

Olga

Al-Anon y Alateen en acción

Vol. 19 No. 4
Junio-Julio 1986

CON SELECCIONES DEL FORUM

35° Aniversario de Al-Anon

El Grupo de Familia

P.O. Box 1475, Grand Central Annex
Nueva York 17, N.Y.

Mayo de 1951

Queridos amigos:

Después de que la experiencia ha demostrado que el Programa de A.A. es un sistema de vida que puede ser de gran ayuda para la persona no alcohólica, hay ya 87 Grupos de Familia A.A. inscritos en la Fundación, y tal vez existan muchos más sin inscribirse. El propósito de estos grupos es triple:

1. Brindar cooperación y comprensión al miembro de A.A. en el hogar.
2. Regir nuestra propia vida por los 12 Pasos, a fin de crecer espiritualmente junto con nuestro A.A.
3. Dar la bienvenida y confortar a los familiares de los nuevos miembros de A.A.

Ha llegado el momento en que parece juicioso unificar estos grupos. Se ha conseguido un apartado postal en la ciudad de Nueva York, para utilizarlo como centro de intercambio de ideas, y Lois W. se ha ofrecido como voluntaria para ejercer como presidenta provisional.

Se plantean las siguientes preguntas:

1. ¿Aprueban ustedes el nombre de Grupos de Familia A.A.? Si no, ¿qué nos sugieren?
2. ¿Deberíamos adoptar los 12 Pasos conforme fueron redactados para A.A., sin cambio ni embellecimiento?

Como éste es un centro de intercambio de ideas, enviémos sus ideas y sugerencias. Remítanlas al Apartado Postal 1475, Grand Central Station Annex, Nueva York 17, N.Y.

Muy sinceramente,

Lois W., Presidenta
Anne B., Secretaria

Un pasatiempo que ambos disfrutábamos



Lois y Bill W. se deleitan en un tranquilo atardecer en Stepping Stones.

THE FAMILY GROUP
P. O. Box 1475, Grand Central Annex
New York 17, N. Y.

May 19 51

Dear Friends:

Since experience has proved that the A.A. Program is a way of life which can be helpful to the non-alcoholic, there are now 87 A.A. Family Groups registered with the Foundation and perhaps as many more unregistered. The purpose of these groups is three fold:

1. To give cooperation and understanding to the AA at home.
2. To live by the 12 Steps ourselves in order to grow spiritually along with our AA.
3. To welcome and give comfort to the families of new AAs.

The time has come when it seems wise to unify these groups. A post office box in New York City to be used as a clearing house, has been secured, and Lois W. has volunteered to act as temporary chairman.

The following questions present themselves:

1. Do you approve of the name AA Family Group? If not, what do you suggest?
2. Should we not adopt the 12 Steps as written for AA, without change or embellishment?

In this is a clearing house, let's have your ideas and suggestions. Please send them to Post Office Box 1475, Grand Central Annex, New York 17, N.Y.

Very sincerely

Lois W. Chairman
Anne B. Secretary

Carta de Lois W. y Anne B. a los primeros ochenta y siete grupos de Familia A.A., como fuera conocido inicialmente. Data de mayo de 1951. Las respuestas a esta carta podrían constituir nuestra primera conciencia de grupo. Los miembros instaron a nuestras fundadoras a que iniciaran la labor de unificar la hermandad. Contaban con el constante apoyo y ánimo de A.A., y, especialmente con el respaldo constructivo que emanaba de la pluma de Bill W.

Lois y Anne respondieron a nuestras necesidades con el primer ejemplar de nuestras publicaciones, "Propósito y Sugerencias", (P-13).

La necesidad de elaborar nuestras propias publicaciones se puso de manifiesto inmediatamente. Se estableció la Comisión Directiva Central al mudarnos de Stepping Stones, la casa de Lois y Bill, a la antigua Casa Club de la calle 24 en la ciudad de Nueva York, gracias a la generosidad de A.A.

Una y otra vez leemos cómo empezaron la labor nuestros primeros servidores; inciertos, preguntándose si tendrían fuerzas para enfrentarse a la tarea. Desarrollaron la aptitud, confianza y habilidad para ejecutar la labor. La inspiradora postura que adoptaron al desempeñar esta ardua labor, es realmente un testamento de su devoción a la hermandad de Al-Anon y de la confianza en su Poder Superior; esa abnegada dedicación de ellas sigue inspirando hoy día a los servidores de Al-Anon.

