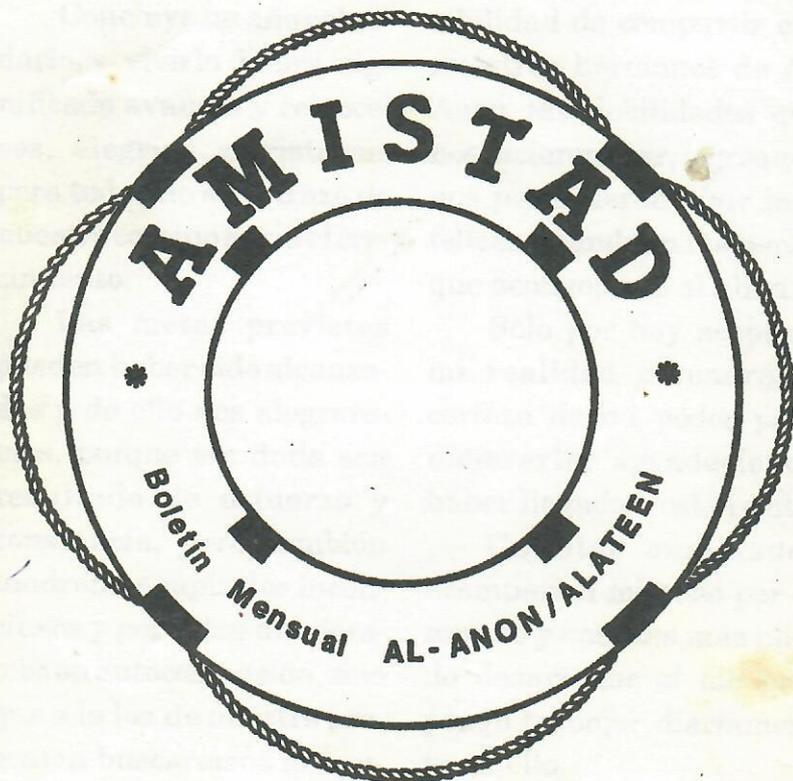


Comunicación 249

Diciembre 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

Balace de nuestros logros

Concluye un año calendario y vivirlo habrá significado avances y retrocesos, alegrías y tristezas, pero todo ello será trazo de nuestro camino hacia el crecimiento.

Las metas previstas pueden haber sido alcanzadas y de ello nos alegraremos, porque sin duda son resultado de esfuerzo y constancia, pero también tendremos capítulos inconclusos y por éstos no caeremos en autocompasión, sino que a la luz de nuestro programa buscaremos la ayuda para enfrentarlos nuevamente el próximo año.

Qué alegría tener la po-

sibilidad de compartir con nuestros hermanos de Al-Anon las debilidades que nos hicieron caer, logros que nos permitieron vivir más felices y también las penas que acongojaron el alma.

Sólo por hoy aceptaré mi realidad y tendré la certeza de mi poder para mejorarla, agradeciendo haber llegado a este punto.

Cuántas cualidades acompañan mi paso por el mundo y cuántas más puedo desarrollar si me propongo trabajar diariamente en ello.

¡¡Adelante, tenemos tarea importante para el año próximo!!

Ayuda memoria

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

RINCÓN DE NUESTRA OSG

NUESTRA CONFERENCIA DE SERVICIO NACIONAL

En el mes de octubre de cada año, se realiza la Conferencia de Servicio Nacional (CSN) de Al-Anon en Argentina.

Este año celebramos nuestra XIV CSN y asistieron a ella 17 Delegados provenientes de 17 Distritos, 10 Representantes de grupos que aún no forman distrito, 2 Representantes de otros países (Brasil y Uruguay) y miembros de la OSG (la Junta de Custodios, los Delegados Internacionales, la mesa de coordinación de la Conferencia).

El funcionamiento de nuestra CSN, así como el de la Conferencia de Servicio Mundial, está delineado por la CARTA DE LA CONFERENCIA, que es un acuerdo informal entre todo Al-Anon y su oficina de servicio.

