

Responsabilidad

EL TRIÁNGULO



Nº 157 JULIO/AGOSTO/SETIEMBRE
REVISTA Alcohólicos Anónimos del Uruguay

**INFORMACIÓN DE LA
COMUNIDAD
A LA COMUNIDAD
88 ANIVERSARIO DE
ALCOHÓLICOS
ANÓNIMOS
MUNDIAL**

LOS DOCE PASOS

- PRIMER** Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
- SEGUNDO** Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.
- TERCER** Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos.
- CUARTO** Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
- QUINTO** Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos, y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos.
- SEXTO** Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de nuestros defectos.
- SEPTIMO** Humildemente le pedimos que nos liberase de nuestros defectos.
- OCTAVO** Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
- NOVENO** Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.
- DÉCIMO** Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
- UNDÉCIMO** Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
- DUODÉCIMO** Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a los alcohólicos y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

LAS DOCE TRADICIONES

- PRIMERA** Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de A.A.
- SEGUNDA** Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes no son más que servidores de confianza. No gobiernan.
- TERCERA** El único requisito para ser miembro de A.A. es querer dejar de beber.
- CUARTA** Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a Alcohólicos Anónimos, considerado como un todo.
- QUINTA** Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo.
- SEXTA** Un grupo de A.A. nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de A.A. a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.
- SÉPTIMA** Todo grupo de A.A. debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones ajenas.
- OCTAVA** A.A. nunca tendrá carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
- NOVENA** A.A. como tal nunca debe ser organizada; pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
- DÉCIMA** A.A. no tiene opinión acerca de asuntos ajenos a sus actividades; por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.
- UNDÉCIMA** Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio y el cine.
- DUODÉCIMA** El anonimato es la base espiritual de todas nuestras Tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

INTROITO

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS es una comunidad de personas que comparten su mutua experiencia, fortaleza y esperanza para resolver su problema común y ayudar a otros a recuperarse del alcoholismo. El único requisito para ser miembro de A.A. es el deseo de dejar la bebida. Para ser miembro de A.A. no se pagan derechos de admisión ni cuotas; nos mantenemos con nuestras propias contribuciones. A.A. no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución alguna; no desea intervenir en controversias; no respalda ni se opone a ninguna causa. Nuestro objetivo primordial es mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad...

RAZÓN DEL ANONIMATO

“El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre que debemos anteponer los principios a las personalidades”. Es la garantía que le damos al mundo de que ninguno utilizará el nombre de A.A. para obtener beneficios económicos, prestigio o influencias y que la identidad del recién llegado no será revelada. Algunas personas no quieren exponerse al estigma que se le atribuye al alcoholismo, entendemos su situación porque nosotros también la hemos atravesado, trataremos de ayudarles y les prometemos el privado refugio del anonimato.
“LO QUE OIGAS ACÁ Y LO QUE VEAS ACÁ DÉJALO QUE SE QUEDE ACÁ”

DECLARACIÓN DE LA RESPONSABILIDAD

Yo soy responsable...

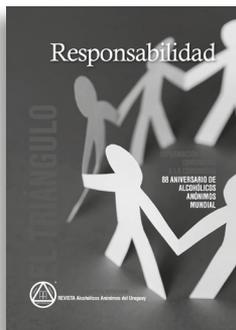
Cuando cualquiera, donde quiera, extienda su mano pidiendo ayuda, quiero que la mano de A.A. siempre esté allí.

Y por esto: Yo soy responsable!

ORACIÓN DE LA SERENIDAD

Señor... concédeme serenidad
para aceptar las cosas que no puedo cambiar,
valor para cambiar aquellas que puedo
y sabiduría para reconocer la diferencia.

**JULIO/AGOSTO/
SEPTIEMBRE 2023
EDICIÓN Nro. 157
PRECIO \$55**



PUBLICACIÓN TRIMESTRAL
Montevideo URUGUAY Año MMXXII
Dirección: Cnel. Brandzen 1956 of. 104
Casilla de Correo: 6791
Tel/Fax: 2400 35 01
e mail: aalarevista@gmail.com
web: www.alcoholicosanonimos.org.uy

INDICE

Editorial	6
Nuestra gran responsabilidad	
Información	10
de la Comunidad a la Comunidad	
Comparten	14
los compañeros	
Testimonios	24
de compañeros	

Todos los servidores en Alcohólicos Anónimos están frecuentemente expuestos a hacer frente a la más dura crítica.

La RECOMPENSA de ser UN SERVIDOR, no está en ganar prestigio personal sino en el sentimiento interior de haber sido parte de un equipo bajo las órdenes de un PODER SUPERIOR, sin el cual dejaría de correr la sangre vital del VERDADERO AMOR EN ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS.

Cumpliendo con la resolución de la C.N.S., a continuación se detallan los integrantes del comité de "EL TRIÁNGULO":
ADOLFO T., CASILDO S., FERNANDO R., JAVIER L.

"El Triángulo" es la revista elaborada por el Equipo de trabajo de la OSG (Oficina de Servicios Generales) de Uruguay y es publicada trimestralmente. Las expresiones aquí expuestas no necesariamente coinciden con las de Alcohólicos Anónimos en su conjunto y no endosa, ni está endosado, por Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Su propósito es el de informar a todas la áreas sobre los proyectos y eventos de interés de nuestras regiones y asimismo fomentar la unidad, el servicio y una mejor comprensión de cómo funciona nuestra confraternidad. "El Triángulo" es una publicación de la OSG de Alcohólicos Anónimos Uruguay. Todos los derechos reservados de Alcohólicos Anónimos.

PARA CONTACTO:
aalarevista@gmail.com.
Motivamos a los miembros a participar enviándonos sus opiniones, trabajos, informaciones de sus grupos, áreas o regiones. El equipo de trabajo se reserva el derecho de variar el testimonio de cualquier compañero, área, región, avisando previamente a quienes enviaron el testimonio el fundamento de dichos cambios. También nos interesa publicar sus experiencias con el Programa de Alcohólicos Anónimos.

Impreso en Mastergraf
SRL D.L. 355.782
Comisión del Papel
Edición Amparada al
Decreto 218/96

12 preguntas

QUE SOLO USTED
PUEDE CONTESTAR

Nuestra experiencia nos ha enseñado que cualquiera que conteste SI a CUATRO o más preguntas tiene tendencias alcohólicas definidas y puede ser ya un bebedor con problemas. ¿Por qué no se hace estas preguntas a sí mismo?. Recuerde que no es una vergüenza admitir que se padece una enfermedad. Si realmente tiene usted un problema, lo importante es hacer algo para solucionarlo.

1 sí no

¿Ha tratado alguna vez de no beber por una semana (o más) sin haber logrado cumplir el plazo?

2 sí no

¿Le molestan los consejos de otras personas que han tratado de convencerlo que deje de beber?

3 sí no

¿Ha tratado alguna vez de controlarse cambiando de una clase de bebida a otra?

4 sí no

¿Ha bebido alguna vez por la mañana durante el último año?

5 sí no

¿Envidia usted a las personas que pueden beber sin que esto ocasione dificultades?

6 sí no

¿Ha empeorado progresivamente su problema con la bebida el último año?

7 sí no

¿Ha ocasionado su modalidad de beber problemas en su hogar?

