

Al-Anon y Alateen en acción

CON SELECCIONES DEL FORUM

Vol. 20 No. 5
Oct.-Nov. 1987

Por fin se cicatrizaron los agravios

Hace cinco años mis pensamientos y acciones eran efectivamente confusos e inconsistentes. Me hallaba en esa desesperación previa a Al-Anon de no saber cómo afrontar las vicisitudes de un matrimonio alcohólico. Lo afrontaba todo de manera equívoca; de una manera que ciertamente no solucionaría mi congoja de vivir completamente obsesionada con los pronunciamientos y conducta de mi cónyuge. No me soportaba yo misma, puesto que enfocaba mi atención exclusivamente en él. Llegó el día en que sucumbí, y me mudé fuera de nuestro hogar con mis hijos.

Ese fue el día que empecé a enfrentar el problema que siempre había negado. Por esa época me dirigí a la oficina de Comisión de Narcóticos y Alcohol y penosamente, declaré que opinaba que yo necesitaba ayuda. Ni siquiera estaba segura de si debería estar allí. El concepto de mí misma estaba por el suelo. El consejero fue la primera persona con quien había hablado acerca de mi vida hogareña, y hablé efusivamente. ¡Había aguantado tanto a lo largo de los últimos años, y me había callado tantas cosas! Jamás había mencionado a mis amistades, padres, hermanas o compañeros de trabajo la pesadumbre y decepción ocasionadas por mi matrimonio alcohólico. Pensaba que no habría soluciones para nuestro problema familiar y que viviríamos así eternamente.

Seis meses después, a sugerencias de mi esposo que se recuperaba entonces en A.A., —nos habíamos empezado a ver nuevamente— me uní a Al-Anon. Paulatinamente, al pasar de los próximos años con el afecto y cariño de mi grupo, empecé a comprender quién era yo y a aceptarme a mí misma por primera vez en mi vida. Empecé a fijarme en mi persona y en lo que tenía que hacer, sólo por hoy, para vivir y pasar un día placentero. Descubrí que mi vida era tan importante como la de los demás, y que como criatura de Dios, no era ni mejor ni peor que los demás. Se supone que uno debe ser bueno consigo mismo, y ser responsable sólo por sus propias palabras y sus acciones.

Acepté por primera vez que era hija de una madre alcohólica, y que mi afiliación a Al-Anon tenía un atraso de veinte años. La crianza en un hogar en el que seis miembros de la familia no encaraban la realidad de la enfermedad de ella y pretendían que todo marchaba bien, no contribuía en lo absoluto a que un hijo desarrollara criterios juiciosos. Aprendí a ignorar mis sentimientos y dudar de mis instintos.

A medida que he llegado a comprender a mi madre y a aceptarla como es, puedo asimismo comprenderme y aceptarme a mí misma como soy. Al aceptarme, me doy mi valor y aprecio. Sólo entonces podré apreciar a otra persona. Puedo quererla por lo que es, y eso constituye una maravillosa reconciliación, una cicatrización

dentro de mí que me permite rebasar esa actitud iracunda, acusativa y voluntariosa, y sentir un íntegro cariño por ella.

Ya hace cuatro años que mi esposo y yo reanudamos nuestro matrimonio. Le doy gracias a Al-Anon por haberme ayudado a conseguir la sagacidad necesaria para vivir a gusto conmigo misma, puesto que sólo entonces podré convivir con el prójimo. Reconozco que mi actitud depende de mí y que cuento con un programa de Doce Pasos para ayudarme a optar por una actitud positiva. El despertar espiritual del Duodécimo Paso consiste en felicidad en vez de pesares, optimismo en vez de pesimismo, aprecio a la gente en vez de crítica, gratitud en vez de negatividad, y disfrute del momento en vez de lágrimas. Para practicar estos Doce Pasos, para genuinamente regirme por estos Doce Pasos, es preciso que sienta aprecio y estimación por mí misma. Significa ayudar a otros que viven aún en hogares de alcohólicos a comprender que ellos también pueden llegar a ser felices. Las situaciones pueden cambiar y el cambio tiene que ocurrir en aspectos sobre los cuales las personas tienen potestad, potestad sobre sí mismas. Sólo podemos cambiar a nosotros mismos y esto deberá convertirse en fuente de nuestra propia felicidad.