En esta Carta, queda aclarado el PROPOSITO de nuestra CSN:

1) Ser el custodio de los Servicios Nacionales de Al-Anon y sus Doce Tradiciones.

2) Ser un cuerpo de servicio, no un gobierno.

Vivir en armonía depende de mí



Muchas veces pensé que nunca iba a poder disfrutar de una cena con mis hijos y mi esposo en armonía, con risas y charlas. Hoy, poniendo en práctica el Programa de Al-Anon, puedo decir que se puede.

Hasta pude superar actitudes que jamás las había puesto en mi lista de defectos. La soberbia de entonces me hacía pensar que todo se debía a mi temperamento, mi forma de ser, mi personalidad, y que no tenía necesidad de cambiar nada.

Pero el dolor persistía y, al transcurrir un tiempo, supe que debía ser sincera conmigo misma y quitar el velo que me impedía ver la realidad.

Sólo depende de mí si quiero ser feliz el día de hoy.

Sara

Grupo "Luz y Esperanza" - González Catán

Testimonio

Todavía no logro controlar la emoción que me embargó durante la despedida del tercer y último día de la Conferencia. Recuerdo haber estado tan sensibilizado que tuve la certeza de la presencia de Dios en aquellos momentos. El estaba asociado a la emoción de todos.

Por algún instante sentí su calor, su amor y que su bondad me rodeaba, lo que me erizó la piel dejándome desnudo frente a los pensamientos y sentimientos más puros que nunca en mi vida pensé que podrían asomar en mí alguna vez.

Sentí como que una energía poderosa hacía vibrar a otro ser dentro de mí ser. Mientras que se fundían como un tropel de sensaciones estimulantes y muy difícil de describir, observaba cómo, a mi alrededor, la emoción de aquellos momentos se apoderaba de quienes estaban allí. Lágrimas, sentimientos, "contención", vibraciones, energía, amor, paz, serenidad. ¿qué más se podía pedir para un cierre de 3 hermosos días de Conferencia? Cuando tuve la primera e inmediata reunión con el grupo, no sabía realmente cómo expresar mi sentir por todo lo experimentado. No me fue fácil explicar lo extraordinaria que fue esta experiencia. Agradecí al Distrito en Formación y especialmente al grupo por haber tenido la suerte de que me hubieran elegido y lamenté mucho que todos ellos no estuvieran allí, en esa hermosa Conferencia. ¿Cómo explicar la máxima intensidad de ciertos momentos tan emotivos? ¿Cómo explicar que en algún momento mis emociones manejaron a mis sentimientos como si hubiera estado en la cabina de un coche Fórmula 1 a 300 km por hora, experimentando un sinnúmero de sensaciones extraordinarias?

Recuerdo que en algún momento de las despedidas traté de ordenar mis pensamientos, pero todo fue inútil. Todo era arrollador y opté por dejarme llevar. Así fue que antes de pasar a despedirme frente a la reunión, había estado tratando de concentrarme en lo que iba a decir y le pedí a mi Ser Superior que no me hiciera flaquear; que por lo menos alcanzara a expresar algo de lo mucho que había recibido; por todo el calor y el amor que me dieron en esos 3 maravillosos días. Pero no salió como yo quise. Se estrangularon las palabras. Se secó la boca. Y la emoción asomó en forma de lágrimas. Mi Dios me había hecho una "hermosa" jugarreta. No me dejó hablar. Tenía razón, ya había hablado mucho durante la Conferencia; ahora, era tiempo de mostrar los sentimientos. ¡Aprendí tanto! Para eso fui, pero nunca pensé que podría llevarme tanto. Así es Al-Anon, una escuela de todos los días en la que siempre aprendo algo más. 3 días de gloria. 3 días de convivir con mis hermanos queridos y poder asegurar que allí convivimos con Dios. Que El los bendiga.

