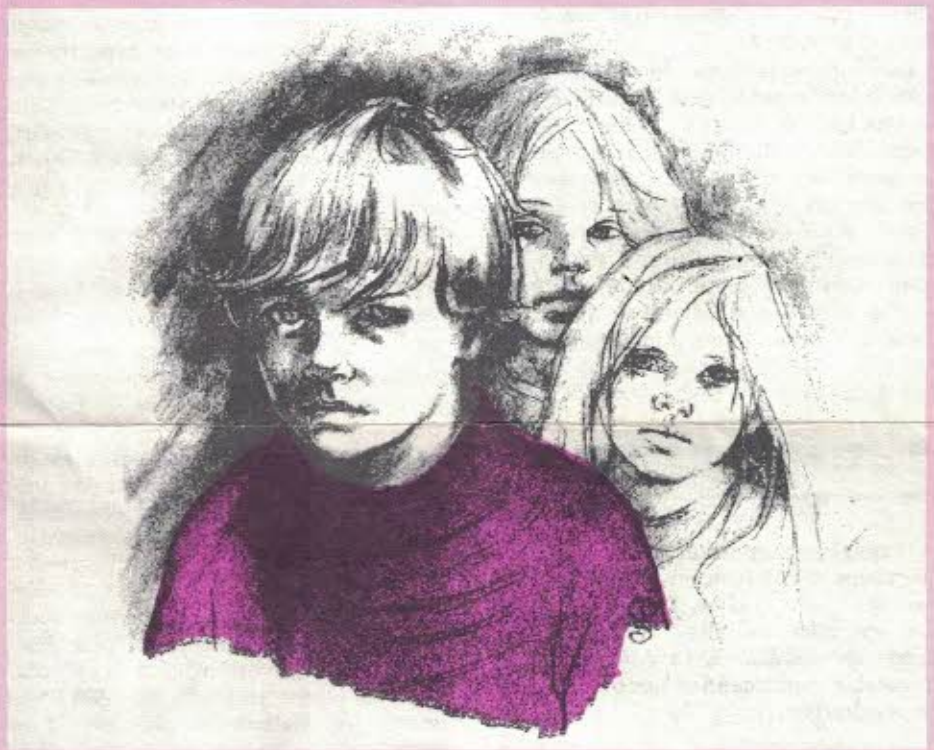
Al-Anon y Alateen en acción

CON SELECCIONES DEL FORUM

Vol. 20 No. 3
Junio-Julio 1987

¿Hay en tí un niño abandonado?



Hace dos años, cuando aún vacilante fui a mi primera reunión Al-Anon para hijos adultos de alcohólicos, no tenía idea de lo que me aguardaba allí. Mi obsesión era hacer que un amigo que se hallaba en las últimas etapas del alcoholismo, entrara en tratamiento. No me cabía en la cabeza que estaba allí por mi propia recuperación. En sí, el primer milagro que me ocurrió fue lograr desprenderme de esa situación y por primera vez en mi vida desistí de mi espeño y compulsión por controlar. En el curso de rebasar esta situación, tuve mi primer contacto consciente con Dios, a los 40 años de edad, y de la tranquilidad y el alivio resultantes empezó mi compromiso vitalicio en Al-Anon.

Al igual que muchos adultos con padres alcohólicos, había evadido el comprometerme a tener hijos. Mucho antes de que se identificaran las características típicas de los hijos adultos de alcohólicos, supe instintivamente que corría el gran riesgo de transmitir a mis hijos el contagio familiar; lo que disminuiría aún más mi ya vacilante concepto de mí mismo. Mi insistencia en lograr la perfección en todo aspecto de mi vida no me permitiría llegar a convertirme en padre fracasado, así que el tema de los hijos se volvió uno de los asuntos que mi esposa (también hija adulta de un alcohólico) y yo no tocábamos. Finalmente, llegamos a un punto en que nuestro estilo de vida se estableció tanto en un núcleo familiar de dos personas, que decidimos continuar nuestra vida de esa forma.