Fran H., Editora de The FORUM

Lo más importante



de mis quehaceres. Suplicando la ayuda de Dios empecé y, sorprendentemente, lo hice todo y me sobró tiempo para dar un paseíto.

Desde esa vez he procurado dar prioridad al rato que dedica a Al-Anon, y dejar que Dios me ayude a organizar el resto del tiempo. Ayer fui a una reunión y hasta dejé el fregadero lleno de platos. Al regresar, los platos seguían allí pero los fregué rápidamente mientras que disfrutaba de pensamientos buenos y alegres. Aunque las cosas no se hagan a tiempo, ahora sé que Al-Anon tiene que ser primero porque es eso lo que Dios tiene en mente para mí por el momento.

Jane H., California, E.U.A.

REFLEXIONES BELGEXIONES?

No hay que temer a nada en la vida; sólo hay que comprender.

Madame Curie

Hay que tener paciencia con las faltas de los demás para que los demás tengan paciencia con las nuestras.

T.N.T., Dakota del Norte, E.U.A.

Pensamientos positivos engendran esperanza.

Teresa M.

El genio es simplemente la energía para hacer un esfuerzo continuo.

Elbert Hubbard

Por estar demasiado ocupada casi pierdo de vista lo que era más importante en mi vida.

Llevo una vida muy ocupada: me ocupo de mi esposo alcohólico, de mis hijos y de mi padre ya entrado en años. Viven con nosotros también una hija divorciada con sus dos hijos. Trabajo como maestra y tengo los veranos libres.

El verano pasado mi vida parecía que se había vuelto de nuevo ingobernable. Habían demasiadas cosas que hacer y que pensar. Anteriormente, hubiese anotado todas las faenas del día, tachándolas a medida que las terminaba, y al final me hubiese sentado a meditar y a leer sobre Al-Anon. Si había una reunión a la que quería asistir, procuraba encajarla en mi atareado programa después de haber terminado mis labores. Más veces que otras, no lograba leer ni meditar y llegaba tarde y angustiada a las reuniones.

Una mañana en particular me hallaba bastante confusa y deprimida. Sé que mi Poder Superior fue instrumental en instarme a hacer una llamada telefónica. Mi amiga me sugirió que confeccionara una lista de gratitud con un enfoque sobre lo positivo en lugar de lo negativo. Una vez terminada mi lista, lo primero que había en ésta era lo siguiente: "Estoy agradecida por tener tiempo esta mañana para poder concentrarme en el programa de Al-Anon."

Pasé una hora completa esa mañana practicando el programa, leyendo y escribiendo. Finalmente, me aterró al percatarme de que había transcurrido casi toda la mañana sin haber atendido ninguno

NOTICIAS DE SU OSM

AL-ANON EN AFRICA

Al-Anon está empezando en un nuevo país — Africa Sudoccidental. Si bien este país linda geográficamente con Botswana, la República Sudafricana y Angola, le hemos asegurado a este nuevo grupo, que en Al-Anon ellos forman parte de una hermandad a escala mundial cuyo auxilio ha penetrado las fronteras de ochenta y dos países.

La historia del grupo Windhoek West Pioneer puede percibirse a través de las citas de cartas recibidas en la OSM.

Mayo de 1985: Pido me disculpen por mi inglés de alumna escolar. Hablo el Afrikaans y el inglés me es un poco extraño.

En las noches de reuniones cerradas del grupo de A.A., los miembros de familia nos reunimos y conversamos un rato. Luego bebemos té, pero sentimos que falta algo. Nos gustaría empezar un grupo de Al-Anon, pero no sabemos cómo emprender.

Octubre de 1985: Gracias por su carta. Nuestro secretario se retiró y los formularios de inscripción no aparecen por ninguna parte así que, por favor, les rogamos nos los vuelvan a remitir.

Seguimos celebrando nuestras reuniones. Si no concurre nadie, saco papel y pluma y celebro una reunión por carta con un miembro aislado en cualquier parte del mundo.

Les ruego me proporcionen el formulario de inscripción a fin de podernos organizar y así figurar en su lista de correspondencia. Ya nos hemos comunicado con la oficina de Al-Anon en Johannesburg, Sudáfrica.

