

XXXIX Conferencia de Servicios Generales

EL TRIÁNGULO

**INFORMACIÓN DE LA
COMUNIDAD
A LA COMUNIDAD
PRÓXIMO EVENTO
DE LITERATURA
REGIONAL ESTE**



Nº 156 ABRIL/MAYO/JUNIO
REVISTA Alcohólicos Anónimos del Uruguay

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.

ABRIL/MAYO/JUNIO 2023
EDICIÓN Nro. 156
PRECIO \$55



PUBLICACIÓN TRIMESTRAL
Montevideo URUGUAY Año MMXXIII
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
Beneficios del servicio en A.A.	
Usar la Oración	8
de la Serenidad	
Información	10
de la Comunidad a la Comunidad	
AA en EL AIRE	24
Tema del día en la radio "MIEDO"	
Testimonios	28
los compañeros	
Comparten	30
los compañeros	
Las reuniones de A.A.	32
se realizan...	

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., JAVIER L., 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 Alcohólicos 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**

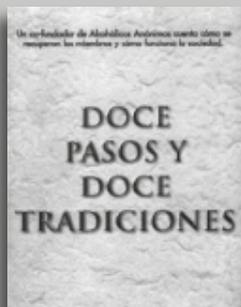
¿Ha pensado alguna vez que podría tener más éxito en la vida si no bebiera?

sí no **12**

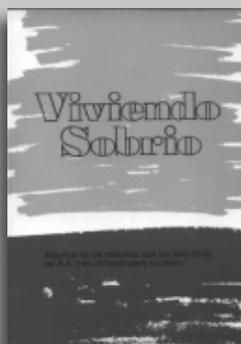
Dirección:
Chel. Brandzen 1956 of. 104
Teléfono: 2400 35 01



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

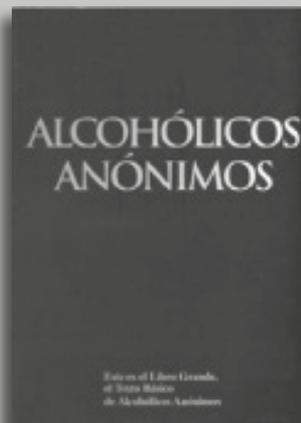


**Doce Pasos y
Doce Tradiciones**
Bill W. redacta amplia
y detenidamente las
ideas básicas de A.A.
\$ 200



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

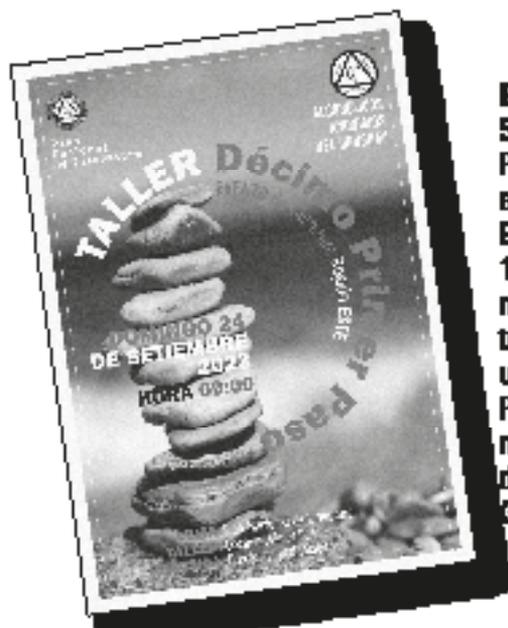
LITERATURA



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



Estimados/os
 Siguiendo con los **Eventos Regionales de Literatura**, llega el turno de la **Región Este**.
 En éste trataremos el **Paso 11**, haciendo un trabajo en meses en la mañana y en la tarde la práctica del paso en un ambiente exterior propicio. Próximamente tendremos más información y detalles del mismo.
Gracias

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 _____

La revista se envía en sobre cerrado para proteger su privacidad. Si desea cancelar o cambiar su suscripción, envíe un correo electrónico a: aa@alcoholicosanonimos.org o llame al número de teléfono que aparece en la revista. No se cobra por el envío de la revista. El pago debe ser en efectivo o por depósito bancario. No se aceptan cheques. El pago debe ser en dólares estadounidenses o en pesos uruguayos.

■ Custodio Literatura / Alberto Andrade

Reunión de CSG 39, una visión sobre su espíritu

Varios compañeros tuvimos la oportunidad de compartir en la reunión 39 de la CSG, y hay algunos aspectos que quisiera poner en valor. Como primer punto un agradecimiento al Comité de Agenda, su trabajo no fue fácil, veníamos de estar alejados de las reuniones presenciales por consecuencias de la pandemia de Covid 19, la última CSG anterior la habíamos podido realizar sólo en forma virtual.

A pesar de estas condiciones, de no tener certezas de los contratos generados en cuanto al local, comida y alojamiento, salió una reunión impecable, el local de AEBU se mostró otra vez con sus excelentes condiciones para nuestro funcionamiento, la comida fue muy buena y el alojamiento para los compañeros que lo necesitaron también funcionó bien.

El segundo punto que quería considerar es como una circunstancia desfavorable como fue la pandemia, dejó por otro lado, una herramienta tecnológica maravillosa, que sumó a la riqueza del compartimiento presencial, siempre insuperable por el abrazo con el compañero, una aún mayor condición, ya

que a través de la plataforma Zoom y el contrato que asumió la Comunidad, el equipo tecnológico adquirido, sumado al servicio de compañeros duchos en estas nuevas tecnologías, pudimos aumentar la llegada de la reunión a una mayor cantidad de compañeros aún en lugares lejanos.

Quisiera destacar fundamentalmente aspectos que se pusieron de manifiesto en esta 39 CSG, temas que la Comunidad como un todo ha recuperado para beneficio del bienestar común y la eficacia del mensaje de A.A. hacia dentro y fuera de la Comunidad.

Hemos recuperado al servicio de Delegado mundial, esto ha permitido contar con una importante cantidad de beneficios por volver a estar integrados, como debe ser, con la Comunidad a nivel mundial.

Esto fue claro en esta Conferencia, teniendo en forma presencial al Delegado mundial y otro compañero del servicio de la Comunidad de A.A. en Argentina, nuestros padrinos, no sólo trayendo su salud, sino para establecer ese ida y vuelta en el compartimiento entre padri-



no y ahijado. Además a distancia recibir los saludos de los compañeros de Méjico, Brasil, etc.

Hemos disfrutado de un clima de confraternidad, de un espíritu de Unidad, esto se vio en el tratamiento de las diferentes ponencias, en forma constructiva, sin controversias estériles, valorándolas en su justa medida y pudiendo ver a través de éstas, servicios de la estructura que contribuyeron a fomentar ese clima.

Me refiero a aportes en Finanzas, a una información clara, transparente, dejando saber hasta al más alejado de los grupos que así lo quisieran, saber en tiempo real en qué y cuánto se ha gastado de los recursos que vuelcan los grupos contribuyentes.

