

“Los milagros ocurren en Al-Anon, pero no ocurren por arte de magia. La participación individual, ‘la clave de la armonía’, como indica el Cuarto Concepto, es el comportamiento que produce los milagros.” (*Esperanza para hoy*, p. 19)

Próximo a concluir un año más, haciendo una mirada retrospectiva aparece en nuestro corazón ese 9 de agosto de 1966. En estos 54 años de historia, muchos pioneros han partido ya y nuestro agradecimiento para con ellos es permanente. Pero no nos quedamos en el pasado porque sabemos que hay personas que no han oído de Al-Anon y necesitan escuchar nuestro mensaje de esperanza.

Puede que a muchos de los que fuimos al Seminario 2019 nos haya entristecido el saber que los miembros Al-Anon hoy día son poco más de mil personas, pero no queremos quedarnos en la nostalgia por el pasado y ponemos nuestra mirada hacia el futuro.

¿Que han cerrado grupos, que no hay servidores? Todo eso es verdad, lo sabemos y no dejamos de reflexionar sobre esto. Pero la reflexión nos ha de llevar a la acción, y estamos actuando. Al cerrar el año, damos gracias al Poder Superior porque los grupos están más integrados entre sí y porque la vieja antinomia “ellos” (los grupos) y “nosotros” (la OSG) va siendo desterrada. La Oficina de Servicios Generales es la casa de todos los miembros, es “mi” casa. La casa que tiene las puertas abiertas de par en par para quien quiera concurrir, ya sea para hacer un alto en el camino o para colaborar en las múltiples actividades que se desarrollan. El año 2012 tuvo como lema “Año de la abundancia” y decíamos que este concepto nos habla de riqueza, de cambio de actitud y de pensar en utilizar métodos para poner en práctica los “ilimitados recursos abundantes” (*Boletín Amistad*, Nº 333).

Porque vemos esa riqueza, recordamos que el servicio no es solo mantener la estructura y pasar el mensaje a la sociedad; es también mantener el enfoque Al-Anon en nuestras reuniones y que la Misión es hacer el Paso 12, es cuidar al recién llegado. La Visión ha de centrarse en que Al-Anon crezca, teniendo en cuenta que ante los cambios en la sociedad debemos cambiar el enfoque sobre cómo dirigir nuestro mensaje. Sin temor, pues este nos paraliza (*Boletín Amistad*, Nº 338 y 339).

Este año la hermandad vio el crecimiento de las regiones en las que está dividida la estructura. Nuestro país es muy extenso y con realidades diversas. Entre todos, vamos desterrando el dicho popular que dice “Dios está en todos lados, pero atiende en Buenos Aires”.

La OSG, en los últimos años incorporó como miembros administradores (custodios) a personas que viven en el interior del país. Respondemos al lema de una Conferencia “Escucha Al-Anon, el interior te llama”. El trabajo conjunto de delegados y RD es fundamental. No olvidamos que el grupo es la base de Al-Anon. Sin ellos somos una cáscara vacía, un gigante con pies de barro. Delegados y RD han trabajado y trabajan en armonía con el custodio regional, que es quien lleva el sentir de su Región a la OSG.

Gracias también porque la venta de literatura se ha incrementado, y se ha podido imprimir nueva LAC y reimprimir otra.

Por último, pero no por eso en último lugar, gracias a los grupos que han respondido con generosidad en sus aportes a pesar de la crisis que vive nuestro país.

Al-Anon es una travesía de descubrimiento. Sigamos descubriendo nuevas opciones para hacer crecer a nuestra querida hermandad.

Como miembros y servidores de nuestra querida hermandad agradecemos que pudimos lograrlo. Y en las palabras y deseos de nuestros pioneros; hoy podemos decir que sí; los grupos están más unidos a la estructura...distritos más fortalecidos y apadrinados; comités comprometidos y responsables y una Junta de Administradores (Custodios) trabajando en unidad.

Gracias Región Centro por tan maravilloso encuentro de servidores y miembros; todos juntos por la recuperación y el seguir viniendo y que más personas nos conozcan.

En el Año de la Literatura alcanzamos las metas propuestas: lograr la impresión de nuestros libros y folletos casi en su totalidad.

Pudimos atravesar un año de desafíos, siempre contando con la presencia y guía de un Poder Superior como cada uno lo conciba.

La incorporación de Marizú como secretaria general, y su entera entrega y disposición a incorporar nuestro programa en su diario vivir uniendo su conocimiento y la espiritualidad que ella encuentra en nuestros compañeros. Trabajo en equipo es lo que resume como fórmula para seguir creciendo.

Que recibamos este balance espiritual de cierre de año con Gratitud en Acción.

Buenas Fiestas unidos y en familia

Jorge G.

S acerca fin de año y es inevitable pensar en realizar balances. El 2019 inició para mí un importante desafío porque se abrió una gran puerta que me permitió conocer y formar parte del equipo de trabajo de la Oficina de Servicios Generales de Al-Anon Argentina.

Me gusta sentir y contar que cuando uno llega a Al-Anon, llega a un lugar que brinda cobijo y escucha, porque al igual que ustedes, así es como lo sentí estos ocho meses que llevo adelante el cargo de secretaria general en la OSG.

Recuerdo que allá por marzo y abril transcurría un período de transición y formación de la mano de Mauricio, que dejaba la actividad y a quien agradezco su calidez y guía.

Pero el "Año de la Literatura" no se hizo esperar, y ni bien llegada se pusieron las rotativas a imprimir el nuevo Manual de Servicios y un nuevo folleto de Difusión. Luego llegó el mes de julio con varios títulos más que ingresaron para renovar el stock de la biblioteca de la LAC. Y cómo la hermandad acompañó la apuesta: los estantes de la OSG expusieron flamantes ediciones de libros y hasta alguna novedad, que invitó a nuevos recorridos literarios.