En reuniones sociales donde la bebida es controlada, ¿trata usted de conseguir tragos extras?

sí no **8**

A pesar de ser evidente que no puede controlarse, ¿ha continuado usted afirmando que puede dejar de beber por sí solo cuando quiera hacerlo?

sí no **9**

¿Ha faltado a su trabajo durante el último año a causa de la bebida?

sí no **10**

¿Ha tenido alguna vez "lagunas mentales" a causa de la bebida?

sí no **11**

¿Ha pensado alguna vez que podría tener más éxito en la vida si no bebiera?

sí no **12**

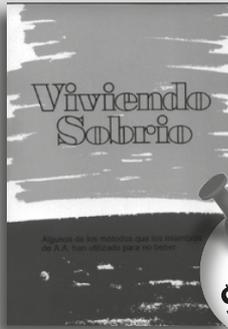
Dirección:
Chel. Brandzen 1956 of. 104
Teléfono: 2400 35 01



LIBROS



\$ 415



\$ 170



\$ 200



\$ 200

Se encuentran disponibles en la Oficina de Servicios Generales los últimos títulos impresos en nuestro país:



Dirección:
Cnel. Brandzen 1956 of. 104
Teléfono: 2400 35 01

PARA LA REVISTA "EL TRIÁNGULO" A.A. LA SUSCRIPCIÓN ANUAL (4 números)

\$ 200 PESOS URUGUAYOS



Orden de Suscripción



ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

NUEVA SUSCRIPCIÓN () RENOVACIÓN ()

Nombre _____

Dirección _____

Número de teléfono o celular _____

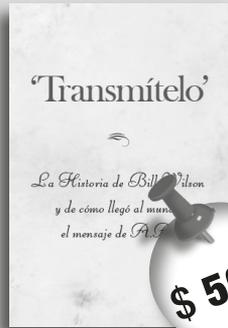
Ciudad _____

NOTA:

La Revista se enviará en sobre cerrado para proteger el Anonimato.
Nuestra Oficina de Servicios Generales (O.S.G.) Cnel. Brandzen 11956 of. 104, Teléfono 2400 35 01, Montevideo.
El primer número de la Revista le hará saber que hemos recibido el valor de su suscripción. Permítanos un plazo de máximo de dos semanas para que usted empiece a recibirla.

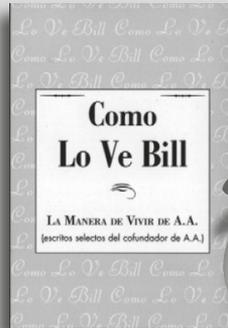
LITERATURA

\$ 490



\$ 560

\$ 560



\$ 210

NOTICIAS



El comité de servicio de la revista está haciendo un llamado a todos los compañeros para que compartan su experiencia a través del testimonio, o cualquier otro tema de su interés, para que los mismos sean publicados. "El Triángulo" es de todos, y de cada uno la responsabilidad de preservarlo.

EL TRIÁNGULO

ASOCIACIÓN AMERICANA DE ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS DEL NOROCCIDENTE

AJUSTES DE PRECIOS

La Secretaría de la Revista El Triángulo comunica los nuevos costos que a partir del año 2024, pasan a tener los nuevos ejemplares.

- Costo individual de cada ejemplar: **\$70**
- Costo de suscripciones: **\$260** (4 números) Además, les recordamos que los costos de envío serán de cargo del comprador.

■ Custodio de Literatura / Alberto A.

Nuestra gran responsabilidad

01 Bill W.

Bill se estaba preparando para la Convención Internacional del 30° Aniversario que había de celebrarse en julio de ese año en Toronto. La Convención, cuyo tema sería simplemente “Responsabilidad”, mantendría el espíritu de la Conferencia y Bill repetiría allí gran parte de su discurso.

Bill recordó el pasado e hizo un inventario de la historia de AA “para ilustrar aquellos aspectos en los que todavía podemos mejorar”.

“Sabemos que aproximadamente un millón de personas alcohólicas se han acercado a AA en los últimos treinta años”, dijo. Tras estimar que “350.000 nos hemos recuperado de nuestra afección” gracias a la comunidad de AA, agregó: “Por tanto, planteamos seriamente qué les pasó a las 600.000 que no se quedaron”.

Es indudable que “no podemos llegar a algunas porque no sufren lo suficiente, ya otras porque sufren demasiado. Muchas de las personas que están sufriendo tienen complicaciones

mentales y emocionales que parecen mermar sus posibilidades de éxito”, reconoció Bill.

Pero, ¿y todas las demás?

“¿Cuánto y cuánto a menudo les hemos fallado?”, preguntó.

**“NUESTRA PRIMERA
PREOCUPACIÓN PUEDE
SER LAS PERSONAS QUE
SUFRAN YA LAS QUE AÚN NO
HEMOS PODIDO LLEGAR”.**

02 Bill W.

“En ningún caso debemos pensar que Alcohólicos Anónimos tiene todas las respuestas y es la panacea para el alcoholismo”, dijo Bill, refiriéndose al trabajo de otras organizaciones de Estados Unidos y Canadá dedicadas a la investigación, la educación y la rehabilitación del alcoholismo.

“La investigación ya ha generado hallazgos útiles y significativos. Y generará muchos más”.

“Quienes se dedican a la educación están transmitiendo el mensaje de que el

dad



alcoholismo es una enfermedad y que se puede hacer algo al respecto”.

Luego habló del auge de centros de rehabilitación en Norteamérica y del número de personas alcohólicas tratadas en estas instituciones, aunque reconoció que “su acercamiento es a menudo muy distinto del nuestro”.

“¿Pero qué más da, si la mayor parte de ellas están o podrían estar totalmente dispuestas a cooperar con AA?”, preguntó.

“Creo que a menudo hemos menospreciado, e incluso ridiculizado, estos proyectos de nuestros compañeros”.

“Por tanto, deberíamos preguntarnos seguramente muchas personas alcohólicas han seguido bebiendo porque sencillamente no hemos cooperado de buena fe con esas otras instituciones, independientemente de que sean malas, buenas o regulares.

**ES EVIDENTE QUE
NINGUNA PERSONA
ALCOHÓLICA DEBERÍA
VOLVERSE LOCA O MORIR
SÓLO POR NO HABER ACUDIDO
DE ENTRADA A AA”.**

03 Bill W.

Bill opinó que el estancamiento y la fosilización de las creencias y las prácticas en AA era peligroso: “Como tenemos la certeza de que funcionan para nosotros, asumimos fácilmente que estamos en posesión de la verdad”.

“Cuando surge este tipo de arrogancia”, advertimos, “nos volvemos agresivos. Exigimos que todo el mundo esté de acuerdo con nosotros. Jugamos a ser Dios”.

“Este dogmatismo no es bueno. Es malo. Y mantener esta actitud resultaría especialmente destructivo para AA”.

Bill defendió el derecho de todos los miembros de AA a tener sus propias creencias y expresarlas libremente.

**“TODO EL MUNDO DEBE SER
FIEL A SUS CONVICCIONES Y AA
NO DEBE SER UNA EXCEPCIÓN”.
ADEMÁS, DIJO, “TODO EL
MUNDO DEBERÍA TENER EL
DERECHO A VERBALIZAR
SUS CONVICCIONES”.**

04 Bill W.

Se supone que en AA estamos unidos por la experiencia de un sufrimiento universal. Por consiguiente, nuestra prioridad debería ser la plena libertad para practicar cualquier credo, principio o terapia. Es decir, no presionamos a nadie con nuestras perspectivas individuales o colectivas. Otorguémonos sujetadores el respeto que merece todo ser humano que va en busca de la luz. Intentemos ser siempre incluyentes en lugar de excluyentes. Recordemos que toda persona alcohólica en nuestra comunidad es miembro de AA, siempre y cuando se declare como tal.

Hacia el final de su discurso, Bill habló de lo difícil que ha resultado el crecimiento de AA en momentos importantes de su historia. “Nuestros miedos, reticencias y rebeliones han sido enormes siempre que nos hemos enfrentado a grandes cambios en esta sociedad”, dijo.