Aportes de Literatura, que ha dejado por primera vez textos básicos de A.A. impresos en nuestro país, y los derechos conseguidos tanto de USA como de Argentina para los archivos necesarios para esa impresión.

También la inclusión en la página Web de A.A. Uruguay, al alcance de todos, el Plan Nacional de Literatura, así

como las guías para trabajar los 12 pasos tanto con el libro Azul, como con el Doce pasos y doce tradiciones, todo esto desde un Comité nacional de literatura en el que están representadas a través de sus delegados, todas las Regiones del país.

Desde CTO, el compromiso constante de volver a contar después de la pandemia con los servicios en las Instituciones, hospitalarias y carcelarias. El compromiso a través de las IP de llevar el mensaje de A.A. fuera de la Comunidad.

Llevar a cabo por primera vez, jornadas nacionales de IP coincidiendo con el aniversario de A.A.

En definitiva, como siempre lo más importante es lo espiritual, y en este caso, en esta 39 reunión de CSG esto fue lo que primó.

Por sobre todo lo bueno que se accionó y recibimos, logramos sentir, y esto hay que protegerlo para que no lo volvamos a perder, un espíritu de Unidad, la sensación de que sí, lo más importante es y será nuestro Bienestar común.

Felices 24 horas compañeros, por más y mejores reuniones de CSG. ■

Usar la Oración de la **SERENIDAD**

Sobre las paredes de miles de salones de reunión de A.A., en alguno de por lo menos cinco idiomas, puede verse esta invocación:

Dios, concédenos serenidad para aceptar las cosas que no podemos cambiar, valor para cambiar las cosas que podemos, y sabiduría para reconocer la diferencia.

A.A. no originó esta oración. Parece que durante muchos siglos se han usado diferentes versiones de ella en varias confesiones religiosas, y en la actualidad es ampliamente usada fuera de A.A., tanto como dentro de la comunidad. Bien sea que pertenezcamos a esta o a aquella iglesia, que seamos humanistas, agnósticos, ateos, la mayoría de nosotros hemos encontrado en esas palabras una guía maravillosa para adquirir la sobriedad, mantenernos sobrios y gozar de nuestra sobriedad. Ya sea que miremos la Oración de la Serenidad como una oración

real o simplemente como un ferviente deseo, nos ofrece la fórmula simple para adquirir una vida emocional saludable.

Hemos colocado al principio de la lista de “las cosas que no podemos cambiar”, nuestro alcoholismo. No importa lo que hagamos, sabemos muy bien que mañana no vamos a amanecer no-alcohólicos, así como tampoco seremos diez años más jóvenes, o veinte centímetros más altos.

No pudimos cambiar nuestro alcoholismo. Pero tampoco dijimos débilmente, “bueno, ya que soy un alcohólico, tendré que resignarme a beber hasta que muera”. Había algo que podíamos cambiar. No necesitábamos ser alcohólicos borrachos. Podíamos convertirnos en alcohólicos abstemios. Es verdad que para eso se necesitaba valor. Y necesitábamos también un toque de sabiduría para ver que era una tarea posible, que podíamos cambiarnos a nosotros mismos.

Para nosotros, esa fue solamente la primera y más obvia utilización de la



Oración de la Serenidad. Mientras más nos alejamos de la última copa, mayor significado y mayor hermosura adquieren esas pocas líneas. Podemos aplicarlas a situaciones cotidianas, del tipo que antes utilizábamos para evadirnos dentro de la botella.

Por vía de ejemplo: "Odio este trabajo. ¿Tengo qué seguir en él, o puedo renunciar?" Un poco de sabiduría nos dice: "Bien, si renuncio es probable que pase un tiempo difícil las próximas semanas o meses, pero si tengo la decisión suficiente para afrontarlo, 'el valor para cambiar', yo creo que podría hacer un mejor papel en otra parte".

O la respuesta podría ser: "Bueno, encajaremos esta situación. Ya no es la época para que yo empiece a buscar trabajo, máxime teniendo una familia que mantener. Además, solo tengo seis semanas de abstinencia, y mis amigos de A.A. dicen que es mejor no empezar tan pronto a hacer cambios drásticos en la vida, es preferible que me concentre en no be-

ber esa primera copa, y que espere hasta cuando tenga mi cabeza totalmente clara y lúcida. Está bien, yo no puedo cambiar este trabajo por ahora. Pero tal vez pueda cambiar mi propia actitud. Veamos. ¿Cómo lograré aceptar serenamente este trabajo?"

La palabra "serenidad" parecía una meta casi imposible cuando escuchamos por primera vez la oración. En realidad, si por serenidad entendíamos la apatía, o una resignación amarga, o una tolerancia difícil, entonces no era algo apetecible en sí mismo. Pero vimos que la serenidad no significaba tal cosa. Cuando nos llega a nosotros ahora, es más en forma de un pleno reconocimiento, una manera realista y lúcida de ver el mundo, acompañada por la paz y fortaleza interiores. La serenidad es como el giroscopio que nos permite mantener el equilibrio a pesar de las turbulencias que se agitan a nuestro alrededor. Y ese sí es un estado de ánimo por el cual vale la pena luchar. ■

información

DE LA COMUNIDAD
A LA COMUNIDAD



XXXIX Conferencia de Servicios Generales
Presencial o Virtual, Cumplir el Fin
Primordial!



ALCOHÓLICO
ANÓNIMOS
DEL URUGUAY

TELÉFONO: 2400 35 01



Conferencia de Servicios Generales XXXIX

En el marco de la CSG realizada en las instalaciones de AEBU el 25 y 26 de marzo de 2023 bajo el lema Presencial o Virtual Cumplir el Fin Primordial compartiremos con ustedes los aspectos más relevantes de la misma, sin perjuicio que ya se dio a conocer el Info Conferencia en formato digital.

Ponencias consideradas por el Plenario

Comienza con su informe la MESA DE CTO

A cargo del compañero Oscar González (Área L Región Sur) quien realizó la secretaría de la mesa y como coordinador José de Miquelerena (Área C Región Sur).

■ 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

La mesa propone al PLENARIO

A partir de esta 39 CSG integrar los Grupos Virtuales a la estructura de AA del Uruguay, manteniendo su autonomía (4ta.tradicion) para integrarse al Área que ellos elijan, teniendo voz y voto en las decisiones que tome el área correspondiente.

Además, la posibilidad de formar una Área Virtual, con representación presencial, deben presentar pautas de funcionamiento y ser instrumentadas por la JSG.

Quórum 37

VOTOS por **SI 28** - VOTOS por **NO 6**
Abstenciones **0**

APROBADA POR MAYORÍA SUSTANCIAL

■ 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.