Pero volviendo al balance en este espacio de saludo, presentación y resumen. Elijo centrarme en los objetivos que se presentan para Al-Anon como ONG puertas afuera. Desafíos basados en la necesidad de resaltar y dar a conocer el importante aporte que Al-Anon realiza a cada una de las comunidades donde se encuentra hoy funcionado un grupo. Sin olvidar la necesidad imperiosa de llegar a aquellos lugares donde aún hay personas o profesionales que no conocen a los Grupos de ayuda a familiares y amigos de personas con problemas con el alcohol.

Puertas adentro, la propuesta de implementar un Plan Estratégico nos pone como agrupación a repensar e indagar la misión y visión de un Al-Anon actual.

El último mes del año nos encuentra diciendo: "Hay mucho trabajo por hacer", y si bien un poco necesitados de un descanso para reponer fuerzas, la institución se encamina hacia nuevos desafíos y proyectos que tienen como objetivo un Al-Anon visible.

Marizú Olivera Orquera

Mi pasaje por Alateen

VISTO VARIAS DÉCADAS DESPUÉS

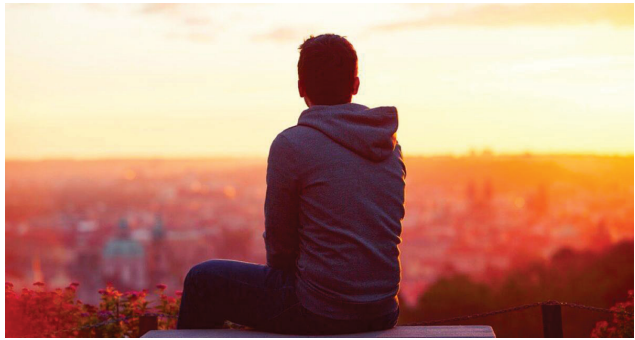
Llegué a Alateen a los 18 años, cansado de la vida, de mi familia, de la frustración y, por sobre todas las cosas, cansado del alcoholismo de un familiar, para luego darme cuenta de que el alcoholismo es una enfermedad de la familia entera, aunque solo tomara un miembro.

No me costó sentirme a gusto con la dinámica de grupo, pronto me pude sentir parte. Decepcionado de otras organizaciones que "captan gente", donde la finalidad última es el rédito económico y el precio que se paga es la pérdida de la conciencia crítica, puse a prueba mi confianza en Al-Anon. Pero pude corroborar que estaba en el lugar que necesitaba estar, que podía confiar mis miserias sin temor, que lo que me daban era auténtico y desinteresado, que las herramientas que iba adquiriendo a diario iban apaciguando mi hastío y potenciando mis virtudes, que esa señora que me esperaba todas las reuniones con un mate cocido listo y una sonrisa amorosa era sincera. Ella me quería sanamente, ¡era coherente! Sus palabras coincidían con sus sentimientos, su mirada y sus gestos hacia mí. Había encontrado un oasis.

Pude quedarme el tiempo suficiente para atravesar las tormentas de recuperación que se dieron ya estando en los grupos: diferenciar entre indiferencia y desprendimiento, entre ego y autoestima, entre pasar un informe y reprochar que la gente no hace nada, entre buscar la excelencia y pretender la perfección. Tuve la suerte de quedarme para ver qué venía

después, y lo que vino siempre, siempre, fue mejor, *solo por hoy*.

También atravesé algunos desafíos: la búsqueda de mi primer trabajo formal, la finalización del secundario y el comienzo de la universidad; la búsqueda de una pareja



que me ame, que me diera mi primer beso, también seguridad... y que hiciera todo lo que yo quisiera, que me entretenga y ¡¡que fuera feliz por estar bajo mi control!! ¡Qué flash!! Ese desafío fue todo un éxito, porque esa persona nunca apareció y tuve que ocuparme indefectiblemente de mí.

Por último, quiero resaltar la ayuda de mis compañeros de viajes, miembros entrañables de Alateen con una fortaleza de hierro y la sensibilidad de los "palitos chinos". Sin ellos esta entrada a este mundo de tesoros espirituales no hubiera sido posible; porque creo que "el todo es más que la suma de sus partes" y por eso sigo yendo a los grupos 29 años después de aquel primer día.

Con cariño,

Un exmiembro Alateen

HACE UN TIEMPO QUE ESTOY EN AL-ANON

Cuando comencé solo podía recibir. Recibía comprensión, compañía, programa... Estaba tan desbordada, que era lo único que podía hacer. Y era muy obediente con el programa.

Todo fue mejorando. No porque las cosas cambiaran, sino porque yo cambiaba. El programa era como una llovizna.

Hasta que en algún momento sentí la necesidad de retribuir, todo lo recibido hasta el momento. Y empecé a hacer servicio. Entre varios que hice, estuvo el de madrina de Alateen. Empecé acompañando a dos madrinas de hacía tiempo en un grupo de Alateen.

Me presentaron a los chicos. Todos tenían entre 12 y 18 años. Eran aproximadamente seis o siete.

No lo sabía en ese momento, pero ellos tenían que aprobar mi ingreso al grupo. Al principio tenía más miedo que ellos al rechazo. Siempre estaba acompañada de otra

madrina, en el grupo. Hasta que un día me tocó estar sola con los chicos. Y esto fue durante un tiempo. Esa fue la prueba mayor. Porque a partir de ese momento, realmente empecé a sentirme parte.

Soy hija de alcohólico. Yo no tuve Alateen. Es más, descubrí el alcoholismo en mi familia primaria, gracias a haberlo descubierto en mi pareja, por la que llegué a Al-Anon.

