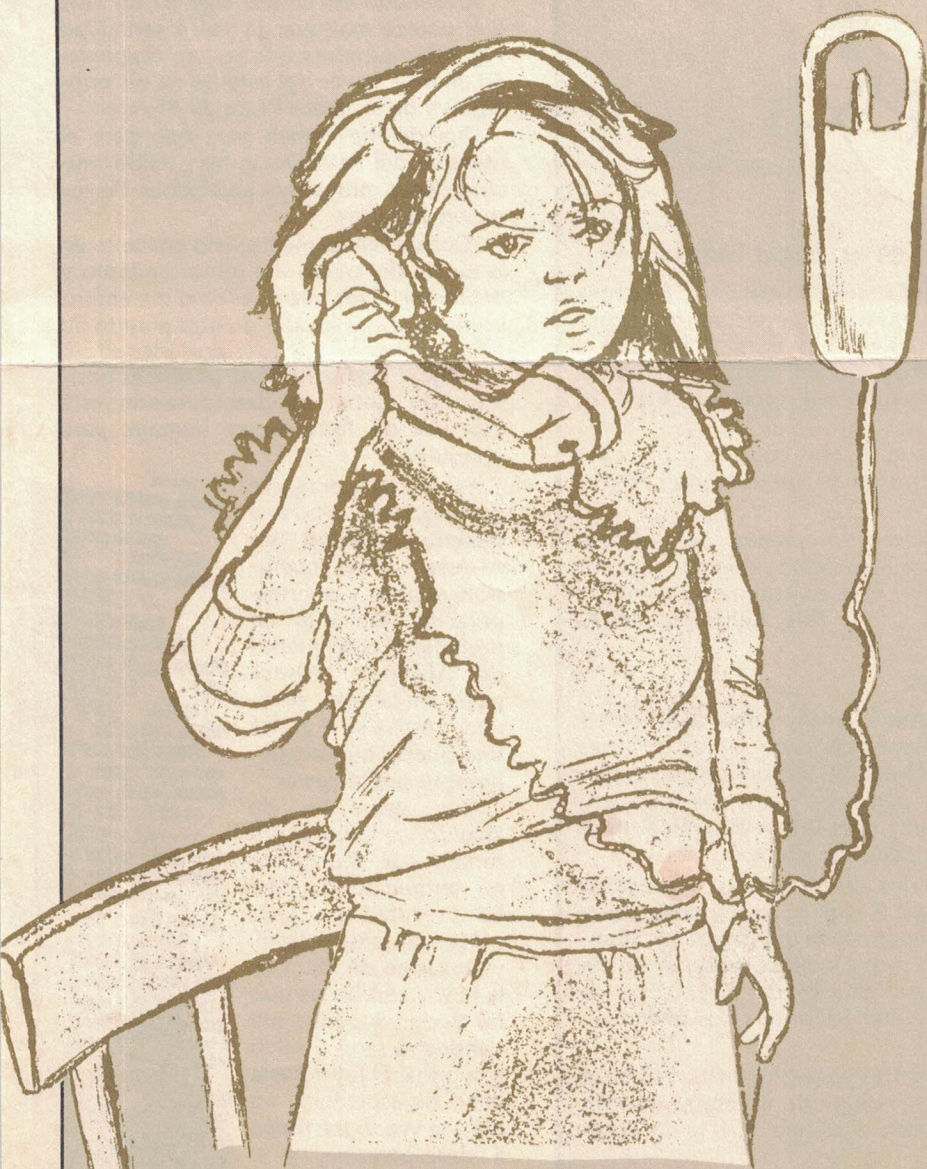


Al-Anon y Alateen en acción

CON SELECCIONES DEL FORUM

Vol. 19 No. 3
Abril-Mayo 1986

Entre la espada y la pared



*Aprendí a sonreír y decir: "todo anda bien",
pero estaba entumecida por el temor.*

Mi madre era una alcohólica activa. Salía a trabajar, y al regresar se bebía unas copas de lo que fuera y se quedaba dormida como un lirón.

Mi padre, que no era alcohólico, me llamaba de larga distancia y me daba una lista de instrucciones sobre lo que esperaba de su familia. Me daba una lista indicando lo que cada uno tenía que hacer y nos visitaba cuatro veces al año para dejarme saber que sus deseos no se habían cumplido. Nunca estaba satisfecho y siempre partía con un semblante huraño, dando nuevas órdenes imposibles de cumplir.