**“NO DEBEMOS
TENER MIEDO AL CAMBIO”,
CONCLUYÓ. “HACE MUCHO
QUE SABEMOS QUE, CUANDO
UNA NECESIDAD SE MANIFIESTA
EN UN INDIVIDUO, UN GRUPO
O AA EN SU CONJUNTO, NO
PODEMOS PERMITIRNOS
PERMANECER QUIETOS Y
MIRAR HACIA OTRO LADO”.**

Nuestra revista El Triángulo en este número ha querido enfocarse en el Servicio, uno de los legados que nos han regalado nuestros mayores, éste tiene varios aspectos y todos son importantes.

El Servicio es una fuente importante de recuperación, nos permite practicar maneras de llevar a cabo actividades, que luego se replicarán en el exterior de la Comunidad, y deben ser llevadas a cabo con cierta actitud, a la manera de A. A., o sea, con amor, sin pedir nada a cambio, en el anonimato personal y una de las características supremas, con **RESPONSABILIDAD.**

Estemos en el escalón que estemos haciendo servicio, sea en el Grupo, en el Área, en la Región, o a nivel Nacional e incluso Internacional, inevitablemente reclamamos hacerlo con **AUTONOMÍA**, y está bien, así nos dice A. A. que debe desarrollarse, pero nos advierte también que esa es sólo una cara de la moneda, la otra cara igual de importante y que van unidas indisolublemente es la **RESPONSABILIDAD.**

Es un tema que no se va a poder tocar en toda su extensión y profundidad en este editorial e incluso en toda la revista.

Creemos y desde aquí lo vamos a impulsar que debe ser discutido, compartido, procesado y empezar a resolverlo en un Foro.



En éste año y a la altura que estamos, con un buen número de actividades por realizarse creemos que no es conveniente hacerlo, pero proponemos llevarlo a cabo en los primeros meses del año 2024 y antes de la próxima CSG.

De esa manera podremos llevar alguna ponencia pensada y propuesta desde un ámbito totalmente representativo del pensar de toda la Comunidad, en un tema en el que nos va la vida, no sólo la individual para preservarla para nuestra recuperación, sino y sobre todo para preservar la Comunidad para el que aún está por llegar.

Creemos que los escritos de Bill W. arriba expuestos son un buen punto de partida para la reflexión, que se podrá profundizar en el foro propuesto. Ojalá, sea el combustible que alimente discusiones constructivas, desde el Grupo, donde todo comienza, pasando por el Área, Región, y Comités Nacionales, para que en nuestra próxima Conferencia de Servicios Generales se vea plasmada en alguna ponencia que ponga de manifiesto en la conciencia de toda la Comunidad, de éste, nuestro gran RESPONSABILIDAD. ■

A N I V E R S A R I O

1 9 7 4 - 2 0 2 4



**ALCOHÓLICOS
ANÓNIMOS DEL
URUGUAY**

**Sábado 06 y
Domingo 07 de
abril 2024**

de 08:30 a 17:30 horas

**Centro de Convenciones de la IMM
SALONES AZUL, ROJO Y DORADO**



información

DE LA COMUNIDAD
A LA COMUNIDAD

88

Aniversario de Alcohólicos Anón **MUNDIAL**



ónimos

■ Comité de Literatura de Región Sur / Informe de Actividades

El pasado 10 de junio 2023, en el marco de la celebración del 88° aniversario de nuestra comunidad, nuestra Región Sur de AA Uruguay realizó varias actividades de difusión e información pública.

Las informaciones públicas comenzaron el miércoles 7/6 hasta el 10/6, en varias emisoras radiales de AM.

- cx 4 radio Rural. 610 a.m
- cx 8 radio Sarandí 810 a.m
- cx20 radio Monte Carlo 930 a.m
- cx 36 radio Centenario 1250 a m
- cx 46 radio América 1450 a m

Gracias al servicio de varias compañeras y compañeros se difundió este día de celebración para nosotros en varios programas de estas emisoras.

Ya el mismo 10 de junio, se desarrolló la doble actividad programada.

Siguiendo el lema “Alcohólicos Anónimos, no Invisibles” desde las 10:00 horas en la explanada de la intendencia municipal de Montevideo se colocaron mesas con folletería informativa de nuestra comunidad, entregando a la población que quisiera ser informada.

También se dispuso de una mesa similar en la puerta del Grupo Chans Caviglia en Maldonado 1368.

Dicho local del grupo fue el anfitrión de la segunda actividad prevista para esta jornada.

Agradecer enormemente al comité de servicio del grupo Chans Caviglia por la disposición y entrega de todos sus integrantes para el desarrollo de esta actividad.

A la hora 14:00, se dió comienzo con un panel integrado por el Custodio Nacional de literatura por Alcohólicos Anónimos, el compañero Jorge D., por el grupo Chans Caviglia (local anfitrión) y representantes de la Liga Nacional como dueños de casa y también celebrando los 108 años de este precursor muy importante para nuestro País.

Este panel fue coordinado por nuestro Custodio de Región Sur, Alejandro D.

Se hizo la entrega del diploma de la

Junta de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos Uruguay a la Liga Nacional por el reconocimiento y agradecimiento por su aniversario.

A las 14:30 dió comienzo el trabajo en taller, sobre los inicios de Alcohólicos Anónimos, su crecimiento y expansión mundial y los alcances actuales de la comunidad.

Coordinó el taller Walter A. y la secretaria estuvo a cargo de Selina P.

Se leyó el material seleccionado, y se formularon 3 preguntas en cada tramo de la lectura.

El desarrollo del taller tuvo 21 participación de los compañeros presentes. Gracias a las tecnologías hoy disponibles y al comité de redes y tecnología pudimos tener el compartimiento de compañeros del interior del país, como también de varias localidades de AA Argentina.

Agradecer al compañero Ian, el servicio que nos brindará, para hacerlo posible.

Destacar del compartimiento, la intervención de compañeros con 30 y más de 40 años en la comunidad, junto con otras visiones de compañeros con poco tiempo, que enriquecieron enormemente desde el punto de vista de su tiempo, su experiencia de tantas décadas y el empuje e inquietudes de las nuevas generaciones.

Tener bien claro nuestros principios, legados, lemas, y explorar en una visión para el futuro de la comunidad, estuvo





Grupo "Chans Caviglia", Maldonado 1368.

sobe la mesa y desde ese punto de vista, creemos que entre todos el objetivo fue cumplido.

Luego, para el cierre se compartió estilo AA lo aportado por los concurrentes, que en un número aproximado de 50, entre miembros de AA, amigos de la comunidad y público en general dieron un marco adecuado al esfuerzo.

Por ello nuestro más profundo agradecimiento, multiplicar en acción y participación para el futuro.

Recordar que se viene en el mes de abril, los días 6 y 7 de 2024, nuestra Convención por el 50° Aniversario de AA Uruguay, bajo el lema "Medio siglo llevando el mensaje".

Es por ello que redoblemos el esfuerzo, multiplicar el compromiso y la responsabilidad, para que entre todos, estemos a la altura de lo que esto representa para nuestra comunidad y tengamos una celebración como nos merecemos.

Mil gracias a todos, F 24 horas. ■

POR
El Comité de literatura de Región Sur
Walter A

■ Grupo "San Agustín" / Fernando R.

Nuevos desafíos, el mensaje de AA en la era digital

Cuando pasamos el mensaje a los compañeros nuevos les decimos, como lo indican nuestros tres legados, que el servicio es parte de nuestra recuperación; quizá nos queda por fuera en esta comunicación que los servicios abarcan un vasto mundo de propuestas en la estructura y que tenemos que crecer a través de su realización y que es hora de mantener la mente abierta a las nuevas propuestas. Las redes más conocidas Facebook, WhatsApp, Instagram, y las plataformas digitales, YouTube, Zoom, Google Meet, y otras están siendo protagonistas a la hora de comunicarnos con otro alcoholico para poder contener la ingesta y eventualmente recuperarnos de esta terrible enfermedad.

