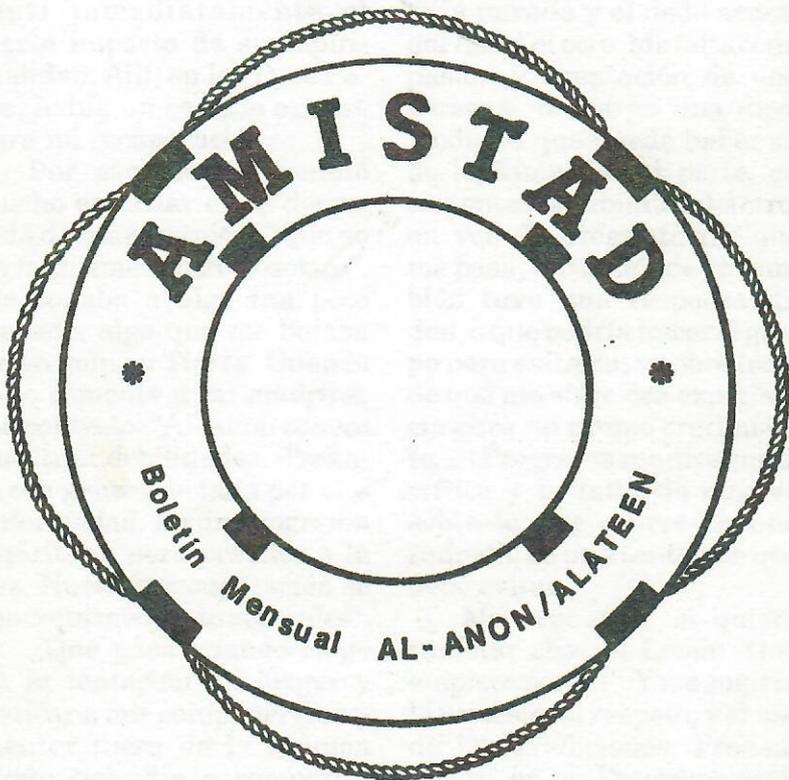


Agosto de 1998

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

Que no haya chismes

Cuando llegué a Al-Anon, sentí inmediatamente el fuerte impacto de su espiritualidad. Allí, en los Doce Pasos, había un camino excelso para mi recuperación.

Por eso me sorprendió mucho escuchar en la despedida de cada reunión: "Que no haya chismes entre nosotros". Me sonaba a algo tan poco elevado, algo que me bajaba de un golpe a Tierra. Cuando se lo comenté a mi madrina, me contestó: "Al-Anon conoce nuestras debilidades. Trabaja con gente afectada por una enfermedad. Es un programa espiritual, pero práctico a la vez. Nuestra recuperación se concreta mediante actitudes".

¿Qué pasa cuando caigo en la tentación de juzgar y criticar a mis compañeros, comentar fuera de la reunión algún episodio o comportamiento que no me ha gustado, señalando a otra persona como responsable?

En primer lugar, he vuelto la mirada y el dedo acusador hacia el otro. Me falta compasión y aceptación de una persona, descargo una incomodidad que puede haber sido legítima de mi parte, en comentar la debilidad del otro, en vez de preguntarme qué me pasa, hasta dónde yo también tuve una responsabilidad, o qué podría hacer el grupo para evitarla, y sobre todo, de qué me sirve esa experiencia para mi propio crecimiento. El Programa me dice que la crítica y la falta de reserva sobre lo que ocurre en una reunión, es una tentación que debo evitar...

Me recuerda, si quiero cambiar algo, el Lema: "Que empiece por mí". Y me sugiere la cortesía, el respeto, y el uso de las Tradiciones. Precisamente, en un Programa espiritual del nivel del de Al-Anon, los chismes directamente no caben.

**Ayuda
memoria**

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

B
O
L
E
T
I
N

A
M
I
S
T
A
D

Nº
2
4
0

RINCÓN DE NUESTRA OSG

PRINCIPIOS ACTIVOS DE AL-ANON RESPONSABILIDAD Y AUTORIDAD SEGÚN EL DÉCIMO CONCEPTO

Cada servidor tiene una responsabilidad y una autoridad para realizar el servicio que le han sido delegadas por el Grupo.

