

Al-Anon y Alateen en acción

CON SELECCIONES DEL FORUM

Vol. 22 No. 1
Dec. 1988/Jan. 1989



EL MENSAJE DE LOIS

¿Qué es lo que en esta estación
del año llena tantos corazones?

— El amor —

amor hacia el prójimo,
amor a la vida,
amor a Dios.

¡Qué este espíritu hermoso
permanezca con nosotros
durante todo el año!

Lois

Ya no estoy sola

Llegué a este país a la tierna edad de quince años. En mi país existía una revolución comunista y mis padres quisieron protegerme. Arribé sola, sin saber hablar el idioma, y creo firmemente que mis problemas empezaron en esa época. Tuve que aprender un nuevo idioma, terminar la escuela superior, y aprender a subsistir por mi cuenta.

Conocí a mi esposo en la universidad. Necesitaba que alguien me amara, me protegiera y se ocupara de mí. El era bondadoso, generoso, cariñoso y divertido. También era alcohólico, pero esto se manifestó mucho después. Empezamos a criar una familia —dos varones— y seguí viviendo la vida en un estado de inconsciencia. Ser esposa y madre era un trabajo a tiempo completo y lo disfrutaba. Mi príncipe había venido a rescatarme y a quitarme todos los pesares.

Como en todo hogar alcohólico, los acontecimientos fueron empeorando progresivamente. El papá no solía estar en casa. Comenzaron las mentiras a los niños para explicar sus ausencias; las mentiras a nuestras amistades por compromisos incumplidos, y las dificultades financieras no estaban muy lejos.

Un día comencé a notar un cambio en mi esposo. El había estado fuera por varios días (bebiendo, pensé yo, por supuesto). Me dijo que se había pasado la semana con un alcohólico en recuperación, que era amigo de él. A estas alturas, las líneas de comunicación se habían perdido y yo dejé de oír la palabra *recuperación*. Cuando él mencionó la palabra alcohólico, todo lo que atiné a pensar fue bebida, desde luego. Sin embargo había algo distinto. Sus ojos relucían y su semblante reflejaba una calma que no había visto en largo tiempo.

Pasaron semanas y meses. El permanecía fuera hasta muy tarde, pero llegaba a casa sobrio ya que asistía a reuniones de A.A., y se estaba mejorando. Bueno, pensé yo, efectivamente se ha curado, así que ahora podremos empezar de nuevo nuestra vida, puesto que él era el enfermo.

(continúa en la página 2)

Con gran tristeza compartimos con ustedes el fallecimiento de nuestra querida cofundadora de Al-Anon, Lois. Falleció tranquilamente el día 5 de octubre de 1988.

Si bien nos aflige la muerte de Lois, podemos también regocijarnos de su vida, cuyo significado parece haber quedado reflejado en su mensaje navideño de diciembre de 1980, el cual reproducimos aquí.

Descubriendo alternativas



Me crié en una familia alcohólica. Había muchas griterías, mucho llanto y muchos trastornos emocionales, muebles rotos, promesas incumplidas, palizas, incesto, tirones de puerta, automóviles a toda velocidad, y escenas bochornosas en restaurantes.

Mediante el Cuarto Paso y la asistencia a reuniones, he aprendido de ciertos ejemplos repetitivos con los que he estado viviendo estos últimos cuarenta años, y de los problemas claves que los desencadenan. Estos problemas son: el temor de compartir íntimamente; es decir, no pedirte lo que necesito para que no me grites o me huyas; trabajar compulsivamente, mantenerme muy ocupada para no sentir el profundo pesar y anhelo que me invaden; el abandono; si no trato de complacerme en todas las formas, me dejará sola y me moriré; el abuso, pues estoy acostumbrada a hacer el papel de víctima, y a pensar que no soy merecedora de mucho; fijar límites, yo no podría establecer prioridades o decirte hasta dónde podrías llegar conmigo porque no creía que tenía derecho; incapacidad, esto es o todo o nada, blanco o negro. En efecto, era como si llevara vendas sobre los ojos que impedían ver las opciones y alternativas que ni siquiera sabía que tenía. Esto resultó en un enfoque pasivo y sin esperanza ante situaciones aparentemente abrumadoras.

Mediante Al-Anon he hallado la fortaleza en mí misma que está siempre a mi alcance. Aunque había ignorado esta energía, la poseía y ésta estaba lista para rendirme provecho tan pronto yo profesara mi disposición a escuchar. Esta fortaleza interior es el poder del amor; el amor propio y el amor al prójimo. Al buscar dentro de mí misma mediante la oración y la meditación, según se sugiere en el Undécimo Paso, descubrí un vínculo espiritual con un algo verdaderamente sereno y cicatrizante. Esta conexión me permite desprenderme emocionalmente de preocupaciones pasadas y futuras y vivir el momento de hoy. Ya no tolero la idea de que el pasado se repetirá y de que no hay posibilidad de cambios.

