

Olpe

Al-Anon y Alateen en acción

CON SELECCIONES DEL FORUM

CAMARADAS

Me engurruño cuando pienso lo intolerante que fui hacia mi madre alcohólica

Soy la hija adulta de una madre alcohólica. Pasé 21 años viviendo en un ambiente alcohólico. Los últimos 19 años han pasado sintiendo la enfermedad existente sólo dentro de mí misma.

Sí, yo tengo una enfermedad. No es alcohol, sino la enfermedad emocional contraída por vivir en dicho ambiente. Opino que esta enfermedad es tan astuta y desconcertante como el alcoholismo. He experimentado épocas de abandono y pereza inducidos por la negación y la evasiva, pero no hay cura. Esto es tan progresivo como el beber de mi madre.

El único tratamiento que he encontrado consiste en aprender a vivir de una forma completamente distinta. Esto lo hallé en Al-Anon. Ello requiere honestidad, perdón y concentración en mí misma; aceptación de la realidad del pasado sin vivir en el pasado.

Experimento recaídas igual que la alcohólica, y mis recaídas son igualmente devastadoras. Un pensamiento negativo, un resentimiento, cualquier esfuerzo por manipular o un intento de controlar puede desencadenar toda una gama de antiguas formas de conducta que me impulsan a culpar a los demás, a la autoconmiseración, la depresión y, en un final, a volverme introvertida.

Me engurruño cuando pienso lo intolerante, censuradora y voluntariosa que fui en una época con mi madre alcohólica. ¡Qué parecidas somos! ¡Cuán humanas y frágiles somos! Padecemos de una enfermedad común. La de ella se manifiesta mediante la botella, la mía se manifiesta en una forma tergiversada de pensar. Ahora nuestra relación es la de camaradas y no la de enemigas. La vida constantemente nos trató con dureza, pero ahora hay esperanza.

Narsha, Oklahoma, E.U.A.



Instituciones: ¿Por qué no usted?

No hay forma de medir el valor de la aportación o el servicio prestado por los Voluntarios de Instituciones. Yo lo sé porque he estado presente. Donamos nuestro tiempo; inspiramos la esperanza y compartimos nuestros conocimientos y experiencias en aras de ayudar a los demás.

El servir de voluntarios nos ayuda en nuestro propio crecimiento espiritual y recuperación. Se deriva una sensación especial del cumplimiento de ayudar a aquellos que experimentan la soledad o la desesperación. Incluso ello puede alentarnos a utilizar destrezas ya olvidadas o a aprender otras nuevas.

Efectivamente, es importante ayudar a los demás, pero si quieren sentirse nece-

sarios, conviértanse en voluntarios. Nuestro servicio en Instituciones beneficia a muchos, pero también nosotros nos beneficiamos muchísimo.

Como comienzo, habrá una gran oportunidad singular de participar en el próximo Mes Mundial de Instituciones en octubre de 1986. Averigüen qué harán los miembros de su grupo a fin de contribuir a este proyecto; pregunten al Coordinador de Instituciones de su Zona dónde se necesita la mayor ayuda, brinden sus servicios y conviértanse en un P.V.I. (Persona Voluntaria de Instituciones).

Buena suerte y feliz cometido como voluntarios!

Carol C., Nueva York, E.U.A.

PENSAMIENTO

Aprende y madura por medio de una experiencia — no tiene caso vivirla solamente.



Esta edición es traducción de la publicación "The FORUM" de junio-julio 1986.

Una autoevaluación sincera

Al-Anon ha sido para mí, como para muchos otros, una salvación. Fui a mi primera reunión hace cuatro años y nunca soñé que mi vida se volvería tan feliz y contenta aunque seguía viviendo con el alcoholismo activo. Yo también he tenido muchas recaídas pero cada vez he podido escalar y salir del hoyo de la desesperación. Ahora me doy cuenta que no lo logré sola, sino con la dirección de mi Poder Superior. Cada paso que ascendía me dejaba la sensación de que había crecido aún más.