Carlos - Neuquén



Comité del Archivo Histórico

Una breve historia: *El Dilema del Matrimonio con un alcohólico.*

En la Conferencia de Servicio Mundial de 1965, se propuso un libro nuevo, que tratara de los problemas del alcoholismo y el sexo. ¡Un tema delicado de veras en aquella época! En nuestro papel no profesional, era importante evitar los campos que no eran los nuestros y abordar el tema desde el punto de vista de los Doce Pasos. Durante algún tiempo el libro se llamó "Libro del Matrimonio", con títulos provisionales, tales como "El Alcoholismo y el Estado de Matrimonio" o el "Matrimonio en la Situación con un Alcohólico. Pero fue Lois, nuestra cofundadora, quien encontró el título impresionante y descriptivo: "El Dilema del Matrimonio con un Alcohólico".

El libro se concluyó en 1967 y agradó a muchos. No obstante, era necesario ampliarlo para el número creciente de nuestros miembros y en 1971 fue revisado y aumentado, para incluir información adicional sobre la comunicación, los problemas de adaptación sexual antes y después de la sobriedad y una sección entera para los miembros de Al-Anon del sexo masculino. El libro, que aún es popular, se está editando por decimaséptima vez.

¡Conservemos viva nuestra herencia!

Extraído de *Al-Anon y Alateen en Acción* - Diciembre 1991

El Comité de Archivo Histórico, por intermedio del Boletín Amistad, saluda a todos deseándoles que el año que se inicia, Año de la Armonía y la Participación, sea pleno en amor y esperanza.

Gracias.



Un día Al-Anon

Hace varios meses nació en el Distrito el interés de tener afiches de acrílico para colocar en las instituciones. Al principio nos pareció muy caro, pero escuchando las ideas de nuestros grupos, servidores y todos los compañeros, decidimos que no era imposible.

Comenzamos nuestra tarea de juntar fondos realizando jornadas, fiestas aniversarios y rifas; finalizamos nuestro objetivo celebrando el "Día del Amigo en Al-Anon" y practicando la Séptima Tradición el 19/08/98.

Fue un día lleno de emoción, de alegría, entrega y amistad. Disfrutamos del afecto y colaboración de todos y del amparo bondadoso de nuestro Poder Superior, al que le debemos todo.

Argelia - Distrito Unidad

COMITE DE SEMINARIOS

DE SERVICIOS REGIONALES (CSSR)

REUNION PLENARIA EN LA XIV CONFERENCIA DE SERVICIO NACIONAL

Dimos la bienvenida a los Delegados que participaron e hicimos una breve historia de cómo empezamos a trabajar en las Regiones, a través del Custodio Regional y el CSSR y hoy ya es una realidad la concreción de nuestro primer Seminario en la REGION NORTE, en abril del 99.

Con gran alegría escuchamos a la Delegada del Distrito anfitrión, cómo los movilizó, eso de la inyección de adrenalina y la Jornada compartida en Tucumán les dio el empuje para empezar a reunirse y compartir ideas y sugerencias de cómo organizarse y sobre todo de donde saldrían los fondos para solventar los primeros gastos, por ej. de comunicación. Los grupos no dudaron en expresar y poner distintas ideas para poder lograrlo sin desanimarse y sin bajar los brazos; prueba de ello es que tienen el lugar físico y de hospedaje con precios accesibles en un lugar privilegiado de Córdoba: "La Cumbre".

Esperamos la participación activa de los grupos y Distritos de la Región, a través del envío de temas a tratar y compartir experiencias, como también los nombres de los candidatos a Custodio Regional, ya que en ese primer Seminario, se realizará la Segunda Asamblea de elecciones para elegir al Custodio Regional.

La participación, la solidaridad, un sentimiento compartido, especialmente la espiritualidad cabe la asistencia a un SSR como Hermandad Al-Anon.

Reflexiones

**NADA BAJA MÁS EL NIVEL DE LA CONVERSACIÓN QUE
LEVANTAR EL TONO DE VOZ.**

Extraído de *The Forum Al-Anon*

COMITE DE PUBLICACIONES

¿Sabías que...?



Tal como informáramos en nuestro número anterior, en el transcurso de la XIV Conferencia fue "presentada en sociedad" la gacetilla *Publicadas Alateen*.