Las reuniones y el servicio fueron muy sanadoras para mí. Tuve que dejar por horarios laborales. Pero de esa época tengo una ahijada que ahora es miembro Al-Anon. No solo se recuperaban los chicos en el grupo, yo también.

Todos los servicios son especiales, pero ser madrina de Alateen, además de ser una responsabilidad, ha sido la mejor forma de recuperar a la niña y la adolescente que en algún momento fui.

Exmadrina Alateen - Capital

Darse cuenta de que un padrino es solo un canal para transmitir el mensaje de esperanza de Al-Anon y evitar pensar que es necesario saber todas las respuestas. (*Esperanza para hoy*, p. 132)

Agradezco al Poder Superior por haberme guiado a hacer el servicio de madrina de Alateen y a mi compañera, con la que me sentí siempre acompañada, ya que sabíamos que el servicio se hacía de a dos.

Con este servicio, aprendí a confiar y que nunca estamos solos; confié en las Guías que me daban la seguridad y respaldo, como también lo que debía y podía hacer. Aprendí a escuchar a los adolescentes, sus miedos, sus dudas y angustias, como también sus alegrías; todo se comparte en una reunión de Alateen. Nosotros sólo debíamos estar, acompañar, transmitirles el programa, los Pasos, los Lemas y las Tradiciones, pero sobre todo llegar a ellos, comprendiendo lo que estaban sintiendo.

Es uno de los servicios que me dio lo que más le falta a los familiares, la **comunicación**. ¡Anímense a ser padrino o madrina de Alateen! Sin padrinos no puede existir Alateen.

Madrina Alateen - Distrito Norte

Doce Pasos

hacia mí misma

Al principio de mi recuperación, cuando recién llegué a los grupos, los Doce Pasos no tuvieron un gran impacto en mí, no entendía demasiado qué tenían que ver conmigo, sentía que algunos de ellos estaban destinados a los alcohólicos y me costaba encontrar la forma de relacionarlos con mi persona.

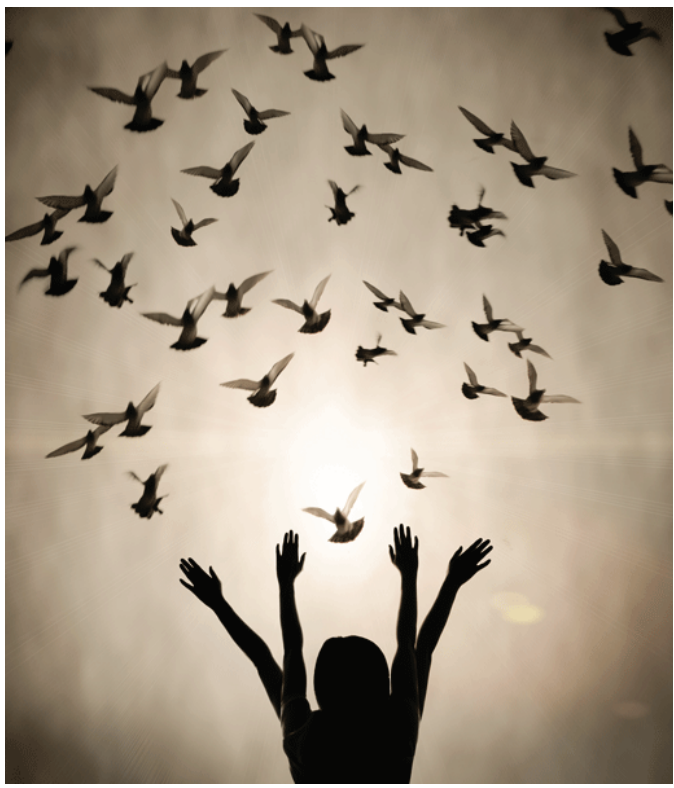
Durante un tiempo fui creciendo, internalizando todo lo que podía pero sin llegar a comprender profundamente ciertos conceptos; de todos modos el cambio en mí era notable y me sentía agradecida, aunque me daba cuenta de que aún tenía mucho camino por recorrer (y gracias a Dios sigue habiendo mucho camino de aprendizaje por delante).

Después del cierre de mi grupo madre, y con la asistencia a otros grupos, conocí un compañero que ante un compartir mío se ofreció a reunirse para trabajar los Pasos, era lo que estaba esperando. Le dije que sí, aunque todavía no me daba cuenta de que mi Poder Superior estaba ordenando todo según mis necesidades, aún no podía reconocer esos milagros.

Comencé a comprender los Doce Pasos un poco más, pero todavía se mantenían en el ámbito de mi mente. Finalmente con otra compañera decidimos comenzar a estudiar los Pasos nuevamente, esta vez enfocándonos en el libro *Senderos de Recuperación*; respondiendo las preguntas propuestas en él, nos pusimos

manos a la obra. ¡Estos encuentros fueron definitorios, fundantes para mí! Necesite comprometerme y destinar mucha dedicación a la tarea, y no fue sin alguna resistencia, pero siento que finalmente comencé a transitar un camino de comprensión de los Pasos con el alma y el cuerpo, empecé a sentir una emoción muy profunda cada vez que compartía sobre este tema en alguna reunión. Siempre hago el chiste de que me admito fanática de los Pasos. Es que los Doce Pasos fueron y son Doce Pasos hacia mí misma y hacia mi Poder Superior, ¡cómo no va a ser eso motivo de emoción! Nunca me canso de transitarlos, y cada vez que hay un poco de bruma y pierdo de vista mi norte solo debo regresar a mis Doce Pasos.

Miembro Grupo Volver a Empezar



¡Gracias!

¡Querida familia! Soy la hija adulta de un alcohólico. Esto me definió al tiempo que llegué a Al-Anon.

Al principio no me sentía parte, yo creía que eran un montón de esposas neuróticas parecidas a mi madre (mi madre, hija de ambos padres alcohólicos).

