

El Mantar  
MA  
T

# Al-Anon y Alateen en acción

CON SELECCIONES DEL FORUM



## FUERA DEL ALBOROTO

**H**e estado casada con un alcohólico por más de 18 años. Mi hermano, que vive conmigo, es también alcohólico. Sabía que mi esposo bebía mucho, incluso antes de casarme con él, pero creí que después del matrimonio lograría hacer que cambiara y que todo marcharía bien.

Mi vida era un alboroto, y con ambos alcohólicos, a veces creía que iba a perder la razón. Pensaba que era la única que sufría. Igual que el alcoholismo afecta al alcohólico de tres maneras, yo fui afectada en tres formas. Físicamente estaba destruida de los nervios; tenía la presión alta y, a los 38 años de edad, ya padecía de diabetes aguda. Igual que una gota de alcohol cambia al alcohólico, tan pronto me enteraba de que el alcohólico había consumido una gota de alcohol, yo reaccionaba terriblemente. Me cambiaba la expresión del rostro y me ponía tensa y enojada. No podía pensar con claridad y arremetía contra el alcohólico y contra mis hijos en particular. Evidentemente, todo esto no me hacía bien y nunca me había percatado del daño que me estaba ocasionando a mí misma y al alcohólico. Mentalmente, estaba tan sumamente deprimida que hasta pensé en suicidarme o asesinar a alguien. Esto definitivamente iba en contra de mi naturaleza, pero aún no estaba consciente de que algo andaba mal. Espiritualmente, le estoy agradecida a mi Poder Superior por haber permanecido íntegra. Eso fue lo único que me mantuvo a flote. Oraba, pero a la vez desdeñaba a mi Poder Superior echándolo encima de nuevo los problemas que

ya le había entregado a El. Era como llevar un lastre pesado sin soltarlo ni un minuto para descansar. Mis horas de sueño y de vigilia las pasaba pensando en el alcohólico. Traté de ocupar el lugar de Dios y arreglármelas a mi manera.

Entonces llegó el milagro de Al-Anon. Fue un milagro ya que mi Poder Superior me guió hacia Al-Anon sin yo siquiera saber por qué me dirigía allí. Me hallaba sin esperanza alguna. Rezaba por mi esposo y por mi hermano. Siempre pensaba que mi esposo era simplemente un malvado, pero me compadecía de mi hermano porque estaba muy solo. Mi hermano buscó ayuda para sí en A.A. Fue por mediación de él que concurri a una reunión abierta de A.A. donde conocí a algunas esposas y aprendí algo sobre el alcoholismo. Entonces, fui invitada a una reunión de Al-Anon por una afectuosa miembro de Al-Anon. Fue allí que me enteré de que mi esposo y mi hermano padecían de una enfermedad. Fue un gran alivio enterarme de que el alcoholismo era una enfermedad. "Una de las cosas que todos afirmaban, fue algo que llamaban 'Las Tres Ces': que yo no Causé el alcoholismo, que yo no podría Controlarlo y que tampoco podía Curarlo." Lo que sí podía hacer era fijarme más en mí misma y tratar de cambiar mi actitud.

Llevo ya más de un año en Al-Anon. Mi hermano sigue sobrio y aún en A.A., por la gracia de Dios. Mis dos hijos están en Alateen. Mi esposo sigue activo, pero le estoy agradecida a mi Poder Superior de tener un miembro de A.A. viviendo

conmigo, de estar en Al-Anon y de que mis hijos aprenden acerca de esa enfermedad en Alateen. Le estoy asimismo agradecida a mi Poder Superior por los días que mi alcohólico permanece sobrio. Actualmente, Al-Anon lo es todo para mí. Asisto a todas las reuniones que me es posible, leo las publicaciones de Al-Anon, me comunico con miembros de Al-Anon por teléfono, y procuro vivir el programa. Las reuniones abiertas también me ayudan y trato de asistir a todas las que me sea posible asistir. Sé que mi Poder Superior está en control de mi vida y que no puedo hacer nada al respecto salvo cambiar de actitud y aprender más acerca de la enfermedad.

