



# BOLETÍN INFORMATIVO

**NRO 1  
AÑO 2021**

## **Adicción a las relaciones y recuperación en la pandemia**



### **Índice Temático**

**Al día con con la comunidad**

**La recuperación en la virtualidad**

**Las voces en la estructura del servicio**

**Improntas de la recuperación**

**A.A.R.A en acción**



# ¿QUÉ ES LA COMUNIDAD DE AARA?



AARA somos una comunidad de mujeres que compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza para resolver nuestro problema común y ayudar a otras mujeres a recuperarse de la adicción a las relaciones afectivas.

El único requisito para ser miembro de AARA es querer recuperarse de ésta enfermedad. Para ser miembro de AARA no se pagan honorarios ni cuotas, nos mantenemos con nuestras propias contribuciones.

AARA no está afiliada a ninguna secta, religión, partido político, organización ni institución. No desea intervenir en controversias, no respalda ni se opone a ninguna causa.

Nuestro objetivo primordial es mantenernos serenas e interactuar con otras que están sufriendo para que también alcancen el estado de Serenidad.

## Al día con con la comunidad

---

### Reseña histórica 26º aniversario A.A.R.A

Durante este mes celebramos una fecha memorable que nos permite lanzar una mirada retrospectiva a la historia de A.A.R.A, que cumple 26 años llevando el mensaje de recuperación a la mujer adicta a las relaciones afectivas que aún sufre.

A comienzos de los años 80's, en California la terapeuta norteamericana Robin Norwood publica el libro "Las mujeres que aman demasiado", donde plantea que la adicción a las relaciones afectivas es una enfermedad que tiene la misma progresión y recuperación del alcoholismo y sugiere el mismo programa de 12 pasos que utiliza A.A. para recuperar a sus miembros.

El mensaje llega a Colombia en 1995, donde por la gracia de Dios coinciden 3 mujeres que deseaban fundar un grupo. Pero no fue hasta el 3 de mayo de 1995 que dieron inicio a las primeras reuniones de grupo en la ciudad de Bogotá.



Así año tras año, la Comunidad de Adictas Anónimas a las Relaciones Afectivas se ha acrecentado; trascendiendo por experiencias dolorosas propias del crecimiento; sin embargo, nos ha permitido ver la necesidad de estructurarnos en servicio y de seguir los principios y tradiciones espirituales del programa.

Durante estos años han sido varios los grupos en diferentes partes del país que han tenido sus puertas abiertas y han sido parte de la historia de A.A.R.A, brindando una alternativa para las mujeres que todavía sufren de esta enfermedad espiritual.

Hoy recordamos con agradecimiento a las mujeres de buena voluntad que emprendieron el camino de recuperación, tras rendirse y entregarse a este sencillo programa espiritual, de 12 pasos, 12 tradiciones y 12 conceptos, adaptados del programa de Alcohólicos Anónimos.

¡Gracias, muchas gracias a todas por hacer parte de este camino de recuperación... Felices 24 horas!

## **La Recuperación en la virtualidad**

---

Una tradición importante dentro de la recuperación en AARA es la undécima tradición que dice: "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." y demás medios de comunicación (Redes sociales e internet).

"Como escribió Bill, "A este nivel (la prensa, la radio, el cine, la televisión), la única respuesta posible era el anonimato—un cien por cien de anonimato. En este caso, los principios tendrían que anteponerse a las personalidades, sin excepción alguna." En su forma más simple, esto supone que A.A.R.A no se identifican a sí mismos como miembros de A.A.R.A usando sus nombres completos y/o fotografías de toda la cara. "

El texto guías de AA de la OSG en su tema internet nos sugiere en nuestro sitio web de la comunidad tener un dominio propio sin estar sujeto a hipervínculos que sugieran algún tipo de afiliación externa.

*Lo que publico ¿se trata del mensaje o del mensajero?*



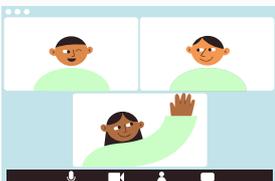
## ATRACCIÓN Y NO PROMOCIÓN

**sugerencias para llevar tu anonimato en la web**



Si las personas no se identifican como miembros de A.A.R.A, no habrá conflicto de intereses. Pero el identificarse como miembro de A.A.R.A utilizando su nombre completo y/o una imagen, tal como una foto de toda la cara, no estaría conforme con el espíritu de la Undécima Tradición.