Sin embargo, surgía en mí el constante anhelo de alternar con los muchachos. Empecé mi carrera profesional en educación pública; más adelante fui voluntario en la asociación denominada Hermanos Mayores, y siempre derivaba gran placer entre niños e hijos adolescentes de nuestras amistades. Siempre tenía presente la idea de "no permitas que le ocurra a otros muchachos lo que te ocurrió a ti". Años antes de que me percatara del niño abandonado que había en mí, y que aún gemía por cariño, procuraba de alguna forma consolar a ese niño dándole mi cariño a otros muchachos. Entonces, hace ya 18 meses se me dio la oportunidad de empezar a ayudar a niños que se crían con la "enfermedad de la familia" . . . y de acelerar mi propia recuperación.

Cuando me enteré que se necesitaba un padrino auxiliar de Alateen en mi comunidad, salté de gozo ante esta oportunidad. Durante las primeras dos reuniones pasé por la esperada ansiedad que sentiría cualquiera que no había lidiado nunca con adolescentes.

También, era bastante nuevo en el programa y me inquietaba acerca de cuán bien lograba comunicarlo.

Yo era una persona de la raza blanca algo resguardada; por primera vez en mi vida estaría rodeado de un grupo compuesto sólo por muchachos de la raza negra. Pues bien, ¡es increíble lo que la inmediata aceptación por parte de estos jóvenes hizo en mi autoestimación! Al cabo de unas cuantas semanas comprendí que un grupo Alateen constituye una clase especial de familia, que propicia una mayor sinceridad, confianza y apoyo de la que jamás resultaría posible en un hogar alcohólico.

Tuve mi primer contacto consciente con Dios a los 40 años de edad. Al igual que mucho adultos con padres alcohólicos, yo había evadido comprometerme a tener hijos.

Pero para muchos de nosotros — tanto padrinos como integrantes de Alateen —

(continúa en la página 2)

El puente desde Alateen hasta Al-Anon

Hace ya 18 meses que soy padrino de Alateen, pero como los muchachos en mi grupo son casi todos de 14 a 15 años de edad, no estaba consciente del serio problema que encaran los integrantes de Alateen mayorcitos. En la reciente Conferencia Alateen de California Septentrional participé en una sesión de taller sobre la transición a Al-Anon y esto me abrió los ojos.

Cuando los miembros de Alateen se aproximan a los 21 años de edad, sucede algo importante e intimidante: encaran la "graduación" para ingresar en Al-Anon. El programa es el mismo, pero al principio las reuniones podrían parecer muy distintas; es más, tan distintas que esta etapa de "transición" es el período en que muchos miembros Alateen se apartan por completo del programa. Justamente cuando la extensa hermandad podría descubrirse ante ellos, los miembros Alateen mayores empiezan a arriesgar su sobriedad emocional. Y tal vez experimenten otra recaída (con frecuencia empiezan a beber) antes de que regresen al programa.

Justamente cuando Al-Anon podría descubrirse ante ellos, los miembros Alateen mayores empiezan a arriesgar su sobriedad emocional. Con frecuencia esto puede llevarlos a beber antes de que regresen al programa.

Las reuniones Al-Anon nos brindan a todos una especie de base singular de la realidad, mediante la cual regimos nuestra vida. Las reuniones constituyen el fundamento del programa, pero para los miembros Alateen en transición, este puerto seguro puede pasar inadvertido. Los miembros Alateen que prueban las aguas de Al-Anon, invariablemente perciben un torbellino en edades. Esto acaso sea cierto, pero ello puede parecer más intimidante de lo que debe ser.

Desdichadamente, no hay forma de regresar a las reuniones de Alateen. No sólo porque la edad límite sugerida para Alateen sea 20, sino porque al llegar ellos a ser adultos, estos miembros Alateen se relacionan menos con las charlas superficiales de las reuniones Alateen. Ya han rebasado las primeras relaciones amorosas, la de las modas en la escuela de segunda enseñanza, y el desahogo de pesares con el progenitor alcohólico.