Anónimo, Columbia Británica, Canadá



aquellas palabras, *el poder del ejemplo*, se hi-

abernos mudado, que él se enfermó, ingresó en
ación. Me place afirmar que lleva ya más de un
su próximo cumpleaños.

icipan en el programa. Es curioso observar que
de haberme desprendido de aquéllos que amo,
e toca a mi Poder Superior.

Cheryl B., Massachusetts, E.U.A.

En la pirámide

do
que
onsable
de to-
redor, me
tima de la
donde puedo
ar todo lo que
iliares, amistades
medida que trato
estas personas y las
les que ello entraña,
y menos tiempo para
mo. Me va cegando más
me vuelvo más exigente
que están a mi alrededor.
s demás por mis reveses.

o en Al-Anon que no soy res-
os que me rodean, cuando
d para controlar a los de-
cen. Soy menos exigente,
ocuparme de mis propios
de manipularlo todo y
s, y dejo de sentir re-
culpar a los demás y
el peso del mundo
bro que con los
uchas facultades
den, no estoy
e la pirámide,
onde Dios
erza para
con el
e me
ece

William B., Illinois, E.U.A.

Octava Tradición

Las actividades prescritas por el Duodécimo Paso en Al-Anon nunca debieran tener carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden contratar empleados especializados.

Podemos todos aceptar con regocijo la realidad que actualmente Al-Anon es una hermandad internacional, y que para colmar las necesidades de los miembros tenemos que contar con personas competentes, como contadores, personal de despacho, mecanógrafos, personal de limpieza y así sucesivamente. Las publicaciones deben ser adquiridas, editadas, procesadas, aprobadas, impresas, vendidas y despachadas. Mantenemos las ruedas de los servicios girando de forma continua, competente y enérgica a fin de atender las necesidades de la hermandad.

Sin embargo, al tornar la vista hacia el Duodécimo Paso, "Habiendo logrado un despertar espiritual como resultado de estos Pasos, tratamos de llevar este mensaje a otras personas, y practicar estos principios en todas nuestras acciones", sabemos que llevar el mensaje es tarea nuestra; todo miembro de Al-Anon debe extender su mano al recién llegado. Sonreímos, les damos la bienvenida, nos sentamos con ellos, contestamos sus preguntas, les ofrecemos una palabra de consuelo y los animamos a que vuelvan. Nosotros somos las personas más indicadas para hacer esta labor. Hemos estado allí. No instruimos ni abrumamos; compartimos y alentamos a los recién llegados a que compartan. Sabemos que la cicatrización empieza aquí.

Unos cuantos miembros de Al-Anon trabajan en profesiones de auxilio a la sociedad. Es importante que ellos y nosotros recordemos que ellos asisten a Al-Anon por su propia recuperación, igual que nosotros. No están presentes en su capacidad profesional. "Nosotros no tenemos figuras de autoridad. Para recuperarnos, nos reunimos como iguales y nos ayudamos mutuamente, no porque algunos sean expertos y otros aprendices, sino porque todos tenemos necesidades y entereza."

Novena Tradición

Nuestros grupos, como tales, nunca debieran organizarse, pero pueden crear centros de servicios o comisiones directamente responsables ante las personas a quienes sirven.

Esta Tradición contradice todo principio docente y administrativo, puesto que comienza indicando a los grupos que eviten la organización. ¿Cómo realiza sus metas un grupo si no está organizado? Sin jefes, administradores ni figuras de autoridad, ¿cómo cumplen los grupos lo más mínimo?

El propósito del grupo radica en ayudar a miembros individuales, y funciona mejor con un dirigente, secretario(a), tesorero, y un representante de grupo, los que se turnan rutinariamente. Estos miembros dirigen, no administran.