Nuestra experiencia indica que algunas miembros de A.A.R.A no publican nada que sea “jerga de A.A.R.A” en sus perfiles personales ni en las “actualizaciones de estatus” mientras que otras no tienen reparos en hacerlo con tal de que no se mencionen específicamente A.A.R.A o adictas anónimas a las relaciones.



La experiencia sugiere que conforme con la Undécima Tradición no se debe revelar que se es miembro de A.A.R.A en un sitio de red social ni en ningún otro sitio web, blog, tablón de anuncios electrónico, etc.

# Las voces en la estructura del servicio

## INFORMES EJECUTIVOS DE LA JUNTA DE LA OCI

### Servicio de Coordinación

El pasado 24 de marzo de 2021 cumplimos un año funcionando desde la virtualidad y como coordinadora de la comunidad solo puedo tener gratitud hacia Nuestro Poder Superior porque nos ha permitido mantenernos vigentes y a través de esta situación que ha cambiado la vida de todas nos obligó a abrir nuestra mente hacia la tecnología y ampliar nuestros límites, tanto así que hoy en día ya tenemos nuestro primer grupo virtual "Recuperación Sin Fronteras" integrado por compañeras radicadas en diferentes ciudades e incluso países, la facilidad del internet nos ha permitido llegar a gran cantidad de mujeres que han podido conectarse a nuestras reuniones y muchas de ellas hoy son compañeras en nuestra comunidad; es decir esta situación ha permitido que AARA crezca en número de integrantes y hoy seamos muchas más quienes conformamos esta maravillosa comunidad. De igual manera un grupo de mujeres que viven en Marinilla Antioquia y quienes tenían un grupo basado en la literatura de Robin Norwood nos contacta y se les acompaña desde el comité de la OCI de Apertura a Nuevos Grupos, definiéndose recientemente como nuestro primer grupo fuera de Bogotá y Cundinamarca; "Tertuliano Con Mujeres" el nombre de nuestro nuevo grupo en consolidación. La virtualidad ha traído consigo retos grandes en nuestro proceso; ¿cómo mantenemos el anonimato en las reuniones virtuales?, ¿cómo pasar el mensaje desde la virtualidad?, ¿cómo pasar el "legado del servicio" a las compañeras nuevas? Todos estos y más retos hemos tenido que afrontarlos y juntas hemos podido ya superar algunos y estamos en proceso de resolver otros... uno de nuestros grupos (Serenidad) ya realiza una de sus reuniones de manera presencial, estableciendo modalidades que incluyen medidas de bioseguridad, demostrando así que nuestra mente sigue abriéndose en busca de nuestra recuperación. Pero no todo ha sido positivo, lamentablemente en el mes de febrero de este año nuestro grupo más antiguo "Amor y Sabiduría" cerró sus puertas, lastimosamente la falta de servidoras no permitió que este grupo siguiera. Agradezco a Dios permitirme servirle a través de esta comunidad que me salvó la vida y a la que le debo todo lo que hoy en día soy; espero poder seguir sirviendo hasta que Él me necesite aquí!

Yaravi C  
Coordinadora General AARA

### Servicio de Tesorería

MANEJO PRESUPUESTO OCI 2021					
INFORME EJECUCIÓN MENSUAL DE GASTOS					
CONCEPTO	VALOR ASIGNADO	TOTAL EJECUTADO AÑO 2020	VALOR EJECUTADO A ENERO /2021	VALOR EJECUTADO A FEBRERO /2021	VALOR EJECUTADO A MARZO /2021
ARRIENDO	100.000	1.200.000	280.000	100.000	280.000
CELULAR	32.500	198.852	12.000	12.000	12.000
PAPELERÍA	10.000	12.750			
CAFETERÍA Y ASEO	80.000	78.500			
REUNIONES DE TRABAJO	80.000	322.978	61.849	63.695	65.270
OTROS		98.750	100.100	100.000	42.190
<b>TOTAL GASTOS</b>	<b>302.500</b>	<b>1.911.830</b>	<b>453.949</b>	<b>275.695</b>	<b>399.460</b>
<b>TOTAL INGRESOS</b>		<b>5.893.710</b>	<b>516.373</b>	<b>2.124.374</b>	<b>248.461</b>