Entonces es el momento en que los integrantes de Alateen ya mayores van en busca de un nuevo nivel de crecimiento y compromiso espiritual. Es el tiempo en que las conjeturas acerca de los integrantes de Alateen dentro de Al-Anon pueden menoscabar los años de la labor del Alateen en el programa. Una de las conjeturas más típicas es que los miembros Alateen son recién llegados al programa. ¡Al contrario! Podrán ser recién llegados a su reunión, pero es muy probable que tengan más conocimiento del programa que otros nuevos recién llegados a su grupo. Los miembros Alateen en transición suelen llevar de 4 a 8 años practicando los Pasos y las Tradiciones: y en cualquier Conferencia Alateen puede comprobarse cuánto practican el programa.

Desafortunadamente, los comentarios bien intencionados pueden convertirse en una barrera para los sentimientos de aceptación de los miembros Alateen en las reuniones Al-Anon. Los comentarios que afirman o implican pareceres tales como, "¡Qué primor que visitan nuestras reuniones!" o "¡Qué suerte tienen de contar con el programa desde el principio!" y "¡Ojalá que mi hijo e hija fuesen como tú!". Estas frases puede que se digan con sinceridad y cariño, pero pueden cortar la buena comunicación.

Lo que los miembros Al-Anon debemos tener presente es la idea clave de nuestra Tercera Tradición: el único requisito para ser miembro es tener un pariente o amigo con un problema de alcoholismo. El problema no viene con la especificación de una edad mínima.

Es especialmente importante que los miembros de Alateen en transición sean tratados como iguales. Tenemos mucho que aprender de ellos. Su sinceridad puede ser agudísima. La cordura de su inagotable espiritualidad puede dejarnos sin respiración.

Los miembros Alateen son *parte* de Al-Anon y deben ser bienvenidos en cualquier reunión Al-Anon. Especialmente es importante para los miembros Alateen en transición, que se les trate como a iguales más bien que como si fuesen criaturas exóticas.

Lo que es cierto es que la enfermedad de la familia ha causado un impacto en todos nosotros, y que cada uno de nosotros puede contribuir palabras de experiencia, fortaleza y esperanza que han sido parte de nuestro crecimiento espiritual individual. Si estamos dispuestos a oír, los miembros Alateen pueden aportar gran claridad de percepción en nuestro programa. Esto se debe a que como ellos no tienen que olvidar tantas experiencias negativas, los Pasos y las Tradiciones han llenado proporcionalmente un mayor espacio en la vida de estos jóvenes.

Los miembros Al-Anon tienen mucho que *aprender* de los miembros Alateen. Su sinceridad puede ser agudísima. La libertad respecto a sus emociones puede ser amenazante a nuestra defensa como adultos, y la cordura de su inagotable espiritualidad puede dejarnos sin respiración. Pero no se pierda la oportunidad de crecer en su *propio* programa. Démosles la bienvenida en nuestro grupo a los miembros Alateen. En lugar de tratarlos como "invitados honorables", procuremos que se sientan como *en casa*. Puede que pronto se conviertan en parte importante de su gran familia Al-Anon.

Steve R., California, E.U.A.

¿Hay en ti un niño abandonado? . . .

(viene de la primera página)

habría de ocurrir un acontecimiento adicional. En noviembre asistimos a nuestra primera Conferencia Alateen del Norte de California y todos quedamos admirados por los tres días de afecto incondicional. Me habían advertido acerca del impacto emocional de la Conferencia. Quería experimentarla, pero en realidad no me esperaba que ésta habría de cambiar la opinión que tenía de mí mismo. He luchado toda mi vida por demostrar espontaneidad y la expresión física del afecto, pero al verme rodeado por 260 integrantes de Alateen por todo un fin de semana, fue inevitable compartir el cariño. ¡Iba viento en popa! Pasé los tres días más felices del año en la Conferencia, y quizá los más felices de mi vida hasta hoy.