“Todo es nuevo y, al mismo tiempo, nada lo es”. Echemos un vistazo a nues-

tra historia. AA llegó a existir gracias al uso de la tecnología. Bill W. utilizó un teléfono cuando estaba tratando de hallar a otro alcoholico. Un poco de tecnología dio lugar al nacimiento del programa para que millones de alcoholicos se recuperaran de un estado de mente y cuerpo ya sin esperanza.

Echemos ahora un vistazo a las citas de Bill W. en la Conferencia de Servicios Generales anual de Alcoholicos Anónimos del año 1960: **“Por lo tanto, no hay nada más importante para el bienestar futuro de AA que la forma en que utilizemos esta red colosal de comunicación. Si se utiliza bien y sin egoísmo, los resultados pueden sobrepasar todo lo que nos podamos imaginar”.**

Donde todo comienza comunicándose; como el caso de Bill W. acudiendo a un teléfono y cambiando el curso de la



historia para todos los que padecemos la enfermedad del alcoholismo.

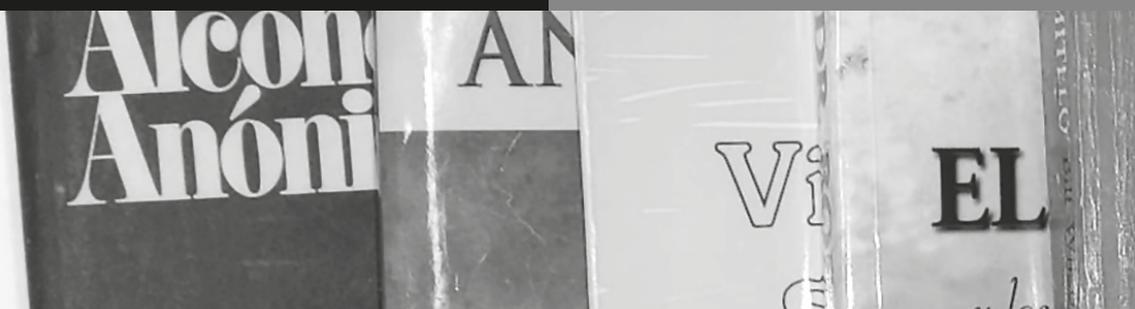
“Nuestros Doce Pasos probablemente no van a cambiar; las Tradiciones tampoco. Pero la manera en que nos comunicamos, la manera en que nos organizamos para funcionar, para servir, esperemos que esto vaya siempre cambiando para mejorar”.

Para estos días llamamos a la reflexión de los grupos, a todos los A.A. del país para los nuevos desafíos que se presentan en el campo de las nuevas tecnologías y poder llegar masivamente a aquellos que no conocen A.A o en su defecto los miembros que quieran retomar el camino de la recuperación.

La pandemia nos dejó rastros de dolor, la pérdida de seres queridos, amigos, compañeros de trabajo, pero con ello otra experiencia que nos enseñó a esta-

blecer otras formas de comunicarnos. En la 38 C.S.G. los compañeros usaron la plataforma Zoom para llevar adelante el evento donde se afianza toda la estructura de A.A y se democratiza la toma de decisiones; somos una comunidad inclusiva con esta herramienta los comités de servicio pueden ser más frecuentemente integrados por compañeros que están a muchos Kilómetros o están imposibilitados de trasladarse y de otra manera no podrían participar.

Hay mucho para compartir en este tema que dará para otras ediciones de la revista, ahora es de vital importancia que los compañeros que tengan conocimiento de informática programación y técnica en redes se contacten con nosotros al mail de la revista o al tel.de la O.S.G. 2400 35 01 y le pasamos el link de la reunión de servicio Comité de Tecnología y Redes. ■



■ Por el Comité de Literatura de Región Sur” / Walter A

Una herramienta que no debemos despreciar: La literatura de

Desde el año 1939, con la publicación del libro Grande, libro Azul, no solo nuestra comunidad tuvo un nombre.

Este libro fue clave en la expansión de AA en el mundo.

A esta altura este hecho es incuestionable. Más de ocho décadas después, nuevo textos, guías, manuales, folletos de la comunidad, siguen siendo una herramienta útil y eficaz, para difundir nuestro programa de recuperación.

Grupos de lectura, jornadas, talleres, eventos donde se comparte la experiencia acumulada estos años, los seguimos practicando con entusiasmo en Uruguay.

Siempre ante esto, surgen inquietudes, dudas, cuestionamientos; que sería deseable, entre todos, analizar y reflexionar en voz alta al respecto, con la finalidad de evitarnos, continuar con este conflicto que muchos miembros activos, sobre todo veteranos, tienen y desparman en la comunidad toda, de manera

desafortunada, a nuestro criterio, sobre la utilidad de nuestra literatura como herramienta de recuperación para el Alcohólico.

Innumerables veces oímos decir, “Ajhaa ahí vienen, los literatos”, ‘ojo vienen los profesores”, o “Botija no leas, que te vas a mamar”, etc.

Estás y muchas otras erráticas afirmaciones, confunden y desalientan sobre todo a miembros con poco tiempo en el programa, y eso nos preocupa.

Porque le impiden a otros tener la posibilidad de explorar y conocer otras herramientas existentes en AA.

Siempre con profundo amor y respeto a las creencias y toma de decisiones que en esta organización de libres pensadores, nos brinda, intentemos cambiar esa conducta.

Por qué lo que no me sirvió, lo que no experimente’, o lo que no me hace bien a mi, es totalmente respetable.

Pero, seamos razonables y justos , en



de Alcohólicos Anónimos

que no tengo derecho de impedir a los demás la posibilidad de recuperación con todo lo que está disponible y probado.

Aquí no está en discusión, “el no a la primera, por veinticuatro horas y la conciencia al grupo”.

La literatura aprobada de Alcohólicos Anónimos, está para sumar a la recuperación, de todos sus miembros sin excepción.

Siempre es todo cuestión de motivos.

Para muchos la literatura nos ayuda a intentar con más armas aplicar el programa en todos nuestros asuntos.

Por ello evitar seguir con esa actitud compañeros. O al menos preguntarme

No será que me falta recuperación?

Dónde está la mente abierta y receptiva que te pido cuando llegas?

No será esto acaso, un vestigio de mi necesidad y negación, propia de la enfermedad que me trajo, cuando llegue?.

Para el final un ejemplo práctico que pueda aportar a mejorar esta situación,

y que derrumba, otra de las frases de rechazo a la literatura,

–“nadie dejó de tomar por leer un libro, fulanito” expreso el veterano en el grupo.

Depende, le contesté. Con el ceño fruncido el compañero exclama:

- a ver mi’ hijito, de que depende?

De cómo se haga Padrino, le contesté y argumente: haga usted mismo la prueba, y verá que tengo razón. Abra el libro, tómelo con las dos manos, y lee en voz alta, quiero ver cómo hace usted para levantar y tomarse esa primera. Jeje.

Reiterar que esto es para sumar a la recuperación.

Partiendo de la premisa que; en Alcohólicos Anónimos existen solo 2 pecados, INTERRUMPIR MI RECUPERACIÓN y/o LA DE OTROS.

Con el mejor de los deseos.

“Lo mejor está por venir”, si es cierto si hacemos juntos el cambio, de mente y actitud. Abrazo fuerte F24 horas ■

■ Grupo "Autódromo" / Lorenzo F.

Para mí hay diferentes formas de hacer servicio

Yo entiendo el servicio como la aplicación del programa en **TODOS** mis asuntos.

Juan me ha enseñado que el **SERVICIO** lo puedo hacer **NO SOLO DENTRO DE A.A. SINO TAMBIÉN FUERA, DURANTE MIS 24 HORAS**. Cuando **APLICO** el programa estoy sirviendo; se activa el efecto de **ATRACCIÓN** de que habla nuestra literatura.