Noviembre de 1985: Adjunto está el formulario de inscripción completo, con la esperanza de que esta vez las cosas marchen bien. ¡Qué hermoso conjunto de amistades tenemos en todo el mundo! Dependemos de todas las sugerencias que recibimos de ustedes en la Oficina de Servicio Mundial, y apreciamos a todos los miembros aislados que nos han escrito. Realmente creemos que ahora sí nos vamos encaminando.

Diciembre de 1985: Muchísimas gracias por las publicaciones y sus buenos deseos. Hemos tenido unas pocas reuniones interesantes en las que hemos hablado sobre una serie de problemas. Con el tiempo, han dejado de parecer tan importantes.

Nuestros hijos son aún muy pequeños para empezar un grupo de Alateen, pero eventualmente esto ha de suceder. Entretanto, acompañan a sus padres a las reuniones y así aprenden que el alcoholismo es una enfermedad.

¡Hay tanto en nuestro grupo por lo que estar agradecidos! Todos juntos, hemos logrado mitigar la pena del prójimo no sólo compartiendo, sino también mostrando nuestro afecto e interés. Muchas de nuestras inquietudes parecen desaparecer una vez que empezamos a compenetrarnos en Al-Anon. Para el observador casual esto sería un montón de cartas comunes, pero para los que estamos en Al-Anon significan el nacimiento de nuestra hermandad en un nuevo país.

Servicio Internacional



Cuarto Paso

Sin temor, hicimos un sincero y minucioso examen de conciencia.

El programa significa honestidad. El Cuarto Paso puede representar el comienzo de una sinceridad sin temor la cual necesitamos para practicar nuestro programa eficazmente.

Es fácil disculpar nuestros prejuicios, nuestra conducta injusta con actitudes de, "*Siempre he sido así y qué más da*". Pero acaso sean precisamente las cosas que preferimos no examinar las que nos impiden convertirnos en la persona madura e idónea que nos gustaría ser.

En mi grupo hay un alto porcentaje de recién llegados. Decidimos ordenar un ejemplar del "Plan detallado para progresar" para cada miembro, y dedicar cierto tiempo para analizarlo juntos y utilizarlo como tema de reuniones.

A medida que nos vamos sintiendo más calmados llegamos a la etapa del papel y lápiz. Este será el momento en que un padrino o madrina experimentado nos sería de gran ayuda. A falta de éste, tratamos de apadrinarnos y de alentarnos unos a otros. Reinará la alegría y una sensación de logro porque *afrontamos* el Cuarto Paso en vez de evitarlo.

Cuando una miembro terminó de hacer el Cuarto Paso, exclamó algo sorprendida, "Descubrí mediante el Cuarto Paso que yo era una persona muy temerosa. Me preocupaba constantemente de lo que había sucedido y de lo que estaba a punto de suceder, y por consiguiente reflejaba en mi rostro la angustia y la fatalidad ante todo. Siempre me sentía desdichada como resultado de este defecto. Eso malograba todas las cosas buenas en mi vida. Ahora que estoy consciente de ello puedo remediarlo, y todo va mejorando lentamente. Tengo que recordar que debo todos los días poner mi fe y mi confianza en mi Poder Superior a través de la lectura, la meditación y la oración. Estoy aprendiendo a enderezar mis pasos hacia El constantemente para enfrentar mis temores."

La práctica del Cuarto Paso nos depara una amena sorpresa; destaca nuestras buenas cualidades. Cuando nos atacamos en nuestros defectos, conviene fijarnos en nuestro lado positivo. Nuestros logros han sido obtenidos duramente. Reconozcamos la victoria... "Sí, hice una labor excelente atendiendo los teléfonos y contestando las preguntas de los recién llegados. He logrado ayudarlos a que se desahoguen. Me es posible infundirles esperanza".

El Cuarto Paso nos ayuda a conocernos a nosotros mismos. ¡Qué terrible sería vivir la vida sin conocerse a sí mismo! A veces, el esfuerzo puede parecernos enorme. Pero recordemos, las recompensas han de ser igualmente enormes. Una vez que hemos despejado la mente, el corazón y la conciencia de antiguos defectos y rencores, renovamos y preparamos nuestra vida para que fluya el torrente de la felicidad.

El Cuarto Paso lejos de constituir un impedimento, puede conceptuarse como cimiento de los buenos hábitos; de escuchar, de pensar detenidamente, de distinguir lo malo de lo bueno, de aplicar estos principios a todos nuestros asuntos, de obrar conforme a lo mejor que hay en nosotros y vivir más apegados a nuestro Poder Superior.



