BOX 459

Noticias de la Oficina de Servicios Generales de A.A.®
Dirección Postal; Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163

VOL. 27, No. 6 / EDICION NAVIDEÑA 1994

Durante esta temporada de fiestas nosotros en la G.S.O. nos sentimos llenos de amor y gratitud por todos aquellos que nos han precedido y nos han indicado el camino; y por quienes rezamos para que se unan a nosotros mientras "andamos por el Camino del Destino Feliz."

Valerie Danny John Eileen Grant Pleffles Lois Sarah Richard Helen Susan George Pat Jaime

El **Box 4-5-9** es publicado cada dos meses por la Oficina de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, 475 Riverside Drive, New York, N.Y.

© 1994 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Dirección de correo: P.O. Box 459, Grand Central Station
New York, NY 10163

Subscripciones: Individual, U.S. $3.50 por año; grupo, U.S. $6.00 diez copias de cada número por año. Cheques: Háganlos a favor de A.A.W.S., Inc., y deben acompañar el pedido.

"Crosstalk"— ¿Qué tiene que ver con nuestro objetivo primordial?

¿Qué es este fenómeno al que se ha dado el nombre de "crosstalk"—literalmente, "habla cruzada," en sentido figurado, "cruce de líneas," o "interferencia"? ¿Por qué vienen llegando a la Oficina de Servicios Generales cartas de miembros inquietos, con peticiones de que se les aclare el asunto? Y, a fin de cuentas, ¿qué tiene que ver con nuestro objetivo primordial: "mantenernos sobrios y ayudar a otros alcohólicos a alcanzar la sobriedad"?

Según la 10ª Edición del Diccionario Webster, la palabra inglesa data del año 1887, y en este libro aparece definida como: "señales que se interponen en un canal de comunicación, causadas por la transferencia de energía de otro circuito"—como, por ejemplo, cuando dos miembros de A.A. sentados en una reunión tienen una conversación privada, pero no muy sigilosa... o cuando un miembro interrumpe a otro de forma inapropiada y poco cortés. Pero éste no es el género de crosstalk por el que los miembros se preocupan; sus inquietudes han sido suscitadas por una lista de directrices referentes al comportamiento de los participantes en una reunión de A.A.—directrices *erróneamente* atribuidas a "World Services"—que aparecían publicadas en 1992 en el boletín de una oficina central y que, desde entonces, han sido reimpresas y distribuidas más extensamente.

Las directrices dicen, en parte: "Cualquier comentario, negativo o positivo, acerca del compartimiento, la experiencia, la vida, el programa o las palabras de otro compañero constituye el crosstalk—es decir, interferencia. El único comentario apropiado acerca del compartimiento de otra persona es 'Gracias por haber compartido.'" "Un miembro puede hablar de su propia experiencia según se relacione directa o indirectamente con el compartimiento de otro miembro, pero no debe aludir al compartimiento de su compañero. Incluso comentarios tales como 'Cuando hablaste de...me recordó mi propia experiencia...' pueden ser inapropiados."

Esta llamadas directrices *no* provinieron de la G.S.O. Nuestras investigaciones nos indican que pueden haberse infiltrado en algunos grupos de A.A. por medio de miembros que también asisten a las reuniones de otros grupos de recuperación de Doce Pasos. Por ejemplo:

(1) En la literatura de una comunidad, bajo un titular que dice "Anuncio Sugerido Referente al Crosstalk y Feedback (adoptado el 13/12/87)", aparecen las siguientes palabras: "Al compartir en las reuniones, nos comportamos de una manera disciplinada y respetuosa. El coordinador (u orador) dará la palabra al siguiente orador. No interrumpimos los compartimientos de nuestros compañeros ni iniciamos conversaciones con quien comparte—esto se llama *crosstalk*. Aunque nos parece muy apropiado expresar nuestra identificación con el orador o nuestro agradecimiento por su compartimiento, nunca juzgamos lo que dicen nuestros compañeros, ni hacemos comentarios al respecto, ni les decimos lo que deben hacer—esto se llama *feedback*."

(2) En un documento titulado "Formato Sugerido para Reuniones," otra organización anónima pide a los participantes que "no interrumpan, por favor, el compartimiento de otra persona; no hagan comentarios respecto a lo que dicen otras personas; y hablen únicamente de sus propias experiencias."

Aunque muchos grupos de ayuda propia emulan los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de A.A., sus costumbres difieren de las nuestras en otros aspectos. Al adaptar el programa de A.A. a sus necesidades particulares, puede que se hayan dado cuenta de que lo bueno para unos es malo para otros. Ann T., de Rome, New York, miembro de A.A. que asiste también a las reuniones de otra comunidad, dice: "Desde los comienzos, la fuerza motriz de A.A. ha sido el que un borracho hable con otro. Pero en las reuniones (de la otra comunidad), me parece sensato evitar 'cruzar las líneas'. Los miembros están tratando de librarse de una tremenda carga de vergüenza. El que alguien comparta, respondiendo a algo que he dicho, no tiene nada de malo, siempre que no haya disfrazado de compartimiento la menor censura, desprecio, regaño, o sermoneo. La certeza de que no hay ningún riesgo de ser juzgada hace que me sienta segura."

Al considerar el asunto desde el punto de vista de A.A., un miembro del personal de la G.S.O., dice: "...muchos de nosotros nos dimos cuenta de que las sugerencias imparciales que se nos ofrecían en las reuniones, como respuestas a algo que habíamos dicho, tenían un efecto muy beneficioso en nuestra recuperación. De esta manera, vamos aprendiendo; esto es lo que significa 'compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza. Además, a menudo es difícil distinguir entre las 'directrices' y las 'reglas'; y la experiencia nos da motivos para creer que en la 'anarquía benigna' de A.A., las reglas, la rigidez y los intentos de controlar no funcionan bien."

Naturalmente, le corresponde a la conciencia de cada grupo autónomo tomar la decisión de incluir o no incluir en el formato de sus reuniones las directrices referentes al *crosstalk*. Pero, por favor, no digan que las directrices fueron emitidas por la Oficina de Servicios Generales.

Se ruega poner en el tablón de anuncios de su grupo *Las Doce Sugerencias Para Pasar las Navidades Sobrio y Alegre* que aparecen en la página 12.