Suelo hacerlo con más cuidado y atención en **GRUPOS** porque lo hago **DE CARA A LOS DEMÁS**, y eso me resulta más estimulante, por la recompensa; **QUE LOS DEMÁS VEAN Y SE ENTERNEN DE LO BIEN QUE yo Lo HAGO**. **SERVIR DESDE EL ANONIMATO TIENE MÁS EFECTO**. **SERVIR DESDE EL ANONIMATO ME PROVOCA ENTUSIASMO Y GRATITUD POR LA VIDA**. Hacerlo **PARA LOS DEMÁS** funciona, claro, aunque está mezclado con prestigio, imagen, reconocimiento...

Juan me ha enseñado que el **SERVICIO** empieza conmigo y por eso me resulta tan difícil, no hay aplauso. Esforzándome por **SER YO** y no **SER PARA** quedar bien con los demás; así entiendo el tercer paso. Aprender a estar conmigo. Conocerme y aceptarme. Reconocer mis cualidades y desarrollar mi talento para devolver, mejor cada vez, hoy un poco más que ayer. Hacer mi trabajo con más esmero,

sin salir en la foto, eso es también **SERVICIO**. Esto, además, me equilibra y puedo servir dentro de **A. A.** con menos riesgo de **SOBREVALORAR** mi esfuerzo.

Luego intento llevarlo a **TODOS MIS ASUNTOS**; limpiar mi casa, mi cabeza, atender a mis mascotas, lavar la ropa, cocinar, acomodar las sillas en el grupo, abrir la puerta, barrer, llegar a tiempo... Si asisto a las reuniones y hablo de mí, estoy sirviendo, si comparto mi experiencia, si me esfuerzo por escuchar y no juzgar, estoy sirviendo.

SERVIR DENTRO DE GRUPOS ME AYUDA A DEVOLVER UN POCO DE LO MUCHO QUE HE RECIBIDO. **INTENTO ACEPTARLES A USTEDES EN LUGAR DE VER SOLO SUS ERRORES Y JUZGARLES**. **ES MARAVILLOSA ESCUELA CUANDO INTENTO MEJORAR EN MI AQUELLO QUE PIENSO QUE SE PUEDE HACER MEJOR**. **Y TAMBIÉN ENTIENDO QUE, SIN IMPORTAR COMO ME SIENTA, SIEMPRE ES MEJOR SERVIR QUE NO HACERLO**.

Y concluyo diciendo que para mí, **SERVICIO** es **HACER, SOLO POR HOY**, todo aquello que **NOS** conduce a **VIVIR MEJOR**, me guste o no me guste hacerlo, **CON MI MEJOR BUENA VOLUNTAD Y AGRADECIDO DE PODER HACERLO**. ■



Plan Nacional de Literatura



ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS DEL URUGUAY

TALLER DÉCIMO PASO

EVENTO de Literatura Región ESTE

DOMINGO 24 DE SETIEMBRE 2023 HORA 09:00



VALOR TICKET \$450

Incluye: Material de trabajo y **menú:** bondiola, ensalada, postre y refresco.



■ ÁREA C, Artigas / Ricardo C.

Reflexiones desde la estructura de AA.uy

1

EL GRUPO

“En AA, todo comienza en el grupo”

Cuando el grupo propone una idea, después de dar una larga vuelta por toda la estructura, vuelve apoyada, modificada o rechazada. Esto que es tan simple decirlo, hace a la unidad de servicio que es AA.

Esta atención cuidadosa que la comunidad presta a los aportes del grupo muestra el cuidado del bienestar común, el respeto de las ideas o aportes de cada persona que la integra, dándole un nuevo sentido a la recuperación en unidad y servicio.

Hoy quiero compartir en mi testimonio la gratitud por estos años que me permitieron servir. Quisiera transmitir a los compañeros que se acercan al servicio el profundo significado que tiene en nuestra recuperación.

En el grupo surge una idea, por ejemplo, se plantea dar una mayor difusión al Triángulo, la revista de nuestra comunidad, que pocos la leemos. El Triángulo es un símbolo de AA Uruguay. Se hacen 600 ejemplares, con un diseño espectacular, donde publicamos todo lo que hace o promueve nuestra comunidad. Es una guía del camino que estamos recorriendo

o el que nos proponemos recorrer. Nosotros los alcohólicos anónimos somos bastante más de 1.200 y todos deberíamos estar esperando ansiosos su publicación y su llegada...Es así?: No. Qué pasa?. De ahí esta idea del grupo que propone como tema.

La estructura de AA Uruguay tiene más de 120 grupos, si cada grupo se ocupa de vender 5 ejemplares (uno para el grupo y cuatro entre los asiduos concurrentes), se venderían TODOS. Sin embargo, quedan en la OSG (Oficina de Servicios Generales) más de 200 ejemplares de cada trimestre que no se venden.

Todos vivimos horas metidos dentro de nuestros celulares informándonos de los miles de problemas del mundo, que obviamente son muy importantes, pero no nos ocupamos en leer durante media hora las informaciones que nos pasa nuestra comunidad cada tres meses.

Decimos que AA nos salvó la vida, sabemos que es así, pero no somos consecuentes con esto. No lo respetamos. Y peor no es eso, no nos respetamos a nosotros mismos. Mis pensamientos dicen una cosa y mis actitudes dicen otra. Decimos que hemos mejorado nuestra autoestima pero nuestra actitud dice otra cosa. Nuestras acciones no reflejan que nos queremos.



A la hora de la verdad, no disponemos de \$ 50 cuatro veces por año para mejorar nuestra comunicación interna de la comunidad. La comunidad que nos cuida y nos salvó la vida. La comunidad que nos pide transmitamos el mensaje y nosotros no compramos el instrumento para pasar ese mensaje. O sea seguimos borrachos de egoísmos que no podemos trascender. No valoramos realmente la vida que hemos recuperado en AA. Pero, volvamos al tema de nuestra recuperación en el grupo, que es el lugar donde todo empieza. Poníamos el ejemplo de una idea: aumentar la venta del Triángulo, nuestra revista de AA Uruguay. El grupo se reúne regularmente todas las semanas varias veces para apoyarnos en nuestra recuperación. Es un servicio que el grupo brinda, pero hay más. Lo que AA nos pide es que también nos ocupemos de transmitir el mensaje, por lo cual el grupo organiza además una o más reuniones de servicio en el mes. Concurres a éstas?

El símbolo clásico de AA es un triángulo que expresa sus tres legados: Recuperación, Unidad y Servicio. AA no nos exige nada, todo aquí es voluntario y honorario. Pero nos hace un conjunto de recomendaciones que son lo básico de la recuperación: nuestras doce Tradiciones. En ellas te profundiza la importancia fundamental de la unidad y del servicio.

Los cuidados que hay que tener, qué hace AA y qué no hace. La importancia de mantenernos con nuestras propias contribuciones. El tan necesario sigilo. La importancia del anonimato y priorizar los principios a nuestras personalidades.

Todo servicio en AA comienza en el grupo siempre apuntando a nuestro objetivo principal: llevar el mensaje de recuperación al que aún sufre de la enfermedad del alcoholismo. Por esto es tan importante concurrir a las reuniones de servicio que organiza el grupo. Allí se proponen y eligen los servidores para un período determinado, el coordinador, el secretario, el tesorero. También el RSG (Representante de los Servicios Generales). Qué significa este nombre tan especial?, Mucho!: es quien hace de nexo entre el grupo - área y la estructura. Infórmate, ocúpate y te harás un enorme bien a ti mismo y a la comunidad.

Así, la idea de: aumentar la venta del Triángulo, debe de recorrer toda la estructura. Primero del grupo al Área. Quien trasmite la idea es el RSG. Éste concurre a la reunión del área. Allí trasmite la idea que trae del grupo y al regreso nos informa de las ideas que vienen de otros grupos a través del área. Pero esto ya es otra historia.

