

Al-Anon y Alateen en acción

CON SELECCIONES DEL FORUM

El papel de víctima es aburrido



Hace más de 20 años entré cautelosamente a una reunión de Al-Anon de un viernes por la noche. Escuché los relatos, y me pregunté cómo y en qué forma podría ayudarme esto. Mirando al pasado, me doy cuenta de que me estaba ahogando en mis propias lágrimas de autoconmisericordia. Noté cómo iba girando gradualmente el foco de atención del comportamiento de mi esposo alcohólico hacia el mío propio, lo cual me liberó de una carga que se había vuelto muy agobiante.

Mi actitud fue cambiando gradualmente, mediante las reuniones de A.A. y las de Al-Anon. A medida que escuchaba a los alcohólicos en recuperación y a los que aún luchaban por obtener sobriedad reconocí también los problemas que tuvo mi padre y di gracias por la ayuda que yo había recibido la cual mi madre no tuvo a su disposición.

Descubrí algunas de mis faltas que habían impedido que reconociera nuestro problema mutuo y mi propia intolerancia reprimida por mucho tiempo.

Ser "el rescate salvador del alcohólico" no sólo encajó en el juego del alcohólico, sino que realzó su sensación de insuficiencia. Cuanto más procuraba ser buena y abnegada para probarle que valía, más voluntad le restaba a él. Buscaba incesantemente la casa ideal, mejores muebles, etc. Entonces traté de mejorar mi apariencia pensando que tendría que haber algo que resultara; una casa más nítida, un nuevo peinado, servir alcohol en casa con la esperanza de mantenerle a mi lado, pero nada de esto resultó por mucho tiempo. El peso de la culpabilidad se hizo más pesado.

El oír las muchas historias de alcohólicos en recuperación, y repetidamente la afirmación de que, "Nadie me obligó a beber", me ayudó bastante. Por fin, me di cuenta de que ser demasiado buena esmerándome al máximo, mientras ignoraba mis propias necesidades, no había dado resultado. ¿A quién le simpatiza un sacrificado? El papel de víctima es aburrido.

El reflejo de luz proveniente de Al-Anon me permite hacer rectificaciones, obrar en pro de mi desarrollo individual, y restablecerme como una persona digna ante mis propios ojos. Por consiguiente, he alcanzado una cierta medida de serenidad que me permite ocuparme de las dificultades a medida que surgen, en forma más juiciosa.

Marcia M., California, E.U.A.



El sexo y Al-Anon

Conocer el problema

Por largo tiempo culpé a mi compañero de ser egoísta y desconsiderado. Me quejaba de que nuestras relaciones sexuales eran algo maquinal, unilateral y sin ternura. Sin embargo, a pesar de quejarme tanto, jamás mencionaba mis sentimientos. Una mañana, después de lo que pareció otro intento insatisfactorio, estallé en cólera y le grité que no podía seguir con esta farsa. Le amenacé con que no me prestaría más para estos episodios. No soportaba ya el dolor y la angustia.

Me quedé asombrada cuando me dijo que él se había preguntado muchas veces, cuánto tiempo más me tomaría yo para tratar sobre este problema. Desde nuestra conversación de esa mañana, comprendí que yo guardaba enormes resentimientos. Estaba expresando los resentimientos en mi conducta. El origen de mi pasividad radicaba en mi sentido de inseguridad acerca de nuestra relación; y los resentimientos eran la fuente de mi expectativa de ser complacida; él tenía que hacer eso, aquello o lo otro para probar su arrepentimiento, o para compensarme de algo, y así sucesivamente.

Yo no me había responsabilizado de obtener mi propia satisfacción sexual, ni tampoco había hablado con él acerca de ello. Otra vez había dejado mi felicidad en manos de otro.

Todavía tenemos problemas; me paraliza a veces el miedo. Pero gracias a ese primer encuentro, fui consciente de mi conducta y actitud, y ése es el primer paso propicio para cambiar!

Anónimo, Nueva York, E.U.A.

Se derriban las barreras

Llevaba bastante tiempo en el programa Al-Anon antes de que alguien mencionara celebrar una reunión sobre el sexo. Quedé sorprendida al ver cuántos miembros estaban interesados, a pesar de su indecisión de mencionar el tema. No sé cómo reaccionará la gente en otros lugares, pero en nuestro caso bromeando fue como finalmente rompimos el hielo.

(continúa en la página 2)



Cartas de los miembros

No hay cura rápida

En mi opinión, uno de los mayores atributos de Al-Anon es que el programa no es de índole profesional. La labor del Duodécimo Paso es desempeñada por miembros que tienen experiencia propia sobre el dolor de amar a un alcohólico.