La mesa propone

Que los Grupos, Áreas y Regiones se comprometan a la realización de un FORO sobre SERVICIO y hacer TALLE-



RES para la promoción de Servidores y para el Apadrinamiento en el Servicio.
Quórum 34 -VOTOS por **SI 33**
VOTOS por **NO 0** - Abstenciones **1**
APROBADA POR MAYORÍA SUSTANCIAL

■ **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

La mesa propone

En razón de que ahora también Región Oeste tiene la misma problemática planteada por Región Norte, que las Áreas de dichas Regiones en forma separada e independiente designen un coordinador en cada Región para colaborar con el Custodio General y la J N S y que además soliciten currículos para presentarse a futuros Custodios.

Quórum 35

VOTOS por **SI 35** - VOTOS por **NO 0**
Abstenciones **0**

APROBADA POR UNANIMIDAD

■ **PONENCIA 3.4**

Grupo Vida Nova de Santana do Livramento. 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

La mesa propone

Dejar sin tratamiento este tema por el desinterés mostrado por el Grupo Vida Nova en integrarse a la estructura de Alcohólicos Anónimos del Uruguay.

Quórum 35

VOTOS por **SI 35** - VOTOS por **NO 0**
Abstenciones **0**

ANULADA POR UNANIMIDAD

■ **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". No-

■ Conferencia de Servicios Generales XXXIX

sotros no hacemos evaluaciones, no castigamos por actos de inconducta o acciones delictivas. Área C RO y Área B RS.

La mesa propone

Seguir trabajando en el borrador de la guía, y que los Grupos y/o Áreas se acerquen a las oficinas locales del Poder judicial informando e instrumentando pasos a seguir, haciendo uso de la autonomía que nos da la 4ta. Tradición.

Quórum 35

VOTOS por **SI 35** - VOTOS por **NO 0**

Abstenciones **0**

APROBADA POR UNANIMIDAD

A continuación, se procede a la elección del LEMA para nuestra próxima CSG la numero 40.

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.

Con una mayoría de 31 votos resulta electa la propuesta No. 1, de las 4 existentes, la misma fue presentada por Área B de Región Sur.

“MEDIO SIGLO LLEVANDO EL MENSAJE EN URUGUAY”

Comienza con su informe la MESA DE FINANZAS

Informe a cargo del compañero Walter Almark de Área B de Región Sur quien actuó como Secretario de Mesa y como coordinador el compañero Sebastián Pérez del Área L de Región Sur .

Primer objetivo de la mesa aprobar informe Contable de la OSG en el periodo Enero diciembre 2022 y el gasto Anual proyectado de la OSG para el año 2023. Luego del informe del Custodio de Finanzas Antonio Penela y ct-dor C. Roji y funcionaria Janet Blanco se aprueba por unanimidad el balance presentado y se aprueba por unanimidad el gasto estimado para la OSG para 2023 de \$1.260.000.00 .que equivale a un gasto operativo mensual de la OSG y gastos de viáticos de representación de Custodios Nacionales de \$105.000.00 por mes.

El Plenario ratifica lo aprobado por la mesa por 34 votos en 34, quórum del plenario 34.

■ 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



La mesa propone

Hace modificaciones y propone 'Recomendar a nuestra JSG habilitar un fondo de las finanzas de la Comunidad, sin perjuicio del prudente fondo de reserva. De esta forma se buscará la manera más conveniente y tradicional, para evitar el deterioro de nuestras finanzas (ejemplo inflación)

Quórum 34

VOTOS por **SI 34** - VOTOS por **NO 0**

Abstenciones **0**

APROBADA POR UNANIMIDAD

■ 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.

LA MESA PROPONE APROBARLA

Quórum 34

VOTOS por **SI 34** - VOTOS por **NO 0**

Abstenciones **0**

APROBADA POR UNANIMIDAD

■ 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.

La mesa propone

Aprobarla con la siguiente modificación al texto • “La mala información del pasado y el chismorreo constante del presente, sobre los manejos de dinero”(el resto del texto se mantiene igual)

Quórum 33

VOTOS por **SI 33** - VOTOS por **NO 0**

Abstenciones **0**

APROBADA POR UNANIMIDAD

■ 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.

La mesa propone

No aprobarla pues entiende el tema no es pertinente el tratamiento en este órgano deliberativo y recomienda llevarlo a las autonomías de las AREAS Y GRUPOS, Y TRABAJARLO EN FUTUROS ENA y; o Foros Regionales.

Quórum 34

VOTOS por **SI 34** - VOTOS por **NO 0**

Abstenciones **0**

APROBADA POR UNANIMIDAD

■ 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 mante-

■ Conferencia de Servicios Generales XXXIX

nimiento 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 compartimos estas posesiones como ayuda a los demás, lo material da apoyo a lo espiritual.” Región Sur.

LA MESA PROPONE APROBARLA
Quórum 35

VOTOS por **SI 35** - VOTOS por **NO 0**
Abstenciones **0**

APROBADA POR UNANIMIDAD

Comienza con su informe la MESA DE LITERATURA

Informe llevado a cabo por el compañero Gerardo Faccio del Área A de Región Sur quien actuó como Secretario de la Mesa y como Coordinador de la misma el compañero Casildo Silvera del CNL.

■ 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

LA MESA PROPONE APROBARLA
Quórum 28

VOTOS por **SI 28** - VOTOS por **NO 0**
Abstenciones **0**

■ 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.

LA MESA PROPONE APROBARLA
Modificar en el texto el término “WhatsApp” por la frase “Herramientas tecnológicas”

Quórum 30

VOTOS por **SI 30** - VOTOS por **NO 0**
Abstenciones **0**

APROBADA POR UNANIMIDAD

■ 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

LA MESA PROPONE APROBARLA
Quórum 32

VOTOS por **SI 32** - VOTOS por **NO 0**
Abstenciones **0**

APROBADA POR UNANIMIDAD



■ PONENCIA 2.4

Se entiende necesario realizar con periodicidad 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.

LA MESA PROPONE APROBARLA
Quórum 34

VOTOS por **SI 34** - VOTOS por **NO 0**
Abstenciones **0**

APROBADA POR UNANIMIDAD

CANASTA DEL PLENARIO

\$ 3.350.00

HORA 11:20

Finaliza el Plenario resolutivo y pasamos a escuchar los informes:

Presidente de JNS
(Alberto Andrade)

FAADU
(Alejandro Deus)

CTO
(Osvaldo Rodríguez)

Literatura
(Alberto Andrade)

Comité de Agenda
(Aníbal López)

OSG (Fernando Reyes). ■



CUARTO PASO

"Sin miedo hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos".

Cómo pueden los instintos excederse de sus funciones normales. El Cuarto Paso constituye un esfuerzo para descubrir nuestras debilidades. El problema básico de los instintos desbocados. Un inventario moral mal enfocado puede producir un sentimiento de culpabilidad, de grandiosidad o llevarnos a echar la culpa a otros. Deben anotarse tanto los puntos fuertes como los débiles. La autojustificación es peligrosa. Estar dispuesto a hacer un inventario nos trae claridad y nueva confianza. El Cuarto Paso es el comienzo de una costumbre para toda la vida. Los síntomas comunes de la inseguridad emocional son: inquietud, ira, lástima de sí mismo y depresión. Al hacer el inventario analizamos nuestras relaciones. La importancia de la minuciosidad.