Hasta la próxima ■

2

EL ÁREA

La asamblea. El comité

La segunda estructura de organización en AA Uruguay es el área. En primer lugar hace referencia al territorio donde funcionan un conjunto de grupos (entre tres y diez grupos). En el interior del país por su baja densidad de población, cada departamento da forma un área, por ejemplo el Área C de la Región Norte tiene la extensión del departamento de Artigas. En los departamentos de mucha densidad de población, por ejemplo Montevideo, tiene varias áreas donde el territorio abarca uno o más barrios.

Pero el Área es más que un territorio que nuclea varios grupos, es una caja de resonancia, es un espacio de integración y de gestión de los grupos alineados a la estructura. En la Asamblea del área se procesan las ideas que han resultado aprobadas en la CSG (Conferencia de Servicios Generales), retornan a los grupos en los informes de los RSG y se proyectan en el territorio del Área de la manera que se entiende más adecuada de gestionarlas.

Este proceso de elaboración de las propuestas que han surgido en los grupos, su pasaje por toda la estructura y retorno a los mismos lleva de tiempo un año. Asegura la participación de todos en la elaboración de la mejor propuesta

posible. Genera una profunda satisfacción de participación y compromiso en lograr una idea final que represente a toda la comunidad.

La Asamblea de los RSG de los grupos se reúne una vez al mes con los servidores elegidos para su organización del área. También para darle acción a las ideas y mayor ejecutividad, se forma un Comité. Las Asambleas y el Comité del Área son abiertos a los concurrentes de los grupos, por lo cual pueden participar en todas estas instancias, dando así a la mayor participación de los que estén interesados.

La Asamblea elige y rota anualmente los servidores del área: Delegado y Alternativo (2 años c/u). Éstos la representan en los ENA Encuentros Nacionales de Áreas y en la CSG Conferencia de Servicios Generales. Los elegidos conforman el Comité del Área: el delegado es el coordinador, el alternativo puede también ser el secretario y un tesorero. Además pueden formar Sub comités, p.ej: literatura, TCO. Son así elegidos 3, 5 o más representantes entre los RSG de los grupos de acuerdo a las posibilidades de servidores que tenga el área.

El Comité se reúne periódicamente a estudiar los temas que enviaron los grupos para darle la jerarquía y profundidad necesarias para proyectar la propuesta dentro de los distintos niveles que siguen de la estructura. También el comité bus-



ca que los servicios del área tengan la mayor visibilidad posible haciendo llegar el mensaje a aquel que aún está sufriendo. Gestiona en las instituciones afines nuestro objetivo fundamental, promueve los grupos y sus días de reuniones, concurre a audiciones de radio, a entrevistas, ponencias, hace y distribuye boletines y otras actividades que se propongan. También se encarga de que los temas estudiados no se olviden y vuelvan a las próximas asambleas donde se votará su resolución.

Pero prosigamos con el ejemplo que pusimos en nuestras reflexiones en el Triángulo anterior. La idea se resumía así: como aumentar la venta del Triángulo, y recorrer su procesamiento en los distintos niveles de la estructura. Dijimos primero: surge del grupo y va al área. Quien está encargado de transmitir esta idea es el RSG. Éste concurre a la Asamblea y allí expone las consideraciones que recogió del grupo. La Asamblea escucha y se abre a juicio de opiniones de los RSG de los otros grupos, el tema se va profundizando y enriqueciendo. Es notorio que hay una variedad de posibilidades.

Con este material enriquecido en la Asamblea, atendiendo las ideas surgidas, el Comité se reúne a estudiar y evaluar distintas posibilidades. Se revisan distintos materiales de AA que refieren al tema, el Manual de Servicio Internacio-

nal, los propios MS de Uruguay, ideas que puedan surgir de otros MS de países próximos e inclusive reflexiones publicadas anteriormente en el mismo Triángulo u otras revistas al respecto. Esta tarea si bien es lenta y trabajosa, es fermental y fundamental. Nos lleva de la mano a conocer los Manuales de Servicio propios, ajenos y el MS Internacional. Es una tarea que nos prepara para las nuevas instancias, la Asamblea de la Región, el ENA y la CSG.

Falta informar a los otros grupos de la Región y saber su opinión. Es por todo este proceso que decimos que el Área se transforma en una caja de resonancia para las propuestas del grupo y las extiende a la Región, al ENA y a la CSG.

Pero esto ya es otra historia. Hasta la próxima! ■

■ Grupo "Cerro" / Eduardo

... la enfermedad es para toda la vida

Soy Eduardo, soy alcohólico y llegué en el 2004 a alcohólicos anónimos, este, muy destrozado por dentro, si bien, este, por fuera todavía mantenía una imagen de normalidad estaba muy destruído, este, 24 de junio del 2004.

Y bueno sigo concurriendo, encontré la solución a mi problema con el alcohol y concurro, concurro en la semana tres veces siempre adentro del Cerro, este, soy del los alcohólicos que piensan que, que acá tienen mi historia clínica en el Cerro, que ya me conocen. Que no puedo llevar el borracho por ahí porque el borracho se me disfrasa y acá no puedo evadir, no puedo evadir, el borracho queda enfrenteado a los grupos donde me vieron llegar a mis compañeros.

Y me va bien, me va bien, he logrado dejar de beber he logrado monton de cosas, no económicas sino espirituales.

Se me ha ido esa obsesión por el alcohol, no me interesa para nada el alcohol. Estoy contento, pude recuperar lo que pude recuperar, "yo llegué con mi familia prendida con palillos", hoy en día tengo una relación bastante aceptable con mi familia, este, mi entorno mejoró, mi trabajo mejoró, mejoró todo, llegué fundido a mi trabajo, un montón de carencias, montón de carencias, si bien no tengo

ganans de tomar trato la enfermedad por eso sigo yendo a los grupos.

La enfermedad es para toda la vida y me va bien, medianamente bien, todo dentro de lo normal de una persona común y corriente al sacar el flagelo del alcohol, se ha transformado en problemas normales, los problemas que tengo hoy en día son problemas de cualquier persona, me gusta trabajar en la enfermedad el programa me fue apretando y llevando a trabajar en la enfermedad si bien algo cuento de lo cotidiano siempre me gusta ir a la raíz de la enfermedad, cómo ataca, de qué forma ataca, cuáles son sus armas para yo poder defenderme, por eso concurro a los grupos por eso estoy contento también con lo que se está formando en el grupo cerro, todos los grupos acá en el cerro que se lee un poquito de literatura en cada terapia y contento y feliz con el tema ese, con todos los progresos dentro de la comunidad que últimamente se han visto, que yo cuando llegué, se perdía mucho tiempo hablando de cosas cotidianas rutinarias y no de la enfermedad.

Y al leer esta parte de la literatura en los grupos que se empezó acá a leer en el cerro, yo noto que es mejor, a mí me hace bien porque yo voy directo ahí a atacar la enfermedad y buscar defensas no?



■ / Vladimir S.

El burlón de Cristal

Con lo comañeros que piensan, que son un montón de cabecitas pensando para mí a la hora de la terapia. Y bueno eso me da un resultado bárbaro para ir desentrañando cómo se maneja la enfermedad para yo poder combatirla y vivir un poco mejor.