Este nuevo medio de expresión de algunos de los miembros hacia el resto de la Hermandad es fruto del esfuerzo, de las ganas, de la participación, de miembros Alateen. Es otra voz que, superando las barreras de la incomunicación en la que tantas veces nos sentimos inmersos, se alza para transmitirnos su mensaje de esperanza y recuperación.

No es casual que esta gacetilla empiece a dar sus primeros pasitos en el año

de la Comunicación. Ellos han sabido concretar en esas páginas el desafío que nos propone Al-Anon: crecer, compartir experiencias, acercar nuestro mensaje a los que todavía no han encontrado el camino para una vida mejor.

Desde este Rincón del Comité de Publicaciones, les damos la más cordial bienvenida, y el aliento para que no desmayen en la tarea emprendida.

Seguramente nuevos testimonios y nuevas ideas harán crecer este proyecto que hoy es un nuevo logro.

¡Adelante y felicitaciones!!

Reflexiones

LA CALIDAD DE MIS PENSAMIENTOS DETERMINA LA CALIDAD DE MI FELICIDAD.

Extraído de *The Forum* - mayo de 1981

UN DÍA A LA VEZ



Hay momentos en que me siento tan atascado y confuso, debido a problemas y dificultades, que mi mente no puede pensar con el suficiente raciocinio como para aplicar a una situación todo un Paso, una Tradición o aún la Oración de la Serenidad. Es entonces cuando el Al-Anon instantáneo de los lemas me ayuda tanto. Son simples, directos y funcionan con rapidez. Sin embargo, son tan simples como es complicada mi mente en lenta recuperación. En algunos momentos hasta he distorsionado estos lemas útiles para racionalizar mis feás ideas. Usé **Suelta las riendas y entrégaselas a Dios**, para permanecer apático y no asumir responsabilidades por mis propios actos. Cuando quise postergar y detener el crecimiento, usé **Hazlo con calma**. Especulé, medité y reflexioné sobre mis problemas sin cesar con **Piensa**.

El lema que más distorsioné y falseé fue **Un día a la vez**. En lugar de aplicar un Cuarto Paso audaz y crítico y luego seguir con los otros Pasos para limpiar los despojos de mi pasado, decía "Lo pasado, olvidado". No ocurrió hoy, así que no tengo que encararlo. El pasado está muerto y enterrado. Que allí quede. Vivamos **Un día a la vez**.

Mi pasado quedó enterrado, profundamente enterrado, y con él, una buena parte de mí mismo. Sin embargo, pese a ello, volvía de la tumba para perseguirme de diversas maneras. Cada relación que entablaba con dificultad y cada

problema que surgía estaban influidos por mis fantasmas. El problema es que los había enterrado vivos. Cada uno de mis **Un día a la vez** estaba lleno de temor, frustración, dolor y pautas repetidas.

Cuando estallaron conscientemente mis recuerdos de abusos sexuales en mi infancia, se hizo evidente que mi pasado rehusaba ser enterrado a menos que lo enfrentara antes. Vivir **Un día a la vez** comenzó a adquirir el significado de cuidar de todo lo que Dios me daba ese día. Mis amigos de Al-Anon me recordaban que la reaparición de mis recuerdos quería decir que iba mejorando, aunque me sintiera peor. Dios me dio la suficiente confianza para sentirme fuerte y poder encarar mi pasado. Y así comencé a encararlo. La recuperación depende en gran medida de la revelación. Al revelar los secretos ocultos de mi pasado pude examinarlos y finalmente entender de dónde venían esas pautas. Entonces pude reclamar esa parte mágica, hermosa e inocente de mí que había estado escondida y protegida. Pude también liberarme del dolor.

Al-Anon me ha enseñado a vivir plenamente **Un día a la vez**. No puedo vivir plenamente todos los días teniendo un cajón lleno de desechos y restos del pasado. Ustedes me alentaron a abrir ese cajón. Luego, en lugar de decirme que viviera en ese cajón, me enseñaron a vaciarlo **Un día a la vez**.