CUARTA TRADICIÓN

"Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos de A.A. o a A.A. considerado como un todo".

Cada grupo dirige sus asuntos como mejor le parezca, excepto cuando A.A. como un todo se ve amenazado. ¿Es peligrosa tal libertad? El grupo, al igual que el individuo, tarde o temprano tiene que ajustarse a principios que garantizan su supervivencia. Dos señales de peligro - un grupo no debe hacer nada que perjudique a A.A. como un todo, ni debe afiliarse a intereses ajenos. Un ejemplo: el "Centro A.A." que no funcionó.

Nueva integración de la JSG

CUSTODIOS GENERALES

Custodio CTO

Oswaldo Rodríguez

Custodio OSG

Fernando Reyes

Custodio Finanzas

Diego Pereira

Custodio General

Daniel Bocksberger
(Delegado Mundial)

Custodio Literatura

Alberto Andrade

Custodio Clase A

Javier De los Santos

Custodios Regionales

Región Sur

Alejandro Deus

Región Este

Silvia Pagola

Deseamos hacer algunas consideraciones con respecto a los custodios salientes los señores Antonio Penela (Ex Custodio de Finanzas), Álvaro Morales (ex Custodio de Región Este) y Alcides Rodríguez (ex Custodio de Región Oeste).

Ellos fueron reconocidos por el plenario agradeciéndoles el servicio que desarrollaron con eficiencia y amor por nuestra comunidad.

En este marco de confraternidad se dio la bienvenida a los nuevos custodios que fueron electos en este acto los Señores/as. Silvia Pagola (Custodia de Región Este) Diego Pereira (Custodio de Finanzas) Fernando Reyes (Custodio de O.S.G), ellos con manifiesta emoción agradecieron la confianza depositada por el plenario y se comprometieron a estar a la altura de las responsabilidades que le fueron conferidas.

El Comité de Agenda nos ha delegado hacer mención de la importancia que tiene, tanto para nuestra recuperación personal, como para el servicio, el Padrinazgo, es por ese concepto que sus integrantes designaron como padrinos de este comité a los Sres. Antonio Penela y Heber De Brun para asesorar a sus integrantes en todo el proceso de sus acciones, conforme al desarrollo de los procedimientos el Sr. Heber De Brun fue sugerido como director de la XXXIX C.S.G, siendo aprobado por unanimidad. Agradecemos su participación en estas instancias y hacemos votos para que nos acompañen en otros proyectos.

Dejamos constancia de Agradecimiento a los compañeros de los comités que fueron soporte de la estructura de la C.S.G.



Comité Tecnología y Redes

Comité de Apoyo:

Mauro Rechi

Rafael Machala

Vladimir Santiago

Gabriel Nieto

Raúl Lagos.

El Comité de Agenda agradece a la revista "El Triángulo" la difusión de las ponencias que fueron aprobadas en el plenario e información vinculada al evento. De nuestra parte hemos puesto toda la disposición para dejar en alto nuestros tres legados y en los resultados se vio reflejada la buena voluntad de los conferencistas para tan alto cometido. ■

Gracias!!! Felices 24 horas!!!



QUINTO PASO

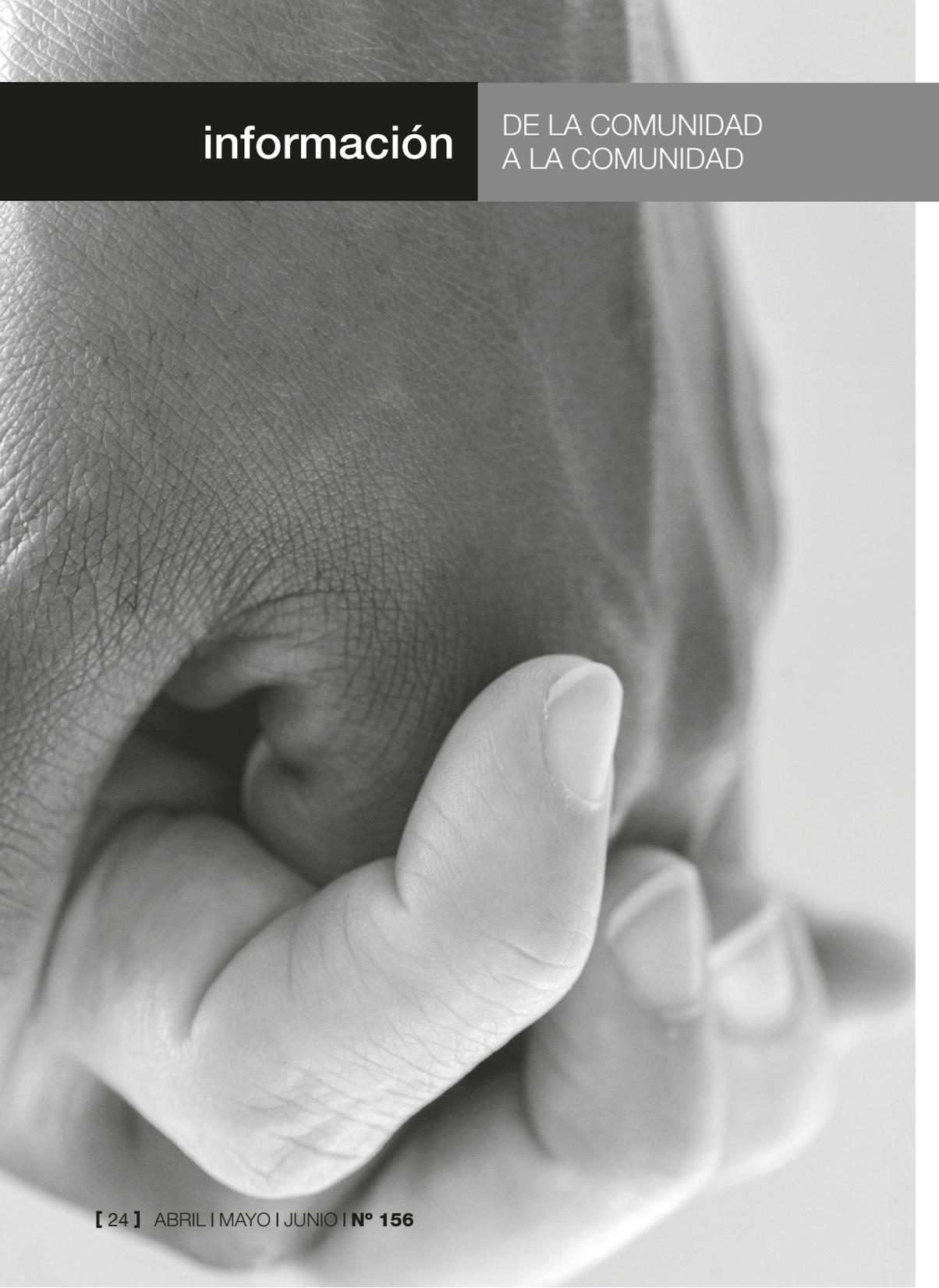
"Admitimos ante Dios, ante nosotros mismo y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestros defectos".

