

Olga

# Al-Anon y Alateen en acción

CON SELECCIONES DEL FORUM

## Compartiendo con Ustedes

### La comunicación y el recién llegado

Aquéllos que se expresan con facilidad, que se comunican espontáneamente no tienen idea de la barrera que cohibe a los demás. Los recién llegados al programa tienen que desarrollarse mediante el afecto que derivan del grupo antes de que confíen lo suficiente como para explayarse en la reunión y compartir sus problemas. Hacer una llamada telefónica podría ser algo tan intimidante para los miembros angustiados, que podría tomarles días encontrar el valor para hacerlo. ¿A quién le interesan mis pesares?, ¿Qué diré?, es el temor de sus pensamientos. ¿Y si está ocupada en ese momento?

Toma tiempo entender bien el programa para utilizar las herramientas con confianza. Recordémonos de confortar a los recién llegados, de decirles que se han de sentir mejor con el tiempo — aunque sus circunstan-



cias no cambien — mientras sigan viniendo a las reuniones y practicando el programa al máximo de su capacidad.

Toma cierto tiempo hasta que los recién llegados se percatan de que el programa entraña la honestidad. Recuerdo que me tomó tiempo pasar por alto el dechado social de, "estoy bien", "todo está bien". Tomó tiempo llegar a poder decir que estaba deprimida, disgustada, ansiosa o furiosa, y dejar que se desbordaran mis sentimientos. ¡Ay, que alivio sentí! De recién llegada le pedí una vez disculpas a un miembro por ocupar su tiempo. Ella me interrumpió y me dijo, "No, no te sientas así. Cuando tú me llamas, me ayudas también a mí. La ayuda es siempre mutua. Me estaba sintiendo triste y como que no valía para nada. Tú me has recordado que no estoy sola, que hay quienes se interesan, que hay un programa para guiarme, y un Poder Superior a quien

recurrir. Independientemente de cuánto tiempo llevemos en el programa, hay veces que conviene que nos recuerden esto".

Para fundamentar en realidad un gran grupo, acostumbrémonos a telefonar a los recién llegados. Ellos se sentirán mejor, y nosotros también.

Fran H., Editora



Todo grupo Al-Anon y Alateen inscrito recibe un ejemplar gratuito de DENTRO DE AL-ANON y de AL-ANON y ALATEEN EN ACCION cada dos meses.

¿SABES DONDE ESTA EL EJEMPLAR DE TU GRUPO?

Si tu grupo no ve su ejemplar de DENTRO DE AL-ANON y AL-ANON Y ALATEEN EN ACCION se está perdiendo lo siguiente:

- Anuncios de nuevas publicaciones.
- Noticias sobre las más recientes guías de Al-Anon.
- Relatos de miembros y cuestiones actuales.
- Asuntos que reflejan a Al-Anon en su totalidad.
- Selecciones de THE FORUM.



# PODER SUPERIOR HAZLO A TU MANERA



**A**cué a Al-Anon hace cinco años para averiguar qué podría hacer con respecto a la forma de beber de mi hijastra. El primer año gasté mis energías en procurar que mi esposo se desprendiera del empedernido alcoholismo de ella. Cuando él la dejó por su cuenta, ella empezó a ir a A.A. Entonces permanecí en Al-Anon por mi propio bien.

Yo estaba tratando de controlarlo a él y me estaba mortificando a mí misma. El segundo año procuré desprenderme de él, pero me sentía muy sola y me preguntaba para qué me casé. Entonces decidí decir a alguien en una reunión, "Dios te ama". ¡Qué trivial idealismo — pensé yo —, como la frase de una tarjeta de felicitaciones! Pero yo necesitaba que alguien me amara incondicionalmente, me quisiera como ningún ser humano jamás podría.

Había sido atea. Podía oír las palabras *Poder Superior* sin que tuvieran ninguna conexión con un Dios bíblico o dioses mágicos que ordenaban, exigían, castigaban, y que tenían que ser interpretados por otros a quienes yo no respetaba. En Al-Anon estaba en plena libertad para explorar la idea de mi propio y único Poder Superior.

