



Nº 155 ENERO/FEBRERO/MARZO  
REVISTA Alcohólicos Anónimos del Uruguay

INFORMACIÓN DE  
LA COMUNIDAD A  
LA COMUNIDAD  
INFORMACIÓN DE  
LA CONFERENCIA  
DE SERVICIOS  
GENERALES XXXIX

EL TRIÁNGULO

**25/26**  
**MARZO** de 2023

**XXXIX**  
**CONFERENCIA DE SERVICIOS**  
**GENERALES DE A.A.**

## 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.

**ENERO/FEBRERO/  
MARZO 2023  
EDICIÓN Nro. 155  
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

<b>Editorial</b> .....	6
Construyendo Comunidad	
<b>Información</b> .....	8
de la Comunidad a la Comunidad	
• CONFERENCIA de Servicios Generales XXXIX	
• FIESTA de la Unidad Región Sur	
<b>A.A. en EL AIRE</b> .....	24
¿Porque seguimos yendo a Alcohólicos Anónimos?	
<b>Testimonios</b> .....	30
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. Y SILVANA M.**

"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**

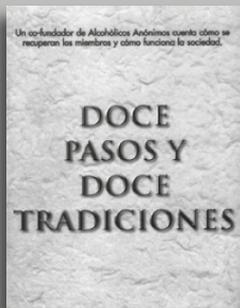
¿Ha pensado alguna vez que podría tener más éxito en la vida si no bebiera?

sí  no **12**

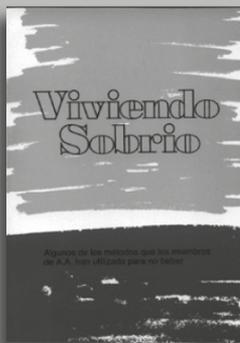
Dirección:  
Chel. Brandzen 1956 of. 104  
Teléfono: 2400 35 01



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

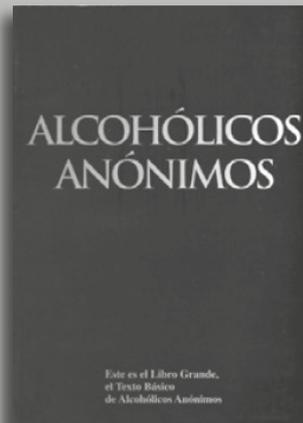


**Doce Pasos y  
Doce Tradiciones**  
Bill W. redacta amplia  
y detenidamente las  
ideas básicas de A.A.  
**\$ 200**



**Viviendo sobrio**  
Como mantenerse y vivir  
sobrio es el tema de este  
libro. Sugerencias prácticas  
para no beber bajo ninguna  
circunstancia manteniendo  
así la base para la  
recuperación del alcoholismo.  
**\$ 170**

# LITERATURA



**Alcohólicos Anónimos**  
Este es el libro básico de  
la experiencia de A.A.  
Gracias a este libro la  
comunidad lleva su  
nombre, allí se documenta  
la experiencia de nuestros  
cofundadores y como se  
ha puesto en acción el  
programa de recuperación.  
**\$ 415**



**Reflexiones diarias**  
Un libro de reflexiones escrito  
por los miembros de A.A.  
para los miembros de A.A.  
Los A.A. reflexionan sobre  
sus citas predilectas de la  
literatura de A.A. en lectura  
para cada día del año.  
**\$ 200**



## Estimadas/os

Se va a llevar a cabo en la ciudad de San José de Mayo el domingo 23 de abril de 2023 un Evento Regional de Literatura, Lema: "Plan Nacional de Literatura", y el Tema "Primera Tradición".

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 Anónimo.  
Nuestra Oficina de Servicios Generales (O.S.G.) Chel. 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.  
Permitanos un plazo de máximo de dos semanas para que usted empiece a recibirla.

■ Comité Revista "EL TRIÁNGULO" / Casildo S.

# Construyendo Com

Una vez más, nuestros sinceros agradecimientos a todos los compañeros que desinteresadamente durante el año pasado y este que comienza han realizado sus aportes testimoniales y experiencias cosechadas a lo largo de sus recuperaciones. Esto es de vital importancia para la supervivencia de nuestra Revista el Triángulo, es por la única razón que nuestra revista existe, llevar el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo.

Casi todos los compañeros sabemos que construir comunidad y sostenerla no es tarea fácil para ninguno de nosotros y nosotras, pues, el centro vital que la sostiene, es la energía solidaria y no siempre ella se encuentra a nuestro alcance. Cuando esto nos pasa, procuramos referencias en nuestras tradiciones, en los textos que construyen nuestra estructura de servicios o en la experiencia de nuestros mayores o antepasados para encontrarle mejores sentidos a nuestras expectativas de servicios.

Si bien es cierto todos y cada uno de los integrantes de esta bendita comu-

nidad llamada Alcohólicos Anónimos sentimos un profundo agradecimiento por lo que ella hace con nosotros, muchos de nosotros quizás no hemos considerado aún la posibilidad, de hacer por ella, lo que ella hace por nosotros.

A pesar de que esa llama de solidaridad que nos sostiene a veces amenaza apagarse, siempre aparece alguna compañera o compañero que la atiza la estimula, para que ella alumbré toda la comunidad. Esto parece ser algo cíclico, hace unos 6 o 7 años atrás, la comunidad se encontraba en un período difícil de credibilidad, desconfianza económica, división y otros males que amenazaban la unidad de A.A. Sin embargo, nuestro Poder Superior iluminó, una vez más, a unos cuantos compañeros que inspirados por su gratitud, revirtieron esa tendencia a la desunión de áreas y regiones de nuestro País y al día de hoy los servicios estructurales se encuentran fortalecidos.

Esperemos que esta reflexión en forma de editorial, muestre a los ama-



# Comunidad

bles lectores de nuestra revista para que intuyan y perciban en los textos precedentes el enorme esfuerzo que han realizado y realizan compañeras y compañeros para mantener la unidad de A.A. en el Uruguay.

Las cosas a la vista están, Jornadas de información pública a nivel nacional, segundo taller de cruzando Región Sur organizado por 2 áreas sin precedentes, claros, exhaustivos y detallados informes de finanzas, el comité de agenda trabajando denodadamente para la 39 conferencia de servicios generales y los afiches confeccionados por la compañera Silvana exhortando a los compañeros de todo el país a escribir para la revista, inspirada por los buenos resultados que estamos teniendo.

Gracias a nuestro poder Superior y la buena voluntad de los compañeros servidores de los distintos servicios de A.A., vayan nuevamente nuestro reconocimiento y agradecimiento.

REVISTA EL TRIANGULO



## PRIMER PASO

**"Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables".**

¿A quién le gusta admitir la derrota total? Admitir la impotencia es el primer paso hacia la liberación. La relación entre la humildad y la sobriedad. Obsesión mental más alergia física. ¿Por qué tiene que tocar fondo todo miembro de A.A.?