Muchos de mis familiares bebían y siguen bebiendo en exceso. Un día me decidí a asistir a un grupo de hijos adultos. Allí empezó a tomar forma mi identidad hasta hoy.

En este día mi padre murió. No me voy a extender en los relatos de terror. Solo contarles que gracias a la guía del programa y al Poder Superior hemos tenido la oportunidad de repararnos mutuamente. Si bien estoy muy triste, quería compartir con ustedes, mi familia de hoy, esta milagrosa experiencia.

Anhele para todos los hijos de los alcohólicos ese día en que dejamos de ser niños reclamando lo que no se nos pudo brindar y reconocer al ser humano detrás del padre "deudor".

¡Gracias a mi papá! Por él conocí Al-Anon, donde pude crecer y transformar mi niña herida en una adulta responsable.

Gracias por la herencia que hoy tomo de él. El conocimiento y la convicción de que se puede destilar el resentimiento hasta convertirlo en comprensión y aceptación. El resultado final de esta alquimia es SABER que el AMOR está siempre, aun en aquellas circunstancias demenciales que me dieron la identidad que me abrió las puertas de Al-Anon.

En serenidad de espíritu...

Stella Maris

Con la aplicación del Tercer Paso encontré a un Dios de mi entendimiento. Una vez que lo comprendí, la decisión de confiarle mi voluntad y mi vida fue fácil. (Senderos de recuperación, p. 35)

En verdad llegué devastada, sin saber qué hacer, como salida de un pozo, y mi última alternativa era ir a Al-Anon. Muy lentamente empecé a entender y comprender que todo lo que hacía a mi manera no era suficiente.

De esta forma el grupo empezó a ayudarme en lo personal, y muy lentamente pude entender lo que es la enfermedad del alcoholismo y así poder ayudarme, primero a mí misma para luego ayudar a mi familiar.

En el grupo pude sentir ese calor y ese amor que había perdido. En verdad me siento contenida y escuchada; voy a seguir yendo porque necesito contención, y es el lugar correcto para mí para poder ayudar al alcohólico que hay en mi casa.

Patry - Grupo San Marcos

El 4 de noviembre de 2016 se creó en Capital Federal un grupo sólo para hombres. Hasta ese momento era algo inédito en el país. Un compañero vio que estos grupos existían en EE. UU. y trajo la idea a la Argentina. Enseguida otro compañero apoyó la iniciativa, se fue invitando a otros y así comenzamos a funcionar. Nosotros estamos en el grupo desde los primeros días, ya hace más de tres años, y nos parece que fue ayer.

animamos a hablar más y nos sentimos con más libertad.

No tenemos sugerencias, esto nos da más tiempo para compartir la literatura y escucharnos nosotros mismos y empaparnos de nuestro maravilloso programa.

La asistencia al grupo es muy pareja, somos aproximadamente nueve miembros en promedio, y algunas veces llegamos a tener hasta dieciséis miembros.

Compartimos nuestra experiencia para

grupo de hombres

Ambos asistimos a otros grupos mixtos, al igual que la mayoría de los compañeros. Pero en este grupo en particular observamos que a los hombres nos pasan cosas similares y nos sentimos más identificados entre nosotros mismos.

Tenemos una forma directa de comunicarnos. Como consecuencia de esto nos

que más hombres se animen a formar nuevos grupos, donde la identificación y la transferencia es muy fluida, y nos apoyamos mutuamente para nuestra recuperación y aprendizaje del programa.

Jorge y Martín

Grupo de hombres, Capital

Una amplia reserva se relaciona conmigo en la medida que tomo conciencia de la importancia de prever la necesidad de resguardarme de posibles gastos imprevistos, tanto en mi familia como así también se puede trasladar el planteo a nivel grupal en al-Anon y en toda su estructura. Para estos son necesarios mis aportes a mi familia llenarán se necesitan las contribuciones de todos sus miembros.

Francis - Grupo San Marcos

El servicio me sirvió y sirve para darme cuenta de que la enfermedad de mi familiar no es mi responsabilidad. No debo sentir culpa dado que tendemos a distorsionar la realidad. Logré afianzar mi autoestima y valorar mi "yo". Esto se logra asistiendo a las reuniones con constancia, dando mi tiempo, aportando ideas, sosteniendo económicamente al grupo y haciendo servicio como voluntaria.

Todo esto me ayuda a progresar y también me permite replicar el mensaje. Para lograrlo debo familiarizarme con los Pasos, los Lemas, las Tradiciones y los Conceptos del programa; debo tener conciencia de grupo para adquirir fortaleza y jamás perder la esperanza de que nada es para siempre.

Beatriz O.

Grupo Luz y Esperanza

Seminario de Servicio Regional en la Región Centro

Como RD del distrito anfitrión mi sensación es haber logrado el objetivo anhelado con armonía y unidad. Cuando el distrito votó serlo, sentí la responsabilidad de convocar a servidores para formar el Comité Anfitrión. Desde el distrito se sumaron muchos y desde el principio también el Distrito Sudoeste; la idea era que el primer encuentro fuera una gran reunión de trabajo. Fue un éxito, el objetivo se cumplió, dando la posibilidad a los demás distritos a sumar servidores, a delinear y preparar temas, además de la participación de Comités de la OSG. Pudieron definirse fecha de entrega y votación del logo, tema musical y lema, fechas de próximos encuentros, debate e intercambio de ideas de la mejor forma de comunicación para la participación y colaboración, decisión sobre el monto de aporte mensual por distrito y recordatorio de la postulación de custodio regional, uno por distrito, de ser posible.

Los siguientes dos Encuentros fueron ensayos de los temas para el SSR, los Distritos tomaron nota de las sugerencias que se les hicieron con el fin de mejorar.