Los Doce Pasos desinflan en ego. El Quinto Paso es difícil pero necesario para la sobriedad y la tranquilidad de espíritu. La confesión es una disciplina antigua. De no admitir sus defectos sin miedo, pocos podrían mantenerse sobrios. ¿Qué recibimos del Quinto Paso? El comienzo de un auténtico parentesco con el prójimo y con Dios. Librarse del aislamiento, recibir y conceder el perdón; adquirir la humildad; conseguir una visión más sincera y realista de nosotros mismo. La necesidad de la absoluta sinceridad. El peligro de justificarse las faltas. Cómo escoger la persona en quien confiar. Los resultados son la tranquilidad y la sensación de la presencia de Dios. La unión con Dios y con el hombre nos preparan para los Pasos siguientes.

QUINTA TRADICIÓN

"Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje al alcohólico que aún está sufriendo".

Más vale hacer una sola cosa bien que muchas mal hechas. La vida de nuestra Comunidad depende de este principio. La capacidad de A.A. para identificarse con el principiante y ayudarlo a recuperarse es un don de Dios . . . nuestro único objetivo es transmitir este don a otros. No se puede mantener la sobriedad si no se entrega a otros.

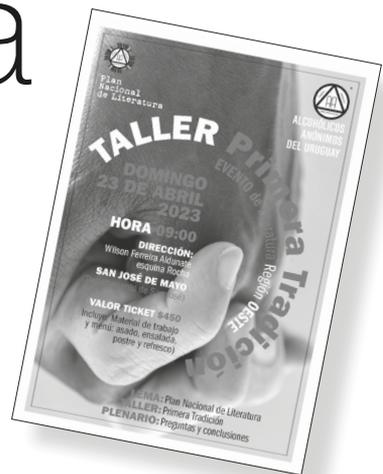


información

DE LA COMUNIDAD
A LA COMUNIDAD



Evento de Literatura Región Oeste



El domingo 23 de abril del año en curso, tuvimos el enorme placer de participar del evento mencionado en el título, donde dimos tratamiento a la Primera Tradición a través del Plan Nacional de Literatura.

La comunidad de Alcohólicos Anónimos en el Uruguay viene trabajando de forma intensa el método de estudio, Plan Nacional de Literatura con diversos logros cualitativos que impactan en la recuperación de los compañeros que participan.

Si tomamos en cuenta que estos eventos no son para recaudar dinero ni para hacer docencia ni enseñar, sino compartir una herramienta que ciertamente nos proporciona una mayor comprensión de cómo funciona el programa de Alcohólicos Anónimos. Liberados de estos prejuicios que estigmatizan la literatura, los compañeros se siguen sumando a este tipo de encuentros que promueven la recuperación personal y el encuentro fraterno con nuevos y viejos compañeros.



■ Región Oeste / Evento de Literatura

La jornada se desarrolló en forma ordenada y sin perder detalle para el recibimiento de compañeros que llegaron desde la Región Este, Norte y Sur, una mesa desayuno con variedad de biscochos, café y yerba para el mate, más allá del calor espiritual con el cual los anfitriones nos recibieron.

El local que contaba con sendos salones que oficiaron de mesas de estudio e interpretación del tema tratado, estuvieron constituidas por unos 15 compañeros cada una y según los secretarios de ambas mesas, las mismas fueron un éxito. Las conclusiones emanadas de quienes participaron del plenario fue tremendamente positiva en todos los objetivos buscados, los que, seguramente, encontraremos en el próximo evento a realizarse en la Región Este en septiembre de este año.

Nuestro enorme agradecimiento a los servidores de la Región Oeste que hicieron posible un día extraordinario para todos los que tuvimos la oportunidad de participar; un almuerzo sobrio con todos sus ingredientes que nos dio la posibilidad de compartir en las diferentes mesas charlas de concordia y hermandad comunitaria.

El compañero Lorenzo M. elaboró un pequeño informe de cómo él vivió el evento desde su vivencia y coordinación de su mesa y nos entrega lo siguiente: De entrada agradezco la oportunidad de servir en este evento participando con la coordina-

ción de una de las dos mesas. Para esta coordinación conté con el valioso apoyo del compañero Jorge. Puedo referir que la reunión se realizó sin tropiezos y con una participación muy activa de los compañeros de la mesa. Procuré seguir los lineamientos sugeridos para centrar las intervenciones en el tema del taller, poniendo especial atención en las preguntas que cada párrafo de estudio sugería.

Siendo esta mi segunda experiencia en un taller debo decir que, esta vez, hubo una participación más homogénea y centrada en los parámetros sugeridos para la coordinación. Percibo que esta voluntad fue de toda la mesa y eso, contribuyó a poder transitar íntegramente por el texto propuesto.

Yo hubiese querido disponer, claro, de más tiempo para el trabajo ya que, solo un párrafo de nuestra literatura es tan rico que podría bastar para profundizar más y más, no obstante, mi valoración general es que fue valioso, pudimos participar todos más de una vez, casi en todos los casos y la sensación general fue muy cordial y amable.

Esa camaradería estuvo abrazada por la cordialidad y atenciones que nos dieron los compañeros anfitriones desde nuestra llegada, gracias por eso.

Quedo siempre profundamente agradecido con esta oportunidad de servir. ■

COMITÉ NACIONAL DE LITERATURA



SEXTO PASO

"Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de nuestros defectos".

El Sexto Paso es necesario para el desarrollo espiritual. El comienzo de una tarea para toda la vida. Reconocer la diferencia entre esforzarse por lograr un objetivo - y la perfección. Porqué tenemos que seguir esforzándonos. "Estar dispuesto" es de vital importancia. La necesidad de ponerse en acción. La demora es peligrosa. La rebeldía puede ser mortal. El punto en el cual abandonamos nuestros objetivos limitados y nos encomendamos a la voluntad para con nosotros.

SEXTA TRADICIÓN

"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".

La experiencia nos demostró que no podíamos respaldar a ninguna empresa allegada, por buena que ésta fuera. No podíamos serlo todo para todos. Nos dimos cuenta de que no podíamos prestar el nombre de A.A. a ninguna actividad ajena.