## PRIMERA TRADICIÓN

**"Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de A.A."**

Sin unidad, A.A. muera. Libertad personal y, no obstante, gran unidad. La clave de la paradoja: la vida de cada miembro de A.A. depende de su obediencia a principios espirituales. El grupo ha de sobrevivir o el individuo perecerá. El bienestar común tiene la preferencia. La mejor manera de vivir y trabajar juntos en grupos.

■ **Comité de Agenda** / Director Ricardo Castelli

## Conferencia Nacional de Servicios de aa.uy XXXIX

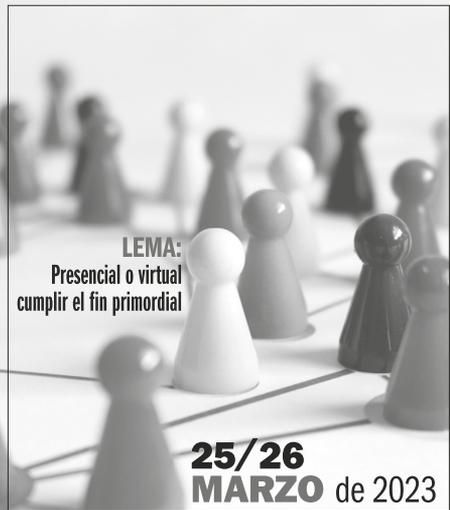
**Lema: “Presencial o virtual  
cumplir el fin primordial”.**  
**INFOCONFERENCIA XXXIX**  
**(aporte para regiones, áreas y  
grupos)**

Buen día compañeros y compañeras de Alcohólicos Anónimos de Uruguay!!

CONFIRMAMOS!, la Conferencia de Servicios Generales XXXIX, se desarrollará en Montevideo, en AEBU, Camacú 575, los días 25/26 de marzo de 2023.

Este **INFOCONFERENCIA** es resultado del proceso que iniciamos el año pasado con el Encuentro Nacional de Áreas X que se realizó en Salto. A lo analizado allí se han agregado algunas ponencias de este período posterior. Todas pasan ahora a su resolución en la Conferencia.

Este material llega hoy por los Custodios Regionales, de éstos a los Delegados de las áreas para que finalmente se trabaje en las reuniones de servicio de los grupos: nuestra “conciencia colectiva” (ver MS, págs. 45 y siguientes). Este proceso es fundamental para que la comunidad toda se exprese sobre los temas que serán el centro de las resoluciones de la Conferencia. Se adjuntan también las propuestas de lema para la próxima Conferencia XL.



**LEMA:**  
Presencial o virtual  
cumplir el fin primordial

**25/26**  
**MARZO** de 2023

**XXXIX**  
**CONFERENCIA NACIONAL**  
**DE SERVICIOS DE A.A.**

Montevideo AEBU, CAMACÚ 575

  
ALCOHÓLICOS  
ANÓNIMOS DEL  
URUGUAY

Además, en ésta se elegirán nuevos custodios por la rotación de tres de ellos: Custodio de Finanzas, Custodio de R. Este, Custodio R. Oeste y la vacante del C. de la OSG.

Fueron aprobados por el Comité de Nominaciones el 28 de enero/2023: Diego Pereira (perfil Finanzas), Fernando Reyes (OSG) y Silvia Pagola (R.E.). Los



Custodios Regionales serán los encargados de transmitir y comentar los currículos de los aspirantes que se haya presentado.

### **PONENCIAS a resolución por la MESA DE FINANZAS**

#### **Ponencia 1.1.**

Se propone estudiar mecanismos que permitan a la JSG habilitar un Fondo de inversiones para nuestras finanzas, sin perjuicio del prudente Fondo de Reserva. Se propone que con los excedentes se busque la manera más conveniente de crear un Fondo de inversiones.

Área B. Región Sur

#### **Ponencia 1.2.**

Se entiende conveniente ajustar una vez al año los precios de venta de nuestra literatura de acuerdo al incremento de costos de la impresión de la misma.

Custodio de Finanzas.

#### **Ponencia 1.3.**

La mala información y el chismorreo sobre los manejos del dinero de la comunidad generan incertidumbre y desconfianza. Se sugiere que se continúe con la política actual de mantener informada mensualmente a toda la comunidad de los destinos de su dinero. Esta actitud

ha generado confianza que se traduce en la canasta y el envío de los aportes a la OSG de la comunidad.

Área Salto – Región Norte.

#### **Ponencia 1.4.**

Se entiende conveniente la creación de un fondo de reserva en la OSG que se lo dedique en exclusiva para el auxilio de los grupos que son robados con daños ocasionales. El fondo se utilizará para reparaciones, etc.

Área B – Región Sur.

#### **Ponencia 1.5.**

Se propone la utilización del texto ampliatorio de nuestra Séptima Tradición para generar conciencia en el grupo de la necesidad de aportes para el auto-mantenimiento de nuestra comunidad. Se recomienda, cuando se pase la canasta, se lea este recordatorio: “La canasta tiene como único fin el mantenimiento del grupo y dar apoyo a la OSG. De nuestra generosidad depende el fin primordial de AA que es llevar el mensaje. Entre nosotros todavía hay una gran confusión respecto a lo que es material y lo que es espiritual. Todo es cuestión de motivo: si utilizamos nuestras posesiones materiales de forma egoísta, entonces somos materialistas. Pero si com-

partimos estas posesiones como ayuda a los demás, lo material da apoyo a lo espiritual.”

Área B – Región Sur.

### **PROPUESTA PARA TODAS LAS MESAS: LEMA PRÓXIMA CSG XL:**

1. “Medio siglo llevando el mensaje en Uruguay” Área B. R.S.
2. “¡Libérate del pasado! ¡ ¡Vive solo por hoy!” R.O.
3. “En AA el perdón nos libera” R.O.
4. “AA me permite trascender desde el rencor al amor” R.O.

### **PONENCIAS a resolución por la MESA LITERATURA**

Ponencias que no se pondrá a resolución:

Se sugiere realizar un Comité de Recepción para retener al alcohólico que llega al grupo y muchas veces no se queda. Se considera como uno de los puntos importantes que se debería insistir en trabajar, es el momento clave del ingreso en que se planta la semilla de AA.

Proponemos hacer talleres para mejorar nuestra recepción al compañero nuevo, mostrar nuestro fondo del pozo, explicar cómo funciona AA. Nunca olvidarnos de nuestra primera vez. También trabajar sobre el apadrinamiento con el nuevo. Hacer una revisión y ver

los puntos que se están haciendo mal o en falta.