Logré hacer un sincero inventario del Cuarto Paso este verano pasado, y este otoño todo parece ir encajando en su lugar. Partiendo de este inventario, me fue posible hacer una lista de mis defectos, los que necesitaban ser enmendados al igual que una lista de mis cualidades. Esta fue la primera vez que hice una autoevaluación sincera.

Descubrí la aceptación encabezando mi lista de cambios. Después de mucho esfuerzo, he logrado amar y aceptar en mi vida al alcohólico. He conseguido desprenderme con amor y aceptar mi vida como me ha sido concedida. Para hacerlo, sin embargo, tuve que separarme físicamente del alcohólico. Así pude analizar más objetivamente nuestra vida juntos, y a mí misma. Oro todos los días porque podamos encontrar la solución a nuestros problemas, para que nos sea posible estar juntos de nuevo.

Le rezo a mi Poder Superior todas las mañanas pidiéndole que "guíe mis pensamientos y que éstos a su vez guíen mis acciones", (pág. 59, *Un día a la vez*). Doy gracias a El todas las noches por todo lo que El me ha dado. Jamás pensé que podría darle gracias por haberme puesto un alcohólico activo en mi camino, pero si ello no hubiese ocurrido no me hubiese topado con el maravilloso programa de Al-Anon.

Anónimo, Nueva York, E.U.A.

Cómo resultó para mí

He oído decir a muchos en Al-Anon que no sabrían cómo arreglárselas si su cónyuge volviese a beber otra vez después de años de sobriedad. Hace seis años mi cónyuge empezó a beber otra vez después de doce años de sobriedad en el programa de A.A. Gracias a los principios de Al-Anon, me fue posible afrontar la situación mucho mejor que cuando en un principio acudí al programa en 1965.

Cuando empecé a notar que mi espo-

so bebía de nuevo, me llené de compasión. Fue un gran golpe. Entonces vinieron a mi mente los "porqués", y me preguntaba "cómo pudo él?" después de todo lo que había aprendido en A.A. Quise ayudarlo pero tuve que aceptar el hecho de que yo era impotente ante el alcohol.

Doy gracias por haber permanecido en Al-Anon todos estos años, y por no haberme vuelto engreída y dejado el programa. Tengo todos los instrumentos del programa con que valerme, especialmente el desprendimiento emocional, la Oración de la Serenidad y *Un día a la vez*.

¿Cómo me valgo del desprendimiento emocional? No estoy tratando de controlar su beber. Al principio, le manifesté cuán defraudada estaba porque él había vuelto a beber, pero que esa era su decisión, y que yo no le iba a encubrir ni mentiría por él si me preguntaban acerca de su beber. Yo no voy a hacer lo que le corresponde a él hacer por sí mismo.

Le digo que lo quiero pero que no me gusta lo que la botella le induce a hacer. Siempre que puedo, lo exalto por sus logros, procuro enaltecer su autoestima y lo animo.

Cuando la vejación verbal es severa, sé que es la botella la que habla y no la persona, y que es su culpabilidad la que trata de destruir mi propia estimación. No reacciono ni dejo que me provoque la ira o la ansiedad. He logrado llegar a sentirme a gusto conmigo misma, y estoy resuelta a que no destruya esto. Al principio de acudir al programa, creía que fracasaba completamente en todo, y que yo era la culpable de que mi esposo bebiera porque él me lo decía.

Procuró no dejar que él me manipule. Siempre quiere fiscalizar todos mis movimientos pero le hago saber con razones, hasta donde cabe. El no quiere que tenga amistades ni que comparta con mi familia. Pero le digo que nuestras amistades y familiares son importantes, si no lo son para él, para mí sí lo son, y aparto tiempo para estar con ellos. Si él no quiere estar presente, ésa es su decisión.

Yo me mantengo ocupada, y siempre he estado activa en el servicio dentro de mi grupo, la Zona, y con Información Pública y CCP. Me mantengo activa en la comunidad con mi trabajo voluntario. Creo fervientemente que al ayudar a otros nos ayudamos a nosotros mismos.