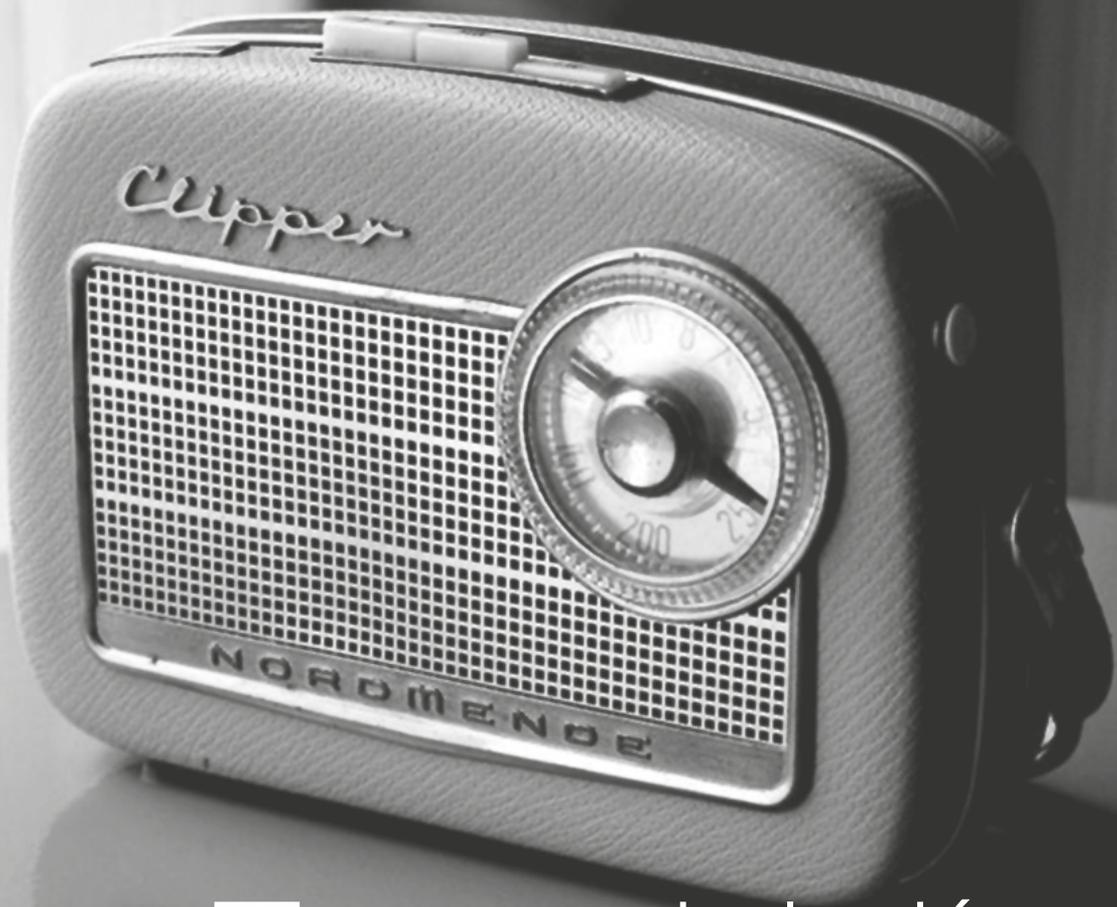


Participá de tu revista compartiendo tus experiencias de tu recuperación, a nuestro correo electrónico: aalarevista@gmail.com

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



ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS



Tema del día en la radio “**MIEDO**”



Horacio: Selina contanos, cómo llegaste acá?

Selina: Mi nombre es Selina soy una alcohólica, dos veces llegué a la comunidad la primera vez fue antes de cumplir los 30 y la segunda vez fue en el año 2015.

Lo que a mí me ayudó mucho a entender qué es el alcoholismo, qué es la enfermedad que padecía, fue entender que es una enfermedad, ¿no? Primero que nada. Cuando era joven siempre me gustó tomar siempre me gustó divertirme pensaba que era parte de la diversión beber, y bueno en algún momento eso se fue de las manos.

El tema que tengo yo con el alcohol y que creo que tenemos prácticamente casi todos los alcohólicos, aunque me gusta hablar de mí, mucho más del resto de las personas, es que yo comienzo a beber y no paro, y eso puede ser en un ámbito de un boliche como lo fue durante mucho tiempo como puede ser un ámbito dentro de mi casa, cosa que fue durante muchos años también, ¿no?

Beber adentro de casa, no importaba el día, la hora, el momento, la necesidad era tomar y llegó un momento en que esa necesidad empezó a ser física, empezó a ser mental y necesitaba tanto como para cosas buenas como para cosas malas que me pasaban en el cotidiano, todos los días, necesitaba como pasarlas con el alcohol, como transitarlas con la bebida.

Creo que en mi caso el temor a la vida, a enfrentar la vida de una manera de una forma libre sin drogas sin alcohol sin nada de lo que pegue digamos, fue lo que me llevó a sumergirme dentro de una botella de alcohol durante muchos años, eso es lo que entiendo yo por el temor con respecto al alcoholismo, bueno después existen otros tipos de temores como seres humanos, pero ahí es donde se separa ¿no?

Una cosa es la enfermedad del alcoholismo, la enfermedad de una persona que ya se vuelve física mental y espiritual, y otras cosas son las situaciones y los problemas de la vida que esos van por carriles distintos no tienen por qué



ir cruzados, quizás se mezclan en algún momento por los sentimientos que nos pasan a todos que día a día vamos transcurriendo, ¿no? Pero llegar a alcohólicos anónimos para mí también fue un proceso en el cual tuve que entender de alguna manera de que estaba necesitando ayuda y que necesitaba volver a pedir ayuda porque la vida se había vuelto completamente ingobernable y no tenía justificación para vivir, o sea, ya directamente había perdido las ganas de vivir y todo sumaba en una botella de alcohol, las resacas eran cada vez peor, la voluntad era cada vez más escasa, y bueno un día en el 2015 volvía a atravesar la puerta de alcohólicos anónimos y a entender que tenía una enfermedad como una persona puede ser celíaca como una persona puede ser diabética, esto es una enfermedad y es una enfermedad que hay que tratarla todos los días, y gracias a que existe, como decía recién el compañero, existieron dos cofundadores de alcohólicos anónimos hoy estamos acá y podemos detener nuestra toma alcohólica, podemos por un día a la vez.

Hay una esperanza distinta, yo no quiero acaparar mucho tiempo pero yo me acuerdo de esa cocina, de ese rincón de ese cuarto de ese lugar donde terminé tomando sola y bueno... Realmente no creo que exista más soledad de un ser humano cuando lo único que hace es dedicarse a eso, a tomar, a beber y su

vida pasa y gira en torno a una botella, así que nada, estoy muy agradecida que me hayan invitado, que me permitan participar, muy agradecida con alcohólicos anónimos como decía la reflexión del día de hoy, o sea estoy en gratitud y en agradecimiento por la familia, por los compañeros, por estar en alcohólicos anónimos, por no beber porque es una vida distinta, es realmente una vida distinta y la vivo como tal a pesar de que pueden pasar ochocientas mil cosas, pero la vida de por sí pasan cosas. Pero es una vida sin alcohol y bueno nada, agradecerles a los compañeros que me hayan invitado nuevamente. ■



Plan
Nacional
de Literatura



ALCOHÓLICOS
ANÓNIMOS
DEL URUGUAY

TALLER **Décimo**
EVENTO de Literatura
Región **ESTE**
Primer Paso

DOMINGO 24
DE SETIEMBRE
2023
HORA 09:00

LEMA: Plan Nacional de Literatura
TALLER: Décimo Primer Paso
PRÁCTICA: Oración y meditación

■ Montevideo / Juan Pablo B.