Dios obraba en la Conferencia, y El está siempre presente en toda reunión Alateen. Los milagros del programa ocurren ante mí: los jóvenes rebasan la negación y abrazan la percepción de que *merecen* que se les quiera. Consiguen aceptar el apoyo de la hermandad y encuentran valor para apartarse de la condición negativa que los rodea. En el desfile de recién llegados a nues-

© Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., 1987. Subscripciones. 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.

tras reuniones, los integrantes de Alateen figuran entre los más elocuentes portavoces que he oído en aras de la recuperación.

Estoy muy consciente de esto pues escuchando a los adolescentes y estando con ellos semana tras semana es que voy madurando a mi manera. De hecho, encuentro que logro compartir mi propia historia más fácilmente en las reuniones Alateen. Hay algo acerca del nivel de sinceridad entre los integrantes de Alateen que me anima a expresarme con más libertad. El "Un día a la vez" de Alateen está repleto de relatos pertinentes a mis cuestiones sobre los hijos adultos de alcohólicos. Mi reconocimiento y compasión por los muchachos que aún conviven con la enfermedad activa en un ser querido, me obliga a hablar y compartir mis experiencias.

Ocurrieron más milagros: el entendimiento de que la reunión Alateen siempre se desenvuelve bien. No importa lo que pase, aunque sólo se presente una persona, el programa está *dando resultados* y no tengo porqué controlarlo. Los muchachos se están desarrollando espiritualmente al igual que yo, y lo más importante es que estoy superando esa perenne necesidad de rescatar. Puedo enterarme de terribles abusos mentales y físicos y aceptar que, mediante el programa, los miembros de Alateen desarrollarán su propia entereza para sobrevivir. Los niños pueden tolerar con más paciencia el peor de los ambientes, y con el apoyo y la cordura del programa Alateen, pueden llegar a una vida adulta con mucho más acierto del que tuve yo.

El afecto que recibo de mi grupo como padrino auxiliar y de los propios integrantes de Alateen, ayuda a nutrir mi crecimiento espiritual en el programa. Los miembros de Alateen se han convertido en mis muchachos en una forma muy especial. Por medio de ellos voy encontrando formas de consolar y recompensar al niño que hay en mí.

Steven R., California, E.U.A.

ALATEEN PARA TI

¿Lo leíste? ¿Te gustó?

Colabora con tus Servicios de español de la OSM. Envíanos tus experiencias. Queremos publicar relatos de miembros Alateen hispanos.

Teresa M.,
Directora

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

Cuarta Tradición

Cada grupo debiera ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos, o a Al-Anon o Alcohólicos Anónimos (A.A.) en su totalidad.

Cada uno de los 26.957 grupos Al-Anon a escala mundial es autónomo; ¡una afirmación asombrosa! ¿Qué nos mantiene a todos unidos? ¿Qué previene que los grupos no se independicen entre sí ante tanta libertad? Nos mantenemos en una estrecha unión por algo denominado "la obediencia sin imposición". Cada grupo en Al-Anon realiza su labor conforme a los principios espirituales que rezan en nuestras Tradiciones. Acatamos libremente estos principios por propia voluntad sin ser dirigidos o coaccionados por nadie.

Cada grupo es responsable de desenvolverse de manera que sea para bien de la hermandad en su totalidad. Cuando se discuta sobre cualquier acción del grupo, los miembros tienen las Doce Tradiciones para guiarse; tratar a cabalidad dicho asunto es lo más indicado. Las opiniones minoritarias también deben ser ventiladas y tomadas en consideración. Los miembros pueden solicitar que se llegue a una conciencia de grupo sobre cualquier asunto. Estamos conscientes del peligro en diluir nuestro mensaje; hemos aprendido tras años de experiencia a aferrarnos tenazmente a nuestra sabiduría adquirida con tesón.