Al dejar que el amor penetre en mi vida, empezando por mí misma no me ocupo si los demás lucen diferente. La ira, culpabilidad, resentimientos y pesares pasados se desvanecen al calor de la comprensión y aceptación del hecho de que todos procuramos hacer lo mejor que podemos con lo que tenemos. La indignación y la culpa con santurronería simplemente me estancan en el mismo ambiente melancólico, rígido y doloroso que he permanecido por tanto tiempo. Al decir, "Soy responsable de todo lo que necesito y de todo lo que hago", no hay dónde esconderme ni a quién culpar. Es una creencia poderosa lo que me ha transformado de víctima a una persona que confía en un orden espiritual superior que me ha de guiar y amar, y traerme todo oportunamente para experimentarlo. A cambio de ello, puedo llegar hasta los demás con paciencia y amor. Puedo confiar en que ellos serán condescendientes y gentiles conmigo porque precisamente es eso lo que ahora les doy a ellos y a mí misma. Al quitarme de encima la enorme moje de culpabilidad e ira, puedo relacionarme con los demás valiéndome de palabras y acciones apropiadas en lugar de reaccionar sin el beneficio de un pensamiento diáfano. Desde luego, aún tengo mis momentos confusos, pero efectivamente eso es lo que son: momentos, no días ni semanas o meses que se volvían años. A la inversa, hoy tengo el placer de mirarme en un espejo y decir, "Te amo y creo que eres genial". En sólo tres años Al-Anon me ha sacado de la autoantipatía a la autoestimación. Espero con placer anticipado seguir haciendo descubrimientos a medida que practico el programa.

Patricia H., California, E.U.A.



Ya no estoy sola

(viene de la primera página)

Únicamente después de asistir a reuniones Al-Anon empecé a comprender que el alcoholismo es una enfermedad de la familia. Mis hijos habían sido afectados, yo estaba aún más enferma que mi esposo, y nuestra vida seguía en un estado caótico.

Le estoy agradecida a Al-Anon por darme la vida. La ayuda y apoyo que he recibido en el programa me han enseñado a que me fije a mí misma. Mi vida no se volvió caótica sencillamente debido al alcohólico. Esto comenzó mucho antes, y el alcoholismo resultó ser simplemente "la capa exterior".

Hoy en día desde que me despierto estoy plenamente consciente de lo que quiero hacer con mi vida. Sé que sólo puedo cambiar a mi persona, pero más que todo, sé que no estoy sola porque Dios camina a mi lado para guiarme en cada paso que doy.

S.E., Florida, E.U.A.

REFLEXIONES

REFLEXIONES

Aquéllos que se apartan de su Poder Superior y emprenden por su cuenta, a la larga, no sabrán que hacer consigo mismos.

Anónimo, Ohio, E.U.A.

Nosotros enseñamos a los demás cómo deben tratarnos; enseñamos permitiendo o no permitiendo.

Juanene L., Texas, E.U.A.

Preocuparse es igual que tener el motor encendido cuando el automóvil no está en marcha; el motor se calienta, las piezas se desgastan, el combustible se desperdicia, y usted no va a ninguna parte.

24/4 Rose B., Illinois, E.U.A.

IMPRESO Y DISTRIBUIDO POR:

Al-Anon Family Group Headquarter, Inc.
P.O. Box 862, Midtown Station
New York, NY 10018-0862, U.S.A.

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.

AL-ANON Y ALATEEN EN ACCION 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.

Esto también pasará

Practicamos el programa Al-Anon un día a la vez, manteniendo nuestra atención enfocada en el momento actual en lugar de en el pasado o en proyecciones del futuro. No obstante, hay veces en que el momento actual podría parecernos eterno e insondable.

El cambio puede ser una perspectiva atemorizante para muchos de nosotros. Cuando no nos sentimos seguros de nosotros mismos, sobre nuestras relaciones con los demás, o en el lugar que ocupamos en el mundo, puede que nos sintamos obligados a aferrarnos a una situación imperante. Puede que esta situación no sea satisfactoria ni productiva, pero es segura, es habitual, y creemos tener más control.