Empecé hablándole a un hada que se me posaba en el hombro cuando intentaba enumerar todas las cosas que agradecía. Esto se convirtió en largas conversaciones con mi Poder Superior. ¡Qué gran oyente! Se me deslizaban los pensamientos y se me ocurrían recuerdos desagradables del pasado. Podía decir, "Lo lamento Poder Superior, volveré a tí", y mi Poder Superior siempre estaba presente cuando yo estaba lista. Dios está acostumbrado a esperar; ¡nunca nos abandona!

En esta etapa admití mi incapacidad. Sabía que mi vida se había vuelto ingobernable y que podía comprobar que la creen-

cia en un Poder mayor que yo me iba restableciendo la cordura. Empecé a admitir a mi Poder Superior, la índole exacta de mis faltas, mi parte en los disgustos domésticos, mis problemas anteriores con otra gente. A estas alturas confiaba tanto en mi Poder Superior que podía llamarle por su apodo, Dios.

A principios de mi cuarto año en Al-Anon empecé a rectificar ante mi esposo al notar que estaba equivocada. Al final de la Oración de la Serenidad agregué, "Hágase tu voluntad". Esta es mi forma de practicar el Tercer Paso, y seguiré compartiendo mi Cuarto Paso con mi grupo. Durante mi quinto año escribí mis rectificaciones, conseguí una madrina y fui madrina de alguien.

Pero lo máspreciado para mí es el Undécimo Paso. Al despertar, sonrío porque estoy consciente del contacto con mi Dios. El no es como el Dios de los demás (aunque sea El mismo, pero yo no me preocupo por eso). El me ayuda a aceptar todas las pequeñas frustraciones cotidianas. Puedo exclamar, "Ayúdame, quédate a mi lado, ocúpate de este problema; no puedo rebasarlo. Bien, Dios, cualquiera que sea tu voluntad para conmigo, sé que he de triunfar. Somos Tú y yo, Dios."

Estoy agradecida de haber sido agraciada con la habilidad de aceptar. En lo intelectual acaso no exista Dios, pero yo he comprobado que estoy atravesando un *renacimiento espiritual*. La semana pasada, al comenzar mi sexto año en el programa, experimenté una sensación de libertad que nunca antes había conocido. Independientemente de lo que me pase a mí o a mi alrededor, sé que si sigo creciendo espiritualmente llegaré a ser libre.

Shirley K.,  
California, E.U.A.



¡Al fin, ya están disponibles!

LOS DOCE PASOS y LAS DOCE TRADICIONES

**Los Doce Pasos**

1. Admitimos que somos incapaces de afrontar solos el alcohol, y que nuestra vida es inútil sin su ayuda.
2. Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros podría ayudarnos a vivir mejor.
3. Buscamos a alguien que nos ayude a descubrir el significado de Dios, según nuestra propia comprensión de Él.
4. Nos damos cuenta de que somos incapaces de controlar nuestra vida sin Dios.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros pecados.
6. Establecemos un compromiso de que Dios elimine todos estos defectos de carácter.
7. Hacemos libremente promesas a Dios que nos liberen de nuestros defectos.
8. Hacemos una lista de todas las personas a quienes fuéramos propensos, y hacemos algunas a reparar el mal que les ocasionamos.
9. Reparamos directamente el mal causado a otras personas cuando nos sea posible, excepto en los casos en que el interés lo haga imposible más allá, o perjudicial a uno mismo.
10. Placémosnos con un nuevo estándar de conciencia, adoptando espontáneamente cualquier falta al momento de reconocerla.
11. Aliviando la seriedad y la hostilidad, tratamos de recuperar nuestro contacto con Dios, según nuestra propia comprensión de Él, y le pedimos que nos ayude a cumplirlo.
12. Tratando de olvidar un despertar espiritual como resultado de estos pasos, y tratando de llevar este mensaje a otras personas, y practicar estos principios en todas nuestras acciones.