No me preocupo de lo que pasará respecto a su forma de beber. Me adhiero a la esperanza y la fe. Se lo he entregado a Dios. Me alegro de no haber hecho

planes ni haberme visto abrumada de temores durante estos últimos seis años. Sé que mi cambio de actitud y acciones han contribuido a la mejora.

Sé que si la cuestión de la bebida llegara al punto en que no pudiera soportarla, tengo una opción. Mi Poder Superior ha de guiarme. Estoy consciente de que mi felicidad depende de mí.

Cuando su cónyuge alcohólico ha recibido ayuda de A.A., sabe bien cómo obrar en el programa, y ha llevado muchos años sobrio, debo admitir que es difícil a veces no disgustarse al ver que él no logra aplicarse en el programa. Creo que él no puede ser feliz bebiendo a escondidas. Pienso de nuevo sobre la enfermedad y en su negación, y le pido a Dios que nos guíe. Creo que mi Poder Superior me está enseñando a tener más paciencia y compasión.

Anónimo, Maryland, E.U.A.

Una familia de 16

Al principio de empezar en Al-Anon hace seis años y medio, el desprendimiento emocional era algo desconcertante para mí. Sencillamente no podía entenderlo o practicarlo. Provengo de una familia de dieciséis hijos, ocho varones y ocho hembras. Mi padre era alcohólico y mi madre tenía problemas nerviosos, y como mi padre era muy agresivo, ella callaba todos sus sentimientos.

A los diez años de edad, empecé a ocuparme de tres hermanas y un hermano más pequeños que yo; para ese entonces, mi madre ya lo había abandonado casi todo. Este prematuro comienzo en labores maternas, ahora lo veo, me convirtió en una verdadera fiscalizadora. Como resultado, se me hacía muy difícil actualmente soltar las riendas con mis propios cinco hijos. Pero un día, cuando entraba en mi reunión de Al-Anon, le dije a una amiga: "Oye, me acabo de dar cuenta que no puedo hacer nada respecto a los problemas de mis hijos y no voy a intentarlo más." Comprendí que esto era el desprendimiento emocional. Fui adentrándome en ello paulatinamente, y valió la pena el esfuerzo. Pulgada por pulgada, un día a la vez, llegó el desprendimiento emocional.

Ana L., Kansas, E.U.A.

Desenvolviéndome bajo Su tutela

No puedo descartar la responsabilidad de encarar mis problemas. Necesito de la tutela de Dios, pero el desenvolverse bajo Su tutela es mi cometido.

emocional

Sexto Paso



Estuvimos enteramente dispuestos a que Dios eliminase todos estos defectos de carácter

He aprendido a través de la experiencia que es inútil hablarle al alcohólico acerca de su problema mientras está bebiendo. Mi ira sólo me hiere a mí misma. Al-Anon me ha enseñado que cuando la situación es aparentemente irremediable, no es el momento para actuar sino para mantener la calma. Mi silencio no debe estar opacado por el malhumor ni la autoconmiseración. Ese es el momento de soltar las riendas y entregárselas a Dios.

Algunas de las cosas que hice para mantenerme ecuanime fue llevarme a mis hijos al cine y disfrutar con ellos, leer mis publicaciones, visitar a amistades y hornear bizcochos. Procuré desplegar lo mejor de mi persona independientemente de lo que hiciera el alcohólico. Puse al alcohólico en las manos de Dios, y encaucé mi tiempo y energía en mí misma. A la larga, fue esto lo mejor que pude haber hecho para ayudar al alcohólico.

Si el lector piensa que este proceder fue "egoísta y cruel", es menester recordar que mi llanto, genio, súplicas y amenazas no dieron nunca resultado. No debo olvidar que lo único que puedo cambiar es a mí misma. Mi actitud es de primordial importancia. No puedo desplegar lo mejor de mi persona si no me concentro en mejorar yo misma. En Al-Anon aprendí a pedirle a Dios que guíe al alcohólico y me ayude a soltar las riendas y entregárselas a Dios.