Alcohólicos Anónimos Servicio Institucional

Soy Juan Pablo B. un alcohólico, vivo en Montevideo y llegaría a 24 años limpio en mayo de 2023. Mis drogas de preferencia, como adicto que soy, eran el alcohol y la cocaína en los últimos tiempos de consumo (consumí aproximadamente desde los 13 a los 25 años de edad). En los comienzos se trataba de un consumo recreacional, estimulante, me desinhibía y me ayudaba a integrarme; poco a poco fue aumentando la frecuencia y cantidades de consumo y ya a los 19 años de edad conocí la comunidad de A.A. a través de un psiquiatra (Julio R.) que era integrante de la misma (era alcohólico). En ese momento me compare con cada uno de los A.A. que dio testimonio en esa reunión y saqué la “errónea conclusión” que no era para mí, al menos por el momento, que me faltaban 30 o 40 años de consumo para llegar a las cosas que contaban esas personas, si es que tenía que ser así.

A los 25 años de edad me encontraba en un punto de desesperación donde no concebía la vida consumiendo y tampoco sin consumir, una encrucijada donde tenía que tomar alguna decisión. Eran borracheras de 2 o 3 días corridos, haciendo desastres varios en los últimos años de carrera. Fue así que me interne en una clínica de rehabilitación de adic-

ciones en forma voluntaria y me mantengo sin consumir hasta el día de hoy.

Dicho esto, cabe aclarar que en este tiempo de abstinencia a estas sustancias he pasado por periodos donde he incurrido en el consumo de otro tipo de cosas (pornografía, sexo, trabajo en exceso, relaciones personales, etc.), es decir, mi naturaleza como adicto se mantiene intacta a pesar del tiempo. Lo único que me ha alejado de las conductas obsesivas y compulsivas es la concurrencia a los grupos y el trabajo de paso doce. Es por eso que estos últimos años me he dedicado a pasar el mensaje en distintas instituciones o clínicas de rehabilitación de adicciones.

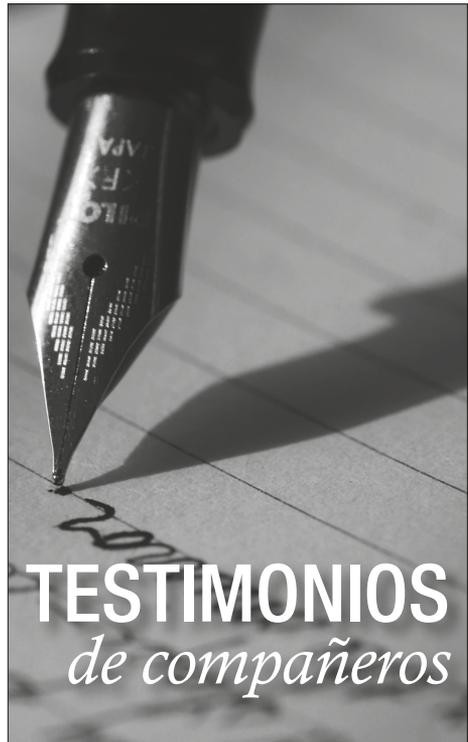
En estas clínicas muchas veces encuentro internados compañeros de la comunidad que se alejaron de las reuniones y al tiempo recayeron. Y no es lo mismo que te lo cuenten que verlo con tus propios ojos. Me llamaba la atención muchas veces, se trataba de alcohólicos que supieron llegar a 7, 10 o más años sin consumir en los grupos y ahí los veía/veo, arruinados. Son ejemplos vivientes de lo que ocurre cuando alguien que se recupera, cree que está curado y se aleja. Un error que se paga muy caro. El alcoholismo es una enfermedad que no tiene cura, es para toda la vida y se detiene de un día a la vez.



Me siento fortalecido desde que empecé a realizar este tipo de servicios, fortaleza que se traduce en estabilidad emocional, calma mental. Y dicho sea de paso, me ayudo a dejar de fumar tabaco; adicción en la que había recaído en el año 2015, luego de 14 años sin consumir, y en 09/2021 pude dejarlo hasta hoy de un día a la vez.

Actualmente están funcionando varios servicios institucionales (Sanatorio Etchepare, Hospital Vilardebo, Hospital de Clínicas, Clínica Crea Vida, Cárcel Punta Rieles) con servidores con años de experiencia y de a poco se van integrando compañeros con poco tiempo limpios, alternando y dando tiempo a los procesos de asimilación. He concurrido al Sanatorio Etchepare y actualmente tengo una participación activa en la Clínica Crea Vida (sucursales 1 y 2 de un total de 3 sucursales). En estos servicios básicamente se busca cumplir nuestro objetivo primordial: “mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar el estado de sobriedad”. ■

Unidad, servicio y recuperación.
Felices 24 hs.!



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

■ Servidor Programa radial AL AIRE / Guillermo

“La negación”

Una reflexión sobre la negación del compañero Guillermo en el programa del día 28 de mayo.

“El problema de relacionamiento que nos trae la negación de la enfermedad, ¿no? Porque yo recuerdo el esfuerzo incansable que hacen las familias a veces, los entornos, hasta los amigos del trabajo, todos esos lugares donde nosotros nos vamos moviendo, de alguna forma y en algún momento nos dicen que tenemos problemas cuando tomamos alcohol, esa famosa frase: vos sos un muchacho macanudo, pero cuando tomás te transformas en una persona realmente molesta (por llamarle de alguna forma bastante bien).

Entonces nosotros ejercemos una defensa incansable también de esa enfermedad que tenemos, que yo creo que es un problema en común, yo creo que en el fondo sabemos todos que el alcohol nos hace mal, en carrera alcohólica como le llamamos nosotros, siempre sabemos que tomamos y llega un momento que nos está haciendo mal, pero nuestra enfermedad no nos permite, justamente ese el gran problema: empezar a tomar y no poder parar, y eso genera un sentimiento de frustración también, personal. Digo, el sentirse realmente impotente ante el alcohol, no

poder tener la capacidad, tener la voluntad tan enferma, de no poder decir: “bueno hasta acá puedo tomar, después no puedo tomar más”.