Área C Artigas RN

Ante la constatación reiterada durante la visita a diferentes grupos, se ha notado la escasa atención de éstos al recién llegado, dejando de lado el servicio de los Comité de Recepción y el acompañamiento al ingresado durante una serie de reuniones preparándolo respecto a lo que AA hace y no hace. Subrayamos la forma en que cada integrante del grupo lo trate, el respeto que debe de imperar, fundamentalmente en los disensos, etc.

Creemos muy importante revitalizar la formación de un Comité de Recepción en cada grupo, en donde el servicio fuese llevado adelante en forma rotativa por compañeros de probada recuperación y un tiempo importante en la comunidad.

Región Oeste.

Compañeros/as de la Región Oeste y Área C de R. Norte: Entre los Manuales de Servicio aprobados por Conferencia está el Manual de: “El grupo de AA... donde todo comienza” que en su página 30, dice: “Los grupos pueden tener Comités de Recepción para procurar que todo miembro, o posible miembro, o visitante tenga una acogida calurosa” Por esto, este Comité de Agenda considera que estas ponencias no corresponde se la presente a resolución pues ya fue resuelta



oportunamente. Debería ser tema para un Taller de servicio.

Comité de Agenda

### **Ponencia 2.1.-**

Poner a disposición de toda la comunidad, a través de la página web de AA Uruguay, de las guías para trabajar los Doce Pasos de Recuperación: una mediante el Libro Azul, y la otra mediante el libro 12 Pasos y 12 Tradiciones.

Comité de Literatura. Custodio de Literatura.

### **Ponencia 2.2.-**

Se entiende apropiado el uso del “WhatsApp” como instrumento válido para la consulta y toma de decisiones durante el período entre las reuniones de la Conferencia. Esto ya se viene realizando con buen suceso, pero aún no ha sido aprobado por la Conferencia.

Custodio de Finanzas.

### **Ponencia 2.3.-**

Encuesta. Se propone la confección de una Encuesta Nacional de AA.uy que nos dé una información más precisa de nuestra comunidad, en un formato sencillo, accesible a todos, proponemos se comience a utilizar anualmente.

Área B. RS

### **Ponencia 2.4.-**

Se entiende necesario realizar con periodi-

dad talleres que informen y/o expliquen a los nuevos integrantes de la comunidad la estructura y funcionamiento de la misma: Grupo; Comité de servicio; RSG; Área; Delegados del área; Región; Custodio; JSG; OSG; FAADU; Comités (Literatura, Instituciones; Información Pública; Manual de Servicio; Agenda; etc.)

C Agenda.

### **Tratar conjuntamente.**

Ante la notoria falta de servidores en los grupos, se resiente progresivamente toda la estructura, recayendo en los compañeros más veteranos los servicios que pueden llevar adelante. Consideramos necesario que se realicen talleres de servicio en los grupos, áreas y regiones a los efectos de poder captar y formar nuevos servidores.

Área C. Región Oeste

## **PONENCIAS a resolución por la MESA TCO**

### **Ponencia 3.1.**

Grupos Virtuales. Se propone a partir de esta Conferencia integrar los grupos virtuales a la estructura. Se mantiene su autonomía (Tradición cuatro) para integrarse al Área que ellos decidan, teniendo voz y voto en las decisiones que se tomen en el área correspondiente.

Custodio RS y Área B. RS

### **Ponencia 3.2.**

Formar servidores. Se entiende conveniente trabajar en la jerarquización del servicio para nuestra recuperación individual. Consideramos ésta nace precisamente de la unidad y del servicio, integrando así los tres legados. También entendemos hay una percepción e imagen del compañero más nuevo y/o del que no hizo servicio, de que existe una especie de jerarquía en el que lo hace, o un cierto ego en el que lo cumple. Se propone trabajar los puntos clave de las tradiciones y de los conceptos: “el que gobierna AA es un Dios bondadoso”, todos los AA tenemos derecho a voz y voto, las minorías deben de ser escuchadas, todos tenemos derecho de participación. La estructura es clave para llevar el mensaje y para mi recuperación individual “yo necesito un grupo abierto”. ¿Qué propone la mesa a la CSG? ¿Foro?

Área C Artigas.

### **Ponencia 3.3.**

Región Norte. No habiendo propuestas para un custodio de la Región Norte se entiende conveniente que la JSG designe un referente (Custodio de la Región adyacente, o Custodio General) que actúe como coordinador de las reuniones que tengan las áreas que conforman esta Región.

Área A Salto. RN

### **Ponencia 3.4.**

Grupo Vida Nova de Santana do Livra-

mento. Se entiende conveniente la integración a la estructura de AA Uruguay a una de las áreas que elijan (Artigas, Cerro Largo, Tacuarembó), con voz y voto en la misma. Sería un grupo binacional. Se estudiará sus posibilidades de aportes.

Custodio RS

### **Ponencia 3.5.**

Sugerimos enviar desde la JSG una carta al Poder Judicial dejando claro para que tengan conocimiento en todas las sedes judiciales lo que AA hace y NO hace. Con la finalidad de que todos los juzgados con competencia en nuestro territorio sepan el alcance y el propósito de nuestra comunidad, para que los requerimientos por parte de la justicia no interfieran, ni desvíen nuestro único y primordial objetivo: “Llevar el mensaje al alcohólico que aún sufre”. Nosotros no hacemos evaluaciones, no castigamos por actos de conducta o acciones delictivas.

Área C. RO y Área B. RS.

## **CONCEPTOS FINALES**

La última CSG XXXVIII se suspendió por el inicio de la pandemia de Covid 19 en marzo del 2020. Luego, en forma virtual, se realizó en octubre del 2021. Esta Conferencia tuvo un costo sensiblemente menor, por lo cual no se cobró aporte alguno a las áreas y ni a los custodios participantes. Las resoluciones de



la Conferencia se difundieron por correo y WhatsApp. Se realizó una impresión mínima de ejemplares para la JSG y los archivos de la OSG.

El Comité de Agenda de aquel período (2020) previsoramente había señalado tanto en el Restaurante Amaranto: 80 almuerzos y/o cenas, así como 28 lugares compartidos en las habitaciones del Hostal Posada del gaucho para los compañeros del interior.

Por gestiones de los integrantes del Comité de Agenda anterior y del actual se ha logrado el reconocimiento y valor de las señas entregadas. Pero los gastos nuevos se pagarán con las diferencias que correspondan a este tiempo.

De la Conferencia hemos calculado tener 45 comensales, será un total de 135 servicios (90 almuerzos + 45 cenas), (esto significa el pago de 55 más, a un costo de \$ 650 c/u = \$ 35.750). En el Hostal hemos estimado que 31 lugares pueden ser suficientes, por lo cual la reserva aumentará a 3 lugares, más la visita de nuestro invitado especial, nuestro Padrino Roberto de Argentina (3 x 2 días + 1 = 7 días \$ 6.500).