Tiene autoridad para aquello de lo que es responsable: ya sea servir café, escribir cartas, organizar una abierta, coordinar una reunión, representar al grupo.

El Décimo Concepto dice: "La responsabilidad de servicio está equilibrada por una autoridad de servicio definida cuidadosamente para evitar la doble dirección de administración."

Esto quiere decir que cada servidor puede encarar su servicio con alegría, sintiéndose respaldado por el grupo que lo ha elegido, y confían en él, con suficiente libertad para sentirse cómodo y tomar decisiones, y a la vez con responsabilidad para dar cuenta de su acción ante la conciencia de grupo.

Este principio de autoridad de servicio se refiere a un tema que es muy importante y delicado en Al-Anon. Vez tras vez en los grupos aparecen los recuerdos de conductas autoritarias que nos hacen y han hecho daño: padres alcohólicos autoritarios, madres sobreprotectoras y dominantes, esposos o esposas manipuladores, hijos violentos, rebeldes e incluso tiranos. En esa vivencia tan distorsionada, aceptar que alguien en Al-Anon puede tener autoridad produce temor. Es más, también los gru-

pos padecen las conductas distorsionadas de algunos miembros que desaffan el orden y las Tradiciones cuestionando la responsabilidad de algunos servidores, o de otros que abusan de la autoridad conferida exclusivamente a su servicio y que no responden a la autoridad del grupo.

Para ello, Al-Anon nos advierte la ventaja de analizar cuidadosamente la 2ª Tradición, y el 10º Concepto: "En ella vemos", dice, "la conciencia de grupo como la autoridad fundamental, y los servidores de confianza, como una autoridad delegada. Una no puede funcionar sin la otra."

El otro toque de alerta se refiere a "una cuidadosa definición de la autoridad delegada para que el servidor tenga clara su responsabilidad, y haya mutuo respeto. Eso significa equilibrio y trabajo en armonía."

Por eso, tradiciones de rutina, tan sencillas como dar y escuchar informes, rotar en las tareas, levantar la mano y esperar turno, dejar actuar al servidor designado, llevar los problemas a las reuniones de trabajo, pueden contribuir a la salud del grupo, y a un crecimiento en la recuperación de los servidores que hacen su trabajo en libertad y con alegría, sintiéndose valorados por el respaldo del grupo.

COMITÉ ALATEEN

Faltan sólo 2 meses para compartir con nuestros hermanos del interior 3 días de trabajo y de alegría durante nuestra XIV CSN.

A pesar de habernos comunicado durante el año a través de la correspondencia, que quizá no estuvo a la altura de las necesidades, el abrazo fraterno con aquellos con los que compartimos proyectos sin conocerlos, aumenta nuestro entusiasmo y nos da fuerzas para continuar trabajando convencidos que no estamos solos, que a pesar de las distancias que nos separan, el amor por AL-ANON nos mantiene unidos. Es por eso que rogamos a todos aquellos que asistirán a la próxima Conferencia que traten de confirmar, en sus respectivos distritos o zonas, la existencia de grupos ALATEEN y nos ayuden a certificar con cuántos grupos contamos en el país, aportando al Comité Permanente ALATEEN, las fichas actualizadas de los mismos.

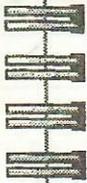
Sabemos que cada Comité dedica su atención específica a determinados temas de la Hermandad, pero también que todos los miembros formamos parte de AL-ANON/ALATEEN como un todo, de tal manera que desde allí, donde estemos cumpliendo nuestro servicio, siempre existirá la posibilidad de difundir cada una de las ramas de servicio. Esto nos dará la posibilidad de conocer íntegramente el programa y la estructura de AL-ANON/ALATEEN y el trabajo que realiza cada Comité Permanente.

No podemos amar lo que no conocemos. ALATEEN impacta desde lo emocional pero son muy pocos los que se atreven a prepararse como padrinos y sólo lograremos perder el miedo a este servicio tan gratificante si en cada reunión de grupo o de distrito se dedica un tiempo a leer guías y literatura ALATEEN.

Si nos unimos, tal como el Año de la Comunicación y la Unidad nos pide, habremos concretado el sueño de esos seis primeros jóvenes que, teniendo como ejemplo a nuestra querida Lois, iniciaron el camino de recuperación y crecimiento para los adolescentes del mundo afectados por el beber compulsivo de algún familiar.