Quinto Paso

Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas.

El Quinto Paso nos pide que calmadamente miremos dentro de nosotros mismos después del minucioso examen de conciencia realizado en el Cuarto Paso. Al hacer esto, tal vez hagamos conciencia del modelo de comportamiento en nuestra vida que nos había ocasionado problemas por años. Reaccionar con ira hacia miembros de la familia con frecuencia, por ejemplo, podría indicar que necesitamos enmendarnos y buscar otras formas de encauzar nuestros sentimientos.

¿Esperamos demasiado de la gente que nos rodea? Cuando, inevitablemente nos sentimos defraudados, ello podría ocasionar un furioso arranque de ira hacia aquéllos que no cumplen con nuestras expectativas. Cuando hay niños, éstos suelen consternarse y asustarse ante estos arranques de mal genio. En lo más profundo de nuestro ser, sabemos que estamos enemistándonos con nuestros hijos por esa ira injustificada. Al admitir la ira, podemos dejar de vernos en tales situaciones y en la secuela posterior de remordimiento y culpabilidad.

El Quinto Paso, obrando cabalmente, nos acerca más a nuestro Poder Superior. Admitimos nuestras faltas a El con la certeza de que El nos ama, a pesar de nuestras flaquezas.

Luego buscamos a otro ser humano, no el alcohólico en nuestra vida, con quien compartir la índole exacta de nuestras faltas. Conviene conseguir a alguien en el programa con un buen conocimiento de los principios de Al-Anon, alguien con quien nos sintamos a gusto. Se nos exhorta a que hablemos a plenitud sobre lo que ha ocurrido en nuestra vida, lo que está causando problemas, y los cambios que nos gustaría iniciar.

Este acto de humildad, admitir nuestros defectos y pedir ayuda, podría ser extremadamente difícil. Pero pensemos en las recompensas; nos libra de la carga del pasado. Descubrimos que tenemos entereza al igual que flaquezas. No somos ni tan buenos ni tan malos como pensábamos, y esto es ser realista y honesto.

Ahora que reconocemos las actitudes que nos causan problemas, sabemos que la ayuda para poder cambiar provendrá de compartir. A medida que el cambio en nosotros empieza a ocurrir, acaso nos regocijemos al notar que la gente reacciona diferente hacia nosotros, y que la confianza está reemplazando a la amargura y al resentimiento en nuestra vida.

IMPRESO Y DISTRIBUIDO POR:
Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.
P.O. Box 862, Midtown Station
New York, NY 10018-0862 U.S.A.

Cómo cambiar un "no puedo" por un "sí puedo"

¡No puedo hacerlo, yo no sirvo para eso!

¡No puedo tomar una decisión, podría estar equivocada!

¡No puedo comenzar eso, acaso no logre terminarlo!...

Llevo toda una vida valiéndome de estas socorridas frases que convienen a casi cualquier situación. No pensé que hubiera nadie tan autoderrotista y tan temeroso de vivir, hasta que asistí a suficientes reuniones de Al-Anon para darme cuenta de que en gran parte esto era nuestra enfermedad. Opino, particularmente que los hijos de alcohólicos se crían con un falso sentido de autoestimación.

Llevo ya bastante tiempo en el programa y recién empiezo a encarar este defecto de carácter. Hasta ahora ha sido inofensivo valirme del "no puedo" como excusa para no hacer muchas de las cosas que podría hacer por mí misma. Es más fácil echarle la culpa a la vida, a los demás, o a mi progenitor alcohólico, por mi incapacidad de alcanzar metas más elevadas. De hecho, veo difícil hasta fijarme una meta.

Recientemente, sin embargo, he descubierto por qué digo, "no puedo" tan frecuentemente. En realidad significa que, "no quiero seguir intentando". No es porque la tarea sea demasiado difícil o por falta de conocimiento. Es porque no tengo confianza en mí mismo. Temo que desistiré prematuramente, o que no me gustará después de haber avanzado hasta cierto punto, o que no sabré qué decir, etc.

¡No es a la situación a lo que temo, sino a mí mismo en esa situación!