Fran D., Alabama, E.U.A.

El Sexto Paso requiere que dejemos de luchar. Marca el momento de reconocer que necesitamos ayuda. Habiendo ya practicado el Cuarto y Quinto Pasos, estamos conscientes de nuestros defectos de carácter. Tal vez el orgullo y un sentido de superioridad están bloqueando el camino hacia la verdadera serenidad; o acaso sea el hábito de juzgar a los demás. Tal vez sea el resentimiento profundo, la envidia y la autoconmiseración lo que nos mantiene en zozobra.

Nos conviene leer el Sexto Paso una y otra vez. Es breve y va al grano. Todo lo que nos pide es que estemos dispuestos. No hay que lograr un cambio inmediatamente. Podemos obrar sobre nuestro estado de ánimo y orar por ello. Podemos pensarlo hasta comprobar que nuestra vida puede desenvolverse más libre de angustias si nos quitáramos esos hábitos destructivos.

El Sexto Paso nos dice que nos relajemos. No tenemos que hacerlo solos por nuestra cuenta. Reflexionemos, tornémonos hacia nuestro Poder Superior con confianza y pensemos en el alivio que nos aguarda una vez que estemos enteramente dispuestos. Es como ducharse después de una faena mugrienta. Es confortante ver cómo sale la suciedad. Salimos del baño reanimados, relucientes y listos para enfrentar lo que venga.

Le afirmamos a nuestro Poder Superior que ya estamos dispuestos para que EL elimine nuestros defectos y nos mantenemos en amorosa y estrecha comunicación con El, al tiempo que ponemos de nuestra parte para acabar con nuestros defectos de carácter. Una vez que le demos espacio a Dios en nuestra vida, es posible que ocurran cambios maravillosos.

Séptimo Paso



Humildemente pedimos a Dios que nos librase de nuestras culpas

Cuando al empezar en el programa me convencí de mi completa impotencia sobre el alcohol, de que mi vida se había vuelto ingobernable — me había involucrado tanto en la enfermedad de mi cónyuge que prácticamente no existía yo como persona—, cuando acepté lo inútil que era luchar por controlar a otra persona, el Séptimo Paso me señaló el camino de regreso a la cordura.

Algunos nos hemos profundizado mucho en pensamientos, sentimientos y comportamiento tergiversados antes de buscar ayuda. A veces pasamos años abrumados en nuestro propio dolor debido a nuestra obsesión con el alcoholismo de un ser querido, y todo es en vano.

Entonces, al encontrar el programa, la ayuda, los Pasos, "lo admitimos y nos preparamos". Ya considerablemente más firmes en la fe, se nos indujo a tornarnos hacia nuestro Poder Superior y a confiar en que El nos ayudará. Aprendimos, tras duras lecciones, a ceder nuestra voluntad a la de El en lo que a nosotros respecta. ¡Cómo atesoramos nuestra propia voluntad! Procuramos de toda forma concebible que ocurra lo que queremos en la vida — la sobriedad del familiar, el amor de alguien para quien somos indiferentes—; toda una gama de objetivos al margen de nuestra capacidad.

Ya exhaustos y desesperados, intentamos de pedir a nuestro Poder Superior que nos ayude, no a conseguir nuestra propia voluntad sino a remover los defectos que empañaban nuestra visión e impedían nuestro crecimiento espiritual. Suplicamos humildemente porque sabíamos que dependíamos de El para poder progresar; con humildad porque nos vimos obligados a aceptar nuestras limitaciones y fracasos.

Entonces aprendimos que la humildad no es la humillación de sí mismo. La humildad equivale a la honestidad y supone encarar la realidad. "Al liberarme de mis antiguos defectos tengo una nueva oportunidad para aprender a pensar y a proceder mejor".