Antes de acudir a Al-Anon, al enterarme de que tenía diabetes quise morirme. Ahora Al-Anon me ha enseñado que soy una criatura de Dios y que tengo que cuidarme, y dejar que el alcohólico resuelva su problema. Sé asimismo que si me deprimó o me desanimó, cuento con la Oración de la Serenidad, los lemas y con mis queridos compañeros de Al-Anon para que me ayuden. Mi Poder Superior me socorre mediante esta maravillosa hermandad, y le estaré eternamente agradecida a El por haberme conducido a Al-Anon. Ahora sé que aún puedo encontrar la felicidad aunque el alcohólico beba o no.

Anne P., Calcuta, India



# Compartiendo con ustedes

## Honestidad

Recuerdo una tarde varaniega cuando mi hija, que tendría entonces unos diez años, entró como una ráfaga por la puerta y jadeante le dijo a David, su hermanito: "Pepito se llevó nuestra cuerda y le dije que tú le patearías, y me contestó que él te podría patear a ti."

David la miró por un momento y entonces le dijo: "¿Pepe? Sí, puede que lo haga", y siguió armando su avión plástico.

Por casualidad oí todo esto desde la cocina. David tenía sólo nueve años entonces, y recuerdo que me reí y me quedé admirada por su aceptación honesta de la realidad, a pesar de no ser nada lisonjera.

Algunos de nosotros que hemos vivido bajo la influencia del alcoholismo en un ser querido, nos hemos comprometido, acaso sin notarlo, a mantener una imagen de autosuficiencia, de estar en control, incluso a expensas de nuestro bienestar emocional. Muchos de nosotros por motivos altruistas llevamos años manteniendo la fachada del "qué dirán".

Al ingresar en el programa, llegamos a darnos cuenta de cuán debilitante llega a ser esto. Aunque es difícil cambiar un antiguo hábito de conducta, a través de los Pasos aprendemos que la honestidad es muy importante. Efectivamente, sin ella no lograríamos hacer el Cuarto Paso con resultados positivos. La honestidad no siempre resulta fácil, pero es la única forma en que podremos obtener ayuda propia. La decepción impide la ayuda, puesto que nadie en realidad nos conoce, ni aún nosotros mismos nos conocemos a sí mismos. Ser honestos respecto a nuestros sentimientos nos conduce a la comprensión espiritual de sí mismos. Sólo entonces poseeremos la humildad para ver y aceptar nuestras faltas para dejar de lado la autojustificación y la autodecepción. Al admitir que no poseemos todas las soluciones, de que necesitamos ayuda, no es sólo un alivio sino un paso positivo hacia la madurez y el crecimiento espiritual.

Una de las recompensas por esforzarnos en reaccionar honestamente ante la gente que nos rodea es que cada día nos resulta más fácil de hacer y más espontáneo. Cada cual podrá optar por el proceder que más le convenga, y por el uso más gratificador de su tiempo y talento. Complacer a los demás es una carga y un trastorno. Estudiemos cómo emplear nuestro tiempo y cómo tomar decisiones más honestas.

La honestidad nos brinda una nueva libertad. Hace que dejemos de engañarnos y de valernos de excusas y aprendemos a ser responsables por nuestras acciones. Así, podemos dar y recibir ayuda y avanzar en el programa.

*Fran H., Editora*



## 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 del programa de Al-Anon.

# WSO

P.O. Box 862, Midtown Sta., New York, N.Y. 10018-0862

## Internacional: listos para Rusia

"En abril, treinta miembros de Alcohólicos Anónimos y un miembro de Al-Anon visitaron Leningrado, Kiev y Moscú con la esperanza de efectuar reuniones abiertas de A.A. en la Unión Soviética por primera vez". Esta noticia fue compartida en el Consejo Nacional de Asesoramiento sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo. Sólo el tiempo dirá cómo será recibido el mensaje de recuperación. Sin embargo, igual que los miembros de A.A. han hecho a través de los años, transmitiendo la idea de los Grupos de Familia Al-Anon, Al-Anon debería estar preparado con, por lo menos, una traducción en ruso.