Lo que Al-Anon me está enseñando es que todo lo que necesito es buena voluntad. Dios me suministrará la energía para cumplir con lo que yo necesite hacer. Cuando me imagino la labor del proyecto completo, me siento abrumado y ni siquiera lo empiezo. Debo recordar que tengo que pensar sólo en un paso a la vez. Si tengo el deseo, ése es el comienzo. Entonces mi labor consiste en tener fe y paciencia; Dios enviará la persona que me dirá lo que conviene o proveerá la ayuda o el tiempo que se necesita para cumplir la meta. Si logro recordarme de cambiar el "no puedo" por el "sí puedo", creo que Dios se encargará del resto.

P.W., Missouri, E.U.A.

Alateen

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.



Abrir una brecha

Frustración, ofensa, soledad, dolor. Yo lo he experimentado todo. Uno por uno me desgarraron y destruyeron. Entonces construí alrededor de mí una muralla, la cual era difícil de abrirle una brecha.

Cuando empecé en Alateen hace cinco años pensé que no había esperanza para mi situación. ¿Por qué Dios hizo sufrir tanto a mi familia y a mí? ¿Por qué papá se encontraba tan enfermo?

En ese momento de mi vida, yo era una criatura muy atemorizada y frustrada. Temblaba de miedo, mi madre decía que me pasaba casi todo el tiempo preocupada y ansiosa acerca de lo próximo que iría a ocurrir. ¿Saldría alguien lastimado? ¿Cuánto más tiempo tendríamos que vivir en ese infierno?

Alateen me ha demostrado que hay una mejor forma de vivir que la vida que yo estaba experimentando. A medida que practicaba el programa, fui encontrando las soluciones y mi vida empezó a tomar su lugar. Noté que fui franqueándome y convirtiéndome en una persona real que experimentaba el amor al igual que el dolor. No digo que con sólo asistir a Alateen todo va a ponerse en su lugar enseguida. Eso no obra de esa forma. Sólo con la práctica y con mucho esfuerzo ha de funcionar. Al practicar el programa, recibí la ayuda que necesitaba para enfrentar mis

problemas.

No garantizamos que el alcohólico va a dejar de beber; eso tiene que ser decisión del alcohólico. Nosotros tenemos que tomar la decisión de ayudarnos a sí mismos.

Nuestra vida hogareña es mejor y vamos en camino hacia la recuperación. El alcohólico se halla ahora sobrio. Aún tenemos problemas, pero encontramos formas para solucionarlos de una manera civilizada. Por fin, he logrado percibir lo que es una familia en realidad. ¡Me encanta! Cada día que pasa, me siento más agradecida de que Dios nos haya mostrado a mí y a mi familia esa mejor forma de vivir al practicar el programa.

Claudine, Terranova, Canadá

Temas de reuniones de Alateen

Claudine nos dice en su relato que, "Nosotros tenemos que tomar la decisión de ayudarnos a sí mismos".

1. ¿Opinas que has tomado esta decisión? ¿Cuáles han sido los resultados? ¿Logras sacar tiempo para tus reuniones de Alateen y para tu lectura espiritual? ¿Tienes tiempo para ti mismo para disfrutar sin sentirte culpable?
2. Habla sobre tres cosas que te ayudan de ti mismo.

NO ESTOY SOLA

Quiero compartir con mis compañeros y pedirles que tengan paciencia con su enfermo alcohólico. Ellos no pidieron ser alcohólicos, como tampoco mi esposo lo pidió. Disfrutamos de su sobriedad casi durante nueve años. Tampoco él pidió padecer y morir de cáncer. Pero gracias a mi Programa de Al-Anon y la ayuda de mi Poder Superior tuve el valor que necesité para afrontar la situación y darle valor a mis hijos, que son seis. No estoy sola, mi Poder Superior y el Programa de Al-Anon me acompañan.

Gloria M., Illinois, E.U.A.

© 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.

CALENDARIO HISPANO

JULIO

12-13 - Argentina - Convención Nacional de Al-Anon y 20 Aniversario de Al-Anon. Escriba a: Oficina de Servicio General Al-Anon, Casilla de Correo Central No. 3246, Buenos Aires, Argentina.

24-25-26 - Venezuela - IX Congreso de Al-Anon, en Barquisimeto, Estado Lara. Escriban a: Apartado Postal No. 27 AL-ANON, Barquisimeto-LARA, Venezuela.

AGOSTO

29-30-31 - Nueva York - XIV Convención Hispana de A.A. U.S., Puerto Rico y Canadá. Escriban a: P.O. Box 1092, Cathedral Station, New York, N.Y. 10025.



Esta edición es traducción de la publicación "The FORUM" de abril-mayo 1986.