DESPRENDIMIENTO EMOCIONAL

La siguiente declaración, basada en la literatura de Al-Anon aprobada por la Conferencia, está escrita en la esperanza de que les ayude a entender el concepto de Al-Anon.

DESPRENDIMIENTO EMOCIONAL

El alcoholismo es una enfermedad de la familia. Vivir con alguien que tiene esta enfermedad es demasiado devastador para que la mayoría de los personas lo soporten sin ayuda.

El desprendimiento emocional, un instrumento de recuperación para la familia en Al-Anon, hace que los miembros puedan ayudarse a sí mismos.

En Al-Anon aprendimos que los individuos no son responsables de la enfermedad ni de la recuperación de otras personas.

Dejamos nuestra obsesión con el comportamiento de otros y comenzamos a llevar una vida más feliz y gobernable que una vida con dignidad y derecho que sea guiada por un Poder Superior a nuestro favor.

En Al-Anon aprendimos a:

- No adhirir a causa de las acciones o reacciones de otras personas.
- No permitir que nos utilicen a nosotros mismos en beneficio de la recuperación de otros.
- No hacer por otros lo que ellos deben hacer por sí mismos.
- No tomar cualquier situaciones que otros crean, se acuerden, se inventen, paguen las cuentas, etc.
- No culpar los errores ni delitos de otras personas.
- No crear una crisis.
- No impedir que otros se acuden dentro del marco normal de los acontecimientos.

El desprendimiento emocional no es liberación ni desapego. No implica evaluación de la persona ni de la situación de la cual nos desprendemos.

convencionalmente. El resultado: un modo de recuperación que evita los efectos adversos de una mala vida de alcoholismo. El desprendimiento emocional ayuda a los familiares a ser más racionales realistas y objetivos, haciendo posibles de ese modo las decisiones inteligentes.

AL-ANON ES:

la única organización mundial que ofrece un programa de ayuda propia para los familiares y amigos de alcoholistas, ya sea a no que el alcoholista busque ayuda y reconocer o no la existencia del problema de bebida. Los miembros dan y reciben consejo y apoyo para por medio del intercambio mutuo de experiencias, fortaleza y esperanza. El programa de recuperación simultánea une a los individuos y grupos que un largo precedido por una política de anonimato.

AL-ANON NO ES:

una organización religiosa ni seafecta. No es un centro de tratamiento ni está afiliado con otra organización que ofrezca dichos servicios. Los Grupos de Familia Al-Anon no espantan oponentes sobre esas cuestiones. No se requiere cuotas ni honorarios. Hacemos acento en voluntario y se requiere solamente que la vida de uno haya sido afectada por el problema de bebida de otra persona.

En Al-Anon World Clinic, un boletín anual para profesionales, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., 1978. Para más información póngase en contacto con:

AL-ANON FAMILY GROUP HEADQUARTERS, INC. P.O. Box 182, Madison Square Station, New York, New York 10158. 2-27622 3-79 1984-85 U.S.A.



Buzón

Sin pagar alquiler

Hace seis años descubrí a Al-Anon al enterarme de que mi hija era alcohólica. Mientras servía de madrina de un grupo Alateen, en mi grupo Al-Anon se decidió platicar sobre la cuestión del resentimiento. Cuando me tocó mi turno de hablar, dije algo que jamás antes se me había ocurrido. "Cuando siento resentimiento hacia alguien en efecto esa persona está controlando mi vida".

Más adelante, cuando en una ocasión platicaba con mi hija acerca de esta idea, ella me dijo: "Claro, esa persona vive en tu mente sin pagar alquiler". Repentinamente, todo empezó a vislumbrarse. Me habían criado en un hogar alcohólico y había detestado a mi padre por más de cuarenta años. Me di cuenta de que yo era la única perjudicada. Mi padre ni siquiera supo de mis sentimientos hacia él. Decidí que no quería padecer más.

Con la ayuda de Dios, y con la de Al-Anon y Alateen, por fin me he liberado y, ¡vivo en un mundo completamente nuevo!

