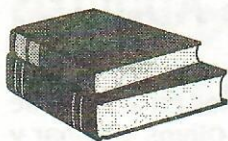
¡Fuerza papá!!, ¡vos podés!!

Erica A.

Reflexiones

LA BONDAD ES UNA EXPRESIÓN QUE SE ENTIENDE EN TODOS LOS IDIOMAS.

Extraído de *Al-Anon / Alateen en acción*, setiembre de 1989



Comité del Archivo Histórico

Continuamos cumpliendo con nuestra promesa de comentar párrafos interesantes en el contenido de los Boletines "Dentro de Al-Anon".

Este pertenece a agosto-setiembre 1982. "Si usted tuviera que decirle una cosa a un recién llegado, ¿qué le diría?, le preguntaron a Lois. Su respuesta fue: 'Aferrese a la esperanza, si uno realmente ama, nunca pierde la esperanza.' "

La sabiduría de esta respuesta nos demuestra que el amor es el principal elemento que necesitamos para seguir atesorando cada palabra y pensamiento de nuestros antecesores.

Los integrantes del Comité del Archivo Histórico, volvemos a reiterar nuestra invitación a los miembros que se interesen en colaborar con nuestra tarea.



La fuerza de una iniciativa



Hace dos años surgió de unas compañeras la idea de formar un nuevo Grupo.

Se llamó "Florece", y su creación me mostró lo que pueden dos o tres personas con fuerza, fe y compromiso. Fue una gran lección para mí, que no hacía mucho que estaba en Al-Anon.

En este Grupo floreció la amistad, el conocimiento en-

tre nosotros. Y lo más importante es que floreció un Grupo que, a pesar de las incomodidades o dificultades, es estable y fuerte. Dios quiera que siga así y que cada vez se sumen nuevos miembros.

Gracias a Al-Anon y al Poder Superior por este regalo que desde hace dos años nos asiste.

Marieta - Grupo Florece

Reflexiones

LO QUE PARECE SER LA NUBE OSCURA DE UN PROBLEMA, A MENUDO ES LA SOMBRA DEL ALA DE DIOS.

Extraído de *The Forum*, junio de 1993



REUNION DE HIJOS ADULTOS

El cuarto jueves de mayo nos reunimos en la Mesa de Trabajo de Hijos Adultos, miembros de Merlo, Olivos, Escobar y Capital Federal.

Compartimos experiencias de Servicio de todos los Grupos, lo cual nos enriqueció muchísimo y nos hizo pensar en la posibilidad de reunirnos una vez por mes. Por ahora la próxima reunión será el **cuarto jueves de julio**.

Con mucha alegría recibimos cartas del Grupo de La Plata y Mendoza a quienes contestaremos a la brevedad.

También decidimos tomar fuerzas, integrarnos cada vez más para que en un futuro próximo participemos de una reunión conjunta con miembros Hijos Adultos de Uruguay.

Con el deseo de que sigamos creciendo juntos, los esperamos.
Mesa de Trabajo de Hijos Adultos

Madurando a través del tiempo

Cuando llegué a los Grupos de Al-Anon, sentía que mi vida no tenía sentido. Mi padre bebía de una forma que me molestaba; había necesidades económicas y mi madre siempre estaba de mal humor. Yo me sentía muy sola, triste, y casi no hablaba. Un 22 de diciembre fui por primera vez al Grupo y los compañeros me recibieron con mucho afecto y cariño. Escucharon mis sufrimientos y me dieron sugerencias con todo su amor y comprensión. Recuerdo que algunos de ellos tenían más problemas que yo, pero lucían agradables y felices. Eso me impresionó y, como deseaba estar feliz como ellos, decidí seguir yendo a las reuniones.

Algunas veces sentía que no podía aplicar el programa en mi vida, me parecía casi imposible, pero con la concurrencia y la ayuda de mis compañeros pude comenzar a practicarlo. Aprendí

que mi papá estaba enfermo y que el resto de la familia estábamos muy afectados; también que se podía ser feliz esté o no bebiendo el enfermo.