Con más de 28.000 grupos que se reúnen en 83 países, cabe pensar que esta "carencia de organización" entrañará alguna clase de artimaña.

Habrán quienes incluso piensen que sin mayor estructura, el caos será inevitable. Entonces leen la segunda mitad de la Tradición, que previene que ocurra un estado de desorden en la hermandad, "... pero pueden crear centros de servicios o comisiones directamente responsables ante las personas a quienes sirven", afirma. Nosotros, los miembros, creamos estas juntas y comités de servicio integrados por otros miembros. Ya sea que el comité sea formado para brindar un Servicio de Información o para uno de la Conferencia de Servicio Mundial, su creación es siempre en respuesta a las necesidades de la hermandad. Estos comités de servicio esbozan el rumbo de todas las actividades de servicio. Los que trabajan en un comité de servicio no son ejecutivos encargados, sino miembros responsables ante aquéllos a quienes sirven. Por consiguiente, los trabajadores de servicio pronto se enteran de que no habrá alteración de estas estadísticas. En Al-Anon, sencillamente vivimos con esta contradicción.

El cínico puede que aún diga, "Esto jamás resultará". Pero por espacio de 36 años, los miembros de Al-Anon han comprobado que efectivamente sí funciona. En el amor de cada miembro por la hermandad en sí radica la magia que sostiene la aparente contradicción de la Novena Tradición.



Lugares distantes a nivel internacional

Afectuosos saludos desde El Cairo, de nuestro pequeño grupo. Contamos con dos señoras más en nuestro grupo cuyos esposos han hallado a A.A., y estamos entusiasmadas de que podamos compartir nuestro milagro con recién llegados.

La enfermedad del alcoholismo está presente en toda cultura, y la necesidad de Al-Anon es inmensa. Mi esposo y yo acabamos de dar una gira recientemente por el Lejano Oriente. Partimos de Singapur y, como de costumbre en todos nuestros viajes, lo primordial fue buscar grupos Al-Anon y A.A. y reunimos con tantos amigos. Singapur tiene un activo programa Al-Anon y un pequeño grupo Alateen. Aunque el tiempo estuvo cálido y húmedo, el panorama desplegaba un gran verdor. Fue como un adorable receso después del árido paisaje de El Cairo.

Nuestra próxima escala fue en Hong-Kong donde hacía más fresco y donde abundan las tiendas para hacer compras. Hong-Kong está luchando porque Al-Anon avance. De allí proseguimos a Bangkok donde pasamos una semana de mucho calor y humedad. Yo no estuve en Bangkok en el día propicio para asistir a Al-Anon, pero tengo entendido que les va estupendamente bien.

Entonces, seguimos a Pattaya donde nos pasamos una semana en la playa antes de regresar a El Cairo. En Pattaya había un solo miembro de A.A. y disfrutamos de una semana entera de programa. ¡Qué espléndidas vacaciones! Cuando llegamos a El Cairo, nos enteramos de que una de nuestras maletas fue destinada equivocadamente a Zurich, Suiza, donde permaneció rezagada y arrestada bajo sospecha hasta que nos la devolvieron unos días después. Esto me facilitó la tarea de desempacar — una maleta a la vez. Estoy convencida de que el programa funciona en todos los aspectos de la vida.

Betty C., El Cairo, Egipto



Esta edición es traducción de la publicación "The FORUM", de agosto-septiembre 1987.

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.

Un paso a la semana

El grupo Alateen al que concuro es realmente maravilloso. Llevo ya casi tres años yendo, y soy más o menos el último "de los más antiguos" que queda. Me fascina ir a nuestras reuniones porque derivó muchísimo de ellas. Me crié con padres alcohólicos y, cuando tenía siete años, mi hermano mayor se mató por conducir borracho. Mis otros dos hermanos son también alcohólicos, pero a través del programa he aprendido a ¡saltar las riendas y dejárselas a mi Poder Superior!