A fin de contar con esto, necesitamos un miembro de Al-Anon ruso-americano que domine el idioma para que ayude a terminar y mecanografiar una traducción que está ya en borrador.

Les rogamos escribir a la OSM si poseen esta habilidad junto con el deseo de ver la palabra escrita de Al-Anon en Rusia.

*Mary Ann K., Presidenta*

## Los hijos adultos necesitan escuchar a los miembros antiguos en Al-Anon

Soy hijo adulto de un alcohólico. Empecé a concurrir a reuniones de Al-Anon hace varios años, y las heridas de mi niñez se empezaron a sanar. Me apliqué al programa, colaboré con mi padrino y me he sentido completamente henchido de gratitud.

Hace dos años escuché a un orador concentrarse bastante en lo que significa ser hijo de un alcohólico. Al escucharlo a él, me percaté de que tal vez la nueva reunión de hijos adultos en mi comunidad sería beneficiosa para mi programa de recuperación. Empecé a ir y quedé admirado por la elevada sensación de compañerismo que reinaba. Efectivamente, los hijos adultos tienen mucho en común.

Ahora que llevo dos años en las reuniones Al-Anon de hijos adultos, me sigue inquietando la ausencia de miembros antiguos de Al-Anon en estas reuniones. Yo los necesito y creo que el grupo los necesita también. Cada vez que se presentan miembros con largo tiempo en Al-Anon, siento más profundamente la presencia del programa y les estoy agradecido. Opino que las publicaciones (no aprobadas por la Conferencia) que han salido acerca de los problemas de los hijos adultos de alcohólicos, que podemos leer individualmente, me han servido de mucho. Sin embargo, tenemos que fijarnos que nuestras reuniones no pierdan el enfoque de Al-Anon. Necesitamos el

*(continúa en la página 4)*

## Octavo Paso



**Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos perjudicado, y estuvimos dispuestos a reparar el mal que les ocasionamos.**

**Q**uitémonos la aureola! Admitimos que no somos perfectos y que a veces nuestra conducta ha perjudicado a otras personas. Retrocediendo al Cuarto Paso, descubrimos de nuevo nuestros defectos de carácter. Entonces puede que hallemos rastros de hábitos de conducta — ira, celos, envidia — que nos harán recordar incidentes pasados que perjudicaron a los demás.

El objetivo de regresar al Cuarto Paso no es para incrementar la carga de culpabilidad sino para cerciorarnos de que estamos sinceramente procurando tomar responsabilidad por acciones pasadas.

Empezando nuestra lista con los seres más allegados a nosotros: ¿Contribuimos al pesar y a la confusión de nuestros hijos intensificando las disputas con el bebedor hasta convertirlas en discusiones acaloradas y escándalos? ¿Nos hemos involucrado tan completamente en las actividades del alcohólico que hemos sido culpables por negar a nuestros hijos el cuidado, la atención y el cariño que los hijos necesitan? ¿Les hemos dado malos ejemplos?

El mejor reparo que podemos ofrecer a nuestros hijos sería escucharles, dejarles saber que lamentamos mucho si los hemos perjudicado, y resolver ser más cariñosos y consistentes en nuestro proceder.

En el Octavo Paso nos preparamos para hacer enmiendas por el daño que hemos ocasionado; por lo tanto, es el momento apropiado para meditar sobre el perdón. Empecemos por perdonar de corazón a todo aquél que nos haya perjudicado. Entonces podremos emprender con más disposición a pedirle perdón a todo aquél que hayamos perjudicado.

Si nos sentimos culpables acerca de alguien, tendremos que añadir el nombre de esa persona a nuestra lista. No podemos refugiarnos en sentimientos defensivos — “Sólo dije o hice lo que hice porque ella dijo tal y tal cosa”.