Recordatorio:

El 30 de setiembre 98, a las 16 horas se realizará la reunión con los Delegados y Representantes de distritos en formación, en nuestras Oficinas.



OCTUBRE: MES MUNDIAL DE INSTITUCIONES

Al-Anon tiene en el mundo el servicio de llevar el mensaje de esperanza a los hombres y mujeres de todos los sectores de la sociedad, donde sea necesario o beneficioso, por sufrir las consecuencias del alcoholismo.

Es por eso que, próximos a celebrar el "Mes Mundial de Instituciones", empezamos a preparar las herramientas que nos dan nuestras guías, y así conseguir frutos abundantes.

En esta primera etapa

"Volvamos a las Bases", que no quede un solo grupo sin que le llevemos taller, charla, jornada, etc., sobre nuestro servicio. Las Madrinan y PVI, personas voluntarias de Instituciones, convocadas y estimuladas por las coordinadoras.

En una segunda etapa nos prepararemos para llevar nuestro mensaje a la sociedad.

Al-Anon es una unidad.

Compartamos a través de la comunicación.



AGRADECIMIENTO

No quiero pensar en dónde estaría hoy, si no fuera por este programa. Pero hace sólo unos pocos años, ni siquiera sabía que existiera Al-Anon. Es raro cómo un programa tan sencillo puede cambiar la vida de alguien de una manera tan radical, y ayudarlo a progresar personal y espiritualmente.

Al-Anon me ha dado los instrumentos para trabajar en mi programa, y también me ha dado la fortaleza para utilizarlos. Me ha dado la estabilidad que mi vida necesitaba tan desesperadamente, cuando creía que todo lo demás había fallado.

Cada día rezo una corta oración de gratitud por el regalo de Al-Anon y porque Lois W. y Ann B. hayan tenido la inteligencia de darse cuenta de que las familias y los amigos de los alcohólicos también necesitaban un programa de apoyo. ¿En dónde estaría yo? Debido a Al-Anon, no tengo que preocuparme por la pregunta ni cavilar sobre ella. Puedo vivir feliz, un día a la vez.

Kris W., Iowa

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

Un nuevo aniversario de Al-Anon en Argentina



Un nuevo emocionado "Gracias" a los que dieron los primeros pasos allá y aquí, en nuestro país.

Para llegar a lo que es hoy Al-Anon hubo sumatoria de esfuerzos, hubo voluntarios innumerables que prefirieron "dar" a "recibir", que pusieron todo su tiempo a disposición de los que aún no nos conocían y sufrían nuestros mismos problemas.

BOLETÍN AMISTAD quiere hoy recordar específicamente a todos nuestros miembros que hasta ayer trabajaron para llegar a nuestra actualidad, y hoy

nos guían desde otra dimensión. Su fuerza espiritual nos ilumina y su ejemplo nos apadrina para continuar sus servicios.

No damos nombres, porque cada Grupo, cada Distrito, mencionará a aquellos a los que desean recordar, brindándoles una oración, un momento de meditación, una lectura o una anécdota que los identifique.

Seguramente ellos nos dirán: "Si me amas, no me llores, supera lo que yo hice y regala alegría en el servicio para que el bienestar común siempre tenga la preferencia".



A MIS HERMANOS DEL CORAZÓN A UN AÑO

Llegué a Al-Anon/Alateen cuando vivía días grises sacando lo único que tenía a mano: mi resentimiento.

Al-Anon me sacó de la penumbra en que estaba sumergida y me devolvió la luz.

Encontré allí todo el amor, el valor y la serenidad que casi había olvidado que existían.

Así, desechando poco a poco lo negativo, comencé otra vida, casi con los mismos problemas, pero de otra manera, con paz en mi corazón, amando todo lo que me rodea, dando sin cansarme un mensaje de amor y esperanza a quienes lo necesitan.

Estoy aprendiendo a tratarme a mí misma, como a un ser muy valioso.

Encuentro que cuando practico lo suficiente, empiezo a creerlo.

María Elena

Grupo Merlo - Distrito Centro Oeste

ENCUENTRO EN LA REGION SUR

El Servicio es una experiencia inolvidable.