**Las Doce Tradiciones**

1. Nuestra intención común deberá ser la promoción del progreso individual en lugar de la competencia de los miembros.
2. Cada uno debe ser responsable personalmente por los propios actos. Una tradición que no sea justa en sí misma no debe ser seguida. Ninguna tradición debe ser seguida si causa división o conflicto.
3. Cuando los miembros de los clubes se reúnan para practicar estas tradiciones, pueden hacerlo en un lugar de su propia elección, siempre que, como grupo, no tengan una opinión o un interés que opongan a los intereses de los miembros de los clubes.
4. Cada grupo deberá ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos, o al área o al club de la Asociación de Al-Anon.
5. Cada grupo de Al-Anon debe ser un grupo que se reúna para practicar estas tradiciones, y no un grupo que se reúna para discutir los problemas de los miembros, o para la formación y el desarrollo de los clubes.
6. Ningún grupo, individuo, grupo de individuos, o individuo podrá ser obligado a aceptar o a rechazar alguna tradición que no sea la propia, o a aceptar o a rechazar alguna tradición que no sea la propia, o a aceptar o a rechazar alguna tradición que no sea la propia, o a aceptar o a rechazar alguna tradición que no sea la propia.
7. Cada grupo de Al-Anon debe ser un grupo que se reúna para practicar estas tradiciones, y no un grupo que se reúna para discutir los problemas de los miembros, o para la formación y el desarrollo de los clubes.
8. Las actividades políticas y el apoyo del Poder en Al-Anon deben ser de carácter personal, y no de carácter de grupo. Ningún grupo deberá ser obligado a aceptar o a rechazar alguna tradición que no sea la propia, o a aceptar o a rechazar alguna tradición que no sea la propia.
9. Ningún grupo, individuo, grupo de individuos, o individuo podrá ser obligado a aceptar o a rechazar alguna tradición que no sea la propia, o a aceptar o a rechazar alguna tradición que no sea la propia.
10. Los grupos de Al-Anon no deben ser obligados a aceptar o a rechazar alguna tradición que no sea la propia, o a aceptar o a rechazar alguna tradición que no sea la propia.
11. Ningún grupo de Al-Anon podrá ser obligado a aceptar o a rechazar alguna tradición que no sea la propia, o a aceptar o a rechazar alguna tradición que no sea la propia.
12. El apoyo de los grupos de Al-Anon debe ser de carácter personal, y no de carácter de grupo. Ningún grupo deberá ser obligado a aceptar o a rechazar alguna tradición que no sea la propia, o a aceptar o a rechazar alguna tradición que no sea la propia.

AMPLIACIONES de 11" x 17" para exhibirlas en el local de reuniones del grupo. Precio individual \$1.25. Juego de dos \$2.00.

## BUENAS NOTICIAS...

¡El "MES DE INSTITUCIONES" se convierte en acontecimiento anual!

Alentado por el airoso resultado en 1986, "Octubre — Mes de Instituciones" fue establecido por el Comité Permanente de Instituciones, en la Conferencia de Servicio Mundial de 1987, como un evento anual. Ahora los miembros ya podrán trazar sus planes. Pueden formarse comités, reclutar voluntarios para ir encaminando el proyecto con antelación. Pronto estará listo un calendario con los eventos programados a efectuarse, que estará disponible por solicitud. ¡Cuéntennos lo que está ocurriendo en sus respectivas Zonas!

¡Compartan sus ideas innovadoras con nosotros! Si han tenido una experiencia singular en el curso de llevar el programa Al-Anon a cierta institución, comuníquense con nosotros. Sus experiencias acaso animen a otros miembros que jamás antes han participado a adentrarse en estas actividades y derivar la recompensa de llevar la presencia de Al-Anon a instituciones.