Entonces eso nos va generando, yo creo que -es una opinión muy personal, ¿no?- un sentido de frustración que en definitiva nos hace defender a muerte esa enfermedad, y caemos siempre en lo mismo, ¿no? “Yo paro cuando quiero”, “yo esto lo puedo dominar”, “es cuestión de ponerme y nada más”, y ahí en mi caso, yo creo que puede ser un factor en común, empezamos las grandes promesas, ¿no?: “Bueno después de mi cumpleaños”, “después de navidad”, “después de semana de turismo”... Siempre va ahí en la fecha, para que vamos a tomar la decisión de dejar de tomar; esa fecha no llega nunca, y pasan los años y pasan los años hasta que lógicamente ya la enfermedad más allá de lo emocional, en mi caso se convierte ya también en adicción, ¿no? O sea, ya el físico empieza también a pedir, demanda el alcohol y ahí ya es donde mi vida ya se convirtió en ingobernable. Yo al menos empecé a tomar actitudes de comportamiento totalmente desastrosos, pero bueno, previo como siempre uno recurre a la medicina también, ¿no? Para ver si podemos de alguna manera

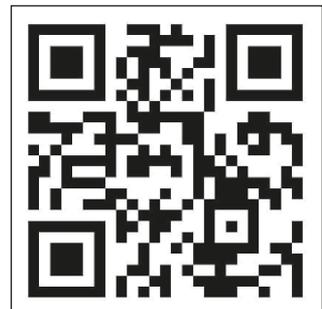


y yo no pude de ninguna manera, en definitiva tuve que llegar a la comunidad de Alcohólicos Anónimos. Muy a pesar mío o no, pero llegué, acá se abrieron las puertas, en la comunidad se abrieron las puertas de todo.

Yo hasta al día de hoy hasta me cuestiono un poco cómo y de qué manera llegué a la comunidad y me brindaron siempre una ayuda que de un día para otro pude dejar de tomar.

Quiere decir que la comunidad tiene una magia, algo en especial que nos ayuda, si nosotros queremos persuadido, pero durante muchísimos años defendí esa enfermedad a muerte, y sentirme derrotado, además, no quería porque yo creo que la derrota en cualquier ser humano más allá del alcoholismo es un sentimiento bastante feo, ¿no? A mí al menos me generaba ese sentimiento de frustración que era realmente importante.” ■

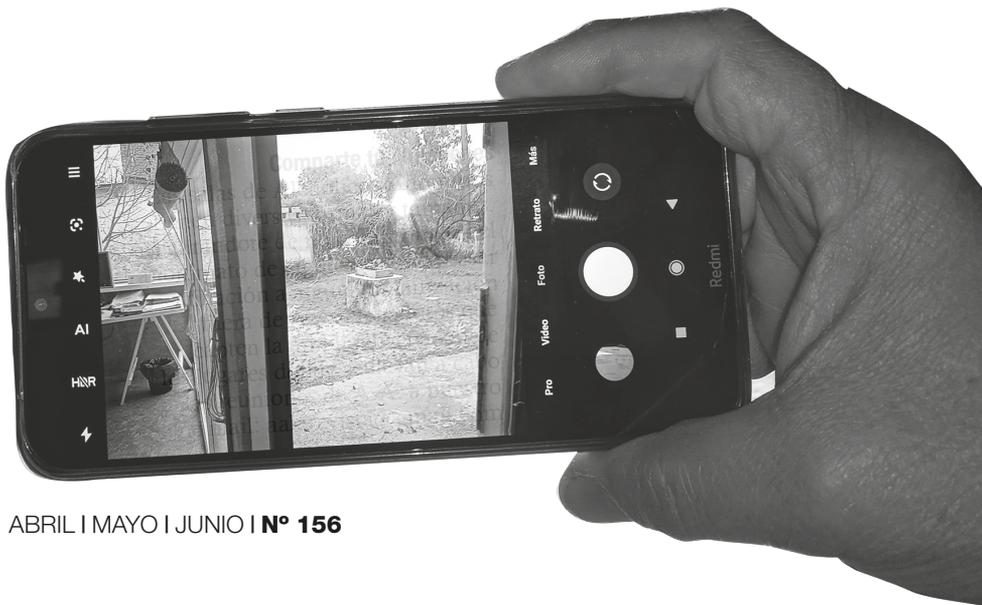
QR del Programa del domingo
4 DE JUNIO



reuniones

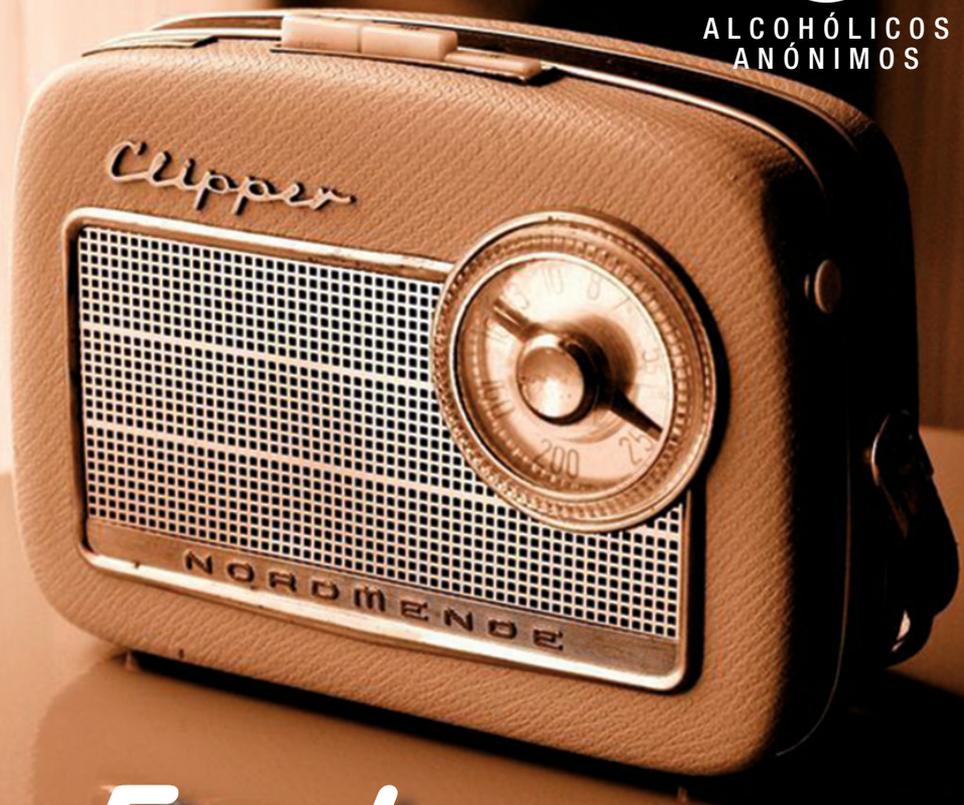
DE A.A.
SE REALIZAN

Grupo "PORTUARIO",
funciona lunes miércoles y viernes, en
el horario de 10:30 a 12:00 horas.
Ubicación: PIEDRAS 121,
entre Guaraní y Lindolfo Cuesta





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