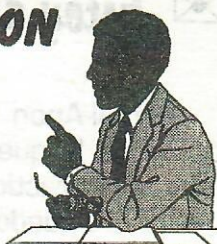
Pasaron 13 años de mi primera reunión y, en ese tiempo, pude hacer muchos cambios: Tener una buena relación con mi papá, decirle que lo quería, entrar de su brazo hasta el altar el día de mi boda. También pude tener una relación más sana con mi madre y mi hermana.

Aunque mi papá falleció hace un año, yo sigo yendo a Al-Anon, porque tengo muchas cosas que cambiar en mí, y con Al-Anon es mucho más fácil. Y principalmente voy a los Grupos porque cuando dejo de asistir vuelvo a las viejas actitudes, y eso realmente no lo quiero más.

Patricia
Grupo Dulzura - Capital

COMITE DE COOPERACION CON LOS PROFESIONALES (CCP)

¿COMO LLEGAR CON NUESTRO MENSAJE A LA COMUNIDAD?



Cómo llegar con nuestro mensaje a la Comunidad a través de los medios y profesionales, es un motivo constante de preocupación. En este momento, en el que abundan programas televisivos donde diariamente vemos problemáticas muy parecidas a las que nosotros contamos en nuestras reuniones abiertas y públicas, se hace necesario hacer una revisión de la forma en que presentamos el problema de vivir con un enfermo alcohólico, para poder diferenciarnos y que esa diferenciación no sea únicamente el hablar de espaldas.

¿Cuál es el punto principal de esa diferenciación? Fundamentalmente, "nuestra recuperación". Por eso es tan importante enfocar nuestra charla en puntualizar qué recibimos del Programa de Al-Anon, cómo lo pusimos en práctica y qué resultados obtuvimos, y que nuestra historia previa no sea un rosario de dramas y quejas.

No podemos desperdiciar la oportunidad, cuando nos ofrecen los medios de comunicación, para evidenciar que nosotros contamos con la recuperación a través del Programa de Al-Anon.



UN LIBRO MAS

Este sería el título que yo le pondría al nuevo formato del *Boletín Amistad*. Por razones de trabajo viajo bastante y siempre llevo en mi bolso algo de Al-Anon.

Qué cómodo me resulta llevar conmigo el *Boletín*, como un libro o folleto más de la tan preciada Literatura, y tener noticias de todos los compañeros, de Norte a Sur, como una suerte de carta de los familiares más queridos... Sería imposible dirigirle unas líneas a cada uno de mis amigos, pero sé que por medio de este querido *Boletín* puedo enviar a todos mi profundo cariño y un agradecimiento muy especial por la ayuda que me brindaron.

Rosita

Paraná - Entre Ríos



Estoy desarrollando mi autoestima



En Al-Anon estoy aprendiendo a estimarme, enterándome de lo que realmente hay en mí de bueno y positivo, mientras practico en mí el Cuarto Paso.

Ahora puedo sentir verdadera compasión hacia los miembros de mi familia, sin sentir que tengo que arreglar cualquier cosa que les está atormentando. Ahora puedo elegir entre ayudarles, cuando es apropiado, o dejarles que resuelvan por sí mismos sus propios problemas. Ahora tengo opciones. Puedo decir "Sí" o "No" cuando alguien me pide ayuda, y quedarme tranquila. Mi autoestima ya no depende de lo que yo haga o deje de hacer por los demás.

Lois M., Oregon

Extraído de *Al-Anon/Alateen en Acción*, enero de 1991

Reflexiones



**EL SENTIDO DEL HUMOR ES COMO LA AGUJA Y EL HILO,
PUEDE REMENDAR MUCHAS COSAS.**

Extraído de *Al-Anon/Alateen en Acción*, noviembre de 1989

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. 326-3389
Fax (01) 326-0704
(1000) Casilla Correo Central 3246**