## Ahora podemos reír

Al principio cuando llegué a Al-Anon, estaba llena de rencor y de los sentimientos horribles que acompañan. No podía ni mirar siquiera a mi cónyuge sin sentir rencor, repugnancia, etc. En el transcurso de bastantes reuniones fui aprendiendo acerca de la enfermedad, y empezamos a comunicarnos; por lo menos lo intentábamos. La mayor parte del diálogo ocurría por las noches en la cama. Se me hacía más fácil hablarle en la oscuridad puesto que no le veía el rostro. De alguna forma, me era más fácil controlar el rencor, etc.

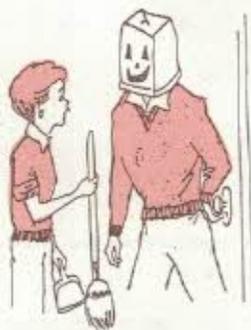
Un día, entre otros, no me había portado muy bien con él. Esa noche tuvimos una discusión acostados. Me preguntó por qué era que podía conversar bien cuando estábamos acostados; sin embargo, en otras ocasiones mi actitud para con él no era tan placentera. Le contesté, "Es porque no te veo la cara. Cuando lo hago, parece surgir el rencor que siento por ti". El dijo, "¡Oh!".

Al otro día, cuando regresé del trabajo, salió a recibirme con una bolsa de papel sobre la cabeza, con unos huecos en los ojos, nariz y boca. Primeramente pensé: ¿qué intenta hacer?, ¿él cómico incógnito? Le dije, "¿Por qué te tapas la cabeza?" Me contestó: "Bueno, cuando me ves el rostro dices que eso te causa resentimiento y nos comunicamos mejor cuando no me ves la cara. Pensé que así podemos comunicarnos mejor durante el día."

Bueno, empecé a reírme. Se veía tan gracioso que le dije tonto. Se quitó la bolsa de papel y ambos nos reímos. Fue tan ameno reírnos juntos, tan ocurrenente que él estuviera dispuesto y decidido a hacer algo como eso para que nos uniéramos.

Desde entonces no se ha vuelto a tapar el rostro. Desde aquél día los dos hemos madurado y crecido espiritualmente unidos.

Dottie H., Maine, E.U.A.



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

## Sexta Tradición

Nuestros grupos, como tales, jamás debieran apoyar, financiar, ni prestar su nombre a ninguna empresa extraña, para evitar que problemas de dinero, propiedad o prestigio nos desvíen de nuestro objetivo espiritual, que es el primordial. Aún siendo una entidad separada, deberíamos cooperar siempre con Alcohólicos Anónimos.

La Sexta Tradición es importante para el bienestar de cada grupo y de Al-Anon en su totalidad. Nos recuerda que nuestro objetivo principal es espiritual. No tenemos que atascarnos en asuntos de dinero, propiedad o prestigio. La recuperación personal es nuestra meta.

Podría representar para nosotros una tentación, como gente compasiva que somos, el tratar de componer el mundo o por lo menos ayudar en una empresa benéfica. Pero como grupo Al-Anon, no podemos patrocinar, financiar ni permitir que se utilice nuestro nombre en una empresa externa, no importa cuán altruista sea.

Somos afortunados de que los precursores de A.A. cometieron errores de los cuales hemos podido aprender. Ellos se hicieron cargo de edificar una cadena de hospitales para alcohólicos — uno de sus proyectos predilectos —, pero éste fracasó. También emprendieron en otros cometidos.

Gradualmente, los miembros de A.A. aprendieron que no podían significarlo todo para todo el mundo. Bill W. estaba renuente a aceptar subvención del gobierno o de corporaciones. Nuevamente, esta postura emanaba de la experiencia práctica. Animadas por el éxito de A.A., las corporaciones mostraron su interés por sufragar el programa de A.A. Asesorados nada menos que por John D. Rockefeller, los miembros de A.A. consideraron cuidadosamente las proposiciones y rechazaron toda oferta de subvención. Ellos formularon el principio de la autosuficiencia económica, que ha protegido a A.A. y Al-Anon del control externo.