Así que nada, muy contento con los comañeros me han invitado a muchas terapias de literatura quizás vaya a una ahora en agosto que me invitaron, y nada, es eso, un testimonio más de un comañero de alcoholicos anónimos que está feliz y contento y sigue firme y apoyando, apoyando a los que van adelante con la iniciativa. ■

Hoy el burlón de cristal me quiso manipular, me preguntó ¿por qué vas al grupo con tanto tiempo? ¿por qué si ya sabes cómo es? Hoy el espejo me pide nuevamente respuesta. Tan solo puedo contestarle a esa imagen que ya no es solo dejar de beber, en principio aprendí a conocerme, a ser sincero conmigo, aprendí como alguien me dijo; sé sincero contigo y concibe un poder superior a vos mismo, revisa tu conducta, tus actitudes, tus daños, tus carencias espirituales y emocionales, confiesa tus defectos a otros, está enteramente dispuesto a practicar cambios. Busca en esa honestidad la humildad y la sencillas.

El ser sencillo no implica quedarte quieto y esperar que otros hagan por vos o practiquen el programa por vos, que tome la cosa con calma, que me recuerde que lo mejor que sé hacer es beber que el grupo me dice trata de hacer las cosas bien o lo mejor posible.

Y si sigo viniendo porque tengo dolores, porque tengo que seguir reparando y sigo yendo por el que está y el que viene, porque me siento útil y más porque puedo transmitir que en A.A. tengo vida.

Hoy el burlón de cristal no me puede manipular me recuerda lo que fui y le contesto donde estoy A.A. ■

■ Región Sur / Ruben F.

La importancia de la primer herramienta

Con la ayuda de mis herman@s de viaje, pude reconocirme alcohólico; entender la naturaleza de la enfermedad. Darme cuenta que, ante ese problema, no tenía ninguna argumento válido para solucionarlo por mi voluntad. De modo que tuve que aceptar mi derrota ante el alcohol, para poder ser ayudado .

Todo comenzó con el cumplimiento de la primer herramienta. El: “NO A LA PRIMERA”, fue la piedra angular.

Sin embargo, al principio, me pareció una estupidez; algo sin sentido; un pobre argumento. Es que yo desconocía , ignoraba, la perfección del programa de Alcohólicos Anónimos. Y aunque mis compañer@s me reiteraban que: “Este plan funciona” Yo no lo asumía. Suponía que podía ser efectivo para “otros” no para mi .

Con ello no hacia más que certificar mi apego al fracaso; mis temores ante la vida; mi falta de personalidad, para encarar lo bueno de la vida (porque el éxito se construye - me dijeron mis compañer@s)

Y tanto y todo, no es posible sin el cumplimiento de la primer herramienta Sin ella no es posible dar el primer paso. Bien sabido es que ningún ser humano comenzó a correr antes que caminar. Lo mismo que en el programa de A.A. “sin

dar el primer paso” es imposible avanzar en el.

Con el tiempo entendí que “Dar el primer paso” es aceptar mi derrota ante el alcohol y por lo tanto NO PUEDO LEVANTAR LA PRIMERA.

Si alguien acepta que es asmático NO PUEDE FUMAR.

Si alguien acepta que es diabético NO PUEDE COMER DULCE.

Si yo acepto que soy alcohólico NO PUEDO LEVANTAR LA PRIMERA.

Y sin embargo no es novedad que al asmático puede gustarle el cigarrillo ; que al diabético puede gustarle el dulce de leche, y que a mí me guste el alcohol (a pesar de mi derrota).

También me gustaría ser “astronauta”, pero eso es imposible y lo entiendo; lo acepto. Sin embargo con el alcohol NO LOGRO ENTENDERLO CON CLARIDAD (o me hago el que no lo entiendo)

Por eso es importante que cumpla con la primer herramienta NO A LA PRIMERA - PASE LO QUE PASE.

Aun hoy (transcurrido un tiempo en la comunidad de AA) es fundamental que no me olvide de cumplir con la primer herramienta Que no me deje convencer por mi otro yo , de que lo que tengo son problemas de personalidad ; que

tengo malas conductas y contestaciones ; o que soy simplemente un enfermo emocional y con el programa y la literatura de AA, lo voy a resolver poco a poco

NO, rotundamente NO. Yo soy alcohólico y como ya acepte que padezco de esta enfermedad no puedo hacer moñas debo cumplir a raja tabla con la primer herramienta. A partir de cumplir con ella, puedo interesarme luego de mis defectos de carácter; de estar en paz conmigo mismo; de construir la vida de un día a la vez; etc., etc.

Por eso es muy importante la ayuda que diariamente me dan mis compañeros@s de A.A. Es fundamentalmente para que yo cumpla con la primer herramienta sin ella desaparecen mis 24 horas.

Por eso se los agradezco de corazón.

Gracias por ayudarme a no levantar la primera. ■

Gracias!!!!



■ / Víctor D. C.

Mi enfermedad

Es para toda la vida, lenta, progresiva e incurable, una condena que me tocó de la cual no soy culpable, si debo de ser responsable en tratarla, tratándola de un día a la vez deteniéndola para que no siga creciendo, agradeciendo, no bebiendo esa primera copa que es el botón de arranque a una vida peor y que justamente no posee botón de pare; concurrendo a las reuniones de los grupos que hoy son mis pilares para que no me destrose.

El día a día, el hoy es la manera de intentar permanecer y sostener junto con las herramientas, mi abstinencia y sobriedad, pero necesitando la ayuda que me dan porque yo no puedo solo, y ese sentir la soledad fue lo que me llevo al alcohol un demonio, que adormeció mi dolor durante muchos años, convenciéndome que lo mío pasaba por ahí tomar para sentirme mejor.

Hoy elijo no tomar esa primera copa, y empezar a vivir la vida que me cuesta mucho sobre todo convivir conmigo mismo, aceptarme, amarme, cuidarme es tarea nueva, diferente y necesaria para mi, estoy caminando por ella.... gracias ■

■ Grupo "Despertar" / Ruben Ch.

Mi despertar a la vida

En mis primeros tiempos en la comunidad, hasta los cinco años, más o menos, yo no era un hombre religioso y mucho menos creer en Dios o en un poder superior, estos eran mis principios, por aquellos tiempos.

Estaba en abstinencia pero tan lleno de defectos de carácter como en mi carrera alcohólica. Seguía mintiendo, maniobrando, con ira y resentimientos y después los profundos miedos.

De modo que, comencé a aceptar las sugerencias de las sabias personas de A.A. y me dedique a trabajar con los 12 pasos, de cualquier manera no me duro mucho, estimo que, a poco menos del año los deje; a mí me resultaba muy difícil verme en todos mis asuntos y me dije para mis adentros, esto está todo mal yo sé quién soy y por supuesto abandone todo.

Pero seguía igual con todos mis defectos de carácter, como comenté anteriormente y con ese dolor interno, agobiante, como en carrera alcohólica, y después me arrepentía.

Entonces decidí que tenía que retomar la lectura de los pasos y comencé a asistir a grupos de Literatura, más o menos a los 2 años hice el cuarto paso con 3 compañeros y sin darme cuenta comencé a tener más alivio y tranquilidad y a en-

contrarme de a poco con mi poder superior, teniendo Fe pero con acción y muy buena voluntad para hacer los cambios, esto lo puedo decir al día de hoy ya con unas cuantas 24 horas.

Creo que todo esto se transformó en espiritualidad, porque la siento dentro de mí, y ya no siento más ese profundo dolor que padecía antes. No puedo mentirles hay días que me salgo de la vaina con algunos defectos de carácter pero ya nada es parecido a lo de antes no hay gritos, portazos insultos es una relación mucho más sana; estoy comenzando la relación con mi familia y trato de trasladarla también a la sociedad. Soy consciente de que no voy a ser perfecto, pero hacia allí debo de apuntar para estar mejor solo por hoy.

Concurro a todos los grupos que puedo no me importa si son testimoniales o de literatura, todos me brindan la ayuda que preciso, lógicamente que para que me ayuden el que debe de seguir en la comunidad soy yo. ■

Feliz 24 horas



■ / Hugo S.