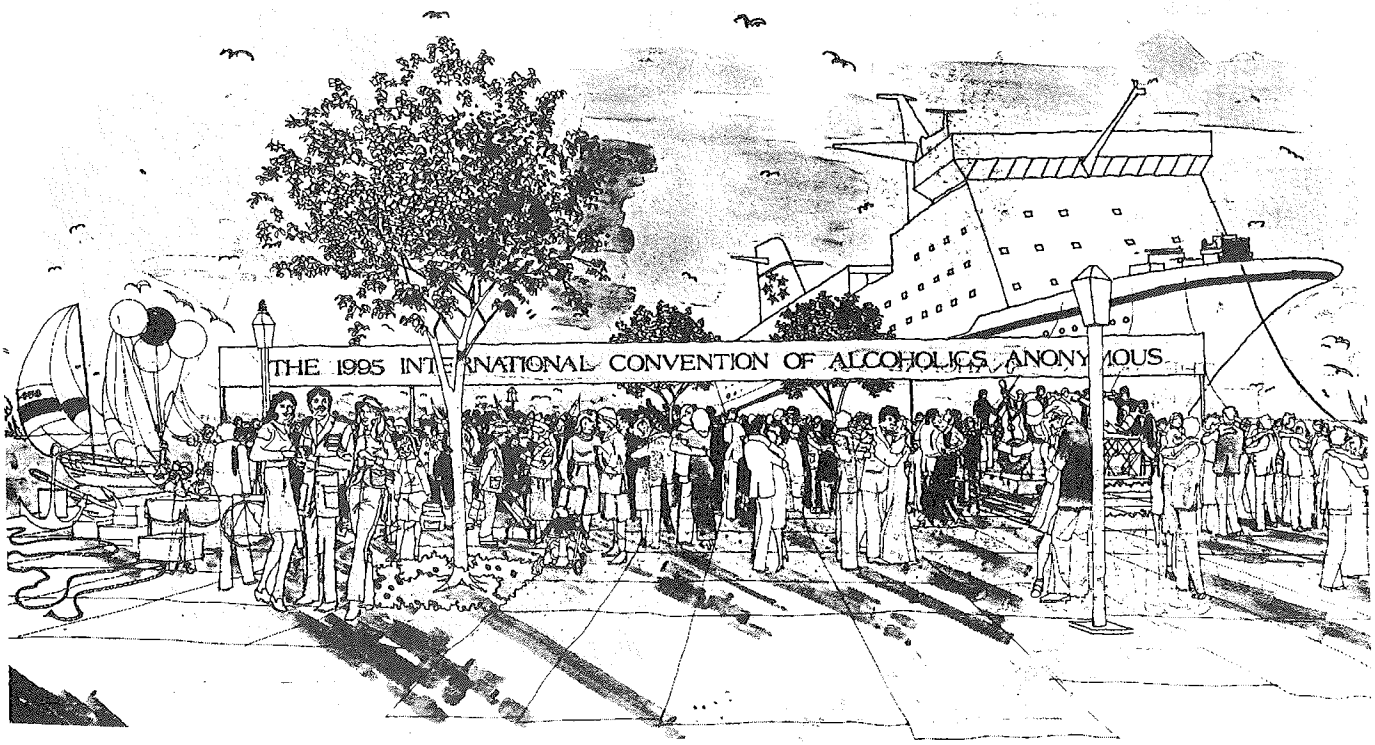
El Comité anfitrión de San Diego se prepara para la fiesta del 60º aniversario de A.A.

De acuerdo con el lema de la Convención Internacional de 1995, "A.A. en Todas Partes—en Cualquier Parte," que se celebrará del 29 de junio al 2 de julio de 1995, habrá por todas partes de la ciudad de San Diego unos 6,000 anfitriones voluntarios de A.A., listos y dispuestos para dar la bienvenida y ayudar a los visitantes de A.A. de todas partes del mundo. Bobbie C., coordinadora del Comité Anfitrión, dice: "Es posible que lleguen hasta 75,000 personas para celebrar el 60º aniversario de A.A.—muchas más que las 48,000 que asistieron a la Convención de Seattle de 1990. Y es nuestra intención triplicar los 3,000 voluntarios que hicieron allí un trabajo tan magnífico."

"La Cuenta Atrás 1995" comenzó oficialmente en 1988, cuando la Asamblea de Area de San Diego/Imperial, después de haber propuesto San Diego por tercera vez como sitio de la Convención Internacional, logró recibir la aprobación de la Junta de Servicios Generales. Desde entonces, cada mes que pasa, la planificación del evento ha venido adquiriendo momento. La cuenta atrás del Comité Anfitrión comenzó el año pasado con la formación del "grupo nuclear"; entre los miembros del "núcleo," encabezado por Bobbie, figuran Gary U., vice coordinador, y Gail N., vice coordinadora suplente—ambos veteranos del servicio de A.A. que llevan más de 20 años sobrios. "No nos ponemos a hacer nada sin haber consultado entre nosotros sobre la cuestión y sin haber dedicado al asunto el tiempo y energía suficientes para llegar a la unanimidad," Bobbie comenta. "El hecho de que los tres hemos servido juntos en diversas ocasiones a lo largo de los años, sin duda favorece nuestra colaboración—nos damos muy clara cuenta de la necesidad constante de 'anteponer los principios a las personalidades' de acuerdo a la Duodécima Tradición."

Como radios del cubo de una rueda, hay 17 comités que salen del grupo nuclear, cuyos miembros estarán presentes en todas las instalaciones de la Convención para echar una mano —incluyendo todos los hoteles y dormitorios universitarios y todos los sitios de transporte—ayudando a los concurrentes que tienen impedimentos físicos o necesidades especiales lingüísticas y similares. "Nos consideramos afortunados," dice Bobbie, "por poder disponer de las directrices elaboradas por el Comité Anfitrión de la Convención de 1990, efectuada en Seattle, que hizo constar por escrito todas sus actividades; además, los miembros del grupo nuclear han contribuido generosamente con su experiencia y apoyo."

¿Cómo recluta el grupo nuclear a los miles de voluntarios que se necesitan para el trabajo? "Es una tarea formidable," confiesa Bobbie, "y solemos enganchar a nuestros candidatos individual y personalmente. Pero esperamos enrolar a la mayoría de nuestros voluntarios—muchos de ellos bilingües—en una reunión que planeamos celebrar el 14 de enero en San Diego con motivo de fomentar el entusiasmo. Según prevemos, serán en su mayor parte miembros provenientes de nuestra área de San Diego/Imperial; además, estamos solicitando la participación de los A.A. de las Areas del Mediosur y Sur de California y de nuestros compañeros mexicanos del Area



Interpretación del artista.

de Tijuana/Baja. La Oficina Central de San Diego y nuestra Oficina Central Hispana están encargadas de hacer las llamadas locales para solicitar ayuda."

Los voluntarios del comité anfitrión de la Convención de 1985, efectuada en Montreal, llevaban sombreros de paja, y los de la Convención de 1990, en Seattle, sombreros de vaquero, para facilitar su identificación entre la muchedumbre. Todavía no se ha revelado cuál va a ser el distintivo de los voluntarios de San Diego, pero Bobbie nos promete, "No les será difícil identificarnos. Dondequiera que ustedes se encuentren, estaremos allí para responder a sus preguntas y ayudarle en todo lo posible."

Los participantes van a poder elegir entre una rica variedad de actividades en la Décima Convención Internacional de A.A. Para empezar, el jueves por la noche la fiesta al aire libre del puerto tendrá lugar a lo largo del Embarcadero hasta Seaport Village y más allá, y habrá dos bailes; grandes reuniones maratónicas, en español y en inglés; la ceremonia de apertura el viernes por la noche, con el muy conmovedor desfile de banderas en el que participarán representantes de todos los países concurrentes; y todo tipo de reuniones, mesas de trabajo y paneles, reuniones en español, inglés francés y ASL (Lenguaje por Señas Americano); un Recorrido Divertido; y otras muchas funciones de interés.

Naturalmente, los Al-Anon acompañarán a sus seres queridos y formarán parte de la Convención Internacional de 1995. Durante las horas del día, los Al-Anon efectuarán sus propias mesas de trabajo y otras actividades y, por la noche, se reunirán con nosotros para las grandes reuniones en el estadio. Y casi todos querrán reservar algún tiempo para visitar algunas de las renombradas atracciones de San Diego—incluyendo el Pueblo Viejo, La Jolla, el Zoo y Sea World—o para dar un paseo por la puerta justo enfrente del Centro de Convenciones. Es muy probable que, vayan donde vayan, los convencionistas se van a encontrar con los anfitriones voluntarios.