Costó que llegaran con tiempo a enviar los temas o presentaciones.

En cuanto al Comité Anfitrión, sufrió bajas en el proceso, pero siempre logró sortear con éxito ese problema; tener un coordinador anfitrión desde un principio genera mayor tranquilidad, formar un equipo coordinador fue muy buena idea.

La votación de que el espacio con el grupo de AA fuera dentro del SSR en un tiempo específico se tomó en el segundo Encuentro regional (marzo de 2019), y esto fue un gran progreso, que necesita continuidad en cuanto a incrementar el vínculo de distritos con Intergrupos de AA de su zona.

En cuanto al lugar del SSR, encontrarlo desde los primeros Encuentros es muy necesario, ya que los servidores se sienten más cómodos al conocer dónde desarrollarán su servicio, los pros y contras del lugar, previendo ideas para sortear estos últimos.

Se archivó el cartel con los colores designados a cada distrito y a la OSG para que se pueda continuar con esa dinámica y reutilizar material.

Considero que en cuanto a que haya un menú fijo para almuerzo (salado) en los Encuentros ayuda a que Tesorería y buffet trabajen mejor previendo precios y teniendo listo todo en el horario de la comida; es importante considerar menú sano y también light. En cuanto a lo dulce, se pueden pedir donaciones en los Encuentros pero no en el SSR.

La idea del bono contribución o entrada al SSR fue muy buena.

Para terminar, creo que la preparación del SSR en un año es una buena experiencia. Cuando se hacía en 3 años y había rotación de servidores era más difícil la comunicación y muchas reuniones desgastan a los servidores.

Silvina N.

Lecciones aprendidas del 21° SSR Región Centro

Desde la coordinación del Comité Anfitrión del último Seminario de Servicio Regional realizado en la Región Centro, nos hicieron llegar un documento que contiene lecciones aprendidas luego de la realización del SSR. A continuación, compartimos algunas de esas lecciones.*

1. La **participación** fue la clave de la armonía.

- a) La involucración del Comité de Seminarios de Servicio Regional y la experiencia de sus miembros fueron clave.
- b) También fue clave la experiencia, contactos y actividad del representante y delegado de distrito en la difusión e interacción con sus pares de Al-Anon/Alateen y con el Intergrupo de AA.
- c) Los representantes de grupo fueron importantes para incentivar y **atraer servidores** dentro de sus grupos y para lograr los aportes adecuados para el SSR por parte de cada distrito de la Región.
- d) La participación de los custodios. Tanto la custodio regional y algunos integrantes de la Junta, llegaron a lugares dentro y fuera de nuestra hermandad y proporcionaron **soporte y sugerencias** valiosas para alcanzar los hitos intermedios en la organización del SSR (temas, agenda, contenidos, LAC).
- e) Conformación del rol del coordinador: una sola persona tuvo el rol formal, pero hubo un subcoordinador con experiencia previa en SSR, una colaboradora virtual y una madrina de servicio. Esta **conformación atípica** de la coordinación resultó ser muy exitosa (mejores ideas, más objetividad, presencia en todas las reuniones importantes).

2. Descubriendo nuevas **opciones**.

- a) **Progreso, no perfección**: no tuvimos miedo de probar lugares distintos para nuestros Encuentros previos y decidir a último momento un nuevo lugar para realizar el SSR. Cada Encuentro fue seguido de reuniones de trabajo para evaluar progreso, aciertos y errores (¡muchos!) pero con una idea rectora: **acordamos que los errores serían la norma y no la excepción**. Eso nos ayudó a mantener al mínimo las críticas destructivas, el chismerío y la desmotivación ante un traspié.

Coordinador del comité anfitrión del SSR

* Para solicitar el documento completo de "Lecciones aprendidas" pueden comunicarse con el Comité de Seminarios de Servicio Regional a través de la dirección de mail c_seminarios@alanon.org.ar

Cuando descubrimos que nuestras contribuciones realmente pueden ser positivas, muchos de nosotros nos damos cuenta de que la autoestima ha reemplazado a la autocompasión. (Valor para cambiar, pág. 188)

Treinta y seis principios espirituales

Hace un tiempo un ahijado me preguntó en qué parte de la literatura están los principios espirituales del programa, lo cual me hizo meditar y le respondí: en cada Paso, Tradición y Concepto hay un principio espiritual. Recordé que en el libro *Senderos de recuperación* es donde sugiere usar el programa horizontalmente: "Los Pasos me muestran cómo amarme a mí mismo; las Tradiciones me demuestran cómo amar a otros, y los Conceptos me demuestran cómo amar al mundo en el que vivo", y que hay una hebra que une los tres Legados, que es un Poder Superior que se manifiesta como amor (págs. 337-339).

Dicen que los tres Legados son como una mesa de tres patas, si falta una, la mesa se cae; siento que es así con mi recuperación, y si sólo me paro de un solo lado de la mesa me pierdo los otros veinticuatro principios que me ayudan a tener una vida más plena, y hasta me atrevería a decir, feliz.

He aquí muy resumidamente, lo que significan para mí:

1° Paso; 1ª Tradición; 1° Concepto: ACEPTACIÓN y UNIDAD. Estos principios me dicen que no puedo sola, necesito del grupo, de mis compañeros para que mi vida no se vuelva ingobernable. Admitimos, Bienestar Común, Responsabilidad y Autoridad fundamental, estas palabras me recuerdan que nuestra capacidad colectiva puede más que mi yo singular.

2° Paso; 2ª Tradición; 2° Concepto: ESPERANZA Y PROPÓSITO. Llegamos a creer; un Poder Superior que rige los propósitos del grupo y que se manifiesta en la conciencia de cada grupo; puedo delegar mi vida a ese Poder Superior que también se manifiesta en mi conciencia como una voz suave que me guía.