Tom C. - Michigan

SIMPLEMENTE EL HOMBRE QUE AMO



Soy una miembro Al-Anon aquí en Islandia. Nací en Alemania y hablo islandés con facilidad. Cuando vine por primera vez a Islandia entendía el idioma pero no podía hablarlo y hallé muy útil poder leer las publicaciones de Al-Anon en inglés. A pesar de ser médica y saber desde el día que conocí a mi amigo alcohólico, cuando era una interna hace unos diez años, que él era un alcohólico activo, tardé más de siete años en darme cuenta de cómo me había afectado a mí esta relación. Fui tan crédula que cuando él se puso en tratamiento pensé que las cosas automáticamente mejorarían para mí también. En la facultad de medicina nunca me enseñaron nada sobre cómo la enfermedad del alcoholismo también afecta a la familia. Bien, lo aprendí de la ma-

nera más difícil. Como el alcohólico era "simplemente el hombre que yo amaba" y no vivíamos juntos, nadie en ese tiempo me sugirió un tratamiento ni aun Al-Anon, aunque obviamente me hallaba terriblemente confundida y deprimida.

Un día llegué a sentirme tan desesperada que encontré a Al-Anon por mí misma, a pesar de que mi familiar alcohólico lo desaprobaba. Me hablaba en todo momento de lo magníficas que eran su vida y sus ideas desde que él formaba parte de AA, y en qué buena persona se había convertido. Añadía que no tenía tiempo de escucharme, ni de oír mis problemas, especialmente porque no debería tener ninguno, puesto que él ya no bebía. Por lo tanto, concluía diciendo que yo no necesitaba ninguna ayuda.

Bien, la vida para mí se ha vuelto muchísimo más fácil desde que empecé en Al-Anon. Ahora tengo un concepto de la vida más claro. Los días difíciles y las noches de invierno oscuras y tormentosas ya no me deprimen.

He aprendido que la única persona a la que puedo cambiar es a mí misma. Puedo hacer que mi vida sea mala o buena. Sólo puedo hacer eso y tengo esta alternativa. Me llegó este mensaje poco antes de caer en una profunda y sombría depresión.

Puedo dar gracias a Al-Anon por ver muchas personas amables a mi alrededor. Mis pacientes ahora tienen una doctora mucho más tolerante y comprensible. Estoy muy contenta de aprender

siempre algo nuevo en las reuniones.

A pesar del hecho de no ser esto una historia con un final feliz (por lo menos hasta ahora), puedo decir con sinceridad que soy una persona mucho más feliz de lo que he sido durante muchos años.

Gracias a Al-Anon puedo aceptar cortésmente la decisión del alcohólico de no construir su futuro conmigo. Le amaré mucho y le aceptaré de la forma que es: un hombre que se halla en un estado de confusión, a pesar de no beber desde hace varios años. Ya no abrigo ni resentimiento ni amargura. Siento gratitud por haber hallado esta forma de vida mejor para mí mediante Al-Anon, un día a la vez.

Anónimo - Islandia

Recordatorio:

El Comité de Conferencia recuerda que el 18 de diciembre a las 16 horas, tendrá lugar la reunión con los Delegados y Representantes de Distritos en formación, en estas Oficinas.

JORNADA del DISTRITO UNIDAD

El Distrito Unidad realizó una Jornada de Trabajo el 16 de agosto ppdo., conmemorando el 32º aniversario de Al-Anon en la República Argentina, cuyo Lema fue "Unidos en el servicio por amor a Al-Anon".

En las mesas de trabajo se trataron los siguientes temas:

Mesas de los Pasos

Mesa Nº 1 Tema: Falta de responsabilidad en el Servicio. Con el 4º Paso.

Mesa Nº 2 Tema: ¿Somos sinceros con nosotros mismos? Con el 5º Paso.

Mesa Nº 3 Tema: Llegando a un despertar espiritual, ¿estamos dispuestos a dar el mensaje? Con el 12º Paso.