Utilizar sólo publicaciones de LAC en nuestros grupos es otro importante factor en nuestra unidad perdurable. Nuestras publicaciones brindan a todo grupo un fundamento fidedigno. Mantienen el mensaje de Al-Anon sencillo y directo. La unidad y el mayor beneficio para el mayor número son el resultado.

Quinta Tradición

Cada grupo de Familia Al-Anon persigue un sólo propósito; prestar ayuda a los familiares de los alcohólicos. Logramos esto, practicando los Doce Pasos de A.A. nosotros mismos, comprendiendo y estimulando a nuestros propios familiares aquejados por el alcoholismo, y dando la bienvenida y brindando alivio a los familiares de los alcohólicos.

La Quinta Tradición nos insta a mantener nuestro programa con un sólo propósito. Sencillamente, nuestro propósito es ayudar a los familiares y amigos de los alcohólicos. Igualmente que Bill W. ayudó a los bebedores como un medio para mantener su propia sobriedad, los miembros Al-Anon se reúnen para enfocar su propia recuperación mediante la práctica de los Doce Pasos en su vida.

Todos tenemos la facultad de sonreír y escuchar. Acaso sea esto precisamente lo que un recién llegado atormentado necesite. Velamos por compartir nuestro programa, sin dar consejos ni exigir que se tomen decisiones apresuradas. Tampoco nos agobiamos con cargas financieras ni emocionales.

A medida que avanzamos en nuestra comprensión del programa, aprendemos a sentir compasión por el bebedor. Eventualmente logramos quitarnos el resentimiento y la amargura que pudieran estar bloqueando nuestro progreso e impidiéndonos convertirnos en la persona que queremos ser.

A medida que se atenúa el pesar y la confusión en nuestra vida, nos es más fácil hallar la gratitud que nos alienta a compartir lo que hemos aprendido; el remedio lo hallamos en nuestras reuniones, la cicatrización de nuestras heridas emocionales y la de los que se unen a nuestras filas en busca de la ayuda que Al-Anon ofrece.

Buzón

Proteger los principios de Al-Anon

Soy empleado de un Centro de Servicio de Información. Hemos estado recibiendo un número de llamadas en nuestra Zona, pertinentes al programa de Al-Anon, que opinio constituyen una amenaza a los principios de Al-Anon en su totalidad. Creo que nosotros, como miembros de Al-Anon que hemos recibido ayuda de este maravilloso programa, deberíamos proteger celosamente los principios en que se fundamenta la ayuda que emana para beneficio de tantos de nosotros.

No estoy del todo en contra del cambio, pero cuando algo ha tenido tanto éxito como el programa utilizando los principios existentes, ¿por qué cambiar de rumbo?

La índole de las llamadas recibidas radica en reestructurar el programa para enfocarlo hacia las causas y efectos del porqué actuamos y reaccionamos como lo hacemos en ciertas situaciones. El achacar culpas es un tema de discusión. La responsabilidad total por nuestras acciones recae sobre todo el mundo y todas las cosas excepto en nosotros mismos. Hay grupos que concentran sus charlas en cuestiones femeninas. Hay los que se concentran en el Tercero y Undécimo Pasos. Algunas de las reuniones se denominan espirituales y en ciertas reuniones no se conversa sobre los Pasos, las Tradiciones o los lemas.

Sugiero que nosotros los que en realidad nos inquietamos y apreciamos este programa, hagamos un esfuerzo concertado por proteger los principios, frecuentando algunas de estas nuevas reuniones en nuestras respectivas zonas, aceptando la oportunidad de presidir estas reuniones y trayendo personas para que dirijan temas sobre los Pasos, las Tradiciones y demás, que se ha descubierto son beneficiosas para nuestro desarrollo en Al-Anon.

En reuniones en las que se converse sólo sobre ciertos Pasos y temas, es menester recalcar que esto sólo no abarca el programa total hacia la recuperación de Al-Anon. En nuestra vida cotidiana nos enfrentamos con todos los aspectos de la vida. Tenemos que estar conscientes de que nuestra recuperación en total depende no sólo de la parte espiritual de la vida, sino también de la parte mental y física de nuestra vida.