Yo necesitaba que me dieran cariño y comprensión. Lo que aprendí fue a no hacer nada cuando este hombre andaba por los alrededores. Sonreía cuando me preguntaba cómo andaban las cosas y le decía: "Todo anda bien". Ya no escuchaba ni las órdenes ni sus pedidos razonables. Mi padre dejó de afectarme.

Ahora tengo dificultades con el cumplimiento de mis relaciones amorosas. Me congelé al oír la palabra matrimonio. Los hombres se comportan muy bien conmigo, pero yo me anticipo a pensar que el compromiso que se me va a pedir va más allá de mis límites, así que rehúso.

Al-Anon me ha enseñado que el alcoholismo es una enfermedad familiar. Aquellos con quienes conviví estaban enfermos y sufrían. Mi madre dormía mucho y, mi padre sobrio trataba de controlar a toda la familia. En Al-Anon he aprendido a amar a la gente y a detestar la enfermedad. Quiero a mi padre, pero no seré más la víctima de sus defectos de carácter, ni de manipulación por parte de mi madre alcohólica.

Gracias al milagro de Al-Anon, mi vida ha cambiado. Emocionalmente, tengo serenidad y ecuanimidad para reconocer que mi responsabilidad no es dar gusto a los caprichos de mi padre. Mi vida ha cambiado puesto que Dios me ha dado las cosas que en la vida yo siempre he merecido. Por eso le estoy muy agradecida, por haberme concedido a Al-Anon.

Carol M., California, E.U.A.



El recinto de reuniones de Al-Anon es un lugar mágico

Cada viernes, este recinto se convierte en un lugar mágico para mí. Es como mi piedra angular de una semana a la otra. En este recinto encuentro cariño, compasión y comprensión. Mis amistades de Al-Anon escucharán mis dificultades, aunque las de ellos sean mayores que las mías. Me ayudan a verme como en realidad soy, y han de utilizar ese afecto tenaz cuando sea necesario, a fin de hacerme volver en sí.

En este recinto me siento segura porque sé que lo que aquí se habla aquí permanecerá, y que puedo expresar lo que verdaderamente siento en mi corazón sin temor de que esto sea divulgado a otros.

Es aquí donde he encontrado apoyo y consuelo en momentos de angustia, sonrisas cuando las cosas marchan bien, y siempre hay alguien con un pañuelo a mano cuando las lágrimas brotan. Efectivamente, éste es realmente un lugar mágico.

Ellie, California, E.U.A.

Ahora somos diez

¡Todavía ocurren milagros! Nuestro grupo de Al-Anon llevaba varios años apenas sosteniéndose. Casi todas las noches de reuniones comparecíamos los "tres servidores de confianza", un amigo de Al-Anon del pueblo vecino y algunos que andaban de paso, reuniéndonos unas cinco o seis personas. Habíamos trabajado y estudiado arduamente, y procurábamos aplicarnos en nuestro programa, pero nos sentíamos avergonzados de nuestro "pobre y pequeño grupo".

Entonces, repentinamente desde los últimos dos meses, como si fuera un milagro, somos ahora diez. Dos son miembros de Al-Anon, experimentados y esmerados, procedentes del norte. Están bien "empapados" del programa, cumplen con los principios y con la gente. Es genial contar con nuevos puntos de vista, nuevos relatos y personas, al igual que alguna otra ayuda. ¡Qué cosa tan alentadora para nuestro grupo! Gracias a nuestro Poder Superior estos miembros son hijos: no andan de paso ni de compras.

Nuestros recién llegados también serán permanentes puesto que traen consigo interés, dedicación y disposición para comunicarse, compartir, aprender y servir. Su entusiasmo es contagioso y nos ha dado a todos el ánimo que tanto necesitábamos.

Escribo esto para darle gracias a Al-Anon y también para decirle a todos los grupos pequeños que se hallen algo desilusionados, solos, y que estén pensando en cerrar, "Agárrense a trabajar, a esperar y a rezar". ¡Algún día cuando menos lo esperen, puede que ocurra un milagro!

Lois W., Florida

Mi hijo es un vagabundo

Un padre que lucha por rebasar de la desesperación

Mi hijo es un vagabundo; uno de los que constituye ese 5% de alcohólicos vagabundos de que tanto se habla.