Las responsabilidades de ser coordinadora del comité anfitrión no han atenuado el sentido del humor de Bobbie. Cuando se le preguntó, "¿Qué hacías antes de comprometerte a esta tarea?," respondió sin titubear, "Bebía." Pero ya han pasado 25 años desde esa época y en A.A. Bobbie se ha metido de lleno en la sobriedad y en el servicio. Entre los diversos puestos de servicio que ha ocupado están: miembro del comité de distrito, coordinadora de la Asamblea del Area de San Diego, y delegada a la Conferencia de Servicios Generales, 1990-91.

El pasado mes de septiembre, la G.S.O. envió por correo los formularios de inscripción a los miembros de A.A. de todas partes del mundo. Si has decidido que quieres estar allí y no te has inscrito todavía, escribe por favor a: International Convention Coordinator, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163.

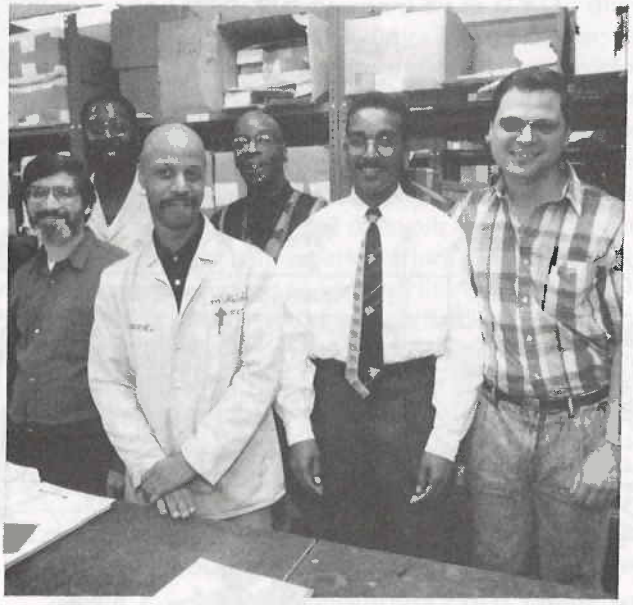
SERVICIOS DE LA G.S.O.

Los Envíos a la Aldea Mundial de A.A.— Los Seis Que Realizan el Trabajo

Es una cuadrilla de seis hombres bien unida. Trabajan en equipo o individualmente, y se reemplazan unos a otros cuando surge la necesidad. En total, sus años de experiencia en la G.S.O. ascienden a 93. En términos simples, lo que hacen es: recibir y enviar miles y miles de cartas y cajas y paquetes—un trabajo enorme, en el mejor de los casos.

Lo asombroso es lo eficiente y eficazmente que se desenvuelven las operaciones del departamento de expedición y envíos de la G.S.O., día tras días, año tras año.

"Trabajamos muy bien juntos, y tenemos mucha interacción en nuestros diversos cometidos, lo cual nos hace fácil mantener el ritmo de los trabajos cuando un miembro del equipo está de vacaciones o ausente por enfermedad," dice el supervisor Aubrey Pereira, no-alcohólico, que lleva 12 años en la G.S.O. Y es una auténtica suerte que haya tanta amistosa cohesión, teniendo en cuenta la cantidad de correo que el equipo tiene que procesar cada año: 150,000 artículos recibidos y 120,000 enviados. Entre estos artículos se incluyen cartas, libros, folletos, boletines, en lo que ha llegado a ser una operación de escala mundial, a la que llega correspondencia

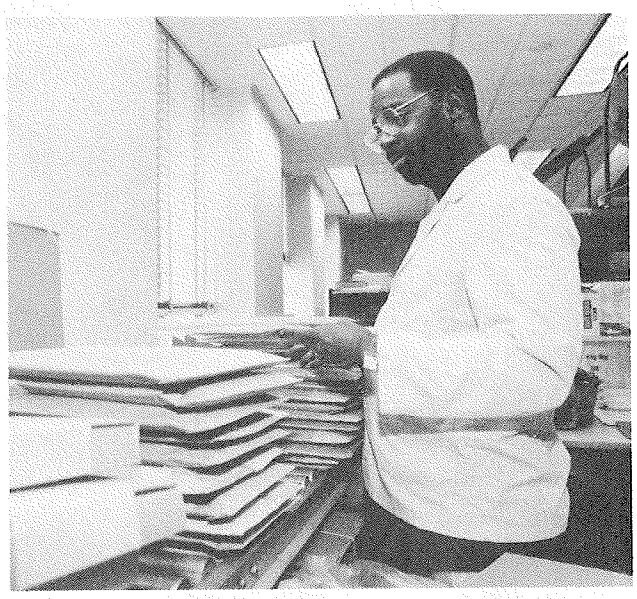


De izquierda a derecha, fila delantera: Joe Moglia, Ronnie Shelton, Aubrey Pereira y Bill Heinitz. Fila de atrás: Stanley Kims and Frank Smith.

"incluso de Vietnam, recientemente, y de Cuba, un país que hace poco tiempo levantó algunas restricciones postales," dice Aubrey.

Aparte de Aubrey, el personal del departamento de envíos está compuesto por: Joe Moglia, que lleva 27 años de servicio; Bill Heinitz, 15 años; Ronnie Shelton, 21 años; Frank Smith, 14 años, y Stanley Kims, cuatro años. Todos son no-alcohólicos.

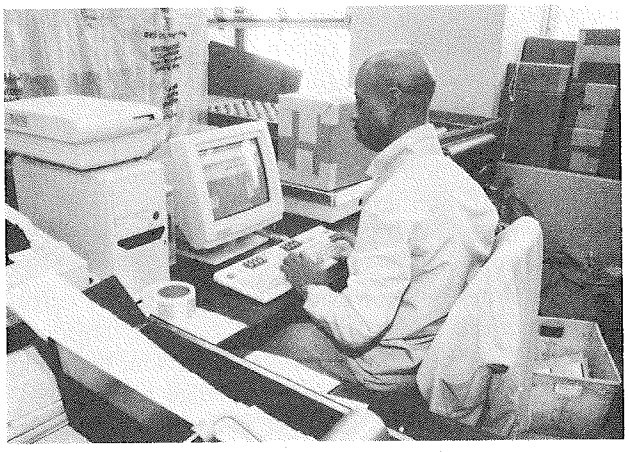
A medida que va creciendo la Comunidad, sus listas de correspondencia se van alargando. Una proporción considerable de los pedidos de libros de A.A.—alrededor de 95%—se procesan por medio de un centro de distribución situado en Kansas City. Antes de establecer este centro en 1989, la Comunidad tenía ocho almacenes en diversas partes del estado, cada uno de los cuales procesaba los pedidos de literatura que le llegaban de la Oficina de Servicios Generales de Nueva York. "En efecto," Aubrey explica, "ahora tenemos el país dividido en dos secciones; la oficina de Nueva York se encarga de los estados del este, y el centro de distribución de Kansas City se ocupa de los del oeste. Canadá tiene dos centros de distribución."



Stanley Kims pone paquetes en la cinta transportadora.