Anónimo, Washington, D.C., 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.

Tres alcohólicos

Mi mamá, mi papá y mi hermana son alcohólicos. Empecé en Alateen cuando tenía 8 años, así que llevo seis años de asistencia intermitente en Alateen. Si no fuese por Alateen, tal vez aún odiaría a mi hermana y le tendría miedo a mi papá. No nos llevamos muy bien, pero nos estamos llevando bastante mejor. En Alateen he aprendido mucho acerca de la enfermedad del alcoholismo. ¡Muchísimas gracias, Alateen!

Niki V., Iowa, E.U.A.

¡Entregárselo al Poder Superior, da resultado!

Recientemente fueron arrestados dos muchachos por posesión de drogas. Fueron suspendidos de la escuela por diez días. Al enterarme de ello, me sentí deseoso de ayudar. Enseguida pensé: "¡si sólo pudiese hacerles llegar publicaciones de A.A. sin que ellos supieran que fui yo!". Conseguiría que fuesen a A.A. y probablemente ellos se sentirían mejor. Empecé a cavilar formas de hacerles llegar las publicaciones cuando finalmente me convencí de que no importa cuán arduamente yo procurara, no habría forma de lograr que fuesen a A.A. Lo único que podía hacer era entregárselos a mi Poder Superior y esperar que El los guiase a A.A. Así lo hice y me olvidé de ello. Lo recordé nuevamente cuando fui a mi reunión Alateen poco después. Al finalizar la reunión cuando todos se ponen de pie para conversar, ¿quién cree que se apareció? ¡Nada menos que uno de los muchachos! Me complace mucho que pude dejar que mi Poder Superior se encargara de esto, porque todo acabó realmente bien, ¡mejor que si yo hubiese tratado de hacer que él asistiera!

Anónimo, Florida, E.U.A.

Mi punto de vista

Creo que el grupo Alateen es como una familia. El grupo tiene más de una cosa en común. Todos allí estamos casi en las mismas, así que podemos comunicarnos mejor. Todos tenemos amistades o parientes que son alcohólicos, y todo integrante del grupo aprende algo acerca del alcoholismo y cómo enfrentarse a esto.

Cuando el grupo Alateen cuenta con un programa, uno de los adultos a veces nos pregunta a todos qué hemos aprendido desde que asistimos a reuniones. Hay quienes dicen que han aprendido que el alcoholismo es la enfermedad de que padece el alcohólico, y que no es culpa nuestra que el alcohólico beba. Otros hablan de las tres Ces: Usted no puede **C**ausarlo, no puede **C**ontrolarlo y no puede **C**urarlo.

Stephanie S.

Temas de reunión de Alateen

Si eres uno de los miembros Alateen que confronta más problemas con su progenitor no alcohólico que con el alcohólico, hazte las siguientes preguntas:

1. ¿Has pensado en esto alguna vez?
2. ¿Has reaccionado descomedidamente alguna vez?
3. ¿Cuáles instrumentos del programa te han ayudado a enfrentar este problema?

CALENDARIO HISPANO

XII Convención Al-Anon/Alateen de Puerto Rico. Se llevará a cabo en el Centro de Convenciones, Condado, San Juan, Puerto Rico.
Tema: "Si sonríes, verás qué pasa".
Información: Comité Al-Anon Area de Puerto Rico, Apartado 3979, Estación Bayamón Gardens, Bayamón, P.R. 00620.

Esta edición es traducción de la publicación "The FORUM" de abril-mayo 1987.

REFLEXIONES

El primer paso hacia el mejoramiento de sí mismo es la propia aceptación.
Phyllis

La desgracia nos obliga a buscar en nosotros mismos la fortaleza y a desarrollarla a plenitud. Ello nos hace mejores seres humanos.
Boletín del Panhandle