Los costos de AEBU, prácticamente no han cambiado y son del uso, por café, bebidas, bizcochos, yerba y menaje para los desayunos. Toallas de papel, servilletas, limpieza, amplificación (agregamos ahora cañón proyector, pantalla), grabación. Anteriormente se hizo un aporte voluntario por el uso del local, instalacio-

nes (\$ 10.000). Banner de la Conferencia \$ 2500, hacen un total \$ 17.000.

Como siempre se reintegrarán los gastos de traslado de los compañeros del interior (boleta de combustible o pasajes) Al costo 2019 le agregamos un 25%. Total: \$ 25.000.

Todo esto suma \$ 84.250. Donde no están incluidos gastos de la impresión del Informe Final de la Conferencia. Por todo esto, solicitamos a la comunidad la mayor comprensión del problema. Somos 44 las personas que aportan, lo que da: \$ 1.915.

Terminado el proceso de la nominación de los Delegados (titular y alterno) del área, se solicita:

(1) Se comunique a la Secretaría del Comité de Agenda su nombre completo, su celular y en que mesa quiere participar. Todo esto para integrarlos a la nómina de los representantes de la Conferencia.

(2) Se realice un giro a la cuenta de ABITAB 130631 del CA. Se estimó para esta Conferencia de \$ 2.000 por participante. Solicitamos su pago en los próximos 20 días.

En el informe final de todo lo ocurrido en la Conferencia se brindará el detalle los ingresos y gastos realizados para el conocimiento de toda la comunidad, así como el excedente que se destinará a la próxima Conferencia XL.

Los esperamos en AEBU el sábado 25 de marzo, para trabajar juntos y con-



## SEGUNDO PASO

**"Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio".**

¿En qué podemos creer? A.A. no exige ninguna creencia; los Doce Pasos no son sino sugerencias. La importancia de una mente abierta. Diversos caminos hacia la fe. A.A. como sustituto de un Poder Superior. El dilema de la persona desilusionada. Los obstáculos de la indiferencia y el prejuicio. La fe perdida se vuelve a encontrar en A.A. Los pensamientos positivos y negativos. El fariseísmo. La rebeldía es una característica sobresaliente de los alcohólicos. El Segundo Paso es el punto de partida hacia la cordura. Relación apropiada con Dios.

## SEGUNDA TRADICIÓN

**"Para el propósito de nuestro grupo solo 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".**

¿Dónde obtiene A.A. su orientación? La única autoridad en A.A. es un Dios amoroso tal como se exprese en la conciencia del grupo. Formación de un grupo. Dolores de crecimiento. Los comités rotativos son los servidores del grupo. Los líderes no gobiernan, sirven. ¿Tiene A.A. un verdadero liderazgo? "Ancianos estadistas" y "viejos resentidos". Habla la conciencia de grupo.

## ■ Comité de Agenda / Dir. Ricardo Castellì

cretar una excelente Conferencia de Servicios Generales XXXIX!!!

Gracias!.

Un fraternal abrazo. Fel 24 hs

**Comité de agenda de la csg  
xxxix/2022-2023**

**Director C. Agenda: RICARDO CASTELLI  
Secretario: GONZALO FIGUEROA  
Pro Secretario: FERNANDO REYES  
Tesorero: LUIS MARTÍNEZ  
Vocal: ANÍBAL LÓPEZ**

## Fechas límite:

Ponencias y Nominación de delegados: martes 31 de enero/23.

INFOCONFERENCIA para regiones, áreas y grupos: 10 febrero/23.

Pago de las áreas a sus delegados: \$ 2.000 en ABITAB 130 631

Fecha límite: 1º de marzo/2023

## Qué nos queda para compartir?:

INFOCONFERENCIA de las Mesas y Cronograma:

- Coordinador y secretario.
- Los integrantes de cada una (si alguno no definió a que mesa quiere ir, ahora es el momento!), (Avisar a Fernando R. cel: 094 571 191).
- Pautas de funcionamiento de las Mesas y Plenario.
- Cronograma tentativo (El Cronograma siempre tiene cambios de último momento. Estos cuatro puntos se los enviaremos a todos los delegados en unos quince días: 20 de febrero).



**LEMA:**  
Presencial o virtual  
cumplir el fin primordial

**25/26**  
**MARZO** de 2023

**XXXIX**  
**CONFERENCIA NACIONAL**  
**DE SERVICIOS DE A.A.**

Montevideo AEBU, CAMACUÁ 575



**ALCOHÓLICOS**  
**ANÓNIMOS DEL**  
**URUGUAY**

información

DE LA COMUNIDAD  
A LA COMUNIDAD



# FIESTA

## de la Unidad

### Región Sur

#### INFORME

Domingo 4 de diciembre de 2022, "Centro de Protección de Choferes"



**B**uenas compañeros, felices 24 horas, transitando la primera semana del nuevo año 2023, nuestros mejores deseos para todos y que continuemos juntos en Alcohólicos Anónimos.

Agradecer al Comité de la Revista El Triángulo que nos haya dado la oportunidad de compartir nuestra experiencia, respecto a la Fiesta de la Unidad de Región Sur, realizada el Domingo 4 de Diciembre de 2022, en el Centro de Protección de Choferes.



Comenzamos allá por el mes de Junio, a conversar sobre la posibilidad de realizarla, la mayoría compañeros con mucha experiencia en este servicio, creándose un grupo de WhatsApp de 6 compañeros, para lo que fue el génesis de la actividad a realizar, intercambiando información, propuestas, ideas, comenzar a diseñar la Fiesta de la Unidad, que desde el año 2019 no se realizaba, fundamentalmente debido a la situación sanitaria del país desde Marzo de 2020. Se coincidió que estaban dadas las condiciones para poder

realizarla, y no solo como una Fiesta de la Unidad, sino también del Reencuentro comentábamos entre nosotros, luego de la situación que todos transitamos durante casi 3 años.

Lo primero y fundamental, fue elevar una nota a la directiva del Centro de Protección de Choferes, solicitándole la reserva de los 4 parrilleros para la fecha que definimos entre todos, en este trámite agradecerle al compañero asociado a la Institución, que firmó la nota correspondiente.



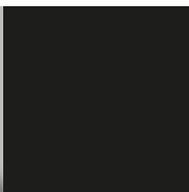


Una vez confirmada la reserva por parte del Centro de Protección de Choferes, en el mes de Agosto, comenzamos a realizar reuniones de servicio, en la OSG, cada 15 días al principio; resaltamos la importancia de comenzar a reunirse con tiempo, unos cuantos meses antes de la fecha de realización de la actividad.