3° Paso; 3ª Tradición; 3° Concepto: FE y CONFIANZA. El único requisito para ser miembro (nadie me obliga) y tengo el derecho de decisión de entregar mi vida y mi voluntad a mi Poder Superior.

4° Paso; 4ª Tradición; 4° Concepto: AUTONOMÍA y PARTICIPACIÓN. Examen de conciencia y sin temor, esto me da autonomía sabiendo quién soy, qué me gusta, esto hace que pueda participar en mi propia vida, y mi vida se vuelve más armoniosa.

5° Paso; 5ª Tradición; 5° Concepto: ADMITIR, APELAR Y PEDIR, SERVICIO. Admitir la naturaleza exacta de nuestras faltas, ¿cómo? Practicando los Pasos en mí misma, apelando a mi Poder Superior, pidiendo a alguien que me escuche y haciendo servicio.

6° Paso; 6ª Tradición; 6° Concepto: DISPUESTOS y COOPERAR. Estar enteramente dispuesta y cooperar con mi Poder Superior es mi responsabilidad primordial para lograr mi principal objetivo, que es el espiritual, para llevar a cabo lo que mi Poder Superior tiene preparado para mí.

7° Paso; 7ª Tradición; 7° Concepto: HUMILDAD Y LIBERTAD. Pedir a mi Poder Superior que me libre de mis defectos de carácter me hace ser más autosuficiente para saber cuál es mi responsabilidad y cuál es la de otro.

8° Paso; 8ª Tradición; 8° Concepto: DELEGAR Y SOLTAR. Hago la lista de las personas a quien perjudiqué y luego delego, suelto las riendas y me preparo para reparar.

9° Paso; 9ª Tradición; 9° Concepto: REPARACIÓN Y RESPONSABILIDAD. Reparar el mal causado es mi responsabilidad; esta es la persona en la que me quiero convertir, ser responsable de mis acciones me convierte en líder de mi vida y quizás pueda ser ejemplo para otros.

10° Paso; 10ª Tradición; 10° Concepto: PROSEGUIR Y EQUILIBRIO. Proseguir admitiendo mis faltas en el momento me hace estar atenta para no meterme en polémicas públicas, no opinar donde no me lo piden y ocuparme de lo que me corresponde, no haciendo por los demás lo que ellos deben hacer por sí mismos (evitar la doble dirección).

11° Paso; 11ª Tradición; 11° Concepto: ORACIÓN y MEDITACIÓN, ATRACCIÓN. Mediante la oración y la meditación trato de

mejorar mi contacto consciente con mi Poder Superior; esto me da discernimiento, coherencia, orden, en pocas palabras paz de espíritu, me vuelve más atractiva en todos los aspectos de mi vida.

12° Paso; 12ª Tradición; 12° Concepto: ANONIMATO Y BASE ESPIRITUAL. Llevar el mensaje a otros, anteponiendo los principios a las personas (incluso de mí misma) y con el anonimato como base espiritual, es la garantía de mi recuperación.

Carolina F. - Distrito Capital

Pensando el Segundo Paso

Quiero compartir con ustedes una reflexión que me surgió en una reunión del grupo cuando tratábamos el Segundo Paso. La coordinadora preguntó "¿Cuál es mi concepto de un Poder Superior en este momento?". Al escuchar la pregunta repasé mentalmente cómo había cambiado el concepto de un Poder Superior a lo largo de mi proceso en Al-Anon. Cuando recién llegué y me hablaron de un Poder Superior pensé que algunos de los miembros me podrían decir con exactitud quién era ese Poder Superior, dónde lo podía encontrar y qué tenía que hacer para comunicarme con él. Con el tiempo me di cuenta de que las respuestas a esas preguntas tendría que encontrarlas por mí misma, mis compañeros solo compartían sus experiencias y su propia concepción de ese Poder Superior. Yo aún insistía en que debía encontrar a ese Poder Superior, definirlo y que esa definición no podía cambiar.

Sólo por hoy, me estoy amigando con la idea de que no es necesario encontrar una definición acabada de un Poder Superior para poder creer en él. Estoy aceptando que el concepto de mi Poder Superior cambia, se transforma y va mutando con mi progreso a través del programa de Al-Anon. Hoy el concepto de mi Poder Superior se asemeja a una energía o fuerza que siento y percibo adentro mío; mi manera de comunicarme es orando, meditando, respirando o escribiendo una carta y utilizando la "caja de asuntos de Dios" (*Senderos de Recuperación*, Tercer Paso). A veces, cuando necesito mucha fuerza para avanzar en la vida percibo a mi Poder Superior como una energía masculina y femenina que habitan dentro de mí, entonces para ponerme en contacto con ese Poder Superior no tengo más que ir hacia mí y habitarme para entregar mi vida y voluntad a su cuidado.

Me siento agradecida a Al-Anon, porque entre otras tantas cosas, fue mi puerta para empezar a construir una relación sincera y consciente con un Poder Superior que yo llamo, Dios, Universo, Vida.

¿Cuál es tu concepto de un Poder Superior en este momento?

Yamila - Grupo "Volver a Empezar", Flores



LA INTIMIDAD EN LAS RELACIONES ALCOHÓLICAS

"Mientras menos revelemos de nosotros mismos a aquellos a quienes amamos, seremos menos capaces de participar plenamente en esas relaciones." (pág. 29)

Esta frase del libro nuevo de Al-Anon, *La intimidad en las relaciones alcohólicas*, hace pensar cuánto nos cuesta confiar, primero en nosotros mismos y luego en otros. Las frustraciones, los desengaños, las palabras agresivas e hirientes, suelen hacernos personas "neutrales". Nos acostumbramos a no expresar nuestros sentimientos por miedo a que las consecuencias no nos gusten, o se malinterpretaran nuestras ideas. Muchas veces nos vemos envueltos en malos entendidos, intenciones que no nos son propias. Los altibajos emocionales de nuestra pareja nos impiden brindarnos por completo con confianza.