Mesas de las Tradiciones

Mesa Nº 1 Tema: Falta de concurrencia a los Grupos. Con la 1ª Tradición.

Mesa Nº 2: Tema: ¿Por qué no se quedan los miembros nuevos? Con la 3ª Tradición.

Mesa Nº 3 Tema: ¿Por qué no tomamos conciencia del aporte a la canasta? Con la 7ª Tradición.

Mesas de los Conceptos

Mesa Nº 1 Tema: Como Grupos ¿sabemos que somos la Autoridad fundamental de los Servi-

cios de la Hermandad? Con el 1º Concepto.

Mesa Nº 2 Tema: ¿Somos conscientes de que sin la participación en el Servicio no encontraremos la armonía? Con el 4º Concepto.

Mesa Nº 3 Tema: ¿Tenemos discernimiento y tacto sutil en los grupos al elegir Padrino de Alateen? Con el 9º Concepto.

Este trabajo pudo lograrse con la participación de los miembros de los grupos del Distrito. Está reflejado en el resumen que nos hizo llegar el Distrito y que ponemos a disposición de aquellos miembros que deseen profundizar sobre estos temas.

El Comité de Publicaciones sugiere a los Distritos que, en lo sucesivo, en oportunidad de realizar jornadas especiales que deseen se publiquen en el Boletín Amistad, nos hagan llegar un muy breve resumen de las mismas, debido a que el espacio disponible en el Boletín nos obligaría a publicarlo por partes, en detrimento de la visión total del evento.

Cada Distrito podría elaborar un detalle completo de la jornada y enviar una copia al resto de los Distritos y a sus propios grupos.

Reparando la máquina de escribir



Nuestra Oficina del Servicio de Información tiene una tremenda necesidad de voluntarios, y yo estaba considerando posibles formas de atraer la ayuda que necesitábamos con desesperación. Reflexionando, tomé nuestro Boletín de noviembre y noté que el tipógrafo tenía problemas con la s. Al leer todo el Boletín, se me ocurrió que quizás esto fuera un mensaje.

Comencé a pensar en el número de palabras que usamos y comienzan con s: seriedad, supervivencia, servicio, etc. También comencé a pensar que podríamos usar la totalidad de nuestra entidad, desde la OSM para abajo, hasta llegar a cada uno de los miembros, como la analogía de una máquina de escribir.

Noté que alguien debía revisar la copia y arreglar todas las eses. Si pienso que todas las teclas de la máquina de escribir representan todas las facetas de la Hermandad, es fácil notar la analogía. Si una parte de la entidad falla, alguien tiene que arreglarla, para que trabaje para todos. Por favor, piensen en esto cuando se les pida que sirvan o si están pensando en hacerlo. ¡No seamos eses! ¡Llamen a su oficina de Servicio de Información y ofrézcanse como voluntarios! Necesitamos que todas las teclas funcionen para todos nosotros.

Si no hubiera sido por los voluntarios que me precedieron, no existiría Al-Anon para salvarme.

Bobby J. - Minnesota

Reflexiones

TODOS TENEMOS ALGO PARA DAR.

Extraído de *The Forum* - setiembre de 1981

JORNADA DISTRITO CAPITAL

Durante la Jornada, participaron los grupos Alateen "AYUDA", "LIBERTAD" y "BUENAS COMPAÑÍAS".

Leímos y analizamos entre todos, de *Un Día a la Vez en Alateen*, los temas Aceptación y la Oración de la Serenidad.

Fue una experiencia maravi-

llosa en la que la interacción de Al-Anon/Alateen dio un resultado excelente.

Se agradeció mucho el lugar y el tiempo brindado en esta Jornada, sobre todo la libertad que se nos brindó para trabajar y elegir el tema a tratar.

¡Gracias Distrito Capital!!

✉ *Una primavera diferente* ✉

Estoy sorprendida, en el otoño de mi vida descubrí que existe la primavera con todo su esplendor.