Probablemente sea buena idea encabezar con nuestro propio nombre la lista de personas a quienes tenemos que ofrecer reparos. Algunos de nosotros hemos ignorado por años nuestros propios anhelos, mientras nos desvivíamos llevando al cónyuge y a los hijos al médico o al dentista. Ya es hora de optar por cambiar todo eso, de ocuparnos de nuestra propia salud, de complacernos, de colmar nuestros propios deseos de recreación y descanso. Nos corresponde proporcionarnos el mismo cariño y consideración que concedemos a los demás.

Es de gran ayuda hacer hincapié en el amor de nuestro Poder Superior por nosotros, Su perdón a nuestras faltas, para que nos sea posible perdonarnos a nosotros mismos. Entonces nos será fácil conducir nuestra vida con amor y compasión por nuestros compañeros, familiares, personas que son parte de nuestro diario vivir, y por nosotros mismos.

El seguir al pie de la letra el Octavo Paso nos ayudará a desembarazarnos del sentido de culpabilidad por nuestro proceder en el pasado, y nos ayudará a sentirnos más conformes con nosotros mismos.

## Noveno Paso



**Reparamos directamente el mal causado a estas personas cuando nos fue posible, excepto en los casos en que el hacerlo les hubiese infligido más daño, o perjudicado a un tercero.**

**“L**o siento.” Esta corta oración podría ser el “corazón” del Noveno Paso. Son palabras difíciles de expresar. Algunos de nosotros acaso tengamos que esforzarnos larga y tenazmente antes de poder llegar a decir las, y pronunciarlas con sinceridad. La humildad es parte principal aquí. No podemos luchar por justificar las faltas que hemos cometido. Tenemos que acarrear la responsabilidad por lo que hemos dicho o hecho, y ofrecer reparos. En estos casos, es importante tener presente la prudencia al actuar, puesto que no queremos ocasionar daños mayores.

Hacer enmiendas es una cuestión muy personal. Sólo uno mismo puede decidir qué medidas tomar al ofrecer satisfacciones.

Si hemos ofendido al alcohólico con palabras, amenazas o incluso con maltrato físico, tal vez podamos admitirlo y disculparnos.

Si hemos perjudicado a nuestros hijos por desquitarnos en ellos nuestra ira, frustraciones y resentimiento, hora es de reconocerlo y de dejarles saber que estamos procurando mejorar. Si en ciertos casos parece ser mejor optar por el silencio para evitar mayores ofensas, podríamos mediante un cambio de actitud ofrecerles mayores atenciones y consideración.

No debemos olvidarnos de nosotros mismos en este Paso. Una parte importante del Noveno Paso consiste en hacer enmiendas mediante un cambio de actitud, hacer enmiendas que nos hagan sentir satisfechos de nosotros mismos. Muchos de nosotros durante el torbellino de los años de borrachera, nos privábamos de satisfacciones porque no creíamos que valía la pena ocuparnos de nosotros mismos. El Noveno Paso nos brinda la oportunidad de cambiar este hábito de conducta. Podemos ofrecernos satisfacciones al decidir ser buenos con nuestra propia persona, y al enriquecer y disfrutar más la vida.

Un buen Noveno Paso pone en práctica las promesas que hicimos en el Octavo Paso, por liberarnos del sentido de culpabilidad del pasado. Nos prepara para el Décimo Paso mediante “borrón y cuenta nueva”. De ahí en adelante proseguirá la reconciliación y el crecimiento espiritual.

## PENSAMIENTO

*Conviene encontrar faltas, cuando se trata de hallar las propias.*

*Skip*

© Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., 1986. Subcripciones: Individuales o múltiples. 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.

# Compartiendo con ustedes

## Honestidad

Recuerdo una tarde varaniega cuando mi hija, que tendría entonces unos diez años, entró como una ráfaga por la puerta y jadeante le dijo a David, su hermanito: "Pepito se llevó nuestra cuerda y le dije que tú le patearías, y me contestó que él te podría patear a ti."

David la miró por un momento y entonces le dijo: "¿Pepe? Sí, puede que lo haga", y siguió armando su avión plástico.