## **Servicio de Secretaría Pasando el mensaje**

El servicio de secretaria, es un servicio que pone en práctica nuestra quinta tradición "recuperarnos de la adicción a las relaciones afectivas y pasar el mensaje". Una de las múltiples responsabilidades de este servicio es brindar información sobre nuestra comunidad por diferentes medios, mail, redes sociales (Facebook, WhatsApp, Twitter, Instagram), página web y llamadas telefónicas. Quienes se ponen en contacto con nuestra comunidad, son mujeres en su mayoría: mujeres que se sienten identificadas con nuestra enfermedad y desean hacer o conocer nuestro programa de recuperación. En otros casos nos contactan familiares de una posible adicta, pidiendo ayuda para su ser querido; en otras ocasiones nos contactan de entidades privadas y públicas, personal profesional o de diferentes medios de comunicación. La pandemia ha sido una circunstancia atípica que nos ha llevado a ampliar nuestra mente como miembros individuales y a su vez como comunidad, nos ha dado regalos maravillosos tales como: el extender las manos de nuestra comunidad "pasando este mensaje de recuperación" por medio de la conectividad a cualquier parte del mundo, en donde pueda haber una mujer sufriendo por la enfermedad de la adicción. El realizar nuestras reuniones virtuales, nos ha permitido no solo dar la bienvenida a mujeres de Bogotá Colombia o Cajicá (donde tenemos nuestros grupos presenciales), sino a mujeres de España, U.S.A, Perú, Ecuador, Republica dominicana, México, Italia, El salvador, Canadá, Antioquia, Valle del cauca, Bucaramanga, Manizales etc. Así mismo la situación de emergencia mundial ha llevado a la creación y fortalecimiento de grupos con modalidad presencial y también de modalidad cien por ciento virtual.

## **Servicio de literatura y Comité de edición del folleto de amadrinamiento**

En lo llevado de 2021 frente al servicio se puede informar que: 1) en el chat creado para las literatas de los grupos se ha enviado la información actualizada de los nuevos precios de venta y compra de literatura, 2) se continua con la venta de literatura a grupos desde el daviplata dispuesto para este fin y a través de envíos certificados, 3) se han adquiridos textos de Alcohólicos Anónimos y de la autoría de Robin Norwood a través de ventas por transferencia y envíos certificados.

Cabe señalar que la emergencia sanitaria nos condujo como comunidad a dar apertura a reuniones virtuales y a la conformación de nuevos grupos y en ese mismo sentido surgió un nuevo tema para revisar desde la comunidad y el servicio, y es cómo podemos disponer de venta de literatura digital.

Finalmente, en cuanto a la edición del folleto de amadrinamiento en lo transcurrido del año se logró culminar la edición de los contenidos específicos sobre el servicio de amadrinamiento, y está pendiente el trabajo sobre el servicio de patrocinio. Así mismo, es importante señalar la importancia de contar con mayor participación de las compañeras de la comunidad en estas reuniones.

# Improntas de la recuperación

---

## Adicción y Recuperación en la Pandemia

El inicio de la pandemia significó para mí el duelo de mis actividades diarias, la vida ajetreada y una identidad aferrada a la vida marcada por ello. Al principio debí reconocer lo sano que era para mí reconocer dichas pérdidas, pues muchas de mis ilusiones para un futuro mejor a nivel económico y profesional se fueron al iniciar el camino de la pandemia y con ello las viejas obsesiones por la relación por la que llegué al programa volvieron, la pregunta sería si de nuevo tendría que sucumbir al látigo de la adicción a las relaciones afectivas, pregunta vigente por estas 24 horas.