Como es de suponer, la gran mayoría de los pedidos de literatura llegan durante el otoño y el invierno, entre los meses de octubre y mayo; los meses del verano son por lo general un período de poca actividad. Aunque la Conferencia de Servicios Generales no entraña un súbito aumento de pedidos de literatura, ni un volumen extraordinario de correspondencia adelantada, según Aubrey, lo que les mantienen bien atareados a los seis hombres del departamento de envíos son los seis Foros Regionales anuales.

"El tiempo es un factor critico aquí," dice. "Antes de cada Foro, nos vemos bombardeados con pedidos de literatura. Es un trabajo que requiere mucha coordinación; hay numerosos formularios que se tienen que rellenar cuidadosamente, y la cantidad de pedidos que nos llega es inmensa." Por lo general, se dedican unas seis semanas a prepararse para cada Foro; primero, hay que determinar si el departamento tiene en sus existencias suficientes ejemplares de los títulos que se requieran, y luego, si no, pedirlos, y finalmente enviarlos.



Ronnie Shelton mete información en la computadora, que no solo crea los sellos de correo, sino que también registra y guarda la información sobre el costo y la fecha de envío.

Otro envío sustancial es el de *Box 4-5-9*. Unos 58,000 ejemplares del boletín bimensual de la Comunidad se envía mediante una empresa de envíos de la ciudad de Nueva York, la cual se ocupa de doblarlos, meterlos en sobres, añadir a los sobres el apropiado código postal y enviarlos. Estos boletines se envían a varios grupos y servidores de confianza, por ejemplo a los coordinadores de distrito y a los R.S.G. El departamento de envíos tiene a su cargo el enviar por correo otro lote del boletín, o sea, los ejemplares destinados a abonados particulares, a algunos grupos, y a personas que piden 20 ejemplares o más. "Realizamos este trabajo aquí," dice Aubrey, "porque es más práctico hacerlo desde el punto de vista económico."

Algunos nuevos aparatos modernos y recién instalados han contribuido a facilitar los trabajos que cada año van creciendo en cantidad, no solamente porque va incrementando el número de miembros de la Comunidad, sino también porque nos llega un creciente volumen de pedidos de literatura ya existente, así como de las nuevas traducciones de libros y folletos que se han publicado. Hace muy pocos años, comenta Aubrey, todos los trabajos se hacían a mano.

"Pasamos de ser una operación sin tecnología en los años 80 a ser una de alta tecnología en los años noventa," dice él. Antes de la década de los 80, tenían a su disposición una máquina "para franquear las cartas y los libros empaquetados," pero aparte de esto, todo se hacía a mano.

Luego entró el PC—el computador personal. A fines de la primavera de este año, se instaló en el departamento una computadora que parece poder hacerlo todo, excepto hablar. El PC asigna a todos los envíos un código, los pesa [tiene una balanza computarizada] y archiva la información de cada artículo que se envía para referencia futura. "Por ejemplo, puedo preparar un informe semanal o mensual para el Departamento de

Finanzas," Aubrey explica, "hacer un desglose de gastos para cada empresa de transportes y, cuando sea necesario, cobrarle los gastos a un departamento determinado, solo con tocar unas cuantas teclas."

Por mucho trabajo que haya en el departamento de envíos, allí siempre reina un amistoso espíritu de equipo y el buen humor. Su longevidad de servicio y la lealtad que los trabajadores se tienen unos a otros, parece haberles dotado de un espíritu colectivo de generosidad—el cual se puso de manifiesto hace un año en un incidente que no tenía nada que ver con la literatura de A.A., las tarifas postales, ni el envío de folletos que tratan de cómo mantenerse sobrio. Aubrey cuenta la siguiente historia que ilustra lo verdaderamente unido que es este grupo de seis hombres.

"Justo antes de las Navidades, nos llegó una carta enviada por una mujer del Bronx. El sobre iba dirigido a 'Santa's Elves,' seguido de nuestra dirección, Box 459, Grand Central Station, y nuestro código postal," nos relata. Probablemente, la mujer tenía la intención de dirigirla a una de las organizaciones caritativas que responden a cartas navideñas de este tipo. No importa. Los hombres del departamento de envíos decidieron ser ellos mismos los "gnomos de Santa Claus," y satisfacer la solicitud de la mujer de que le enviara ropa para sus tres hijos, de siete, ocho y nueve años de edad.

"Reunimos algún dinero, y yo fui de compras. Compré ropa para todos—pantalones vaqueros, calcetines, pijamas, y un par de vestidos, ya que uno de los hijos era una muchacha.

"Uno de los trabajadores, Bill Heinitz, padre de tres hijos, contribuyó con unas cajas de juguetes, y sus compañeros contribuyeron con otros juguetes más. Puesto que ya se estaba acercando el día de Navidad, enviamos el paquete por UPS, entrega al segundo día, y nos sentimos muy contentos de haberlo hecho," dice Aubrey. "Esta historia les muestra lo estrechamente unidos que estamos en nuestro trabajo."

El Correo

El sobre, dirigido a "Anónimo (AA)" tenía matasellos de un pueblo pequeño de Pennsylvania. En su interior, había una fotografía de una preciosa niña de unos 11 años, con cara sincera, y con pelo hasta más abajo de los hombros, y una hoja de papel que decía simplemente, "Gracias por ayudar a mi papá. H.L.M."

En la Oficina de Servicios Generales se han recibido recientemente otras cartas de gratitud, entre las que se incluye una de Christian H., representante de servicios generales del Grupo Brazos Abiertos de Alemania. "Gracias," escribe, "no solo por enviarnos información sobre la Convención Internacional de 1995 de San Diego, sino también por las traducciones al tailandés del folleto 'Esto es A.A.' y del Libro Grande. No esperábamos que existiera el Libro Grande en tailandés ni mucho menos que recibiéramos un ejemplar por correo tan solo cinco días después de enviarles nuestro fax en el que incluíamos una pequeña nota preguntando acerca de literatura en tailandés. Ustedes han hecho que alguien aquí se sienta muy feliz, y les agradecemos por su trabajo de servicio."

Y desde Melbourne, Australia, Fred S. escribe para enviarnos "agradecimiento por mis ejemplares de *Box 4-5-9*." Dice que está esperando ansiosamente "viajar a los EE.UU. para el 60 aniversario de A.A. el próximo verano." Y añade, "Gracias por estar allí cuando los necesitaba." Fred incluye una foto suya en la que está sentado cómodamente leyendo lo que parece ser literatura de A.A. En una posdata indica que "nació en Copenhague el 10 de julio de 1937 y *renació* en Melbourne el 18 de junio de 1977."

Cada año durante las Navidades la Oficina de Servicios Generales se ve inundada de centenares de cartas y mensajes—y en los últimos años nos llegan incluso por fax. Vienen de miembros de AA de todas partes del mundo—de Solitarios en áreas aisladas, de Internacionalistas en alta mar, de gente de servicio de área, de delegados y custodios antiguos y actuales, de intergrupos locales y O.S.G. de ultramar, y de grupos—con la firma de cada miembro. Algunas tarjetas tienen motivos religiosos, otras no hace mención de ningún tipo de fiesta. Muchas son imaginativas creaciones de fabricación casera, algunas hechas por computadora; unas cuantas son cartas largas, otras contienen fotografías de paisajes locales. Recientemente, hemos recibido tarjetas musicales; el año pasado, una de Argentina tocaba la melodía de "Feliz Navidad".