Adoro a mi hijo y he aprendido de la hermandad Al-Anon la realidad de que todo adulto tiene el derecho de escoger su porvenir. El ya no es un niño, sino mi *hijo adulto*. Gracias a esta forma de desprendimiento emocional de Al-Anon he logrado un cierto sentido de serenidad y paz. Jamás antes había sopesado las consecuencias. Ahora tengo mucho cuidado; cuestiono mis motivos y rara vez recorro a la antigua insensatez de volver a repetir lo mismo en espera de obtener distintos resultados.

A menudo encuentro algo en mi vida que parece malograr la dulce serenidad y gloriosa armonía que se han desplegado en mí a través del estudio de los principios y de los Doce Pasos de Al-Anon.

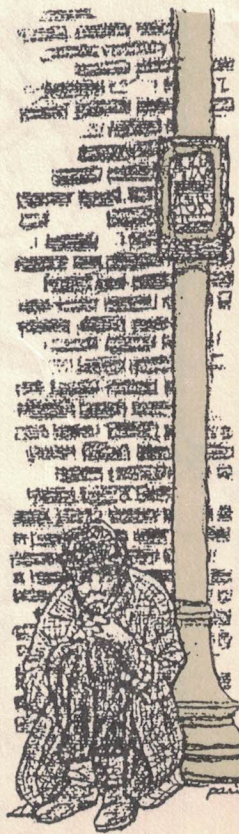
Cuando me llaman para que pase el mensaje del Paso Doce, he podido muchas veces mitigar las aflicciones de los recién llegados.

¡Cuántas veces me he visto envuelto en la niebla del pesar, del remordimiento y del temor! Cada vez que leo o me entero por las noticias locales de otra muerte de un vagabundo que está por identificar, me digo: "He hecho todo lo que es posible. Este Goliath de desesperación está más allá de toda fuerza humana para conquistar.

Estas palabras se pronunciaron en una reciente reunión de Al-Anon: "La confusión, el pesar y la desesperación son sólo un preludio al crecimiento de Al-Anon. Ahora pues, mi amigo, reconozca esto y se le abrirá una puerta que ningún hombre podrá cerrar".

Con esto, he de abandonar la barca sin rumbo que representa mi terquedad, la cual he procurado a toda costa mantener a flote, y lanzarme de ella con la fe y la certeza de que mi Poder Superior me conducirá sano y salvo a la orilla. El futuro está lleno de esperanza, un día a la vez, si me niego a desesperarme, y si obro en el programa y me mantengo en estrecho contacto con mi Poder Superior.

Don C., Calif., E.U.A.



Segundo Paso

Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros podría devolvernos el sano juicio.

Cuando empecé en el programa, mi primera reacción fue muy típica: “¿Cómo, que yo estoy enferma? Creo que no comprenden. Todo es por culpa de su forma de beber. Si él dejara de beber todo marcharía bien”.

Mi otra reacción fue, “¿Cómo se les ocurre insinuar que yo estoy enferma? Cuando he sido yo la que ha logrado por años mantener esta familia en pie, criado tres hijos, a pesar de las peleas con el propietario de la casa y con todo aquel que se le antojaba; la que ha jugado a la ruleta rusa con los pagos a entidades financieras, la que se ha escabullido de amistades y familiares”.

Con el transcurso del tiempo, fui absorbiendo el programa y llegué a reconocer que mi vida se había apartado bastante de lo normal. Me había obsesionado con salvar al bebedor buscando la fórmula mágica que le hiciera reconocer el error en su forma de ser, que le conduciría a A.A., ¡para que diera gracias a Dios por su sobriedad y por su gran esposa! Esto nunca ocurrió.

Sin embargo, logré cambiar mi vida. Pude desistir del infructífero enfoque cotidiano sobre la conducta del alcohólico. Para volver a vivir y a enaltecer mi propia vida y la de mi familia. Para descubrir de nuevo el regocijo y dejar de ser aquella persona taciturna en la que me había convertido por mi propia postergación, frustración e infelicidad.

Mi Poder Superior se convirtió en mi fuente de entereza, consuelo y transformación. Ya no era aquel Dios remoto y censurador de mi niñez, sino una constante y cariñosa Presencia que siempre estaría a mi alcance.

Tercer Paso

Resolvimos confiar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, según nuestro propio entendimiento de El.