Un día, desesperada me encontré con un aparte del libro viviendo sobrio de alcohólicos anónimos en la sección salirse de la trampa del subjuntivo el siguiente aparte que deseo compartirlo pues me ha ayudado a tener la fortaleza suficiente en estos tiempos difíciles: "Pero después de algún tiempo de abstinencia, se presenta para algunos de nosotros una ocasión en la cual nos golpea en el rostro un nuevo descubrimiento. Ese "subjuntivo" que utilizábamos habitualmente en nuestros días de adicción a las relaciones activa, se ha adherido a nuestra abstinencia, aunque nosotras no lo veamos así. Inconscientemente, estamos colocando condiciones a nuestra abstinencia. Hemos empezado a verificar que la sobriedad es una buena cosa, si todo va bien, y si nada nos sale mal. En efecto, empezamos a ignorar la naturaleza bioquímica o inmutable de nuestra enfermedad. La adicción a las relaciones afectivas no respeta esos subjuntivos. No se nos desaparece, ni por una semana, ni por un día, ni por una hora, dejándonos no adictas a las relaciones y capacitados para relacionarnos de manera obsesiva nuevamente en alguna ocasión especial o por alguna razón extraordinaria, ni siquiera si se trata de una celebración que sólo acontece una vez en la vida, ni si nos golpea una gran calamidad, o si llueve en España o caen las estrellas en el África. La Adicción a las Relaciones afectivas no tiene condiciones para nosotros, y no podemos hacerle concesiones a ningún precio. Puede llevarnos algún tiempo el adquirir ese conocimiento hasta la médula de nuestros huesos. Y en muchas ocasiones nosotros mismos no reconocemos las condiciones que hemos adherido inconscientemente a nuestra recuperación hasta cuando algo nos sale mal a pesar de nuestra buena voluntad. Entonces, ¡bumb!, ahí está. No habíamos contado con esta circunstancia. El deseo de relacionarnos con esa pareja disfuncional es natural a la luz de un fracaso desalentador. Si no conseguimos el ascenso, la promoción, o el trabajo con el cual estábamos contando, si nuestra vida amorosa empieza a dificultarse, o si alguien nos trata mal, entonces nos daremos cuenta de que todo el tiempo hemos estado confiando en las circunstancias para ayudarnos a mantenernos sobrios.

En alguna parte de las convulsiones de nuestras células cerebrales, hemos mantenido una pequeña reserva como condición para nuestra sobriedad. Esa reserva estaba dispuesta a saltar en el momento menos pensado. Por eso empezamos a pensar, "Sí, la sobriedad es una gran cosa, y yo intento mantenerla". Pero nos escuchamos el murmullo de la reserva escondida que nos dice: "Tratarás de mantenerla, si todo sale perfectamente". No podemos permitirnos el lujo de esos seis condicionales.

Tenemos que mantenernos sobrios no importa cómo nos trate la vida, no importa si los no adictos a las relaciones aprecian nuestra sobriedad o no. Tenemos que mantener nuestra abstinencia independientemente de todo lo demás, sin complicar nuestros sentimientos con otras personas, y sin que dependa de condiciones o situaciones posibles o imposibles. Una y otra vez, hemos visto que no podemos permanecer abstemios emocionalmente únicamente por causa de la esposa, el marido, los hijos, los familiares, parientes, amigos, o por mantener un trabajo, o por agradar a un jefe, un médico, un juez o un acreedor. Por nadie distinto de nosotros mismos.

El amarrar nuestra abstinencia a alguna persona (aunque sea otra adicta recuperada) o a alguna circunstancia distinta, no sólo es insensato sino muy peligroso. cuando empezamos a pensar, "Yo voy a estar abstemio emocionalmente si . . . o No voy a relacionarme obsesivamente si..." (Coloque en este espacio cualquier circunstancia distinta de su propio deseo de recuperación), inadvertidamente estamos poniéndonos en situación de relacionarnos adictivamente cuando cambie esa persona, condición o circunstancia. Y cualquiera de ellas puede cambiar en cualquier momento. Nuestra sobriedad independiente, sin afiliarse a ninguna cosa o persona distinta, puede crecer y volverse lo suficientemente fuerte para capacitarnos para afrontar todo y a todos. Y, como usted mismo lo comprobará, empezamos a apreciar ese sentimiento también."

Espero pueda ser una luz de esperanza para ustedes también, pues para mi si lo fue y me ha dado la fortaleza para continuar viviendo y tratar de aceptar la realidad que se me presenta el día de hoy.

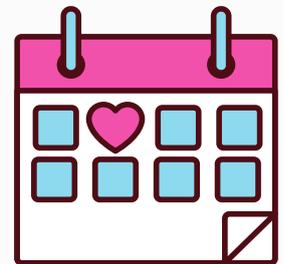
## A.A.R.A en acción

---

### Asamblea Comunidad AARA

Invitadas a nuestra próxima reunión de la comunidad, el  
**Domingo 25 de abril de 9am a 12 m.**

ID: 81440988079 Clave: 12Pasos



### Estructuraciones AARA



La OCI en unidad con los grupos evidenció la baja prestación en los servicios y por tal motivo el día 2 de abril se realizó desde la OCI la estructuración con el tema **Pertenencia y Servicio**, donde se trabajó el principio de unidad inscrito en la primera tradición de nuestros principios espirituales, en la cual las compañeras de la comunidad compartieron su experiencia, fortaleza y esperanza frente al tema.