En las primeras reuniones fue que se definió el menú y un precio del ticket mínimo, dentro de las posibilidades, para cubrir el costo nada más, ya que el espíritu de la Fiesta de la Unidad no es

recaudatorio, pero sin olvidarnos que se debe cumplir con la Primera Sugerencia, aprobada en CSG, que en las Fiestas de Área o Región, del saldo económico positivo o ganancia que quede (\$\$) el 60 % se debe aportar a la OSG y el 40 % a la tesorería de la Región organizadora.

En las sucesivas reuniones de servicio, continuaron los avances, fuimos concretando los detalles de la Fiesta, siempre decidiendo cada punto por unanimidad y consenso, en un ámbito de respeto, amor por el servicio y responsabilidad, antepo-



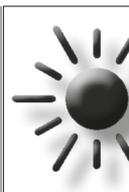
niendo los principios a las personalidades.

Muy importante fue la de ir llevando una Tesorería clara, transparente, siempre buscando los mejores precios y muy buena calidad, en todo lo que se iba a tener que comprar. Aprovechamos para informarles, que está disponible el Balance final de la Fiesta de la Unidad, para cualquier compañero que lo quisiera tener, deberá comunicarse con el Tesorero de Región Sur, integrante del Comité.

En las sucesivas reuniones fuimos conformando el equipo de servicio, comenzamos a hacer listados de compañeros, comunicándonos con ellos, siempre y en todos los casos, encontramos una excelente disposición y agradecimiento, por poder integrar el equipo de servicio, para la organización de la Fiesta de la Unidad de Región Sur.

Ya a fines de Octubre, comenzamos a realizar las reuniones de servicio con todo el equipo de servidores, que hicieron sus aportes, en base a la vasta experiencia que cada uno de ellos tenía, en la realización de tal o cual servicio en Fiestas de la Unidad de años anteriores .

Queremos agradecer a todos los com-



pañeros que fueron parte del equipo de servidores en la Fiesta de la Unidad de Región Sur, incluidos aquellos que se sumaron el mismo Domingo, en varias tareas en las que se necesitó dar una mano. Desde los responsables en los 4 parrilleros, en la venta de bebidas y helados, en la venta de postres, milhojas y pasteles, en la animación (especialmente al compañero Cesar de Alanon), en organización de campeonato de truco, bingos y rifas, en el emplatado de los menús, en el momento fundamental de servir las mesas, en la caja de venta de tickets de productos (especialmente a la compañera Fátima de Alanon) y a todos los que fueron parte por si nos olvidamos de alguna tarea.

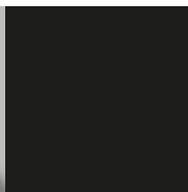
Agradecer a los 2 compañeros que a manera de donación, aportaron una campana de bronce para ser rifada, y el equipamiento con un operador, para amplificación en el evento, fundamental para los animadores, y para pasar música de fondo, y hasta se pudo bailar en algún momento.

Agradecer a “todos” los concurrentes también, y a las 5 Áreas de Región Sur, sin los y las cuales, nada de lo que “vivimos



entre todos” hubiese sido posible; lo que comenzamos a conversar en las primeras reuniones, que se deberían vender 200 tickets como mínimo, para que sea viable (costear los gastos fijos), finalizamos con una venta de 310 tickets.

No solo hubo concurrentes de Grupos de las 5 Áreas de Región Sur e integrando el equipo de servidores también compañeros de las 5 Áreas de Región Sur, sino que contamos con la presencia de 30 compañeros de Trinidad, Flores, del Grupo San



## ■ Región Sur / Fiesta de la Unidad 2022

Francisco de Asís, a quienes les agradecemos especialmente, que hayan venido a compartir con nosotros en Región Sur.

Queremos realizar y comentar con ustedes nuestro balance, no solo económico que gracias al apoyo de Uds. fue muy bueno, sino un balance espiritual de la Fiesta de la Unidad de Región Sur 2022, pensamos y sentimos que ha sido muy positivo, de camaradería, de reencuentro, de integración, de unidad por sobre todas las cosas, de una buena señal y ojalá no nos equivoquemos de que lo mejor está por venir, tiempos de reencuentro, de integra-

ción, de unidad, de anteponer los principios a las personalidades; se cumplió con los objetivos que nos fijamos.

Finalmente aprovechar esta primera Revista el Triángulo de nuevo año, para desearles a todos ustedes y a sus familias, un buen año 2023, juntos en AA, transitando lo mejor que podamos nuestro 3 Legados de Recuperación, Unidad y Servicio.

Allá vamos por la Fiesta de la Unidad del 2023, gracias a todos ustedes, que fueron parte de la del 2022.

Gracias, gracias, gracias!! ■





### TERCER PASO

***"Decidimos poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos".***

Dar el Tercer Paso es como abrir una puerta cerrada. ¿Cómo vamos a dejar entrar a Dios en nuestras vidas? La clave está en la buena voluntad. La dependencia como medio para lograr la independencia. Los peligros de la autosuficiencia. La entrega de nuestra voluntad a un Poder Superior. El abuso de la fuerza de voluntad. Un asiduo esfuerzo personal es necesario para adaptarse a la voluntad de Dios.

### TERCERA TRADICIÓN

***"El único requisito para ser miembro de A.A. es querer dejar de beber".***

La intolerancia inicial basada en el temor. Privarle al alcohólico de la oportunidad de unirse a A.A. a veces equivalía a pronunciar su sentencia de muerte. Se eliminaron los reglamentos para hacerse miembro. Dos ejemplos de experiencias. Cualquier alcohólico es miembro de A.A. cuando él dice que lo es.



**Participá de tu  
revista compartiendo  
tus experiencias de tu  
recuperación, a nuestro  
correo electrónico:  
aalarevista@gmail.com**

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



ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS



# ¿PORQUE seguimos yendo a Alcohólicos Anónimos ?



1

Hola mi nombre es Sofia S., soy una alcohólica en recuperación, agradecerles a los compañeros que están haciendo servicio en la radio por esa invitación, porque están haciendo ese servicio mantiene el mensaje vivo, re contenta de participar de nuevo por acá.

Me encantó la premisa además de ¿porque sigo haciendo grupo?, es una pregunta que está buena. Me acuerdo cuando entré a la Comunidad veía a los viejos que tenían como treinta años de recuperación, veinte años, quince, y yo pensaba, estas personas no tiene nada mejor que hacer, seguramente no tengan amigos, familia, nada y vienen acá a llenar sus horas.

Me costaba entender, me costó un rato entender que es una enfermedad que no tiene cura. Primero me costó entender que es una enfermedad, después me costó entender que no tenía cura, que tenemos solo un indulto diario, que no estoy libre de recaer nunca. Que lo que tengo que hacer es no levantar la primera por 24 horas y asistir a los grupos.