Supongamos que alguien nos dijera: “He aquí una nueva vida a su disposición”. Se imaginan con cuánta avidez aprovecharíamos tal oportunidad. Qué felicidad poder relegar al olvido pasados errores y desdichas. Pues esa oportunidad radica en el Tercer Paso.

Como recién llegada, al pensar sobre el Tercer Paso, recuerdo que era extremadamente cautelosa. Sin embargo, mi vida era una calamidad. Me sentía desdichada, rencorosa y defraudada, así que, ¿por qué no probar con el Tercer Paso? Hubiese hecho cualquier cosa por mejorar mi vida y la de mi familia. Estaba resuelta a seguir el programa al pie de la letra.

Tomé una decisión; eso fue todo lo que los miembros más antiguos me dijeron que hiciera. Presentía que tendría que hacerlo francamente y ello me atemorizaba; nada de confiar mi voluntad y mi vida al cuidado de Dios para luego volver a tomar las riendas.

Lo hice. El primer resultado fue un maravilloso alivio de la tensión. Ya no era yo la que dirigía al mundo, sino mi Poder Superior. Ya no me sentía responsable de resolver las dificultades del alcohólico, puesto que lo había dejado en manos de su propio Poder Superior.

El segundo resultado fue una sensación de relevación de obligaciones y un gran sentido de liberalidad. Había vivido como en una fortaleza durante muchos años, *sin permitir que nadie supiera ni penetrara dentro de la fortaleza; podrían enterarse de las borracheras*. Mi actitud ha cambiado, y ya no me siento ni avergonzada ni culpable por el beber de mi cónyuge.

El tercer resultado fue una gran disminución del temor. El entregarme al Dios de mi entendimiento — un Ser bondadoso y lleno de amor — en busca de auxilio y guía, elevó mi espíritu y aumentó mi confianza. Ya no tenía que encarar la vida sola, y ¡qué gran diferencia se percibe!

El Tercer Paso es un don espiritual. En él radica la ayuda. Me fui habituando a escuchar a la gente con atención, puesto que mi Poder Superior podría estarme hablando a través de ellos. Hice hincapié en considerar toda situación detenidamente, en examinar mis pensamientos y acciones calladamente para esperar orientación. Me fui sintiendo menos fragmentada. Ya la vida no me halaba precipitadamente en cuatro direcciones distintas. Me sentí ecuaníme.

Estoy atónita de ver cómo mi vida se ha enriquecido sin apenas levantar un dedo. Lo que necesito llega a mi si así lo pido e incluso sin estar consciente de ello. Nuestra relación con el Dios de nuestro entendimiento significa que hay una constante fuente de ayuda si aprendemos a buscarla y a aceptarla. No hay necesidad de sentirnos solos puesto que nuestro Poder Superior puede ser nuestro compañero a través del Tercer Paso.

Alateen es una hermandad de jóvenes cuya vida ha sido afectada por la bebida de otra persona. Alateen es Al-Anon, una parte de los Grupos de Familia Al-Anon.



Llegaré a ser alguien

Es difícil creer que he pasado la mayor parte de mi vida creciendo en Alateen. Empecé cuando tenía 9 años y medio de edad, y ya tengo casi 19.

Darme cuenta de que mi padre es un alcohólico fue muy difícil de aceptar. Ahora mi hermano y yo estamos ambos en A.A.

Sólo quiero que otros miembros de Alateen sepan lo que yo he logrado con la ayuda de Alateen y de mi Poder Superior. Ingreso en la universidad el próximo semestre y sé que saldré airoso. Llegaré a ser alguien porque Alateen lo ha hecho posible.

Kim H., Iowa, E.U.A.

¿Por qué yo no hablaba?

Llevo ya unos tres años en Alateen. He asistido irregularmente porque no pensaba que yo necesitaba ayuda.

Recientemente fui a mi primera conferencia de Alateen. Ello me hizo sentir a gusto conmigo misma. Hice muchas nuevas amistades que tienen los mismos problemas que yo y en verdad nos compenetramos. Aunque casi todos eran desconocidos para mí, sentí cariño hacia todos ellos. Antes yo era muy tímida en las sesiones. Lo único que decía era, "Soy Lisa". Luego, después que salía, me preguntaba por qué no había hablado más.