El éxito de un Seminario de Servicio Regional (SSR) depende absolutamente de la participación y la cooperación de todos los asistentes. Para ello se necesita que miembros de la OSG y del comité anfitrión, formen un mismo equipo de trabajo. Los integrantes de este último se afanan durante meses en procurar que a los asistentes se los trate con toda cortesía, desde la primera notificación hasta la entrega de la insignia de identificación para el fin de semana a compartir.

Miembros de la OSG y del comité anfitrión se reúnen previamente para programar y realizar las actividades necesarias para el bienestar de los miembros de la hermandad.

SEGUNDA REUNION ENCUENTRO DE LA REGION SUR

Distrito anfitrión: Mercedes (Prov. de Buenos Aires)

Lugar: Asociación Judicial Bonaerense

Calle 784 No 22

Horario: 09 a 18 horas

Fecha: 22/08/98

Una oportunidad para compartir inquietudes, alegrías y experiencias en el servicio.

GRUPO PARANA

El Grupo Paraná de Entre Ríos nos comunica que cuenta con **Casilla de Correo 207**, para recibir correspondencia.

Reflexiones

EL PROPÓSITO DE ORAR Y MEDITAR ES MANTENER UNA MENTE RECEPTIVA A LAS SUGERENCIAS.

Extraído de *The Forum* - Mayo de 1998

DIEZ AÑOS PROVECHOSOS

Recientemente, mientras daba mi paseo diario, reflexioné sobre el hecho de que dentro de poco tiempo cumpliría exactamente diez años de mi primera reunión de Al-Anon. En mi actitud no había ningún cambio impresionante, que hiciera temblar la tierra, y a veces parecía que retrocedía un paso de cada dos que avanzaba. Los cambios han sido graduales, con el transcurso del tiempo. Decidí tratar, y logré enunciar, diez formas en las cuales he progresado y cambiado en esos diez años. Hice una lista de esos cambios, que son los siguientes:

- He progresado espiritualmente. Tengo una relación más estrecha y profunda con mi Poder Superior, a quien llamo Dios.

- He progresado en el descubrimiento y conocimiento de lo que soy, en vez de lo que debería ser o de lo que creo que los demás quieren que sea.

- Tengo una mayor aceptación de mí misma. Estoy bien, soy huma-

na, tengo cualidades y también mi lado oscuro.

- Mi gratitud ha aumentado. Hay muchas cosas que daba por sentadas, y ahora siento gratitud por ellas.

- Mi tolerancia y respeto por las convicciones del prójimo, son mayores.

- Conozco cada vez mejor lo que es importante, en vez de volverlo todo un asunto de vida o muerte.

- Puedo distinguir mejor entre lo que me atañe y lo que me concierne, y lo que no me importa.

- Siento una confianza mayor. Puedo expresar mejor mis temores y desilusiones, especialmente respecto a mis hijos.

- Ansío trabajar para Al-Anon en el servicio, para conservar a nuestro Grupo unido a la red mundial.

- Conozco mejor mis capacidades y mis límites. Son diez años que han valido la pena.

Helen R., Minnesota

Extraído de *Al-Anon/Alateen en Acción*, noviembre de 1994.

Pensamiento

CUANDO REALIZAMOS UN SERVICIO CON PROFUNDO RESPETO Y DEDICACIÓN, SACAMOS A LA LUZ TODO EL AMOR QUE PERMANECÍA GUARDADO.

Anónimo

Jornada AL-ANON/ ALATEEN DISTRITO NORTE



El sábado 30 de mayo de 1998, a las 14,30 horas, dio comienzo en el Colegio Santa Isabel de San Isidro, sede del Distrito Norte, la jornada Al-Anon/Alateen "Participando unidos...", con la presencia en la primera parte del grupo Hijos Adultos de Olivos y a continuación el de Villa Ballester. Ambos reseñaron brevemente la historia de los grupos. Luego, cada uno de ellos llevó a cabo una reunión en la que se analizaron temas de la literatura tales como: Culpa, Resentimiento, Miedos, relatando en sus experiencias cómo el Grupo, el Programa, el Ser Superior, los fueron ayudando a superar dificultades y carencias y a seguir adelante. Su presencia en esta Jornada fue algo sumamente positivo y fueron pasando en sus relatos por momentos conmovedores, de reflexión, alegres y todos brindando testimonios de comprensión de amor, de

aceptación... en fin... un auténtico mensaje de esperanza. Finalizaron con la lectura de la "Carta abierta a un alcohólico".