Practicando los Pasos tratamos de abrir el corazón y la mente a la persona que amamos; no siempre resulta bien, a veces hay que empezar de nuevo; todo esto nos hace conscientes de que tenemos otra oportunidad para desarrollar la habilidad de escuchar, de conectarnos con el otro en cuerpo y alma y con nosotros mismos sin miedo, para así probar que valemos la pena de ser tenidos en cuenta, que el otro también puede confiar en nosotros y de esta forma vivir una vida más plena.

Presentemos literatura que anime a los hombres a optar por Al-Anon (una inquietud desde los inicios de la hermandad).

Los principios del programa de Al-Anon son aplicables a todas las personas. ¿Cuáles son las ventajas de proporcionarles literatura a grupos específicos dentro de nuestra hermandad?

Con la reimpresión revisada del folleto *Al-Anon es para los hombres*, tenemos en todos los grupos la oportunidad de ofrecerle al recién llegado un folleto de su interés.

En el presente todavía hay más mujeres que hombres en nuestros grupos, por eso es importante contar con este material. En el compartir experiencia, fortaleza y esperanza vamos reconociendo la necesidad de seguir viniendo al grupo, pero sabemos bien que esa primera impresión al cruzar la puerta y entrar a la sala de reunión es muy importante.



Nuestra Literatura Aprobada por la Conferencia me recuerda que la recuperación es un proceso lento. Puedo ser paciente y tolerante, y no esperar que un cambio completo en mí misma ni en los demás se produzca de la noche a la mañana. (En busca de la libertad personal, pág. 90)



NUEVO EN AL-ANON

PLAN DETALLADO PARA PROGRESAR: EXAMEN DEL CUARTO PASO (REVISADO)



Nuestro nuevo cuaderno de ejercicios para realizar un minucioso examen, contiene secciones adicionales sobre el temor, la ira, el control, la intimidad, el sexo, las finanzas y la espiritualidad. (P-91, 96 páginas)

La GRATITUD en el “Año de la Literatura” Al-Anon/Alateen

Como bien dice la lectura del 6 de septiembre de *Esperanza para hoy* (pág. 250), nuestra LAC es “mi instrumento principal para aprender a aplicar el programa, [...] una especie de Poder Superior a mí, una guía y un amigo de confianza”.

Desde el Comité de Presupuesto que-remos llegar con este mensaje de gratitud a toda la hermandad por este año 2019 lleno de reimpressiones y títulos nuevos de nuestra literatura.

Dos impresiones del *Manual de*

más capacitados para acompañar nuestro proceso y situación actual.

En este sentido, el uso de las redes sociales, el WhatsApp y la colaboración de los encargados de literatura permitieron poder llegar rápidamente a más gente en nuestra hermandad y comunicar rápidamente las nuevas ediciones de los títulos ya conocidos y también los títulos nuevos.

Los fondos de la hermandad cumplen con la misión permanente de Al-Anon de llevar el mensaje; esa es nuestra tarea en el plano económico, el administrar con



Servicio Al-Anon/Alateen, lo que expresa el interés por conocer la estructura de Al-Anon en la Argentina y la invitación al servicio como parte de la recuperación personal.

También los libros de lectura diaria *Un día a la vez*, *Valor para cambiar* y *Esperanza para hoy*, que son libros de mucha rotación y de lectura personal en el hogar.

Hay tanta y variada literatura que hemos podido imprimir porque hemos realizado una exhaustiva búsqueda de proveedores y seleccionado entre los mejores y

equilibrio sin desatender las necesidades de los grupos.

Ante un tiempo de crisis económica, queremos agradecer el esfuerzo de promover nuestra LAC en cada evento, en las Ferias de Libros, en las Regiones, en el Seminario pasado, en el interior y a las estructuras hermanas que también nos compran. Nuestra LAC puede llevar el mensaje también a la sociedad civil interesada en conocernos.

Por todo esto un cariño grande de su Oficina y un deseo de felices fiestas para todos.

El Comité de Presupuesto agradece por este medio a todos los grupos, distritos y miembros que con sus contribuciones hacen que el mensaje de Al-Anon Alateen siga llegando a todos los lugares donde alguien lo necesite. Estos aportes corresponden a los meses de julio a diciembre de 2019.

- **Distrito Capital y Grupos:** Belgrano, Calidez, Compartir, Construyendo Puentes, Grupo de hombres, Libertad, Loreto (HA), Luz de Esperanza (Alateen), Luz de Patricios, Mediodía, Mensaje, Palermo, Plaza Italia, Redentor, Serenidad, Solo por Hoy, Unidad, Vida, Villa Crespo, Vivencias.
- **Distrito Centro Este Entre Ríos y Grupos:** 1 de Septiembre, 20 de Enero, 21 de Abril, 5 de Enero, Colón, Paraná, Villa Elisa.
- **Distrito Centro Oeste y Grupos:** Despertar, Hacia Adelante, Ituzaingó, Luján, Merlo, San Miguel.
- **Distrito Córdoba y Grupos:** Alegría, Amanecer, Aurora, Carlos Paz, Centro, Desprendimiento en acción, Esperanza, Fe (padres), Renacer, Senderos de Recuperación y Solo por Nosotros.
- **Distrito Gral. Paz y Grupos:** Aceptación, Agronomía, Esperanza, Floresta, Génesis, Gratitude, Liniers, Lugano, Revivir, Valor, Volver a Empezar.
- **Distrito Integración y Grupos:** Alberti, Aprendiendo a Vivir, Comprensión, De Corazón, Pertenecer, Puerto, Un Día a la Vez, Valor para Crecer (Alateen).
- **Distrito Noroeste y Grupos:** Martín Coronado, Villa Tesel.
- **Distrito Norte y Grupos:** Acasusso, Beccar, Buen Camino, Florida, Munro, Olivios (HA), San Fernando, San Isidro, Serenidad, Villa Adelina, Villa Ballester.
- **Distrito Rafaela y Grupos:** Aprender a vivir, Chispita de amor, Esperanza para hoy, Hoy Puede Ser un Gran Día, Nace un Nuevo Día, Sendero de Luz, Serenidad, Volver a Empezar (Brikmann), Volver a Empezar (Esperanza).
- **Distrito Río de la Plata y Grupos:** Convivencia, Esperanza para Hoy, Fe, La Plata, Luz y Esperanza, Nuevas Opciones, San Marcos, Senderos de Luz, Serenidad, Sólo por Hoy.
- **Distrito Rosario y Grupos:** Centro de Vida,