Viví los mejores años de mi vida en estado de letargo; un buen día desperté a la realidad y me encontré con un hogar constituido, con nietos correteando felices. Y yo allí, en el centro de la escena, como no perteneciendo a ella. A mi lado, el ser al que había hecho responsable de todos mis desequilibrios, sin darme cuenta que era mi principal sostén, mi pilar.

Fue en Al-Anon que sucedió mi despertar. Allí donde todo transcurre suavemente, reconocí la diferencia entre aquel mundo no querido y éste lleno de maravillas. Estoy disfrutando los pequeños actos del gran acto de vivir, compartiendo cosas nuevas, desconocidas por mucho tiempo.

Esta primavera, renovadora por naturaleza, hace que también se renueve mi existir.

Rosa

Grupo "Sendero de Esperanza"

Reflexiones

DE TODAS LAS COSAS QUE USAS, TU EXPRESIÓN ES LO MÁS IMPORTANTE.

Extraído de *The Forum Al-Anon*



COMITÉ DE PRESUPUESTO

¿QUE ES UN PRESUPUESTO?

El presupuesto es un instrumento elaborado por el Comité de Presupuesto, aprobado por la Junta de Custodios y posteriormente por la Conferencia de Servicio Nacional para manejar las erogaciones de la Hermandad sobre una base de posibles ingresos y egresos. Tal como dice la palabra, es para presuponer las entradas que se producirán durante el año y sobre ellas elaborar las salidas. Al igual que en nuestros hogares, cuando suponemos cuáles serán las entradas familiares, podemos planificar la forma en que dispondremos de ese dinero.

El presupuesto de 1999 está armado en función de lo que esperamos recaudar durante el próximo año que son \$106.500.- y que sirvió de base al presupuesto de 1998 también. Este año la realidad nos enfrenta con la triste situación de que las expectativas presupuestadas para 1998 no se cumplirán. Sin embargo, y pese a haberlo considerado, para el año 1999 la Junta de Custodios decidió no bajar las expectativas y manejarnos con un presupuesto \$106.500 anuales.

Siendo el presupuesto sólo un instrumento de trabajo, es la realidad de lo efectivamente recaudado lo que nos hace cambiar o no las cifras presupuestadas y esta reducción va siempre en desmedro de los proyectos. El Comité de Presupuesto se reúne mensualmente y la Junta de Custodios trimestralmente. De manera conjunta se ajustan los gastos reales a los proyectados.

Existen 2 tipos de gastos:

1) Los fijos: casi imposible de reducir. Incluyen salarios, alquileres, gastos de oficina, etc.

2) Los correspondientes a proyectos: éstos son los que tienen mayor flexibilidad. Los Comités Permanentes se fijan metas para desarrollar actividades relacionadas con la difusión de nuestro programa o con una mejor comunicación entre los miembros. Estos planes pueden cumplirse sólo en la medida en que los miembros aporten; de lo contrario, debemos dejarlos de lado.

Herramientas del Programa



Hay muchas herramientas en el Programa y muchas maneras de mencionarlas. Aquí está la manera como las descubrí y las usé:

La reunión: Este es el lugar para mi recuperación, serenidad, un mapa de la vida. Yo aún necesito seguir concurriendo para tomar mis "dosis" regulares de Programa.

La lista de teléfonos: Esta me fue confiada después de que aprendí el significado del anonimato. A medida que la fui usando crecí en experiencia, fortaleza y esperanza, porque eso es lo que los miembros estuvieron compartiendo conmigo.

Literatura Aprobada por la Conferencia: Esta fue la siguiente herramienta que usé. Yo quería saber tanto como pudiera, lo más rápido posible. Leía, leía y leía.

Los Lemas: Dado que ellos son cortos y fáciles de recordar, se convirtieron en un poste indicador a lo largo del camino.

La Oración de la Serenidad: Se me fue haciendo claro que este era un Programa esencialmente espiritual. Me puse en contacto con mi Poder Superior, con Aquel a quien había olvidado y a quien quizá no había conocido anteriormente.