Estos atentos y pintorescos saludos se ponen en carpetas y se circulan por toda la Oficina de Servicios Generales para que todos las disfruten. Este año nos gustaría compartir algunas con nuestros lectores.

A.A. crece en Cuba

El primer grupo de A.A. de Cuba se formó en 1992; hoy día hay unos 25 grupos activos—un ritmo de crecimiento grande cuando se considera que la isla tiene una extensión menor que el estado de Pennsylvania. Gran parte del éxito de A.A. en llevar el mensaje a los alcohólicos cubanos se debe a la ayuda de la Oficina de Servicios Generales de la ciudad de México, México—un país que apadrina a otro. Los AA de México viajan a Cuba cada dos o tres meses.

El pasado mes de julio, dos A.A. norteamericanos—David O'L., custodio Clase B (alcohólico), y Danny M., miembro del personal de la G.S.O. (Servicios en español)—acompañaron a Jorge R., de la O.S.G. de México en un viaje de buena voluntad a Cuba. Danny M. dice: "Los miembros de A.A. en las reuniones a las que asistimos y los trabajadores del cuidado de la salud nos dieron una bienvenida en gran escala. Hay que entender que Cuba es una isla que tiene medicina centralizada y todos los 11 millones de habitantes están asegurados desde el nacimiento hasta la vejez. Esto significa que A.A. opera principalmente en cooperación con las agencias del gobierno, y por lo tanto la aceptación por parte de los profesionales médicos de nuestra manera de lograr la recuperación ha acelerado el crecimiento de la Comunidad."

Aquí Danny indica que los A.A. visitantes fueron invitados a una reunión de la Junta de Servicios Generales de Cuba, que está compuesta por cuatro custodios no alcohólicos y cuatro alcohólicos. Está copresidida por dos custodios no alcohólicos, el Dr. Humberto Massop Ballantyne y su esposa, Angela Miriam Núñez, médica licenciada. Otra custodio no alcohólica, la Dra. Rosa Gilda Alonso, dirige una institución de tratamiento; también supervisa las reuniones de A.A. que se celebran allí. En Cuba, la reuniones de A.A. dirigidas por un médico no son algo fuera de lo común.

Danny añade que "cada médico que conocimos habló de la necesidad de tener A.A. en un país donde el 'demonio del ron' está totalmente desenfrenado. Hicieron gala de una tremenda compasión y cariño para con el alcohólico que sufre y expresaron su gratitud por el hecho de que casi toda nuestra literatura aprobada por la Conferencia, cintas audiovisuales y materiales de servicio están disponibles en español." En la correspondencia que nos ha llegado recientemente de Cuba, nos llegan noticias de un continuo crecimiento, dice Danny, "y la esperanza de que el mensaje de A.A. de amor y de servicio se siga difundiendo por toda esta encantadora isla."

¿No es hora de reinventar la visita de Paso Doce?

¿Cuándo fue la última vez que hiciste una visita de Paso Doce a un alcohólico enfermo y desastrado, que estaba borracho o saliendo de una borrachera y tal vez casi con delirium tremens? Si tuvieras que hacer una ahora mismo, ¿sabrías lo que hacer? Carole T., de Oshkosh, Wisconsin, dice: "Llevo más de 25 años sobria en A.A., y ya hace bastante tiempo que no he ido a hacer una visita a un borracho 'mojado'. Pero, en mis primeros años de sobriedad, antes de que los centros de tratamiento crecieran como hongos por todas partes, la visita de Paso Doce era el fundamento de la sobriedad"—exactamente como era a mediados de los años treinta cuando los cofundadores de A.A. Bill W. y el Dr. Bob, recientemente sobrios, siempre andaban buscando a otro borracho para "arreglarlo," como lo llamaban entonces, con su mezcla especial de compartimiento, proselitismo y el combinado del Dr. Bob de tomates, col amarga y jarabe de maíz para dar fortaleza y energía.

¿Qué ha sucedido? Según pasaba el tiempo, sugiere Carole, "las instituciones de tratamiento empezaron a asumir la responsabilidad de llevar el mensaje y nosotros los A.A. nos volvimos perezosos. Nos hicimos padrinos temporales y recibimos con cariño e interés a los pacientes de los centros de tratamiento cuando los enviaban a nuestras reuniones. Pero para cuando los veíamos por primera vez ya estaban desintoxicados, bien arreglados y prácticamente libres de temblores; incluso olían bastante bien."

Ahora que se están cerrando las instituciones de tratamiento en algunas áreas, dice Carole, la responsabilidad de llevar el mensaje a los alcohólicos que sufren está dando la vuelta completa. Puede que, al ponernos a hacer este trabajo de Paso Doce, tengamos que hacer un esfuerzo para desoxidarnos, dice ella, "pero creo que a la larga el esfuerzo nos beneficiará a cada uno de nosotros, y el programa de A.A. llegará a ser aun más eficaz."

Mientras tanto, informa ella, el grupo Libro Grande, del que es secretaria, "ha estado celebrando sesiones de compartimiento sobre las visitas de Paso Doce en lo que se relacionan con los cambios en nuestras comunidades. Hay muchos miembros con inclinación al servicio que nunca se han vestido en mitad de la noche para visitar a un alcohólico 'enfermo' y 'cansado' que ha estado escondido varios días sin la conveniencia de la higiene personal, con una familia que ya está harta y tan solo con unas pocas gotas de alcohol en el fondo de la botella."

Aquí es donde se necesita un padrino enérgico, alguien que pueda enseñar las cosas básicas al nuevo trabajador de Paso Doce: ir siempre acompañado de otro miembro de A.A.... si es posible, ser de una edad aproximada y del mismo sexo para facilitar la identificación... aprender de los A.A. experimentados cómo relacionarse con los miembros de la familia en el sitio (y cómo saber cuándo es más prudente marcharse que quedarse)... no tires el alcohol que quede, consigue que el alcohólico enfermo lo haga... saber qué hacer si el alcohólico es adicto al alcohol y a las drogas... hacerte a la idea de que solo eres un padrino temporal... estar sobrio algún tiempo, preferiblemente seis meses por lo menos, antes de aventurarse a hacer esa misión... y mucho más.

Carole es mucho más consciente de la importancia de las visitas de Paso Doce que la mayoría de los alcohóli-

cos. Con una hija actualmente en tratamiento, un hijo sobrio en A.A. y otro que murió el mes de mayo pasado de enfermedad del hígado, se toma muy a pecho la declaración de Responsabilidad: "Cuando cualquiera, dondequiera, extienda su mano pidiendo ayuda, quiero que la mano de A.A. siempre esté allí. Y por esto: Yo soy responsable."

"Estoy muy entusiasmada por volver a lo básico," dice ella, "porque creo que me he perdido muchas cosas dejando que las instituciones de tratamiento hicieran el trabajo por mí. Pero creo que tengo que estar preparada, tener una red de equipos en quienes se pueda confiar y a quienes se pueda llamar cuando se escuche el grito de socorro. Tenemos que saber que si la persona está lista, no podemos decir realmente nada erróneo; y si la persona no está lista, no podemos decir nada acertado por el momento. Tenemos que saber que solo podemos llevar el mensaje y dejar que Dios haga el resto. Tenemos que saber que no somos unos fracasados si la persona no se agarra a nuestra balsa salvavidas, y que a veces es suficiente plantar la semilla de la esperanza."