La cooperación con A.A. puede resultar en beneficios mutuos, como en un congreso. Al-Anon costea su parte de los gastos, y es responsable de su propia agenda, oradores y actividades.

## Séptima Tradición

Cada grupo ha de ser económicamente autosuficiente y, por lo tanto, debe rehusar contribuciones externas.

Esta tradición coloca la responsabilidad del sostenimiento de nuestro grupo sobre nuestros hombros. Eso contribuye a que en verdad sea nuestro grupo. Nadie puede inmiscuirse en nuestras finanzas. Somos independientes y autosuficientes; no le debemos favores ni trato especial a nadie porque no aceptamos contribuciones externas.

El dinero que contribuyamos en cada reunión dependerá de nosotros, de nuestra conciencia y conocimiento de los gastos del grupo: alquiler, electricidad, contribuciones al Distrito, Zona y al Servicio Mundial. Es menester proveer de publicaciones a nuestro grupo. Sabemos cómo colaborar siguiendo nuestras guías para recaudar fondos cuando éstos escasean.

Nuestros amigos de A.A. al principio encararon una ardua lucha sobre la cuestión de aceptar donaciones externas. Algunos miembros señalaron con entusiasmo todo lo bueno que A.A. lograría con grandes sumas de dinero a su disposición. Prevalció el juicio cabal, sin embargo, y se estableció el principio de autosuficiencia económica. Bill W., tal vez por su conocimiento profesional y personal sobre el mundo económico y las inversiones, fue una fuerza móvil en esta decisión.

Ocasionalmente podríamos imaginarnos cuánto más fácil sería si aceptásemos donaciones externas. Reflexionando sobre esto nos damos cuenta de que ser autosuficientes representa una fuente de fortaleza espiritual y de respeto de sí mismo.



## Buzón

### Al-Anon me condujo a la sobriedad

Hace 21 meses, tras muchas penas, confusión y una separación, mi esposo entró en tratamiento de rehabilitación. Le dije al médico que lo que este hombre necesitaba era un manicomio y no rehabilitación. Si bien el alcohol y las drogas no ayudaban a la situación, yo estaba convencida de que él estaba loco, al igual que yo.

Mi esposo me enviaba todas las publicaciones que podía conseguir, y yo las leía identificando todo lo que leía con sus acciones. Sentía ira, rencor y autoconmiseración. Por esta época empecé a ir a Al-Anon, y quería lo mismo que ellos tenían. Me encantaron los Pasos desde la primera vez que los oí. La restauración de la cordura en el Segundo Paso era todo lo que necesitaba oír. Significaba que tenía que fijarme en mí misma, ¡y no quería tener que hacer eso! Estaba tan acostumbrada a echarle la culpa por mis problemas a los demás, que nunca quise aceptar que lo más mínimo podría ser culpa mía. Estaba temerosa y confusa, pero seguí yendo a Al-Anon y escuchando.

Cuando mi esposo terminó su rehabilitación, fui a un par de reuniones de A.A. con él, y así empecé a comprender la enfermedad. Oí relatos en A.A. con los que pude identificarme y le pregunté a mi esposo si él pensaba que yo tenía dificultades con el alcohol. Dijo que no, que, ¡sencillamente yo bebía demasiado! Estoy muy agradecida, después de veinte meses de sobriedad, de que mi esposo me permitió admitir esto por mi cuenta. Efectivamente, soy alcohólica y asisto a A.A., pero también he quedado afectada por el beber de otra persona. Sin el programa de Al-Anon, no sé si permanecería sobria y cuerda actualmente. Al-Anon me ayudó a analizarme y a no culpar a los demás, al ambiente y otras cosas por la forma en que me sentía y reaccionaba. Procuero estar apegada a Al-Anon y a sus integrantes lo más que puedo, porque el reaccionar ha sido lo más difícil de enfrentar para mí.