Hay veces que al confrontar dificultades, considero volver para someterme a asesoramiento como una cura rápida. El programa del Duodécimo Paso de Al-Anon y el ejemplo que me han dado sus miembros me han proporcionado más serenidad que cualquier gama de profesionales que haya consultado. Al-Anon me ha acercado cada vez más a la sinceridad. La aceptación incondicional por parte del grupo me ha dado el valor para analizarme y reconocer quién soy, algo que antes no podía hacer. Para mí, este es un proceso lento, pero me da resultado. Espero que Al-Anon retenga siempre su índole no profesional para los que necesitamos más los hechos que las palabras.

Karen, West Virginia, E.U.A.

El lado cómico

No importa cuán sombrío y tenebroso sea su día, si puede encontrar algo que le haga reír, su día será más llevadero. El sentido del humor me ha sostenido a través de muchas situaciones dolorosas y perturbadoras. Si tan siquiera logro encontrar algo chistoso en cualquier situación y puedo reírme de mí misma, atenuo mi disgusto.

Efectivamente, ser cabal y formal acerca de mis problemas no es sólo el proceder más juicioso sino muchas veces el requerido, pero si puedo verle el lado cómico a mis dificultades ello aliviará el peso de mis preocupaciones. Nada me alegra más que compartir un incidente chistoso con un amigo y ustedes apreciados lectores, son mis amigos. Ojalá que hallen alegría en las pequeñeces: la sonrisa de un extraño; la fe de un niño al poner su manita en la vuestra con confianza, o la gratitud de un anciano al que le hayas hecho un gran favor. Mis amigos, ¡ésta es la vida! La vida es para vivirse; no la dejen que pase de largo. El ayer ya se fue, el mañana es incierto, por eso les repito: ¡vivan a plenitud el día de hoy!

June C., Wisconsin, E.U.A.

Un servicio público

Quisiera expresarles mi gratitud y aprecio a todos aquéllos que colocan carteles y traen publicaciones que inundan las muchas bibliotecas que sirven al público. Desde mis tiempos en la escuela elemental, la biblioteca ha sido el lugar donde

se acude en busca de información sobre cualquier tema. Para mí constituía un lugar seguro donde mi familia y mis amistades no podrían notar la razón de mi presencia allí, o ¡mi desesperante necesidad de ayuda!

Sin saber nada acerca de Al-Anon, fui a distintas bibliotecas en busca de información que me indicara cómo obrar respecto al alcohólico en mi vida. Hallé libros sobre el exceso en el beber, los efectos físicos del beber, ¡e incluso hasta uno sobre cómo beber! Regresaba a mi casa más desalentada que nunca y sintiendo que nadie estaba sufriendo tanto como yo. Esto ocurrió antes de Al-Anon.

¿Comprenden por qué empezó a reinar una estela de paz en mi vida cuando noté que mi familia Al-Anon invadía nuestras bibliotecas con el mensaje de esperanza que con tanta magnanimidad ofrece el programa? Es una maravillosa sensación saber que hay folletos, publicaciones y carteles exhibidos con orgullo en nuestras instituciones públicas. ¡Prosigan con su esmerada labor!

Arlene M., Nueva York, E.U.A.

Esperanza constante

El amor, entereza y serenidad incondicionales que Al-Anon pone a mi disposición, me levantan el ánimo de una forma singular. Estoy sumamente henchida de gratitud. Ha habido muchos cambios que ustedes me han ayudado a hacer, y me siento contenta y emocionada acerca de los cambios que están por llegar. El crecimiento mediante los Pasos no termina; es más bien una fuente de esperanza continua. La esperanza de saber que, con la ayuda de mi Poder Superior, puedo hacer que cada día sea maravilloso y gratificador, y hacer de mí la persona que me gustaría ser.

Recientemente, mientras practicaba el Undécimo Paso, se cristalizaron estos sentimientos en mí.

Patty, Nueva Jersey, E.U.A.

Mis tres preceptos

Estando en una reunión celebrada en las cercanías, oí a un miembro decirle a otro que siguiera los tres preceptos. Mi mente se remontó a mi supervivencia durante los últimos tres años. En un espacio de seis meses perdí a mi esposo, a mi madre y se quebrantó mi salud, por lo que tuve que jubilarme. Sentí como si me hubiese quedado sin nada; mi mente recibió tal impacto que no funcionaba, salvo para cuestiones de la vida rutinaria.

Al pensar cómo habría de rebasar esto, recordé los tres preceptos. Lo primero era el Dios de mi entendimiento; necesitaba su ayuda.