Yo, a principio del año tenía que apagar el fuego, el fuego interno que tenía sobre todo, no sabía si iba a poder parar o no. Iba lo más que podía a los grupos

y veía estos carteles que decían "si no haces grupos, no preguntes porque recaes", empecé a escuchar los testimonios de los compañeros, empecé a entender un poco de que se trataba la enfermedad del alcoholismo y bueno, me empecé a enamorar del tratamiento también, no.

Para mí es una maravilla, que mi enfermedad se cure sentándome en un grupo, con receptividad y buena voluntad, a escuchar los testimonios de los compañeros, haciendo servicio, integrándome a una Comunidad.

Creo que no hay enfermedades que se curen así, no?, no nos curamos, no, pero ese es el tratamiento para estar en recuperación, para ser una alcohólica que no levanta la primera, que no tiene el alcoholismo activo.

Y bueno además, me di cuenta de que no tenía ni idea de cómo era vivir la vida tal cual es, nunca lo había hecho, hacía años desde que era chica, y todas las emociones no, le tengo miedo a la borrachera seca. Vi a muchos compañeros que se iban y volvían, después recaídos o ingobernables totalmente por haber abandonado a los grupos, no quiero eso para mí, le tengo mucho respeto y mucho miedo a ésta enfermedad.

## ¿PORQUE SEGUIMOS YENDO A ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS?

Lo que más me gusta es eso, que me enseñen a vivir, que me enseñen a ser mejor persona, a trabajar en mis defectos, un montón de cosas que tiene la recuperación que es una maravilla. La verdad, sirve para dejar de tomar y sirve para muchísimas cosas más, sirve hasta para dejar de tomar, como dirían los viejos, muchas gracias y felices 24 para todos. ■



2

Buenas noches, cómo están? yo soy Laura alcohólica en recuperación que gracias a mi Poder Superior y a Alcohólicos Anónimos hoy no tomé.

Soy de Argentina y estoy inmensamente agradecida a Alcohólicos Anónimos y en particular hoy, a ésta hermosa radio hecha por compañeros y compañeras llevando el mensaje. Gracias por invitarme a compartir, gracias por estar ahí haciendo el servicio.

Ésta Comunidad me devolvió mucho más de lo que yo creí cuando llegué, ésta Comunidad hizo mucho más en mí, que, yo dejé de tomar.

Me generó una confianza en la vida, un sentido nuevo, tiene la vida para mí hoy y hay algo que me pregunté cuando llegué, ¿qué hace ésta gente, con tanto tiempo de recuperación, tantos años, sentada todavía acá, si ya se les fueron las ganas de tomar? Me lo preguntaba, me lo preguntaba, me seguía quedando, seguía sin tomar, con un montón de inconvenientes, pero sin tomar, no quería más ese infierno y ellos me ayudaron.

Hoy nos preguntamos por qué sigo, porqué sigo viniendo al grupo, porqué sigo concurrendo a los grupos. Claro ahora sí, hace tiempo ya que sí, me doy cuenta, primero que tengo una misión que siento en el corazón, que mi Poder Superior al que adopté en Alcohólicos Anónimos, porqué llegué absolutamente agnóstica. Pero creo que hay un Poder Superior, que me tiene, me tiene una misión, junto con, sola no, sola no, sola nada, junto con toda la Comunidad que es la de, poderle decir al que no sabe, el que está allá en el fondo como estaba yo, que se puede dejar de tomar en Alcohólicos Anónimos, se puede. Que hay una vida inmensamente útil y feliz y que más allá de los inconvenientes tenemos un programa que nos ayuda, nos ayuda a vivir esa vida con los inconvenientes que tiene y con la felicidad que tiene.

Yo quiero decir que yo estoy cada día en los grupos por mí, porque yo soy una enferma que tiene una enfermedad del alcoholismo que no se cura y necesita ser atendida por 24 horas y por el que recién está llegando principalmente. Para poder hacer, tener la oportunidad de hacer con él o con ella lo que hicieron conmigo, que es darle la buena noticia que se puede dejar de tomar y ser feliz.

Gracias compañeros y compañeras por éste servicio enorme, enorme y hermoso, desde acá de Argentina, un abrazo uruguayos.

Los queremos, los quiero mucho, gracias por estar, buenas 24. ■

# A.A. en EL AIRE



3



Buenas, mi nombre es Enrique F., sigo siendo un alcohólico, yo. Y yo sigo concurriendo a la Comunidad, primeramente que nada, porque forma parte de mi vida y segundo para poder controlar mis emociones.

Yo entré el 24 de enero del año 2003, y hasta el día de hoy sigo concurriendo.

Sigo recorriendo, voy a todos lados y porque me hace bien, porque sé que es en el único lugar que yo puedo salvar mi vida. Me sacaron del infierno en que yo vivía, me salvaron la vida y tengo la calidad de vida que tengo hoy por hoy, por eso sigo concurriendo a la Comunidad.

Para agradecer, para salvarme la vida, para todo, parte del agradecimiento y parte de que me siguen salvando la vida, ¿porque? porque no permiten que yo haga locura, concurriendo al grupo.

Bueno nada más, muchísimas gracias y felices 24 horas. ■

4



Porqué sigo yendo? Cabe que me lo pregunten. Cabe preguntármelo.

Luego de tanto tiempo de asidua concurrencia a diferentes grupos y realizar servicio o ser colaborador del mismo; luego de tantas horas compartidas personalmente con compañeros antes y después de reuniones; de tener disponible toda la literatura de A.A. y de comunidades hermanas, y nutrirme de otras bibliotecas de bienestar, autoconocimiento y espirituales...

Por qué sigo? Va una de las tantas respuestas posibles:

Sin duda que me verifica, me sirve, y por eso sigo viniendo a las reuniones y compartiendo mis testimonios del pasado y de mi actual cotidiano.

Primero fue para lograr y mantener mi abstinencia al alcohol. Punto inicial de mi nueva vida. Luego me permitió la abstinencia de otros químicos que -aunque fueran legales igualmente me perjudicaban, como la nicotina. Y también he podido dejar conductas que demostraban poco amor y respeto por mí mismo.

Esto fue el comienzo...

Pasado un tiempo prudencial y ya sintiéndome muy bien, me di cuenta que soy una obra en progreso. A.A. es una herramienta central de esta transformación que vivo día a día.

Si quiero seguir madurando o creciendo o evolucionando -lo que más le guste a cada uno-, la permanencia en los grupos me facilita el hilar cada vez más fino con mis defectos y virtudes, ir integrando todas mis facetas y armonizando mi ser.

Diría que la asidua concurrencia es condición necesaria pero no suficiente para vivir cada vez mejor. Escuchar y la buena disposición a los cambios posibles es el complemento.

Cuando estoy mal los grupos me han permitido descargar tensiones y procesar resentimientos, miedos, ira y bajones que cada tanto aparece en la vida de cada uno.