Gústenos o no, el cambio es constante y el momento presente no puede detenerse. A medida que practicamos el programa y mejoramos nuestro contacto con nuestro Poder Superior, vamos aprendiendo gradualmente a aceptar los cambios que la vida nos depara. Puede que algunos cambios desequilibren el balance de nuestra serenidad y experimentemos cierta ansiedad; tal vez algunos cambios nos traigan un bendito alivio a nuestra intolerable situación para sentir gratitud.

La frase, "Esto también pasará", nos ayuda a reconocer que nada es imperecedero, ni la alegría ni la tragedia; el programa nos proporciona los instrumentos, y nuestro Poder Superior la fortaleza espiritual para superar nuestras dificultades.

La camelia fue escogida para ilustrar el Lema "Esto también pasará", porque su capullo, sorprendentemente bello, es delicado y transitorio. No importa cuán profunda sea nuestra tristeza, la camelia nos recuerda que esto no ha de ser permanente, ni continuará afectándonos en la misma forma.

Tal vez el momento presente no sea siempre sereno, pero podemos lograr la serenidad al permitir que cada momento (y uno mismo) evolucione conforme al plan de nuestro Poder Superior.



Que empiece por mí

Antes de acudir a Al-Anon, muchos de nosotros estábamos emocional y espiritualmente en bancarrota. Buscábamos el significado y la gratificación fuera de nosotros mismos, especialmente de otras personas. Esperábamos que nos proporcionaran una sensación de bienestar, e invariablemente aumentó el resentir, el intimidar y el aislarles cuando no satisfacían nuestras necesidades, las cuales ni nosotros mismos podíamos satisfacer.

Tal vez hayamos agravado aún más nuestra sensación de vacío y frustración al concentrarnos en los defectos de carácter de otra persona, y culparle por nuestra desdicha. En muchos casos, la persona por las que optamos depender no estaba tampoco exenta de faltas, y nuestra crítica a sus defectos puede habernos parecido completamente legítima.

En Al-Anon, el Lema "Que empiece por mí", habla de esa actitud nociva. Primeramente, nos muestra que cada cual es responsable por su propia realización. El buscar la identidad a través de otro nos conduce inevitablemente al desengaño. No es justo esperar que otro nos defina; eso es abusar de otras personas y no nos rinde ningún provecho a nosotros. Si en verdad encomendamos nuestra voluntad y vida a un Poder Superior y practicamos diligentemente el programa Al-Anon, podemos ir desarrollando gradualmente una imagen propia realista, elevar nuestra autoestimación, y aprender a relacionarnos con los demás como individuos dignos.

"Que empiece por mí" entraña también hacer nuestro propio inventario y dejar de echar culpas. Indudablemente, puede que nos hayamos asociado con gente insensata pero en algún momento tenemos que hacernos responsables de nuestras decisiones. El negar nuestros propios defectos de carácter simplemente nos aleja más de la serenidad.

La flor conocida por gloria de la mañana ilustra el Lema "Que empiece por mí". Esta hermosa flor veraniega que abre su capullo al despuntar un nuevo día, nos recuerda que nuestra propia serenidad empieza a florecer a medida que nos ocupamos de nuestra vida y mantenemos el enfoque en nosotros mismos.



En Al-Anon
el servicio
es esencial.

De madrina a madrina

En la página 142 del libro UN DIA A LA VEZ dice: "Consígase un padrino, y deje de confundirse tratando de coordinar demasiadas opiniones."

Llegué al recinto de Al-Anon hace once años con la mente muy confusa. La palabra *padrino* o *madrina* surgía en reunión tras reunión; se me hizo evidente que sería útil contar con una *madrina* en mi proceso de recuperación.

Mi Poder Superior puso en mi vida a un miembro de Al-Anon cuyos antecedentes y sistema de vida eran completamente distintos a los míos. Admiraba la forma en que ella practicaba el programa, y especialmente la forma en que se portaba y hablaba. Finalmente, cuando me atreví a pedirle que fuera mi *madrina* se sonrió y aceptó. A partir de ese momento, mi vida cambió y mejoró.

Primeramente, ella compartió conmigo sobre la importancia de ir a las reuniones, especialmente cuando no tenía ganas de ir. Luego, me enseñó el significado de la confianza en mí misma y en los demás. Me señaló las recompensas de practicar los Pasos y las Tradiciones en todos mis asuntos. Mi *madrina* opina que el servicio en Al-Anon es esencial. Ella me dijo una y otra vez que el programa primero hay que darlo para que se mantenga vivo.

He encontrado la esperanza a través de sus expresiones de compasión y amor. Había que ver que la enfermedad del alcoholismo me había quitado tantos de mis atributos que me sentía como una embarcación a la deriva que precisaba rumbo. Mi *madrina* nunca ha desistido conmigo, y siempre, una vez más, está ahí presente para guiar mi embarcación mediante el programa.