Por casualidad oí todo esto desde la cocina. David tenía sólo nueve años entonces, y recuerdo que me reí y me quedé admirada por su aceptación honesta de la realidad, a pesar de no ser nada lisonjera.

Algunos de nosotros que hemos vivido bajo la influencia del alcoholismo en un ser querido, nos hemos comprometido, acaso sin notarlo, a mantener una imagen de autosuficiencia, de estar en control, incluso a expensas de nuestro bienestar emocional. Muchos de nosotros por motivos altruistas llevamos años manteniendo la fachada del "qué dirán".

Al ingresar en el programa, llegamos a darnos cuenta de cuán debilitante llega a ser esto. Aunque es difícil cambiar un antiguo hábito de conducta, a través de los Pasos aprendemos que la honestidad es muy importante. Efectivamente, sin ella no lograríamos hacer el Cuarto Paso con resultados positivos. La honestidad no siempre resulta fácil, pero es la única forma en que podremos obtener ayuda propia. La decepción impide la ayuda, puesto que nadie en realidad nos conoce, ni aún nosotros mismos nos conocemos a sí mismos. Ser honestos respecto a nuestros sentimientos nos conduce a la comprensión espiritual de sí mismos. Sólo entonces poseeremos la humildad para ver y aceptar nuestras faltas para dejar de lado la autojustificación y la autodecepción. Al admitir que no poseemos todas las soluciones, de que necesitamos ayuda, no es sólo un alivio sino un paso positivo hacia la madurez y el crecimiento espiritual.

Una de las recompensas por esforzarnos en reaccionar honestamente ante la gente que nos rodea es que cada día nos resulta más fácil de hacer y más espontáneo. Cada cual podrá optar por el proceder que más le convenga, y por el uso más gratificador de su tiempo y talento. Complacer a los demás es una carga y un trastorno. Estudiemos cómo emplear nuestro tiempo y cómo tomar decisiones más honestas.

La honestidad nos brinda una nueva libertad. Hace que dejemos de engañarnos y de valernos de excusas y aprendemos a ser responsables por nuestras acciones. Así, podemos dar y recibir ayuda y avanzar en el programa.

Fran H., Editora



## 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 del programa de Al-Anon.

# WSO

P.O. Box 862, Midtown Sta., New York, N.Y. 10018-0862

## Internacional: listos para Rusia

"En abril, treinta miembros de Alcohólicos Anónimos y un miembro de Al-Anon visitaron Leningrado, Kiev y Moscú con la esperanza de efectuar reuniones abiertas de A.A. en la Unión Soviética por primera vez". Esta noticia fue compartida en el Consejo Nacional de Asesoramiento sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo. Sólo el tiempo dirá cómo será recibido el mensaje de recuperación. Sin embargo, igual que los miembros de A.A. han hecho a través de los años, transmitiendo la idea de los Grupos de Familia Al-Anon, Al-Anon debería estar preparado con, por lo menos, una traducción en ruso.

A fin de contar con esto, necesitamos un miembro de Al-Anon ruso-americano que domine el idioma para que ayude a terminar y mecanografiar una traducción que está ya en borrador.

Les rogamos escribir a la OSM si poseen esta habilidad junto con el deseo de ver la palabra escrita de Al-Anon en Rusia.

Mary Ann K., Presidenta

## Los hijos adultos necesitan escuchar a los miembros antiguos en Al-Anon

Soy hijo adulto de un alcohólico. Empecé a concurrir a reuniones de Al-Anon hace varios años, y las heridas de mi niñez se empezaron a sanar. Me apliqué al programa, colaboré con mi padrino y me he sentido completamente henchido de gratitud.

Hace dos años escuché a un orador concentrarse bastante en lo que significa ser hijo de un alcohólico. Al escucharlo a él, me percaté de que tal vez la nueva reunión de hijos adultos en mi comunidad sería beneficiosa para mi programa de recuperación. Empecé a ir y quedé admirado por la elevada sensación de compañerismo que reinaba. Efectivamente, los hijos adultos tienen mucho en común.