A continuación se hicieron presentes miembros del Grupo Alateen de San Isidro.

Uno de sus integrantes dio comienzo a esta parte haciendo hincapié en la realidad actual de ser el único grupo Alateen del Distrito Norte cuando no hace tanto tiempo atrás hubo otros más. Hizo un llamado a la reflexión sobre este tema y pidió que en todos los grupos Al-Anon se informe sobre la existencia de Alateen y cómo funciona, que los padres o familiares, sin obligar ni presionar, inviten a los niños de 12 a 19 años a concurrir a las reuniones Alateen.

En estos momentos Alateen San Isidro tiene dos madrinas. Una de ellas leyó las Guías a seguir para ser padrino o madrina de Alateen y la otra explicó cómo llegó a hacer este servicio, su recuperación en las reuniones cerradas de Al-Anon, luego su concurrencia al Comité Alateen, al que sigue asistiendo, el aval del grupo Al-Anon para hacer este servicio y la aceptación del grupo Alateen para ser su madrina.

Luego el Coordinador del Comité Alateen habló sobre la necesidad de formar padrinos; de abrir otros Grupos Alateen; de la responsabilidad que los

miembros Al-Anon tienen en esto. A continuación los miembros Alateen leyeron y comentaron literatura Alateen y la "Carta abierta de un alcohólico a su familia".

Con un caluroso y emotivo aplauso, finalizó la primera parte de la Jornada.

Luego del intervalo, en el que compartimos un riquísimo café y alguna exquisitez de los paquetitos que cada uno había llevado, se reanudó la Jornada.

Ya en la segunda parte, la Delegada a la Conferencia de Servicio Nacional por el Distrito Norte, explicó cómo funciona el Distrito, cuándo y cómo se llevan a cabo las reuniones, cómo se integran la Comisión de Servidores y en qué consisten los servicios que se realizan en el Distrito, incluyendo a los Comités.

También explicó brevemente qué es la Conferencia de Servicio Nacional y su importancia.

A continuación la Sub-Representante de Distrito explicó cómo realiza su servicio. Por su parte, la Representante de Distrito se refirió al recorrido que

realizan con la Sub-RD por todos los grupos del Distrito y en general cuáles son los aspectos que pueden mejorarse para que la Hermandad Al-Anon continúe creciendo.

Cuando les llegó el turno a los Comités: Información Pública explicó su tarea y una oradora contó su historia. La Sub-Coordinadora de Instituciones explicó la tarea que realiza ese Comité y se hizo una demostración de cómo las PVI dan una charla informativa a los médicos en un hospital de acuerdo con las Guías del Comité Cooperación con los Profesionales (CCP).

Para concluir, la nota distendida la dio una representación de una reunión muy particular en la que se mostró todo lo que NO debe hacerse en los grupos Al-Anon.

Esta Jornada nos dejó la alegría de compartir experiencias enriquecedoras con la participación de gran cantidad de miembros y una asistencia muy numerosa (alrededor de 150 personas).

¡ESPERAMOS QUE SE REPITA!

Reflexiones

SI CREO QUE NO HAY QUE ESPERAR NINGUNA MEJORA EN MI VIDA, ESTOY DUDANDO DEL PODER DE DIOS.

Extraído de *The Forum* - diciembre de 1996

COMITE DE PUBLICACIONES

¿Sabías que...?



La mayoría de nosotros estamos bien familiarizados las diarias lecturas de *Un día a la vez* y *Valor para cambiar*. Leemos estos inspiradores mensajes, y, de tanto en tanto, buscamos especialmente en sus páginas las palabras de guía en circunstancias difíciles. Pero, de la misma manera que para un banquete no basta un solo plato, hay mucho más en la literatura que nos brinda Al-Anon que esos dos libros que son nuestros favoritos. Desde este Rincón de Publicaciones trata-

mos de "tentarlos" para saborear otros platos de nuestra mesa de banquetes literarios. Aquí va una muestra:

El dilema del matrimonio con un alcohólico nos ayuda a desarrollar relaciones más plenas, así como nuestra capacidad de comunicación. Especialmente indicado para acompañarnos a transitar el intrincado camino de las relaciones matrimoniales en una familia afectada por el alcohol.