El segundo precepto consistía en dar. Ir a las reuniones, usar nuestros instrumentos, y compartir mi experiencia, fortaleza y esperanza a nivel personal, de grupo y de servicio.

El tercer precepto era la gratitud. Mientras daba también recibía. Aprendí de los miembros nuevos a contar mis bendiciones y a darme por dichosa al enterarme de los problemas que ellos afrontaban. Yo en realidad no afrontaba ninguno, excepto mi actitud respecto a mi situación por haberme quedado sola. Mis amigos me sostuvieron haciéndome sentir capaz, y poco a poco fui forzando mi mente a que funcionara otra vez.

Lentamente he ido recuperando mi entereza, y ahora ya puedo nuevamente utilizar mi mente. Aún hay ocasiones en que la autoconmisericordia me invade, pero soy humana y no tengo que esperar ser perfecta al instante.

Louise J., Maine, E.U.A.

El sexo y Al-Anon...

(Viene de la primera página)

Desde entonces hemos celebrado varias reuniones sobre dicho tema y he podido compartir personalmente algunas de mis dificultades con algunos miembros de mi grupo. Esto ha sido bastante difícil puesto que soy hombre y la mayoría de los miembros en las reuniones son del sexo femenino.

Pero siendo paciente y perseverante, he podido derribar las barreras con algunos de estos miembros. Pienso en la reunión en que decidí utilizar el folleto titulado "Viviendo con un alcohólico sobrio" como tema principal porque éste contiene una sección muy importante sobre el sexo.

No he resuelto todos mis problemas ni mediante estas reuniones, ni compartiendo personalmente con otro miembro. Aunque mi esposa permanece sobria, lo referente al sexo representa aún un problema, pero ya no es tan serio como lo era antes. Sólo de saber que hay tantos otros miembros que tienen este problema, y que algunos han progresado, me ha dado esperanza y valor para seguir adelante.

Me queda por hallarle mi propio significado a las cosas, pero ya no me siento desesperado. Todo va mejorando paulatinamente. Con la ayuda de mis amistades en Al-Anon y de mi Poder Superior, al menos por hoy, puedo afrontar mis dificultades sin creer que toda la culpa es mía.

Anónimo, Pensilvania, E.U.A.

Suelta las riendas y entrégaselas a Dios

En Al-Anon, soltar las riendas y entregárselas a Dios significa intercambiar el alcance finito y limitado de nuestra propia voluntad por la sabiduría infinita de nuestro Poder Superior, con la certeza de que en un plazo regido por Dios, encontraremos las soluciones a nuestros problemas y el alivio a nuestras penas.

Analícemos cómo crecen los lirios en el campo; ellos no trabajan o se afanan, ni se aturden, y sin embargo les digo, que ni siquiera el Rey Salomón en toda su gloria y esplendor llegó a lucir un atavío como el de los lirios.

Al convertir los Doce Pasos en parte de nuestra vida, aprender a confiar en la voluntad de Dios, y practicar siempre los principios del programa en todos nuestros asuntos, estamos continuamente renovando nuestra fe y alcanzando nuestra propia belleza especial a medida que nuestra serenidad se desarrolla.

Es irónico que precisamente cuando nos hallamos en medio de una dificultad, aparentemente en una lucha sin esperanza, sea cuando nuestra fe acaso flaquea. Tal vez hayamos olvidado que nuestro Poder Superior está siempre presente para nutrirnos y guiarnos, y puede que nos dobleguemos bajo el peso de nuestra carga solitaria, tratando desesperadamente de imponer control sobre la gente, las situaciones y las cosas. Podríamos notar que hablamos o actuamos impulsivamente, empeorando la situación y hundiéndonos más aún en nuestras calamidades.

Mientras que sigamos persistiendo en retener nuestro dolor y sumirnos en el resentimiento, la desesperación y lo negativo, nos estamos interponiendo en el camino de nuestro Poder Superior. El programa nos muestra que nunca es demasiado tarde para poner nuevamente nuestra vida y voluntad al cuidado de Dios. Todos tenemos a nuestra disposición los medios para encontrar la paz y la alegría si optamos por usarlos. Todo lo que tenemos que hacer para desistir de esta lucha inútil es desprendernos del problema, entregárselo a nuestro Poder Superior y tranquila y pacientemente ocuparnos en forjar una actitud positiva.

A medida que soltamos nuestros proyectos y cesamos de intentar manipular las consecuencias, sentimos que nuestro pánico y angustia se desvanecen y comprendemos que no estamos solos. Entregárselo a Dios no significa abandono o renuncia, ni tampoco escapar en una pasividad inerte; significa entregarle nuestra lucha a Dios y proseguir con nuestra vida.