Ahora que llevo dos años en las reuniones Al-Anon de hijos adultos, me sigue inquietando la ausencia de miembros antiguos de Al-Anon en estas reuniones. Yo los necesito y creo que el grupo los necesita también. Cada vez que se presentan miembros con largo tiempo en Al-Anon, siento más profundamente la presencia del programa y les estoy agradecido. Opino que las publicaciones (no aprobadas por la Conferencia) que han salido acerca de los problemas de los hijos adultos de alcohólicos, que podemos leer individualmente, me han servido de mucho. Sin embargo, tenemos que fijarnos que nuestras reuniones no pierdan el enfoque de Al-Anon. Necesitamos el

(continúa en la página 4)

## Octavo Paso



**Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos perjudicado, y estuvimos dispuestos a reparar el mal que les ocasionamos.**

¡Quitémonos la aureola! Admitimos que no somos perfectos y que a veces nuestra conducta ha perjudicado a otras personas. Retrocediendo al Cuarto Paso, descubrimos de nuevo nuestros defectos de carácter. Entonces puede que hallemos rastros de hábitos de conducta — ira, celos, envidia — que nos harán recordar incidentes pasados que perjudicaron a los demás.

El objetivo de regresar al Cuarto Paso no es para incrementar la carga de culpabilidad sino para cerciorarnos de que estamos sinceramente procurando tomar responsabilidad por acciones pasadas.

Empezando nuestra lista con los seres más allegados a nosotros: ¿Contribuimos al pesar y a la confusión de nuestros hijos intensificando las disputas con el bebedor hasta convertirlas en discusiones acaloradas y escándalos? ¿Nos hemos involucrado tan completamente en las actividades del alcohólico que hemos sido culpables por negar a nuestros hijos el cuidado, la atención y el cariño que los hijos necesitan? ¿Les hemos dado malos ejemplos?

El mejor reparo que podemos ofrecer a nuestros hijos sería escucharles, dejarles saber que lamentamos mucho si los hemos perjudicado, y resolver ser más cariñosos y consistentes en nuestro proceder.

En el Octavo Paso nos preparamos para hacer enmiendas por el daño que hemos ocasionado; por lo tanto, es el momento apropiado para meditar sobre el perdón. Empecemos por perdonar de corazón a todo aquél que nos haya perjudicado. Entonces podremos emprender con más disposición a pedirle perdón a todo aquél que hayamos perjudicado.

Si nos sentimos culpables acerca de alguien, tendremos que añadir el nombre de esa persona a nuestra lista. No podemos refugiarnos en sentimientos defensivos — “Sólo dije o hice lo que hice porque ella dijo tal y tal cosa”.

Probablemente sea buena idea encabezar con nuestro propio nombre la lista de personas a quienes tenemos que ofrecer reparos. Algunos de nosotros hemos ignorado por años nuestros propios anhelos, mientras nos desvivíamos llevando al cónyuge y a los hijos al médico o al dentista. Ya es hora de optar por cambiar todo eso, de ocuparnos de nuestra propia salud, de complacernos, de colmar nuestros propios deseos de recreación y descanso. Nos corresponde proporcionarnos el mismo cariño y consideración que concedemos a los demás.

Es de gran ayuda hacer hincapié en el amor de nuestro Poder Superior por nosotros, Su perdón a nuestras faltas, para que nos sea posible perdonarnos a nosotros mismos. Entonces nos será fácil conducir nuestra vida con amor y compasión por nuestros compañeros, familiares, personas que son parte de nuestro diario vivir, y por nosotros mismos.

El seguir al pie de la letra el Octavo Paso nos ayudará a desembarazarnos del sentido de culpabilidad por nuestro proceder en el pasado, y nos ayudará a sentirnos más conformes con nosotros mismos.