AGRADECIMIENTO



Quiero expresar en palabras toda la gratitud que siento hacia Al-Anon y hacia mi Poder Superior.

Hace un año que mi mente está tranquila y todos los que me rodean me ayudan a captar el desarrollo de las reuniones, donde debo ser consciente que mi esfuerzo y decisión ha producido un cambio. Mi familiar, enfermo alcohólico, está en recuperación.

Hoy siento que puedo confiar y me siento tranquila con este Hermandad. Gracias por el cariño que todos me dan en forma tan especial.

Violeta

Grupo Recuperación y Vida - Prov. de San Juan Jachal

Reflexiones

AL-ANON ME ENSEÑÓ A SER RESPONSABLE POR MÍ MISMA Y A PERMITIRLE A ÉL SER RESPONSABLE POR SÍ MISMO.

Extraído de *The Forum* - febrero de 1997



PARTICIPAR ES CONTINUAR UNIDOS

Me pongo a escribir parafraseando el Lema de la XIV CSN, y me encuentro con que "Participar" es "Noticiar". "Tener parte de una cosa". Mi mente vuelve rápidamente al pasado y me doy cuenta qué habilidad tenía para "no ser parte de nada" y tener siempre a mano el pretexto para no involucrarme, hasta que llegué a Al-Anon y poco a poco empecé a "ser parte de una cosa", una cosa hermosa, como es nuestra hermandad con su maravillosa filosofía de vida. Hoy "mi obligación moral", es noticiar a otros de nuestra existencia para seguir creciendo.

El participar es continuar agregando eslabones a esta cadena, esos eslabones, son los nuevos, que bien noticiados de lo que es la hermandad, prontamente comen-

zarán a participar y a continuar la unidad.

Pero también, como integrante de la zona sur y viendo el extenso mapa de la región, me encuentro con que si los grupos cercanos entre sí, se sintieran "parte de Al-Anon/Alateen", deberíamos tener los 3 actuales distritos y por lo menos, 4 distritos en formación, con sus representantes en la CSN.

Creo que será de gran importancia lo que pueda hacer la Custodio Regional y los 3 Distritos de la zona, para que estos grupos solitarios, se animen a "ser parte de una cosa" y entiendan la importancia de ser Al-Anon/Alateen e integrarse para continuar unidos y noticiando a la comunidad de los beneficios de este programa.

Que empiece por mí

Aldo - Distrito Mercedes

El bienestar individual



Un miembro en recuperación es aquel que trabaja el programa diariamente; es aquel que busca el bienestar físico, mental y espiritual; es aquel que busca el progreso constante más que la perfección instantánea. Es un miembro que usa una variedad de herramientas que nos brinda el programa.

Extraído de 1998 *Service Plan*



Reunión Internacional de Servicios Generales Al-Anon (RISGA)

Estamos muy contentas porque varios distritos nos invitaron a darles el informe de la RISGA.

Estuvimos en el Distrito Noroeste, Norte y Capital. También estamos planeando ir a Concepción del Uruguay y a Mercedes.

Nos gustaría seguir transmitiendo nuestra experiencia de servicio para que todos los distritos se enriquezcan con los temas tratados en esta hermosa reunión mundial. Les pedimos que nos inviten a través de la Oficina, con algún tiempo de anticipación.

Muchas gracias y esperamos vernos pronto.

Delegadas Internacionales



Camino de esperanza



Siempre creí que mi vida era un desastre, que todo lo que me ocurría era malo y gris. La vida me había demolido, me había hecho pedazos. Tuve que crecer más rápido que los demás. Por momentos era madre, tenía muchas responsabilidades y no disfrutaba de mi adolescencia como lo hacían mis amigos.

Cuando creí estar en las últimas, una voz me mostró cuál era el camino, el camino de la esperanza, el camino de la vida.

Todo mi bienestar se lo debo a

los grupos, al apoyo de mis compañeros, que con mucho cariño, me abrazaron y me mostraron la puerta que me llevó a mi recuperación y serenidad.