Ella nunca cesa de recordarme que está sólo a una llamada de distancia. Cuando sufrí una tragedia personal hace algunos años, la pérdida de mi hija en un accidente relacionado con el alcohol, mi *madrina* estuvo conmigo en todo momento. Ella me dio el valor y la fortaleza que ayudaron a mantener mi cordura y serenidad.

Hoy, gracias a su empuje, estoy dedicada por entero a servir como Coordinadora de Instituciones. Ella es ahora Delegada Alternativa y ambas nos sentimos muy felices por cada minuto que prestamos servicio en Al-Anon.

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 fue el comienzo

A partir de mi primera reunión Alateen hace once años, mi vida ha ido mejorando más y más. Desde entonces, me he convertido en padrino de Alateen, y he madurado formidablemente. He visto bastantes adolescentes crecer y mejorarse. He servido en dos juntas en Conferencias de Alateen, y he compartido mis experiencias e ideas a fin de ayudar a otros a nivel de servicio.

Además de todo esto, mi amor por Alateen y mis amistades allí han aumentado. Mi relación con mi Poder Superior se ha solidificado. Estoy muy contento y más confiado en mi labor. Han ocurrido tantas maravillas desde que acudí a este programa, que exclamo, "¡Gracias!", cada día de mi vida.

Tom S., Nueva Jersey, E.U.A.

Una experiencia de la Conferencia

El otoño pasado experimenté uno de los fines de semana de mayor crecimiento en mi vida durante la Conferencia Alateen del Medioeste de E.U.A. AMAC (sigla en inglés) que se celebra todos los años en Kansas City, Missouri, y la concurrencia procede de cinco estados.

Yo vivo en San Luis, Missouri y este año un grupo de treinta asistimos a la Conferencia. Mis amistades y yo, muchas de las cuales no había visto desde la última conferencia, hablamos de tiempos pasados y reanudamos nuestras relaciones.

El sábado por la mañana hubo reuniones de Talleres sobre qué hacer para mejorar las reuniones del grupo. Nos convino enterarnos de lo que da resultados para otros grupos respecto a distintos problemas.

El disertador del almuerzo pertenecía a Al-Anon. Quedé impresionado porque ya se aproxima mi etapa de transición de Alateen a Al-Anon, y me fue útil ver que en Al-Anon también hay éxito. Los orado-



res en el banquete eran cuatro miembros de Alateen que hablaban acerca de cómo era antes, cómo es ahora, y del Poder Superior. Todas las pláticas fueron excelentes. En el baile que tuvo lugar después del banquete, nos lanzamos todos a la pista de baile y la pasamos divinamente todos juntos. Seguidamente después del baile, hubo reuniones a la luz de las velas. Descubrí que estas reuniones fueron las mejores de la conferencia. Debido a que estoy tan cansado durante estas reuniones, me es imposible fijarme y seleccionar lo que digo. Sencillamente expreso mis verdaderos sentimientos. Es así como ocurre mi mayor desarrollo. Es así como siento mi mayor afecto por Alateen.

El domingo hubo una sesión de "micrófono abierto", en la que el micrófono en el estrado estuvo a disposición de cualquiera que deseara hablar. Yo me levanté y les dije a todos cuánto me había divertido y cuánto los quería a todos. Nos despedimos y así finalizó la Conferencia AMAC de 1987.

Keith W., Missouri, E.U.A.

Transmitiendo

A todos esos miembros de Alateen que comparten en nuestros boletines AL-ANON Y ALATEEN EN ACCION Y ALATEEN PARA TI quiero sencillamente darles las gracias por su colaboración. Le transmití algunas de esas cartas al muchacho que me cortó el césped este verano. Aún no ha ido a Alateen, pero mediante estos artículos, se ha enterado de que está disponible y de que no está solo. Dudo de que se haya relacionado tanto con el punto de vista de un cónyuge o un padre como lo hizo con los adolescentes.

D.W., Oklahoma, E.U.A.



PERDON POR EL ERROR...

El Boletín de Oct./Nov. de 1988 anunció el nuevo Cartel a todo color, con un precio equivocado. El precio es \$1.00 c/u.

A los nuevos miembros de Al-Anon que yo ahora apadrino, recuerden que mi presencia ahí por ustedes ha sido transmitida de *madrina* a *madrina*.

Arlene, Nueva York, E.U.A.



Esta edición es traducción de la publicación "The FORUM" de octubre y noviembre de 1988.

© Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., 1988. Suscripciones. 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.