## Noveno Paso



**Reparamos directamente el mal causado a estas personas cuando nos fue posible, excepto en los casos en que el hacerlo les hubiese infligido más daño, o perjudicado a un tercero.**

“Lo siento.” Esta corta oración podría ser el “corazón” del Noveno Paso. Son palabras difíciles de expresar. Algunos de nosotros acaso tengamos que esforzarnos larga y tenazmente antes de poder llegar a decirlas, y pronunciarlas con sinceridad. La humildad es parte principal aquí. No podemos luchar por justificar las faltas que hemos cometido. Tenemos que acarrear la responsabilidad por lo que hemos dicho o hecho, y ofrecer reparos. En estos casos, es importante tener presente la prudencia al actuar, puesto que no queremos ocasionar daños mayores.

Hacer enmiendas es una cuestión muy personal. Sólo uno mismo puede decidir qué medidas tomar al ofrecer satisfacciones.

Si hemos ofendido al alcohólico con palabras, amenazas o incluso con maltrato físico, tal vez podamos admitirlo y disculparnos.

Si hemos perjudicado a nuestros hijos por desquitarnos en ellos nuestra ira, frustraciones y resentimiento, hora es de reconocerlo y de dejarles saber que estamos procurando mejorar. Si en ciertos casos parece ser mejor optar por el silencio para evitar mayores ofensas, podríamos mediante un cambio de actitud ofrecerles mayores atenciones y consideración.

No debemos olvidarnos de nosotros mismos en este Paso. Una parte importante del Noveno Paso consiste en hacer enmiendas mediante un cambio de actitud, hacer enmiendas que nos hagan sentir satisfechos de nosotros mismos. Muchos de nosotros durante el torbellino de los años de borrachera, nos privábamos de satisfacciones porque no creíamos que valía la pena ocuparnos de nosotros mismos. El Noveno Paso nos brinda la oportunidad de cambiar este hábito de conducta. Podemos ofrecernos satisfacciones al decidir ser buenos con nuestra propia persona, y al enriquecer y disfrutar más la vida.

Un buen Noveno Paso pone en práctica las promesas que hicimos en el Octavo Paso, por liberarnos del sentido de culpabilidad del pasado. Nos prepara para el Décimo Paso mediante “borrón y cuenta nueva”. De ahí en adelante proseguirá la reconciliación y el crecimiento espiritual.

## PENSAMIENTO

*Conviene encontrar faltas, cuando se trata de hallar las propias.*

*Skip*

© Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., 1986. Subscripciones: Individuales o múltiples. 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.

## REFLEXIONES

*El afecto no es cuidar de la gente;  
afecto es interesarse por ellos.*

*Anónimo*

*Mi frustración radica en mi falta de  
aceptación. Aceptación es la clave para  
una libertad ilimitada.*

*Michele G.*

*La tristeza mira hacia atrás  
La preocupación mira alrededor  
La fe mira hacia arriba.*

*Paty, Comité D.F.  
Boletín VOZ, México*

### Los hijos ... (viene de la página 2)

apoyo de miembros Al-Anon con larga experiencia. Gracias a Al-Anon soy bastante positivo, pero así y todo apreciaría mucho este apoyo.

Habiendo asistido a reuniones habituales de Al-Anon antes de asistir a reuniones Al-Anon de hijos adultos, me consta que Al-Anon es Al-Anon, independientemente de la relación de la persona con el alcohólico. Toda reunión precisa el apoyo de miembros con largo tiempo en el programa. Aunque ya llevo bastante tiempo asistiendo, sigo notando la necesidad de contar con el apoyo de gente que conoce los Pasos y las Tradiciones del programa, de la misma forma que lo necesitaba cuando acababa de empezar.

Acaso este problema no exista en otras localidades. Espero que los hijos adultos que aún experimentan sentimientos de abandono se enteren del constante respaldo disponible en toda reunión de Al-Anon. He sido muy afortunado, y le estoy muy agradecido a Al-Anon por cada nuevo día.

*Anónimo, Virginia, E.U.A.*

### CALENDARIO HISPANO

Noviembre 7, 8 y 9 — XXIII Aniversario del Grupo Al-Anon Serenidad y Amor. Convención en Residencia Santa Brígida, Las Palmas de Gran Canaria, España.



Esta edición es traducción de la publicación "The FORUM" de Agosto-Septiembre 1986.

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.