Cuatro Plazas, Doce Pasos, Luz del Sur, Socorro, Solano, Viamonte.

- **Distrito Sudoeste y Grupos:** Brisa, Crecimiento, Despertar en Al-Anon, Esperanza (Castillo), Los 12 Pasos de Libertad (HA), Luz y Esperanza, Morón, Nuevo Despertar, San Justo, Unión y Gratitude.
- **Distrito Sur y Grupos:** Aires de Temperley, Alte. Brown, Amor y Comprensión, Aprender a Vivir, Avellaneda, Entre Todos, Fe y Esperanza, Itatí, Luján, Monte Grande, Peldaño, Semilla de Esperanza, Senderos de Recuperación, Valor para Cambiar, Volver a Encontrarnos.
- **Grupos del Distrito Tucumán:** Acción, Luz de Esperanza, Serenidad.
- **Distrito Unidad y Grupos:** Amor y Esperanza, Encuentro, Fortaleza, Hazlo con Calma, Mi Lugar, Reencuentro, Un Día a la Vez, Volver a Vivir, Vive y Deja Vivir.
- **Distrito Villa María y Grupos:** Amor y Fe, Sabiduría, Vida Nueva.

Grupos del Interior sin Distrito

- **Grupos Pcia. de Buenos Aires:** Dar y Compartir (Villa Gesell), Madariaga (Partido de la Costa), Milagros del Siglo XX, Nueva Luz (Bahía Blanca), Pío XII (Necochea), Quietud (San Antonio de Areco), Senderos de Luz (Alte. Brown), Tristán Suarez.
- **Grupos de Chubut:** Paz y serenidad, Fortaleza (Puerto Madryn).
- **Grupo de Formosa:** Esperanza y Alegría.
- **Grupo de Mendoza:** Centro.
- **Grupos de Misiones:** Reencuentro, Rompiendo cadenas.
- **Grupo de Neuquén:** Amor.
- **Grupos de Salta:** Oasis, Semillas de Amor, Fieles Servidores.
- **Grupo de San Carlos de Bariloche:** Don Bosco.
- **Grupos de San Luis:** Sol Naciente, Iluminación.

- **Grupo de Santiago del Estero:** Esperanza.
- **Grupo de Tucumán:** Esperanza.

- Aportes personales
- Aportes por Carta de Apelación

Nota: En esta lista aparecen los Distritos que han aportado desde el distrito y detallado, sus grupos con sus aportes individuales, grupos del Interior sin distrito con sus aportes y aportes personales que figuran en nuestra contabilidad, dentro de los meses mencionados, ante cualquier duda pueden presentarse en nuestra OSG el tercer viernes de cada mes, día de reunión de nuestro Comité.

El número de nuestra Cta. Cte. del Bco. Galicia es 4117-5038-6. Les rogamos a los miembros que aporten por medio de dicha cuenta que destaquen el origen y el motivo del envío del depósito en forma muy clara por FAX.

Se pueden hacer DEPÓSITOS o TRANSFERENCIAS.

También solicitamos que cuando realicen algún aporte a la OSG o pago de literatura por medio de depósito o transferencia bancarios, nos aclaren inmediatamente a través de fax, e-mail o llamada telefónica, lo siguiente:

- En qué banco fue hecho.
- El importe del depósito o transferencia.
- A qué grupo y/o distrito pertenece.
- Si es un aporte personal, a OSG, o Bonos Pro-Fondo de Reserva, Aniversario o Carta de Apelación.
- A qué dirección debemos enviarles lo requerido.

Agradecemos esta información para acreditar el dinero que está en los bancos en forma correcta.

Si algún grupo ha hecho el aporte y no figura en el listado, por favor enviar por mail el reclamo con fecha y N° del depósito bancario o número de recibo.



OFICINA SERVICIOS GENERALES AL-ANON PARA LA REPÚBLICA ARGENTINA

**Adolfo Alsina 1441 - 1er. p. - Of. 102
1088 - Buenos Aires - Argentina**

0800-333-0784

**Tel. (011) 4382-9311
e-mail: osg@alanon.org.ar**

**Fax (011) 4382-9229
www.alanon.org.ar**

*

**HORARIO DE OFICINA: 13:00 A 17:00 horas
VENTA DE LITERATURA Y APORTES: 13:00 A 16:30 horas**

Durante los días 17 al 28 de febrero la OSG permanecerá cerrada por vacaciones

Los editores se reservan el derecho de no publicar textos que no crean convenientes pero se mantendrán en archivo. Las publicaciones van por orden de recepción.

Las colaboraciones presentan los puntos de vista y la opinión de sus autores a título personal y no son atribuibles a Al-Anon como un todo.

ESTE BOLETÍN SE PUEDE FOTOCOPIAR PARCIAL O INTEGRALMENTE CITANDO LA FUENTE.