Independientemente de quienes seamos o dónde nos hallemos en nuestro sendero individual, puede que repentinamente tengamos que afrontar una situación escabrosa, caer en la tentación de imponer una solución o de precipitar los acontecimientos, y por consiguiente sacrificar nuestra serenidad. En tales momentos, analicemos los lirios y su belleza plena de gracia y sin esfuerzo, y recordémonos de soltar las riendas y entregárselas a Dios.



Vive y deja vivir

El azafrán es una florecilla modesta cuya belleza especial es intensificada por su habilidad para escoger el momento oportuno y su situación. Como el precursor floral de la primavera, el azafrán brota milagrosamente del suelo aún congelado. Sus capullos amarillos, blancos, lila y morado oscuro rejuvenecen el desolado paisaje invernal con deslumbrantes colores y nueva vida.

El lema de "Vive y deja vivir", al igual que el azafrán, adquiere su verdadero significado cuando éste se considera en términos de contexto. A primera vista, parece ser bien simple: aprender a enfrentar los altibajos de la vida cotidiana y darle a otros la misma oportunidad. Sin embargo, para nosotros los que hemos sufrido por los efectos del beber de otra persona, poner en práctica estas dos simples sugerencias puede resultar un reto difícil.

Antes de acudir a Al-Anon, muchos de nosotros habíamos establecido la costumbre de postergar, menospreciar y hasta de sacrificar nuestra propia existencia, serenidad y alegría en reacción a la enfermedad del alcoholismo. Nos volvimos manipuladores, componedores de dificultades y mártires, valiéndonos de nuestras tragedias personales como abrigo contra la violenta ráfaga invernal. No sólo nos negamos a nosotros el derecho a ocuparnos de nuestra propia vida, sino que también le negamos a nuestros seres queridos ese mismo derecho.

Nuestra vida antes de Al-Anon solía ser como un terreno congelado, baldío y sin vida. El afecto que encontramos en la hermandad nutrió nuestro espíritu y nos ayudó a percibir la indole infinita de nuestro propio potencial humano. A medida que empezábamos a practicar el programa, fuimos aceptando nuestra incapacidad sobre los demás y aprendiendo a confiar en un Poder mayor que el nuestro. Al poner nuestra vida y voluntad al cuidado de un Poder Superior, y al aprovechar los medios que Al-Anon nos proporciona, aprendimos que ninguna situación es irremediable, que no estamos solos, y que la vida es un proceso fructífero, lleno de desafíos, crecimiento y satisfacción. Al igual que el azafrán, germinamos a través del suelo baldío de nuestra negación, de nuestra condición propiciadora y de nuestra necesidad de controlar.

El dejar que los demás hagan su vida puede ser una responsabilidad aún más apremiante. Significa reconocer que ellos también tienen un Poder Superior, y que al fin lo que prevalecerá no es nuestra voluntad sino la voluntad del Poder Superior. Cuanto más nos ocupemos de nosotros mismos, de nuestra propia recuperación, y de nuestra propia habilidad para disfrutar cada día de nuestra vida, con menos intensidad sentiremos la compulsión de interferir en la vida de otros. La humildad, la fe y la conciencia propia nos proveen los fundamentos de la tolerancia, y señalan el sendero hacia una vida llena de satisfacción personal, despejada de la preocupación obsesiva por las alternativas, opiniones y acciones de los demás. A medida que aprendemos a vivir más plenamente podemos dejar que los demás vivan también de acuerdo a sus propias necesidades.





Buzón

¿Qué podría hacer?

Cuando llegué a Al-Anon me hallaba en una situación que a mi parecer, en ese entonces, era insoportable. Pensé que no había escapatoria, y no sabía qué hacer, ni adónde acudir. Cuanto más pensaba sobre dónde me hallaba, y hacia dónde dirigía mi vida, más me aterrorizaba. Había perdido el control de mi misma. Temía al futuro, y no había razón alguna para creer que las cosas cambiarían. Tenía que hacer algo, pero, ¿qué podría hacer?

Afortunadamente, hacía 12 ó 13 años mi cuñada me había llevado a Al-Anon. Ella trataba de decirme que su hermano era alcohólico. Tras asistir a cuatro o cinco reuniones, concluí que no podía relacionarme con lo que allí se decía, pero aparentemente habían sembrado la semilla. Me tomó todos esos años para deducir que mi esposo tenía un problema. El actuaba distinto a mi padre pero era un bebedor tan problemático como lo fue mi padre. Esto me dejó encarando el hecho de que había pasado 41 años de mi vida en las garras de una enfermedad que afectaba la mente al igual que el cuerpo.