Los A.A. se siguen comprometiendo al apadrinamiento

El apadrinamiento en A.A. supone mucha actividad de llevar el mensaje—de un individuo a otro y de un grupo e incluso un país a otro. Es por necesidad un compromiso con muchos nuevos comienzos y sin ningún final, porque, como nuestro cofundador Bill W. dice tan claramente en nuestro Tercer Legado, "Debemos llevar el mensaje, pues, de no hacerlo, nosotros mismos podemos marchitarnos y aquellos a quienes no se ha comunicado la verdad pueden morir." Los A.A. de todas partes, orientados por nuestro Duodécimo Paso, se están comprometiendo al apadrinamiento—regalando su sobriedad a otros a fin de mantenerla, y están encantados de hacerlo.

El grupo Aceptación de Arlington, Virginia, que lleva cuatro años de existencia y se reúne una vez a la semana, "ha adoptado un enfoque entusiástico sobre el apadrinamiento, un enfoque," según Cliff T., fundador del grupo, "que fomenta la unidad entre nuestros miembros. Para asegurar que se pueda reconocer a los principiantes, y que tengan una calurosa acogida y toda la ayuda que necesiten, algunos miembros les esperan a la puerta antes de empezar la reunión, para saludarles y darles la bienvenida. Hemos empezado a efectuar una reunión mensual de principiantes y otra trimestral que se enfoca en algún aspecto del apadrinamiento—para este fin, el folleto 'Preguntas y Respuestas Sobre el Apadrinamiento' nos ha ofrecido algunas directrices muy útiles. Facilitamos a los principiantes un 'Dónde y Cuándo,' o sea, una lista y horario de reuniones, y números de teléfono de miembros bien dispuestos a atender a sus llamadas; y ofrecemos nuestro Libro Grande como regalo a los que llevan sobrios menos de 30 días y que todavía no han obtenido su propio ejemplar. Además, de gran importancia, hemos iniciado un programa de apadrinamiento temporal, en el que participan miembros voluntarios, y ha suscitado una reacción fenomenal."

Cada semana, Cliff nos explica, "en nuestras reuniones, que tienen una asistencia media de unas 40 ó 45 personas, se hace un anuncio referente a la disponibilidad de padrinos temporales. Y cada vez, unas cuatro o cinco personas—y no todas son principiantes—se presentan después de la reunión para pedir que les facilitemos un nombre y número de teléfono." A menudo, comenta, "los interinos se convierten en padrinos para siempre; algunos de los principiantes se unen al grupo y pasan lo que se les ha dado a ellos a los alcohólicos más recién llegados."

En Oklahoma, Gene B., delegado de área, hace notar que "si nos hace falta hacer algo hoy en A.A., tal vez es volver al 'duro apadrinamiento' que los veteranos practicaban hace 20 años." En un artículo publicado en el boletín de noticias de área, The Delegate's Corner, escribe: "En las reuniones de principiantes, recuerdo lo que el fallecido Gene W. solía decir: 'Si todavía no has dejado de beber, vete a buscar una botella; no te quedes aquí perdiendo el tiempo en A.A. Cuando no puedas aguantarlo más, vuelve a nosotros. Nos encontrarás todavía aquí.'" En los primeros días de su propia sobriedad, Gene había hecho caso a la brusca advertencia de su padrino: "Si por la mañana pides a Dios que te ayude a mantenerte alejado de la bebida, por la noche, dale gracias; asiste a las reuniones, lee el Libro Grande y no te tomes un trago; así es posible que te conviertas en un ser humano." Gene dice, "era un padrino duro. Precisamente lo que yo necesitaba. Como Bill escribió en el número de enero de 1958 del Grapevine, 'Hoy día, mi cerebro no va corriendo obsesivamente hacia la euforia y la grandiosidad ni hacia la depresión. He encontrado un lugar sereno bañado en la luz del sol.'"

Al compartir su experiencia ante la Reunión de Servicio Europea, celebrada el año pasado en Frankfurt, Alemania, Christiana C., de Irlanda, coordinadora de la reunión, habló del lema de la RSE "Apadrinamiento—Ayuda para la Ayuda Propia." Dijo que en 1975, "estaba en una institución mental, temiendo que no saldría nunca. A.A. me encontró allí. Dos miembros me llevaron a mi primera reunión de A.A.; me apadrinaron, y uno de ellos todavía lo hace.

"La recuperación me resultó muy penosa; no me gustaría pasar otra vez por la misma experiencia. Gracias a mi Poder Superior y por el hecho de ser apadrinada al recorrer los Pasos y las Tradiciones, logré recuperarme un día a la vez. Con la ayuda de mis padrinos, participé en el servicio al nivel de grupo, de área y de intergrupo. Con el tiempo llegué a darme cuenta de que el apadrinamiento en el servicio es de una importancia vital. No puedo sobrevivir sin A.A. Ustedes no pueden sobrevivir

sin A.A. Pero ustedes y yo somos A.A. Su eficacia depende de lo diligentes que somos en nuestro cumplimiento de sus principios y sus Tradiciones, de lo generosos que somos al dar de nosotros mismos."

En la misma reunión, George D., gerente general de la Oficina de Servicios Generales de Nueva York, comentó que el apadrinamiento toma muchas formas diferentes—desde la básica visita de Paso Doce al alcohólico que todavía bebe hasta el apadrinamiento temporal de un alcohólico que acaba de salir de un hospital o una prisión, y la relación a largo plazo entre el padrino y el ahijado, "Algunos A.A. creen que fueron apadrinados por su grupo o por medio del programa de correspondencia de la G.S.O. de 'padrinos de Solitarios,'" dijo. "Y en muchos países A.A. tiene un programa de apadrinamiento entre países: México ha apadrinado a dos grupos de Cuba; Japón está trabajando con los A.A. de Corea; y Finlandia, entre otros, ha trabajado con los A.A. de Rusia y Estonia."

Cualquiera que parezca ser el resultado final, sugiere George, al comprometernos al apadrinamiento, siempre nos ayudamos a nosotros mismos. Por ejemplo, dijo que "hace casi 60 años, después de la experiencia espiritual que Bill tenía en el Hospital Towns de Nueva York, se puso a trabajar incansablemente con alcohólicos activos, aparentemente en vano. Nadie logró la sobriedad. Después de varios meses, sintiéndose muy deprimido, Bill habló con su esposa, Lois, sobre la posibilidad de abandonar sus esfuerzos. Entonces ella le hizo la pregunta que ha salvado mi vida, sus vidas, y las de millones de otras personas: 'Pero Bill, hay una persona que todavía está sobria, ¿no es así?"

C.C.P.

Un enfoque positivo respecto a los enviados por los tribunales

Sin eludir ninguno de los aspectos polémicos que durante años han venido complicando los esfuerzos de llevar el mensaje a los enviados por los tribunales, el Comité de Cooperación con la Comunidad Profesional de Area de Arizona ha elaborado una presentación de orientación de A.A. destinada específicamente a los oficiales de encargados de la libertad condicional y vigilada, junto con una guías detalladas sobre la participación de los grupos, individuos y C.C.P., y por último y no menos importante, una carta de introducción para el alcohólico enviado por el tribunal.