En nuestras reuniones procuramos que un miembro practique un Paso cada semana. Leemos extractos del gran libro anaranjado titulado, ALATEEN - ESPERANZA PARA HIJOS DE ALCOHOLICOS. Después hablamos sobre el Paso. Pedimos a todos en el grupo que participen y cuando así lo hacen, no nos alcanza el tiempo. Inclusive no hay ni tiempo para dedicar tiempo. Acaso preguntarán, "¿Qué es tiempo"? Tiempo es el tiempo extra reservado para que quien tenga un problema lo comparta. Los demás miembros de Alateen dan sugerencias y revelan cómo aplicaron el programa a un problema similar, tal como, Primer Paso, "Admitimos que éramos incapaces de afrontar solos el alcohol..." Los lemas ayudan también.

A veces leemos los refranes diarios del pequeño libro rojo titulado, ALATEEN — un día a la vez, y luego compartimos cómo la lectura se aplica a nuestra vida. Ocasionalmente preguntamos individualmente a cada miembro por qué concurre a las reuniones.

Sue, Minnesota, E.U.A.

CALENDARIO HISPANO

OCTUBRE

10-12 - Colombia — VII Congreso/Convención Nacional Al-Anon/Alateen, Edificio Santander, Ofic. 502, Villavicencio, Meta, Colombia, Sudamérica.

DICIEMBRE

27 - México — AFG Satélite, XV Aniversario. Escriban a: Josefina H., Adelfa 47, Col. Satélite, 2da. Sección, Cuernavaca, Morelos.



Servicio mediante el padrino de Alateen

Como madrina de Alateen por tres años y medio, y dos de ellos como Coordinadora de Alateen, aún no me he desalentado. Acaso sea porque tuve que aprender de la manera más difícil; cometiendo errores y preguntando. Con el transcurso de los años he aprendido que para los que están en Alateen el proceso de salirse de un problema y hallar la solución parecía ser bastante lento, especialmente si en sus primeros años fueron afectados por la falta de firmeza y las muchas inseguridades que existen en la familia del alcohólico. Cuando me pongo impaciente, debo recordar cuán desesperada estaba en un principio y qué difícil era tratar algo nuevo, pero gradualmente me fui encauzando y aprendí cinco cosas muy importantes. Como madrina de Alateen, puedo compartir cómo éstas me han sido útiles en la vida, pero debo siempre tener presente lo difícil que resulta dejar viejas costumbres. No hay soluciones simples, lo que hay es que aceptar y estar dispuestos a practicar con los Pasos (12), la Oración de la Serenidad, los Lemas, el Compartir (experiencias, entereza y esperanza), y escoger un Padrino o Madrina.

He aquí algunas de las cosas que he aprendido: la constancia; es preciso que los padrinos de Alateen cuenten con un buen programa y estén dispuestos a *apadrinar durante por lo menos un año*, para animar al grupo. Si me desanimo debo, con toda sinceridad, comunicarlo a la conciencia del grupo. Conviene leer las publicaciones y guías, ya que muchas de las cuestiones con las que he luchado ya otros las habían enfrentado y están bien documentadas. Pasar la cesta indica que soy responsable y que estoy dispuesta a sostener a mi grupo. Siempre derivó más del grupo que lo que inverte en éste. Cuando me siento vulnerable, todo lo que tengo que hacer es fijarme en mis propias expectativas. Algunas de las mejores reuniones Alateen tienen lugar cuando me recuerdo de rezar antes de la reunión y leer de nuevo sobre lo que *debí* y *no debo* hacer.

¡Los padrinos de Alateen son gente muy especial! Apadrinar un grupo Alateen puede ser una forma sumamente gratificadora y desafiante de practicar los 12 Pasos, pero nos suele acobardar el asumir tanta responsabilidad. Traten de pensar de la responsabilidad como la habilidad de reaccionar, y el padrino no parecerá tan abrumador.

Precisamos un sentido de amor propio, tanto como persona como en calidad de padrinos. Descubrimos la verdadera felicidad al saber que estamos ayudando a los jóvenes a conocerse a sí mismos.

Penny McA, Pensilvania, E.U.A.