Jean K., Hyannis, Massachusetts, E.U.A.



REUNIONES PARA PRINCIPIANTES

A-2 Cinta magnetofónica (Aproximadamente 90 minutos). Basadas en las primeras seis reuniones para principiantes. Aunque no reemplazan una reunión de Al-Anon, son un instrumento valioso para las personas que no leen y un medio de proporcionar a los profesionales una comprensión más clara del programa de Al-Anon. La serie es de tres cassettes (cada lado aproximadamente de quince minutos interpretado por varios personajes).

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



Cómo superar el rechazo

Cuando encaré dificultades en comprender el rechazo por parte de mi hermana, mi grupo de Alateen me alentó para que le escribiera una carta a ella exponiendo cómo me sentía. La única forma en que pude hacerlo fue en forma de un poema.

Tras haberle dado el poema a mi hermana, reaccionó dándome un abrazo y diciéndome, "te quiero".

Erica, Pensilvania, E.U.A.

Ya no tengo temor

Asistí a mi primera reunión inducido por mi mamá. Nunca antes había oído de Alateen, y ni siquiera sabía que yo también tenía un problema.

Desde que asisto a las reuniones, todo ha sido interesante y útil. Ellos me han ayudado a aprender acerca del alcoholismo; lo que es y los estragos que nos causa a nosotros y a aquellos a nuestro alrededor.

Me sentía atemorizado y solo, y creía que yo no valía la pena. Procuraba complacer a mi papá, pero nada de lo que hacía era suficientemente bueno. Hasta pensé que me detestaba. Mi labor escolar era bastante deficiente y me sentía triste.

Mayormente, me la pasaba preguntándome qué habría hecho yo mal. No sabía que todos estos sentimientos, fueran normales en un muchacho que vivía con un padre alcohólico. En verdad pensaba que algo no andaba bien en mí; que no era lo bastante bueno.

Desde que he estado viniendo a las reuniones, aunque aún surgen muchos de estos sentimientos de vez en cuando, no me siento tan solo, y a veces hasta me siento feliz. Me aplico mucho más a mis labores escolares y ya no soy tan tímido. Incluso he logrado disertar ante un grupo. Creo que es importante para cualquiera de ustedes que tengan hijos

en casa, que los lleven a Alateen. Tomará tiempo pero da buenos resultados.

Joseph G., Nueva Jersey, E.U.A.

Ayuda a soportar las griterías

Antes de acudir a Alateen, yo me culpaba por el beber de mi padrastro, lo cual era erróneo. Desde que asisto a Alateen y aprendo acerca de los Doce Pasos y Tradiciones, he descubierto que no puedo conseguir que él deje de beber. Tengo que pedirle a mi Poder Superior que me ayude a mí.

La Oración de la Serenidad me ayuda mucho también, puesto que me calma cuando él llega a casa borracho gritándonos a todos y tirando las cosas.

Así que estoy muy agradecido; si no hubiese sido por Alateen, probablemente hoy sería un chiflado más.

Bill A., Michigan, E.U.A.

Temas de reuniones de Alateen

1. Háblale a tu grupo acerca de tus mayores temores. Comparte con tu grupo cómo el programa te ayudó a superarlos.
2. Elige un aspecto en el que has mejorado durante el último año — en el hogar, en la escuela, en relaciones con amistades — y relata cómo el programa te ayudó.
3. ¿Tienes un defecto de carácter que se te hace difícil mejorar? (la ira, el respeto para con los demás y para contigo mismo). Pregúntale a los de tu grupo qué los ayudó a cambiar sus defectos en virtudes.



CALENDARIO HISPANO

AGOSTO

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

DICIEMBRE

27-29 - México - VIII Reunión Nacional de Al-Anon Juvenil. Cuernavaca, Morelos. Escriban a: Comité Organizador, Apartado Postal 222-B, 62000 Cuernavaca, Morelos, México.

© 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.