"Lo que hace nuestro programa," dice el coordinador del comité de C.C.P. Tom D., "es exponer algunos de los problemas y explicar lo que podemos hacer para mitigarlos. Las oficinas de libertad condicional y vigilada son entidades profesionales que dependen del estado y del condado y no tienen nada que ver con A.A.; no podemos exigir que manejen sus asuntos conforme a nuestras Tradiciones y principios. Estas entidades seguirán enviando gente a las reuniones de A.A. porque respetan la Comunidad y durante casi 60 años han sido testigos de los resultados de su programa de recuperación. Aunque no podemos poner fin a esta costumbre, sí podemos, en espíritu de cooperación, hacer todo lo posible para asegurar que haya ayuda disponible para todos los alcohólicos que quieran lo que nosotros tenemos."

Invocando la necesidad de la participación de los individuos y grupos de A.A., el comité de C.C.P. dice, "Lo que nos mantuvo aquí a la mayoría de nosotros fue el sentimiento de pertenecer... Eramos como cebras que toda nuestra vida habíamos tratado de vivir con caballos. Cuando fuimos a nuestra primera reunión de A.A., se nos recibió en una sala llena de cebras. Se nos enseñó conceptos curativos—tolerancia, comprensión, amor—sin ningún tipo de condiciones. Se nos dio la bienvenida por lo que éramos no por quiénes éramos.

"Transmitamos esto dando la bienvenida de la misma forma a los que vienen enviados por los tribunales... Puede ser que necesitan A.A. pero no lo quieran hoy; eso es parte de su historia, no de la nuestra. Cuando llegue el día en que quieran nuestra ayuda, sus experiencias iniciales con nosotros puede que signifiquen la diferencia entre la recuperación y el continuo viaje hacia las puertas de la locura o de la muerte. Esto es parte de nuestra historia así como de la suya. Así que, para demostrar que nos interesamos, asegurémonos de que los que vienen con los 'papeles de la corte' reciben la misma atención que los demás que se presentan por primera vez en las reuniones. Dale la mano, comparte una historia, ofrécele un asiento a tu lado, dale tu número de teléfono, invítale a café."

En su presentación sobre la participación en C.C.P., el comité de Arizona ofrece información clara y detallada sobre cómo efectuar una mesa de trabajo de Paso Doce para los oficiales de la corte. Por ejemplo: "No vayas solo. Deben asistir dos personas, preferiblemente un hombre y una mujer. El cerebro de los alcohólicos tiene la especial habilidad de quedarse completamente en blanco en los momentos más inoportunos." "Vístete bien. No es necesario ponerse un traje y una corbata, o un vestido; una apariencia limpia y cuidada sí es aconsejable. Representas a Alcohólicos Anónimos. Que la gente vean y oigan a un ganador." "Trata de no ponerte nervioso; recuerda que estás llevando el mensaje de A.A. de recuperación del alcoholismo; no te estás presentando a las elecciones para gobernador."

Los de Arizona también dicen todo lo que necesitas saber para preparar paquetes de literatura y de información, tanto para los oficiales como para los que están en libertad condicional. Y recalcan que "el propósito de estas presentaciones es informar sobre ciertos aspectos de A.A. que permitan a los departamentos de libertad condicional y vigilada hacer evaluaciones eficaces e informadas sobre cada persona que llega a su sistema, y poder así colocar-

los donde van a obtener la mejor ayuda posible."

En una presentación aparte, el comité proporciona orientación a los oficiales de la corte por medio de unas guías detalladas. "Reserva tiempo en la reunión para preguntas y comentarios por parte de los oficiales," aconseja. "Si no sabes la respuesta, no trates de fingir que la sabes. Pregunta el nombre de la persona y prométele que le darás una respuesta cuando la sepas."

Finalmente, el comité de C.C.P. ha redactado una carta dirigida a los enviados por los tribunales. La carta, bajo el titular "Así que la corte te ha enviado a A.A., y a ti te disgusta la idea. No te preocupes, no es tan malo," vuelve a exponer el Preámbulo de A.A. e indica que "Si un juez, una clase de la corte, o un patrono te ha enviado a las reuniones de A.A., es porque creen que hay evidencia de que puedas tener un problema con la bebida. Nosotros no tenemos nada que ver con su decisión, pero A.A. proporciona información sobre la recuperación del alcoholismo a las personas interesadas."

Tras recalcar al enviado por la corte que "Eres un invitado bienvenido," la carta explica lo que se puede esperar en las reuniones de A.A., desde las diversas formas en que los grupos firman las tarjetas de la corte hasta el anonimato y el ser miembro. En una nota final dice, "Probablemente, nosotros nos sentimos más contentos de estar aquí que tú. Si te quedas por aquí un tiempo suficiente, te enterarás del porqué."

El comité de Arizona estaría encantado de compartir su experiencia, fortaleza y guías, que están disponibles en inglés y en español. Simplemente escriban a: C.P.C. Desk, General Service Office, Box 459, Gran Central Station, New York, NY 10163.

Instituciones Correccionales

Todo lo que tienes que saber para mantener correspondencia con los alcohólicos de adentro

Max M., miembro del Comité de Instituciones del intergrupo de Ithaca, Nueva York, lleva unos siete años intercambiando correspondencia con los A.A. que están detrás de los muros de las prisiones. Aquí, en un formato de preguntas y respuestas, comparte su experiencia en ser parte de este importante y gratificador trabajo de Paso Doce:

P.: ¿Cómo empezaste? ¿Cómo te sentías?

R.: Me enteré del Servicio de Correspondencia de Correccionales (SCC) en la Oficina de Servicios Generales, que mantiene una lista de presos que han solicitado intercambiar correspondencia. Así que escribí y pedí que se me incluyera en este servicio. No obstante, cuando me llegó la carta de la G.S.O. con el nombre de la primera persona con quien mantener correspondencia, me sentí atemorizado. ¿Qué podría decirle? ¿Cuánto tiempo tardaría en hacerlo? Nunca me había gustado escribir, aunque sin duda me agradaba recibir correo personal. Al principio, escribir una sola carta me suponía un gran esfuerzo; ahora, después de mucha práctica y disciplina, puedo hacerlo en una hora más o menos. A menudo, reflexionar sobre lo que voy a decir durante mis períodos de meditación ayuda a que las palabras me salgan fácilmente cuando me siento a escribir.

P.: ¿Pueden los presos establecer una relación contigo?

R.: Creo que sí. Yo nunca he estado en la cárcel, ni sé la diferencia entre un delito y una infracción, así que nunca les pregunto por qué están allí—ni tampoco me lo suelen decir. La mayoría dicen que están encarcelados por consecuencia directa de la bebida, y eso es una base común suficiente para mí.

P.: Tú y las personas con quienes mantienes correspondencia ¿respetan mutuamente su anonimato?

R.: Sí. En primer lugar, no mantengo correspondencia con los presos que están en el sistema de correccionales de mi propio estado. La G.S.O. no me envía nombres de gente que vive cerca de mí; hasta la fecha, he tenido correspondencia con personas en 17 estados, de todas partes menos el nordeste. Además, no uso mi apellido ni mi dirección personal. Utilizo el apartado de correos de mi grupo base. Y en cuanto a las personas con quienes intercambio correspondencia, lo único que sé de ellos es sus nombres y sus números de identidad.