Cuando estoy de buen ánimo, ir a los grupos me permite compartir el regalo

## ¿PORQUE SEGUIMOS YENDO A ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS?

más grande que he recibido. Puedo dar sin pedir nada a cambio. Trasmito mi experiencia por si a alguien le puede llegar a servir. Y esto me llena de dicha y gratitud.

Fundo mi esperanza y mi confianza de que somos merecedores de una buena vida sin consumir con la de los demás compañeros presentes.

En los grupos se puede dar la magia del renacimiento permanente. Te lo pueden contar pero para sentirlo con todo tu ser, hay que estar presente. Por eso sigo yendo.

A.A. masculino de 18 años de abstinencia – Lo mejor para todos! ■



5

Hola, mi nombre es Gabriel y soy alcohólico y soy integrante de la Comunidad de Alcohólicos Anónimos en Uruguay.

Me cuesta el planteamiento del compañero, cuando me hizo la pregunta de porque sigo yendo.

Primero cuando yo necesité ayuda estaba desesperado, un 3 de junio, o sea hace unos añitos, unos compañeros tenía un grupo abierto y me dijeron venite hoy a las ocho, te esperamos. Y ahí fue el cambio, o como un nuevo nacimiento en mi vida.

Entonces hoy que estoy bien, estoy tranquilo, estoy sereno, tengo mi familia, estoy caminando por la rambla con mi familia, es algo impensable en esa época.

No sólo tengo que dar la gracias sino ser agradecido y devolver lo que me dieron, entonces tengo que estar para el que va a llegar a pedir ayuda o el que tenga la

duda, simplemente tener un grupo abierto, para alguien que pueda simplemente acercarse, ese es el principal motivo por el que sigo estando.

Después tengo un montón más, pero entre ellos es, que Alcohólicos Anónimos se convirtió en mi segunda familia. Hoy en día ya no me preocupa si tengo ganas de tomar o no, las ganas se me fueron.

El tema es que hoy en día, si tengo un problema y no sé cómo resolverlo en vez de caer en una depresión, en la desesperación o en la auto conmiseración, voy y lo vuelco en un grupo, mis compañeros me escuchan y si les pido ayuda están, esa es la razón por la que me mantiene activo.

Uno no se va dando cuenta, pero Alcohólicos Anónimos se transforma como en tu segunda familia, de a poco vos vas compartiendo tu vida ellos van compartiendo la tuya, y nada, no me juzgan, me puedo equivocar, puedo decir que estoy equivocado y me sacaron un gran peso de encima.

El compartir mi imperfección con ellos me identifiqué con la Comunidad, entonces yo hoy no digo que sólo pertenezco sino que soy Alcohólicos Anónimos, así que eso es lo que me mantiene hoy en día. Gracias y un abrazo a todos y felices 24. ■



6

Hola, buenas noches a todos mi nombre es Luis O. y soy alcohólico. Ante la pregunta recurrente de la gente que no conoce

# A.A. en EL AIRE



nuestro programa, ¿cuánto tiempo tienes en la comunidad?, a lo cual la respuesta es el tiempo que llevamos y ahí la pregunta; ¿porque seguís yendo? Las personas amigas, las que considero que les tendría que darles una explicación, les digo, que nuestra enfermedad, no queda sólo en el dolor, haciendo un símil con las enfermedades físicas, que sería tomar.

Hay un componente psicológico, traumas y defectos de nuestra vida, que no se solucionan con simplemente atender las consecuencias de la misma que serían beber descontroladamente. La concurrencia a las reuniones, hace que podamos hablar de nuestros conflictos internos, encontrar entre nuestros pares soluciones o sugerencias de compañeros que han vivido lo mismo que nosotros, y como se comportaron ante tal situación.

Pero además, surgen nuevos conflictos e inconvenientes que tenemos que resolver, porque seguimos viviendo. Y si tuvimos problemas para resolver nuestros defectos de carácter de nuestra niñez, y recurrimos a la bebida erróneamente, ¿porqué con sólo dejar de beber, vamos a saber cómo resolver por nosotros mismos, los actuales y futuros inconvenientes?, por eso seguimos yendo a los grupos, para seguir aprendiendo a vivir ésta nueva vida.

Gracias a todos ■



7

Mi nombre es Félix, soy alcohólico, me han pedido los compañeros si puedo en un

audio, no más de tres minutos, decir porque sigo asistiendo a las reuniones de Alcohólicos Anónimos.

Y sigo asistiendo a las reuniones de Alcohólicos Anónimos por eso, porque soy alcohólico y acepté mi enfermedad. Es en el único lugar que pude detener mi enfermedad con la ayuda de los compañeros que me estaban esperando en el grupo, para ayudarme a parar de beber y a ir descubriendo una nueva forma de vida.

Ya hace muchos años que pude detener mi toma alcohólica y me estoy quedando en los grupos porque me siento cómodo en los grupos, y este, por elección mía.

Siempre digo que hace mucho tiempo ya que, comprobé que Alcohólicos Anónimos es para todos los alcohólicos, pero que no todos los alcohólicos son para Alcohólicos Anónimos, porque hay que elegir, y bueno yo estoy eligiendo en quedarme en Alcohólicos Anónimos, porque no quiero perder lo que no es mío.

Yo hasta que llegué a Alcohólicos Anónimos, por las mías me convertí en un borracho, que me denigré, me arrastré, y arrastré y denigré a todos mis seres queridos y los alcohólicos anónimos que estaban en el grupo esperándome, me ayudaron a detener mi toma alcohólica y ahí descubrí una nueva forma de vida. Que día a día, me siento feliz y orgulloso de pertenecer a la Comunidad, sin más que decirles, agradezco este espacio y serenas 24 horas. ■

■ Grupo "Despertar" / Marcio A.

### He retomado las ganas de vivir...

Hola compañeros soy Márcio A. y soy alcohólico.

Todo comenzó en mi infancia, era un niño muy entusiasta que desde pequeño, alrededor de los 8 años reflexionaba sobre la vida, todo me llamaba la atención. Era muy inquieto, tímido, aventurero, audaz y solitario, a la vez siempre tuve como una doble vida o voz interior que me hablaba acerca de qué decir, que pensar o cómo actuar.

Nunca me sentí normal "cómo los demás", por el contrario, me sentía raro, me observaba en que pensaba, qué sentía y que decía, esto me hacía estar presente y ausente a la vez en todos lados.

Allá por mi adolescencia empezaron los enamoramientos, algo que no supe encarar adecuadamente pues tenía complejos por mi estatura, mi pobreza y también por lo débil, pues me sentía muy flaco. Comencé a juntarme con amigos en las esquinas con afán de sociabilizar y se parte de "algo", entonces, conocí el alcohol y otras drogas, eso me atrapó y viví 13 años de infierno.