Alcohólico en recuperación

Luego de un domingo de almuerzo familiar en la casa de mis padres, ya casado, con esposa y una hija; llego a mi casa trayendo a mi hija en brazos, acompañado de una gran borrachera. Lo que nunca entendí y hago fe en lo que mi esposa en aquel momento me dijo " anda a acostarte que yo arreglo todo". Todo ocurrió sin yo tener conciencia de lo que hacía, del daño que estaba causando.

Sin un propósito definido ni sabiendo lo que quería para mi vida, acompañado de sentimiento de culpa, situación de pobreza emocional; un 19 de noviembre, luego de haber llorado toda la tarde viendo ante mi, todo el desastre ocasionado, salgo de mi casa. No tenía idea de donde me dirigía; JAMAS SUPE que ALCOHOLICOS ANONIMOS, EXISTIA. Mi gran anhelo era cambiar mi vida, ya no podía seguir viviendo como lo estaba haciendo, sin un propósito, sin una ilusión y con muchas ganas de terminar con mi vida.

Haber llegado a pararme delante de una puerta, sin saber que estaba haciendo allí, cuando de pronto me recibieron con un comité de recepción, explicándome de que se trataba Alcohólicos Anónimos y luego me pasaron a una sala donde estaban esos otros compañeros con una serenidad y buena energía que se podía sentir.

Llegué con un montón de dudas sobre mi conducta de vida; cada una de ellas se fueron en la medida que fui conociéndome. Las experiencias por las cuales atravesó mi vida, enfrentadas a las respuestas que me estaba dando Alcohólicos Anónimos, me fueron dando la certeza de que estaba en un buen lugar para cambiar mi forma de vivir.

Pude aprender con el programa y las experiencias que compartían mis compañeros AA, que mi vida se tornaba ingobernable luego de que levantaba la primera copa y mi compulsión por beber no podía frenarla allí, entendí que era, soy y seré impotente ante una gota de alcohol, también que padecía la enfermedad del alcoholismo y que solo un Poder Superior a mí. podría devolverme el sano juicio.

Las primeras herramientas que me sugieren usar los compañeros: NO A LA PRIMERA COPA, 24 HORAS DE SOBRIEDAD Y CONCURRENCIA A GRUPOS.

Estas sencillas sugerencias, me fueron permitiendo conocer mis debilidades anteriores y así darme cuenta que solo un enfermo alcohólico, como yo, podía andar haciendo las cosas que hacía. Mucho tiempo sin tomar me acompañó la culpa y los miedos, se me hizo difícil



■ / Hugo S.

poder aceptar mi pasado, aún así, con el paso de cada 24 horas pude ir aclarando mi mente, trabajar con la aceptación de mis errores/horrores y, seguir adelante con ese amor, fe y esperanza que me prometía el programa de 12 pasos de recuperación de AA. Fue muy importante para mí comprender que es un programa para personas obedientes y que si deseaba ver cosas buenas tenía que creer para ver. Cuesta y vale la vida transitar por el programa; cuesta porque te empuja a enfrentarte contigo mismo, haciéndote entender que la única persona a la que puedes cambiar es a ti, Dios mediante, el programa de AA y la mano tendida de otro AA. Se puede salir de la enfermedad incurable como lo es el alcoholismo; se logra recuperar la dignidad como ser humano, te devuelve a la sociedad, a tu familia y te libera de ese encarcelamiento y aislamiento que te arrastra el alcohol. Alcohólicos Anónimos es el mejor lugar que descubrí para tratar mi enfermedad, poder vivir un día a la vez y permitirle a aquellos que forman parte de mi vida, que tengan la tranquilidad que hoy no he bebido la primera copa.

Un gran abrazo fraternal y lo mejor siempre. ■



TESTIMONIOS *de compañeros*

**Participá de tu
revista enviándonos tu
testimonio a nuestro
correo electrónico:
aalarevista@gmail.com**

O entrégalo a los servidores
del grupo que nos
pondremos en contacto



ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

REGIÓN SUR



ALCOHÓLICOS
ANÓNIMOS
DEL URUGUAY

NOV 26 FIESTA DE LA UNIDAD

Domingo 26 de Noviembre | 10:00 a 16:00 horas

CENTRO DE PROTECCIÓN DE CHOFERES

Cnel. Raíz, 002 esquina Hotel

Traer cubiertos



VALOR TICKET \$500

Menú: Pulpon, chorizo y ensalada rusa

CON EL NÚMERO DEL TICKET SE SORTEA UNA ORDEN DE COMPRA VALOR \$5000

Día de los Fundadores
10 de junio, 1935



AA Cumple 88 Años

El 10 de junio de 1935 es la fecha que se celebra tradicionalmente la fundación del programa de Alcohólicos Anónimos (AA)

Alrededor de esta fecha, los cofundadores Dr. Robert Smith y Bill Wilson se reunieron en una casa ubicada en Ohio, Estados Unidos.

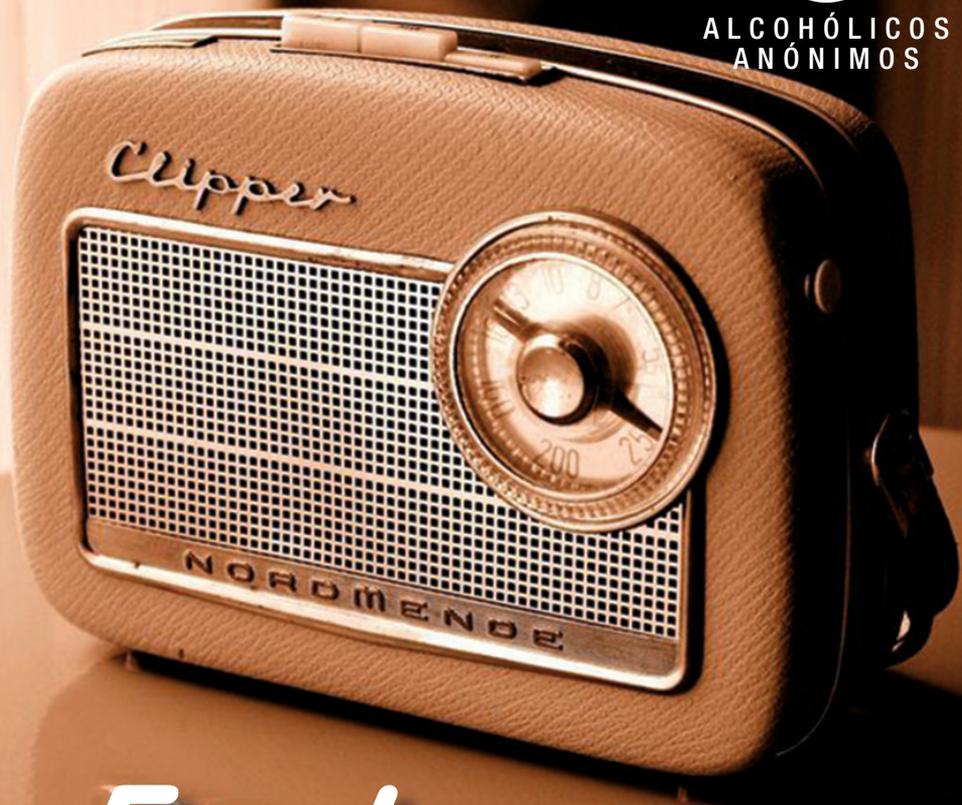
¿Quién fue la persona que organizó la primera reunión entre los fundadores?



Henrietta Seiberling, mujer no alcohólica.



ALCOHÓLICOS
ANÓNIMOS



En el aire

Se transmite todos los **domingos**
a partir de las **22:30** horas

CX-36 Radio Centenario 1250 AM

Correo electrónico: **aaenelaire@gmail.com**

Escuchanos por internet: **radio36.com.uy**

Teléfono 2903 03 04

MONTEVIDEO URUGUAY