También asistimos a una reunión de matrimonios para miembros de Al-Anon y A.A. que ha sido como una gran bendición en nuestra vida. Gracias por The FORUM y AL-ANON Y ALATEEN EN ACCION, pues llegan cuando más falta me hacen. Le estaré siempre agradecida a Dios por este maravilloso programa. Rezo porque jamás olvide cómo me hallaba y lo que este programa ha hecho por mí.

Terri Mcl., Pensilvania, 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.



FELIZ ANIVERSARIO, ALATEEN, has progresado mucho en treinta años. Partiendo de un pequeño grupo de adolescentes entusiastas en Pasadena, California, Alateen has crecido hasta abarcar más de 3500 grupos a escala mundial.

"Los adolescentes y los padres alcohólicos" fue la primera publicación preparada en 1957, por y para los miembros Alateen. Desde entonces, Alateen ha desarrollado materiales de Información Pública para ayudarnos a diseminar el mensaje de Al-Anon a adolescentes que aún padecen por los efectos del beber de otra persona. Los miembros de Alateen han compartido su experiencia, fortaleza y esperanza a escala mundial, y por medio de estas revelaciones, se elaboró el material de recuperación. ¿Sabían que hay cintas grabadas de Alateen denominadas, "Alateen habla claro"? (sólo en inglés). En estas cintas, miembros de Alateen comparten sobre cómo era su situación, qué les ocurrió y cómo el programa los está ayudando.

¿Cuántos de ustedes recuerdan haber esperado por el libro titulado, ALATEEN, UN DIA A LA VEZ? (sólo en inglés). Pareció como una eternidad. ¿Sabían que miembros de Alateen alrededor del mundo compartieron con nosotros, por escrito, a fin de que este libro pudiera ser confeccionado? ¿Y sabían que un antiguo miembro de Alateen organizó todo este material para su encuadernación? Gracias, Tim, ¡realizaste una espléndida labor!

Al igual que Alateen creció, crecieron

también sus miembros. A medida que los adolescentes de ayer iban cumpliendo sus 20, percibieron que tenían que progresar en su programa. Sin embargo, algunos no se sentían a gusto yendo a reuniones Al-Anon. Muchos plantearon la pregunta, "¿Y hacia dónde vamos ahora?". Sin embargo, hubo otros que hicieron la transición sin gran dificultad y han compartido sus experiencias con nosotros.

En un esfuerzo por ayudar en la transición de Alateen a Al-Anon, estas revelaciones han sido incluidas en un nuevo folleto que estará listo para su distribución este verano.

Efectivamente, Alateen, has progresado mucho y en tu travesía sigues prestándole servicio a los jóvenes que necesitan de tí. ¡FELIZ ANIVERSARIO!

### Temas de reuniones Alateen

1. Los cumpleaños son ocasiones de júbilo, un momento para reflexionar sobre lo que hemos logrado, y para mirar hacia adelante en busca de nuevos y fascinantes horizontes.
  - a. Comparte con tu grupo sobre los cambios que has hecho en tu vida con la ayuda del programa.
  - b. ¿De cuáles instrumentos, lemas, Pasos, etc., te valiste?
  - c. ¿Cuál es tu página favorita en "Un día a la vez"? ¿Cómo te hace sentir?

### CALENDARIO HISPANO

1 al 2 de Agosto

XII Convención Al-Anon/Alateen de Puerto Rico. Se llevará a cabo en el Centro de Convenciones, Condado, San Juan, Puerto Rico.

Tema: "Si sonrías, 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 junio-julio 1987.

## REFLEXIONES

## ¿REFLEXIONES?

A pesar de lo doloroso que es hablar sobre los profundos agravios recibidos en nuestra vida, mediante ese compartir es que empieza la cicatrización y comienza la recuperación.

Carol R., Vienna

No sé lo que el mañana nos depara, pero sí sé Quién depara el mañana.

J.W., Illinois, E.U.A.