Empecé a ir a Al-Anon. Escuchaba y seguía escuchando, pero no llegaba a comprenderme. Todo me parecía muy confuso aunque comprendía y me identificaba con lo que allí se decía. Largo tiempo pasó antes de que yo pusiera los pies sobre la tierra y empezara a caminar por mi cuenta. Tuve que construir una persona empezando casi desde la nada, pero Al-Anon estaba a mi lado. Me ayudó a levantarme cuando me caía, y me confortaba. Nadie me había demostrado eso antes. Nadie me había dicho antes que yo contaba como persona. Si me lo dijeron ni cuenta me di. Al-Anon me dijo que yo como ser humano, tengo derechos; tengo mucho que ofrecer; y me merezco las cosas buenas que la vida ofrece. Ahora sé que puedo decir que no o que sí; que puedo amar y ser amada. ¡Gracias Al-Anon!

Joyce L., Massachusetts, E.U.A.

Calendario de Al-Anon y Alateen

Marzo 28 a abril 2

XVII Convención de Centro América, México, Panamá y el Caribe. Tema: Servicio, un pasaporte a la recuperación. Escriban a: Junta de Servicios Al-Anon de Costa Rica, Apdo. 6331, San José, Costa Rica (C.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.



Los siguientes relatos provienen de algunos de los miembros del grupo Alateen "Stepping Stones", que se reúne los domingos por la tarde en Stephenville, Terranova, Canadá.

Respeto de sí mismo

Llevo tres meses en Alateen, y asisto regularmente a las reuniones. Alateen me ha ayudado a cómo debo tratar a mis padres y demás parientes y amigos.

También me ha enseñado a sentir respeto de mí misma y de los demás. He conocido mucha gente amistosa y comprensiva.

Natalie

Amor y amistad

Llevo un año y diez meses en Alateen. Estuve en la Asamblea de Terranova donde aprendí a franquearme y a expresar mis verdaderos sentimientos. Conocí mucha gente en la Asamblea, y todo el mundo era amistoso y respetuoso. También fui a la Jornada Al-Anon y Alateen en noviembre, donde hice muchas amistades que me siguen escribiendo y mandándome tarjetas. Estoy muy agradecida de haber encontrado a Alateen en el momento oportuno. Porque aquí me ofrecen el amor y la amistad que andaba buscando.

Ronaldi

Una madrina agradecida

Soy la madrina del grupo Alateen "Stepping Stones". El ejercer como madrina de este grupo ha sido uno de los mayores regalos que Al-Anon me ha proporcionado en mi labor de servicio. Del padrinazgo he aprendido cuán importantes son los niños en la hermandad Al-Anon y Alateen. Los jóvenes provenientes de hogares de alcohólicos

llegan a decir cosas que tienen un efecto positivo sobre otros miembros de la familia al igual que sobre sus amistades.

El padrinazgo en Alateen me ha ayudado también a pensar muy positivamente acerca de mis "tardes dominiguas", y cómo puedo ayudar a los demás. Ser madrina es algo muy gratificante.

Bernice

GUIA DEL INVENTARIO DEL CUARTO PASO — Intentémoslo

Aún necesitamos tener noticias de ti. Puedes escoger uno o más temas de los seleccionados por el Comité para que aparezcan en: *Compartan los aspectos positivos o negativos mediante palabras o dibujos:*

AUTOESTIMACION: Cuando te miras en un espejo, ¿qué ves?

ACTITUD: Al levantarte por la mañana, ¿te sientes como? Si dices, "¡Caramba, que actitud tan poco firme he adquirido ...!" cuéntanos cómo has aprendido a cambiarla.

AMOR: ¿De qué forma demuestras el amor por ti mismo y por las personas más ligadas a tu vida?

¿Riéndote y compartiendo con ellas?

¿Abrazándolas y besándolas?

¿Llorando entre sus brazos?

¿Cómo haces para demostrarle amor a tu familia?

DETENGASE

Nadie se ha indigestado por tragarse su orgullo.

Anónimo



Esta edición es traducción de la publicación "The FORUM" de febrero y marzo 1988.

REFLEXIONES BELLEXIONES?

Cuántas veces estoy ciega por lo que podría ser o debería ser, en lugar de lo que tiene que ser.

News & Views, Boletín del Reino Unido e Irlanda

Cuando el temple de una persona se exalta, revela lo peor de sí misma.

Josephine S., Pensilvania, E.U.A.