P.: ¿Abren y leen tus cartas los oficiales de las prisiones?

R.: En algunos estados sí lo hacen, así que trato de no decir nada que pueda suponer algún tipo de incriminación. No abren las cartas de los presos; pero en muchos estados se requiere que el sobre lleve una marca para advertir que proviene de un recluso.

P.: ¿De qué hablan principalmente en sus cartas los que se escriben contigo?

R.: Muchos presos se expresan muy bien escribiendo. He recibido cartas llenas de humor y también de amargura. Algunos sólo quieren compartir sobre lo que está pasando en sus vidas; otros quieren ayuda para contactar con A.A. cuando son puestos en libertad. Otros buscan desesperadamente orientación espiritual. Y muchos quieren lo que yo tengo, pero no todo eso de A.A., así que les digo sinceramente por qué les escribo y lo que tengo que ofrecerles—mi experiencia, fortaleza y esperanza de recuperación por medio de los Doce Pasos de A.A. Puede ser que algunos dejen de escribir, pero eso no quiere decir que no se lo tomen en serio. Puede que algunos sucesos dentro de la prisión hayan desviado su atención. Una vez que la semilla de A.A. está plantada, no pierdo la esperanza.

P.: ¿De qué tratan tus cartas?

R.: Primero, trato de contestar a las preguntas que me hacen. Y trato de contar algún incidente relacionado con mi desarrollo y recuperación personal ocurrido desde mi última carta. Normalmente, hablo sobre algún trabajo de Paso Doce que haya hecho, y suelo terminar con algunas preguntas. Mis cartas son generalmente de una página mecanografiada, y dejo espacio para tres páginas más de material de mis archivos para que la carta pese una onza. La primera vez no envío material extra, y cuando lo hago, siempre pregunto si lo han encontrado útil. Lo que envío—extractos de boletines, copias de artículos del Grapevine, historietas, etc.—suele ser bien recibido, ya que el correo se espera con ansiedad. No obstante, nunca envío dinero, ni comida ni otras cosa que los presos piden a veces. Mi norma ha sido llevar el mensaje y nada más.

Calendario

Publicamos este calendario como un servicio para nuestros lectores. El que aparezca un evento en la lista no implica la recomendación o la aprobación de nuestra G.S.O. Para más información sobre algún evento en particular, diríjanse al comité organizador del mismo a la dirección indicada.

VI Encontro de Baixo Amazonas, los días 9 al 11 de diciembre de 1994, en Santarém, Brasil
Información: Com. Org., Intergrupal de Servicios, Pc. Moms. José Gregorio, 10 Centro, Santarém, Pará, Brasil

II Congreso del Valle del Sol, los días 9 al 11 de diciembre de 1994, en Phoenix, Arizona
Información: Com. Org., 2401 N. 32nd St., Suite #9, Phoenix, AZ 85008

VIII Congreso Regional: los días 17 y 18 de diciembre de 1994, en Toluca, México
Información: Com. Org., calle Veracruz, Nº 203, Col. Santa María de las Rosas, Apdo. Postal 52-B, C.P. 50150, Toluca, México

XIX Reunión de Servicios Generales, los días 14 y 15 de enero de 1995, en Morelia, Michoacán
Información: Com. Org., Apdo. P.322, C.P. 58000, Morelia, Michoacán, México

XXIX Asamblea Hispana Estatal, los días 27 al 29 de enero de 1995, en Corpus Christi, Texas
Información: Com. Org., Box 5128, Corpus Christo, TX 78405

XXXIX Convención de Area/Puerto Rico, los días 18 y 19 de febrero de 1995, en Caguas, Puerto Rico
Información: Com. Org., Box 1744, Las Piedras, Puerto Rico 00771

I Convención Intergrupal de Centro América y Panamá, los días 13 al 15 de abril de 1995, en San Salvador, El Salvador
Información: Com. Org., Apdo Postal 1336, San Salvador, el Salvador

II Convención Nacional de Venezuela, los días 21 al 23 de julio de 1995, en Barquisimeto, Lara
Información: Com. Org., Apdo. Postal 3999, Carmelita, Caracas 1010, Venezuela

¿Planea celebrar un evento futuro?

Se ruega que nos envíen información respecto a eventos, de dos o más días de duración, programados para Febrero, Marzo o Abril, con suficiente antelación para que llegue a la G.S.O. el *30 de Diciembre*, a más tardar, la fecha límite para la edición febrero-marzo de *Box 4-5-9*.

Para su conveniencia y la nuestra — sírvanse escribir la información a máquina o a mano en letras mayúsculas.

Fecha del evento: del _____ *al* _____ *de* _____ *de 19* _____

Nombre del evento: _____

Lugar (ciudad, estado o provincia) _____

Para información escribir a:
(dirección de correo exacta) _____

_____

Teléfono de contacto (sólo para uso de la oficina): _____

Doce Sugerencias para Pasar las Navidades Sobrio y Alegre

Puede que a muchos miembros de A.A. les parezca lóbrega la idea de pasar las fiestas navideñas sin alcohol. Pero muchos de nosotros hemos pasado sobrios las fiestas más felices de nuestras vidas — algo que nunca habríamos podido imaginar o querer cuando bebíamos. He aquí algunas sugerencias para divertirse grandemente sin una gota de alcohol.

Participe en las actividades de A.A. durante las fiestas. Planee llevar a algunos principiantes a las reuniones, atender al teléfono en un club u oficina central, dar una charla, ayudar con la limpieza, o visitar el pabellón alcohólico de un hospital.

Sea anfitrión para sus amigos de A.A., especialmente los principiantes. Si no dispone de un local en donde pueda dar una fiesta formal, invite a alguna persona a un café.

Siempre lleve consigo su lista de teléfonos de A.A. Si siente un vivo deseo de beber, o le entra pánico — llame inmediatamente a un miembro de A.A.

Infórmese sobre las fiestas, reuniones u otras actividades navideñas especiales planeadas por grupos en su área, y asista a ellas. Si es tímido, lleve consigo a otra persona que es más recién llegada que usted.

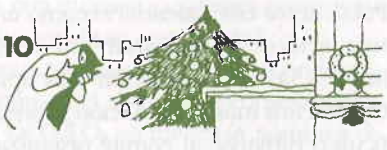
Evite cualquier ocasión para beber que le ponga nervioso. ¿Recuerda lo ingenioso que era para dar excusas cuando bebía? Ahora, haga buen uso de esta aptitud. Ninguna festividad es tan importante como salvarse la vida.

Si tiene que ir a una fiesta en donde hay bebidas alcohólicas y no puede ir acompañado de un A.A., tenga a mano caramelos.

No piense que tiene que quedarse hasta muy tarde. Arregle de antemano una "cita importante," a la que tenga que acudir.

Vaya a una iglesia o templo. Cualquiera que sea.

No se quede en casa triste y melancólico. Lea aquellos libros que siempre ha querido leer, visite un museo, dé un paseo, escriba cartas.



No se preocupe ahora por todas esas tentaciones de las fiestas. Recuerde: "un día a la vez."

Disfrute de la verdadera belleza del amor y de la alegría de la Navidad. Tal vez no pueda hacer regalos materiales — pero este año puede regalar amor.

"Habiendo obtenido un . . ." No hay que explicar aquí el Paso Doce, puesto que ya lo conoce.