El alcohol me convirtió en un Ser primitivo y aumentó mi lívido, tuve problemas de agresiones sexuales, violencia y me trajo como consecuencia un montón de internaciones psiquiátricas con sus correspondientes electro shock. Hace al-

gunos años que no tomo, tampoco uso drogas y desde que dejé de tomar pude dedicarme a trabajar, ya que antes, en carrera alcohólica no tenía ningún tipo de hábitos sanos, ni siquiera la higiene personal, ni hablar de mi estado emocional y espiritual.

Hoy todo ha cambiado, trabajo hace años, tengo mi pareja estable, todo gracias a la comunidad de Alcohólicos Anónimos.

Pienso seguir yendo a las reuniones, pues me han cambiado la vida, ya no soy ese que fui en épocas oscuras de mi vida. He retomado las ganas de vivir, tengo propósitos en mi vida y pienso seguir así.

Gracias por todo, síganme ayudando que yo solo nunca pude. ■



■ Grupo "Despertar" / Rubén CH.

## Haciendo uso del programa de A.A...

Hola a todos los hermanos de enfermedad de A:A y a todos aquellos que no la sufren y también leen esta reseña de la comunidad de Alcohólicos Anónimos llamado El Triangulo.

En otras ediciones he escrito sobre mi alcoholismo y como me atrapo llevándome a hacer cosas, que creo que ningún ser humano con algo de cordura no lo haría.

Ahora les quiero contar de lo bien que me hicieron y hacen los grupos de A.A. y todos ustedes a través de las reuniones.

Soy feliz y sabiendo que esto es solamente un estado emocional; esto me pasa por algo muy simple que es al levantarme por las mañanas ya no tener las amnesias y o frayes de que algo raro y o malo había hecho, no siento más los miedos de esto ni al ver la gente son cosas para mi muy importante.

Les aseguro que mis días hoy por hoy son de tranquilidad y libertad ya que puedo mirar a la gente sin los temores de antes y en mi hogar ya las discusiones son pocas sea con mi señora

O mi hijo (que existir existen) pero el tono mi soberbia mis gritos ya no están y lo que si

No me quedo con rencores. No soy perfecto pero con la ayuda de mi poder superior y el Programa los puedo traba-

jar a todos mis defectos de carácter por ende vivo mucho mejor.

Pero solo por hoy se que para continuar viviendo mucho pero mucho mejor debo aplicar el programa y seguir estando con ustedes.

Porque la embriagues es muy útil para acabar con el hogar y la sociedad

Útil para perder el tiempo, el dinero y la vergüenza, útil para que los hijos pierdan el respeto por los padres y a sí mismo. Para terminar les comento que estoy muy agradecido a mi poder superior que me haya puesto en este camino y a todos ustedes que a diario me ayudan.

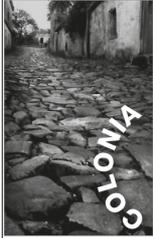
Haciendo uso del programa de A.A he aprendido que no necesito que me quieran, necesito quererme; no necesito que me valoren, necesito valorarme; no necesito ser aceptado, necesito aceptarme-

Un gran saludo y apretado abrazo a todos los miembros integrantes de la comunidad de Alcohólicos Anónimos. ■



ARTIGAS

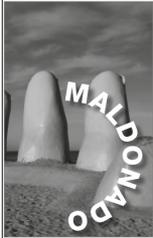
CANELONES



COLONIA



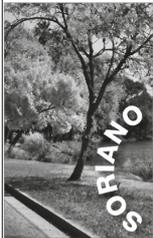
EL ORES



MALDONADO



PAYSANDÚ



SORIANO



TACUAREMBO



RIO NEGRO



RIVERA



CERRO LARGO



DURAZNO



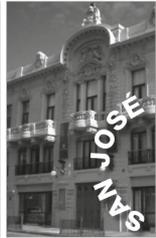
FLORIDA



LAVALLEJA



HOCHA



SAN JOSÉ



TREINTA Y TRES



MONTEVIDEO



SALTO

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.

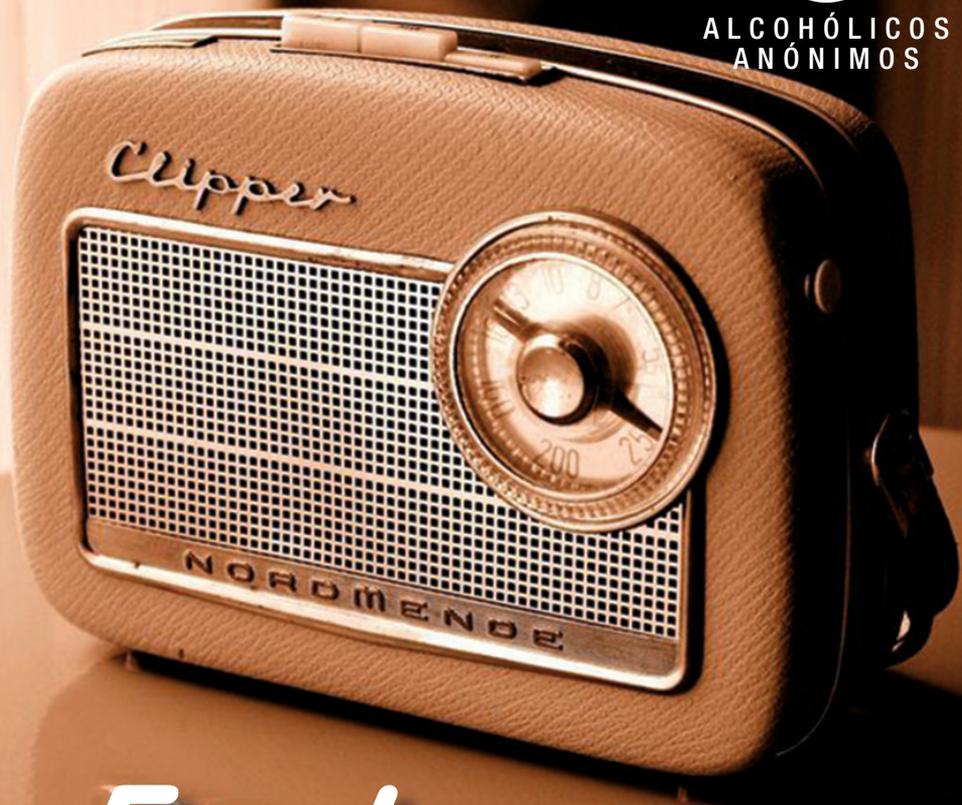
  
ALCOHÓLICOS  
ANÓNIMOS DEL  
URUGUAY

# EL TRIÁNGULO

aalarevista@gmail.com



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**