Le agradezco a cada persona por haberme mostrado que la vida no es gris, sino colorida, y gracias ALATEEN por compartir y tener siempre un asiento para mí. Gracias con todo mi amor y corazón. ¡Ahora sé que la felicidad existe!!

Chechi

Grupo Alateen - Santa Isabel

Reflexiones

EL EJERCICIO MÁS CANSADOR ES LLEVAR EL AYER SOBRE NUESTRAS ESPALDAS.

Extraído de *The Forum*, diciembre de 1994

COMITE DE SEMINARIOS

DE SERVICIOS REGIONALES (CSSR)

El Comité de Seminarios de Servicio Regionales (C.S.S.R.), se dirige a ustedes con la inmensa alegría de recordarles y/o informarles que en el último "Encuentro de la Región Norte", celebrado los días 18 y 19 de abril ppdo., en la ciudad de San Miguel de Tucumán, se ha decidido la realización del PRIMER SEMINARIO DE SERVICIO REGIONAL, en nuestro país para el año 1999, siendo su sede la provincia de Córdoba.

Este Comité ya ha iniciado su labor para que el mismo tenga el éxito esperado y por tal motivo les pedimos que elaboren un listado de temas que ustedes consideren de interés para tratar durante el mismo y nos lo envíen a nuestra Oficina de Servicios Generales. Próximamente enviaremos guías sobre Seminario de Servicio Regional, que los orientarán acerca de los propósitos del mismo.

Esperamos que nuestro Poder Superior nos guíe en nuestra labor.

SEPTIMO PASO: **"HUMILDEMENTE PEDIMOS A DIOS QUE NOS LIBRASE DE NUESTRAS CULPAS"**

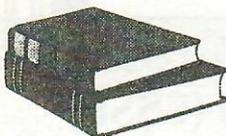
Mucha gente confunde humildad con humillación. Pero la humillación es una forma de abuso que no tiene lugar en nuestro crecimiento espiritual. Cuando nosotros hablamos de humildad, hablamos de nuestra propia aceptación.

Extraído de *The Forum*, julio 98

Reflexiones

**LA ACEPTACIÓN NO SIGNIFICA QUE NOS TIENE QUE GUSTAR
TODO LO DE ELLA, SÓLO SIGNIFICA QUE NOS TENEMOS QUE
DAR CUENTA DE QUE LA REALIDAD ES LA REALIDAD.**

Extraído de *The Forum* - mayo de 1998.



Comité del Archivo Histórico

Las noticias de hoy son la historia de mañana. Hace sólo 5 años y medio en Phoenix se estableció el primer Centro de Servicio de Información de Al-Anon de Arizona, E.U.A. con u\$s 29.- y un puñado de miembros entusiastas y deseosos de servir.

Al poco tiempo se inició el Servicio de Información de Tucson. Este otoño, en Globe, un pequeño pueblo minero de las montañas de Arizona, dos grupos de Al-Anon decidieron abrir un centro y se ha observado ya un gran crecimiento. A fines de 1980, los grupos de Al-Anon de Yuma anunciaron que estaban buscando un local para establecer el cuarto Centro de Servicios de Arizona, que funcionaría ya en 1981.

Mary Fran S. Arizona E.U.A.
Delegada de la CSN - Panel Nº 20

¿Está su Zona escribiendo su historia?

Lo más destacado de la Oficina de Servicio Mundial - Dentro de Al-Anon - marzo/abril 1981

¿Aceptas nuestra sugerencia?

Acércate al Comité de Archivo con tus ideas y deseos de participar en el servicio.

Cumplir 77

Aproveché el día de mi cumpleaños como una gran oportunidad de hacer un análisis y sin darme cuenta me salió del alma esta exclamación: ¡Qué hermosa vida!!

Largos años atrás me encontraba en un callejón sin salida; me sentía como un ser "descartable", sin metas, enferma física, mental y espiritualmente.

Quiso el destino que en un tramo del negro camino encontrara la luz, allí estaba Al-Anon, mi refugio de amor. Encontré amigos que me dieron comprensión y compartieron sus experiencias; me dieron la esperanza de una vida mejor y ya no me sentí defraudada.