Ahora noto que me expreso con más facilidad. El programa me ha ayudado a comprender cómo me siento, y ahora sé que siempre podré contar con alguien en Alateen.

Lisa D., Florida, E.U.A.

Puedo vivir

Antes de llegar a confiar en Alateen y en mí misma lloré muchísimo. La supervivencia consistía mayormente en erigir murallas, decir mentiras y ejercitar el engaño. Alateen me ha dado la entereza para arriesgarme a ser yo misma a ser honesta y a confiar. Es cierto que a cada rato fallo, pero realmente me siento mucho más feliz últimamente.

Ahora me he percatado de que después de muchos años de aguantar, puedo soltar las riendas y entregárselas a Dios. Resultó ser un despertar espiritual muy placentero. Estoy creciendo espiritualmente en esta hermandad.

No tengo meramente que sobrevivir; ¡con Alateen puedo vivir!

Lynn, Wisconsin, E.U.A.

Una hija agradecida

He sido miembro de un grupo de Alateen y de Hijos Adultos de Alcohólicos de Al-Anon desde 1983. Este programa de Al-Anon ha sido esencial para tener una mejor comprensión del alcoholismo y una mayor compasión por mis padres. He hecho muchas amistades y, hoy por hoy, soy una hija de alcohólicos muy agradecida.

Mis amistades en el programa gentilmente me han ido guiando hacia mi Poder Superior durante los últimos dos años. Sólo con asistir a una reunión y mirar en derredor, es evidente la presencia de un Poder Superior al nuestro.

Tara M., Connecticut, E.U.A.

Declaración de Propósito

El propósito de Al-Anon consiste en ayudar a familiares y amigos de alcohólicos a comprender mejor los efectos en sí mismos causados por el beber de otro, y brindar la oportunidad de un despertar espiritual a través del compartir de experiencias descritas en los Doce Pasos.

The FORUM (en inglés) es la publicación mensual internacional de los Grupos de Familia Al-Anon. "Al-Anon y Alateen en Acción" es el boletín en español con selecciones de *The FORUM*, que se publica cada dos meses. En sus páginas los miembros de Al-Anon y Alateen comparten experiencia, fortaleza y esperanza al igual que lo hacen en sus reuniones. La "voz de la hermandad" ofrece un foro en el cual los miembros individuales y grupos exponen sus ideas. Esta forma de compartir es vital para ayudar a que los lectores hallen crecimiento espiritual y serenidad a través de programa de Al-Anon.

REFLEXIONES BELLEXIONES?

No podemos enjugar las lágrimas al prójimo a menos que hayamos ya vertido las propias.

Monica, Wyoming, E.U.A.

Acercarnos es un comienzo;
Mantenernos unidos es progreso;
Trabajar unidos es éxito. *Anónimo*

Habrá momentos en que lo único bueno que se recibe es aquello que usted mismo se proporciona. *Anónimo*

Archivos

¿Se han preguntado alguna vez quién inició Al-Anon? ¿Por qué? ¿Cuándo empezó? ¿Dónde? ¿Cómo fue creciendo? El Comité de Archivos se enorgullece en anunciar que todas éstas y otras preguntas serán contestadas en el libro *LOS PRIMEROS PASOS: Al-Anon — 35 años de comienzos*. La historia y crecimiento de nuestra hermandad a escala mundial palpita en más de 150 páginas de texto y fotografías. La fecha prevista de publicación es abril de 1986, en oportuno tributo al XXXV Aniversario de Al-Anon.

Margaret O'B., Archivista de la OSM

Aviso . . .

II Convención Al-Anon y Alateen de Argentina a celebrarse los días 20 y 21 de junio de 1986 en Buenos Aires. Escriban a: OSG de Argentina, Casilla de Correo Central No. 3246, Buenos Aires, Argentina, Sudamérica.

XIV Convención Hispana de E.U.A., Puerto Rico y Canadá, durante los días 29, 30 y 31 de agosto de 1986. Escriban a: P.O. Box 1092, Cathedral Station, New York, NY 10025.



Esta edición es traducción de la publicación "The FORUM" de febrero-marzo 1986.

© Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., 1986. Subscriptions: Solamente para los grupos. Estados Unidos, Canadá, México y Puerto Rico 10 copias bimestrales por \$6.00 anuales. España, Centro y Sur América 10 copias bimestrales por US\$7.00 anuales.