Padrinazgo: Ahora yo estaba lista para esta herramienta. Le pedí a una señora maravillosa ser mi Madrina porque ella parecía ser justamente a quien yo necesitaba para cambiar. Cómo ella me ayudó es toda una historia en sí misma. Aprendí que tenía opciones a partir de mi encuentro con ella.

Los Doce Pasos: No había llevado a cabo el Primer Paso la noche que subí las escaleras hacia mi primera reunión, porque nunca creí que podía hacerlo por mí misma. Así continué subiendo esos escalones y los Pasos una y otra vez, nunca perfectamente, pero siempre creciendo.

Las Doce Tradiciones: A medida que continuaba mi crecimiento en el Programa, yo sentía que el grupo estaba siempre allí, desparramando serenidad para mí y para quienquiera que la estuviera buscando.

Extraído de *The Forum* – Mayo 1996

Reflexiones

NO TENGAS MIEDO DE CRECER LENTAMENTE, SÓLO TEME ESTANCARTE.

Anónimo - Jujuy



COMITE DE CONFERENCIA

DICIEMBRE: En el año de la Comunicación y la Unidad, mes ideal para hacer un balance.

El resultado de la práctica de los doce pasos es nuestro propio despertar espiritual, ahí comienza la meta del servicio Al-Anon/Alateen, con la aplicación de principios espirituales, encontrando sentido a la vida y alegría de vivir.

Tomar conciencia de que todo comienza en los grupos, acatar las Tradiciones, es nuestra responsabilidad moral, por el amor y agradecimiento que cada uno siente por la Hermandad.

Debemos tener presente que en Al-Anon no hay maestros ni alumnos, jefes ni obreros, todos somos socios y por eso todos somos responsables para que nuestra Hermandad no se detenga y siga creciendo.

No debemos permitir que se use el nombre de Al-Anon con otros fines que no sea el de nuestra recuperación y el de transmitir nuestro mensaje a la comunidad.

El programa debemos estudiarlo, practicarlo y vivirlo.

Los Delegados por su representatividad dentro de la Hermandad, deberían practicar el liderazgo, un líder es responsable, nunca recarga res-

pensabilidades en otros, debe tener conocimientos, tolerancia, humildad, contagiar el servicio con amor y el ejemplo. El líder no delega, va al frente con su iniciativa, ésta debe ser bien consensuada y fundamentada para su interpretación en la Conferencia, dentro de la cual expondrá los fundamentos.

Coopera con nuestra OSG para que ésta pueda cumplir con el presupuesto programado. ¿Cómo? Haciendo tomar conciencia en los grupos de la importancia y necesidad de los aportes al Distrito, OSG y OSM, y que todos los grupos que pertenecen a su Distrito estén integrados y participen en el mismo, con "comunicación y amor todo es posible"

El servicio es amor compartido.

Como expresión de gratitud por todo lo que hemos recibido en Al-Anon, es que debemos asumir ciertas responsabilidades.

Al finalizar 1998, un saludo especial a toda la Hermandad Al-Anon/Alateen y Alcohólicos Anónimos, que son nuestros familiares y amigos.

Navidad es tiempo de Paz, de Perdón, de Amor de Vida, de Esperanza de Agradecimiento y mucho más...

¡Felices Fiestas!

Agradecimiento a mi Ser Superior



Agradezco con toda mi alma al Ser Superior que me haya guiado a esta bendita hermandad. Le agradezco también la ayuda que me brindó para que pueda producir los cambios necesarios mediante la práctica del Programa de Al-Anon.

No me ha sido fácil, pero con la concurrencia a los grupos, el compañerismo, el compartir experiencias y dar todo de mí en la medida de las posibilidades, me ha hecho mucho bien.

Hacer servicio me ayudó en la recuperación; fui conociendo más compañeros, adquiriendo más conocimiento, seguridad, convicción y una capacidad especial de amor por el prójimo. Entre mi Ser Superior y yo y entre mis compañeros y yo, siento que la confianza es recíproca; eso me ayuda a crecer y a continuar el largo camino hacia una vida mejor.

Gladys

Grupo "Despertar a la Vida"

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.

Agradecemos a
mi Ser Superior.



**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**