Al transitar el maravilloso programa de recuperación me dediqué poco a poco, a vivir un día a la vez, deseosa de aplicar a cada instante la serenidad que emana de él. Mi feliz realidad de hoy y mi necesidad de dar pruebas de gratitud, hacen que hoy decidiera compartir mi vivencia con todos mis hermanos en Al-Anon a través de este entrañable amigo que es el Boletín.

La filosofía espiritual de Al-Anon otorga un "talento" muy especial a quienes lo adoptan, y es una guía que nos impulsa a ser responsables, a amar, servir y ser agradecidos.

Leonor A. -Capital



COMITE DE CONFERENCIA

Ser Delegado:

Ya algunos Distritos han elegido su nuevo Delegado, que lo representará en la XIV Conferencia de Servicio Nacional. El Delegado es, ante todo, un miembro Al-Anon.

Sabemos que todo comienza en el grupo. Los servicios son gratos, cada uno en su esencia, por ello disfrutamos del momento y del "servir".

Hoy nos referimos al tan gratificante servicio de Delegado. Antes de llegar a él abrimos las puertas de la recuperación a través de la asistencia al grupo, de cumplir servicios en el mismo, ser Representante de Grupo, ser comunicador entre Grupo y Distrito, para pasar finalmente a ser Delegado y comenzar los pasos en el terreno nacional, mientras se va conociendo muy de adentro el movimiento de nuestra Oficina de Servicios Generales, su estructura, sus Comités y su relación entre ellos, a nivel nacional.

Cada Delegado tiene el poder de absorción y transmisión de conocimientos en el Distrito y Conferencia.

Aprovechemos la magia fascinante de este servicio, sin invadir otros, permitiendo nuestro crecimiento y el de cada miembro cercano.

Desde nuestros inicios, ya sea como servidores de Grupo, hasta Custodios, se refleja nuestra recuperación en cada gesto. Por eso en nuestra Hermandad deberíamos escuchar todas las voces, porque cada una de ellas es valiosa en su variedad de sonido y contenido.

Debemos ser concisos y claros en nuestras exposiciones, no repitamos ideas ya expresadas por otros miembros, y cuidemos que no se nos oculte el tema central que se esté tratando. De esta forma, ayudamos al Coordinador de la Conferencia a mantener el orden del temario.

Deberíamos tener el valor suficiente para exponer un punto de vista diferente, saber escuchar con la mente abierta y, por sobre todo, no valernos de nuestro servicio para imponernos a otros miembros con menos conocimientos.

Tener presente que el servicio de Delegado es de todo el año, que no se limita sólo a los tres días que dura la Conferencia.

Recordemos: Una buena recuperación fortalece el Servicio, permitiendo una sincera y abierta comunicación para el bienestar de Al-Anon/Alateen como un todo.



Negocio riesgoso



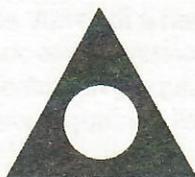
Uno de los muchos regalos que el programa me ha dado es amistad, no de tipo egoísta, sino afectuosa que comparte. Siempre tuve una amiga preferida, alguien que realmente me conocía, y unos cuantos conocidos. Dependía de esa persona para que se reconocieran mi dolor y temor, y para experimentar un poco de felicidad en ese compartir limitado. ¿No era eso acaso lo que todo el mundo podía esperar? Creía que un poquito de felicidad era todo lo que se lograba.

Cuando se trataba de alternar, me esforzaba tanto por hacer y decir lo correcto, que siempre era más trabajoso que divertido. Tratar de complacer a cada uno menos a mí era algo difícil. Finalmente desistí y me aislé; era más fácil y menos doloroso. Además, de cualquier forma, yo no le gustaría a nadie. ¿Cómo podría agradecerles, si nunca di a nadie la oportunidad de que vieran cómo era yo?

A medida que las mejores amistades salían de mi vida por diversas razones, les buscaba reemplazo tan pronto como era posible y, en cuanto lo encontraba, inmediatamente volvía a invertir allí mis valores emocionales. A través del programa, aprendí a diversificar mis inversiones. Aprendí a hacer pequeñas inversiones en varias personas y, cuando esas inversiones recíprocaban, invertía un poquito más, diversificaba un poquito más. Finalmente hubo cuatro, seis y más personas a quienes llamé amigos.

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**