### Alateen a escala mundial — juntos lo lograremos

Mi lectura cotidiana favorita en nuestro libro "ALATEEN — Un día a la vez", en la página 58, el 27 de febrero, es sobre el lema, "Juntos lo lograremos". Esta lectura me recuerda que Alateen es una hermandad mundial.

El concurrir a reuniones en que miembros de Alateen de otros países participan, ya sea que vivan o que estén de visita en Inglaterra, hizo que me enterara de lo mucho que todos tenemos en común. He estado en reuniones escuchando a alguien compartir, y me he dicho íntimamente, "Te has sentido así también", y supe y comprendí cómo se sentía o se sintió esa persona, sin importar si vivía a 10 kilómetros o a 10.000 kilómetros de allí.

Ahora Alateen me ha mostrado que los límites y fronteras son sólo líneas dibujadas en mapas, que todo el mundo en Alateen comparte el mismo vínculo común y ese mismo cariño especial de unos y otros. Asimismo, Alateen me ha proporcionado amistades en otros países, que son más allegadas a mí que cualquiera de las pocas amistades que tuve antes de acudir a Alateen. Me ha concedido el mejor don y sentido de confianza que se le podría proporcionar a alguien. Puedo entrar en el salón de reuniones en cualquier parte y saber que aunque los presentes pueda que sean desconocidos, son en realidad amigos que he de conocer, con quienes he de relacionarme y encariñarme.

A todos los miembros Alateen de todas partes que practican el programa sólo por hoy y dan apoyo a las reuniones, ¡Mil gracias!

*Clive G., Inglaterra*

### Una gran diferencia

Mi hija es RG de Alateen, así que podrán imaginarse cuán orgullosa me siento. Al-Anon y Alateen han mantenido nuestra familia unida a través de los años. Yo empecé a conversar y a compartir con mi hija acerca de la enfermedad de su papá cuando ella tenía cuatro o cinco años de edad. Creo que ello significó una gran diferencia en su vida. Se crió sabiendo que papi padecía de una enfermedad llamada alcoholismo, que no siempre se podría contar con él para

que la llevara a pasear, o para que la recogiera a la salida de la escuela, pero que él la quería mucho.

Incluso hubo un período en que debido a su enfermedad, tuvimos que vivir aparte. Ella comprendió esto mejor que los demás miembros de mi familia. Ella supo que su papá la quería, pero que él tenía problemas en controlar su enfermedad.

Durante los últimos cuatro años, su papá ha pasado la mayor parte del tiempo entrando y saliendo del programa de A.A. (Ha estado más dentro que fuera). Hemos estado juntos como una familia durante este tiempo, y hemos podido aceptar sus recaídas por lo que éstas son, una evasión en su programa, no una señal de que nuestra vida en familia iba a terminar.

Esto es algo de lo que Al-Anon ha hecho por mi hija y por mí. Ahora ella transmite este mensaje a otros jóvenes. Actualmente tiene 11 años, y en verdad creo que ella no ha tenido que experimentar gran parte del remordimiento, vergüenza y mal concepto que afligen a muchos niños recién llegados al programa Alateen, gracias a mi punto de vista acerca de la enfermedad.

Este mes celebro mi décimo aniversario en Al-Anon. Karen era sólo un bebé cuando empecé. Sencillamente, he querido compartir un poco con ustedes sobre cuán importante ha sido el programa para mí y para mi familia.

*Caroline D., Scranton,  
Pensilvania; E.U.A.*

### Temas de reuniones de Alateen

1. Háblale a tu grupo sobre tus temores mayores. Comparte con tu grupo cómo el programa te ha ayudado a superarlos.
2. Escoge un aspecto en el que has mejorado durante el último año — en el hogar, en la escuela, en tus relaciones con amistades — y comparte cómo el programa te ha ayudado.
3. Tienes un defecto de carácter que te está dando trabajo mejorar — la ira, el respeto hacia los demás, el respeto a ti mismo? Pregúntale a tu grupo qué fue lo que les ayudó a convertir sus defectos en cualidades.