



Vol. 16 Núm. 1
febrero-marzo de 1983

Al-Anon y Alateen en acción

CON SELECCIONES DEL FORUM



El largo recorrido

Había una vez un niño indio que asistía a la escuela de los blancos. La escuela era difícil y estricta, pero él tenía una buena profesora. Había aprendido mucho con ella ese año y deseaba expresar su agradecimiento de una manera palpable. Pasó semanas planeando y pensando en su regalo y en las horas de trabajo duro e intenso para hacerlo posible.

En el último día de escuela, cuando los otros alumnos salían del salón de clase, el niño se quedó atrás, caminó de puntillas hasta su profesora y, con las manos extendidas, orgullosamente le ofreció su regalo: una concha marina perfecta.

Encantada, la profesora lentamente hizo girar entre sus dedos la concha rosada, la admiró desde todos los ángulos y sonrió con enorme agradecimiento. Al hacerlo, comenzó a darse cuenta de que el único lugar donde el pequeño había podido encontrar esa concha marina era una parte determinada de la cálida playa, a 15 kilómetros en la parte sur de la costa.

Mirando los pies polvorientos y golpeados de su alumno exclamó: "¿Caminaste esos 30 kilómetros sólo para traerme esta hermosa concha?"

El muchacho asintió. Se le humedecieron los ojos y contestó simplemente: "El largo recorrido es parte de mi regalo".

Esta historia ha llegado a significar muchísimo para mí. Lo que nosotros en Al-Anon tenemos para ofrecer a los recién llegados es nuestra experiencia, fortaleza y esperanza, ganadas a fuerza de golpes en la vida y desilusiones. Me llevó horas, días y años de una labor intensa para dominar este programa.

Como el niño que ofreció la concha marina a su profesora, nosotros nos dirigimos con los brazos abiertos a los recién llegados y les ofrecemos este hermoso regalo... Al-Anon. "El largo recorrido es nuestra parte del regalo".

Eledia S.
Columbia, Misurí (E.U.A.)
(The FORUM. Diciembre de 1982)

Al-Anon es para abuelos

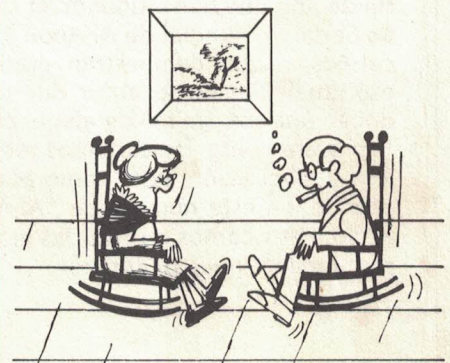
Un abuelo es invitado a quedarse

Llegué a la reunión del Grupo de Familia Al-Anon de Gray Village, Maine (E.U.A.) hace 15 meses para comprar una copia del libro UN DÍA A LA VEZ EN AL-ANON y me invitaron a que me quedara para asistir a la reunión.

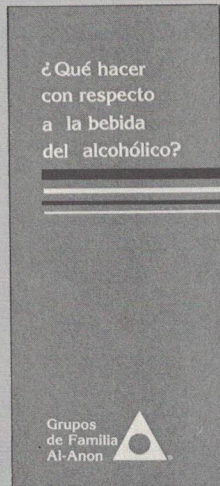
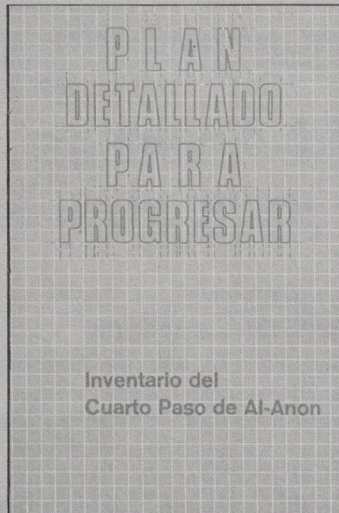
Después de asistir casi durante 10 meses, me pregunté qué pensarían los miembros con respecto a que sólo hubiera un hombre en su grupo. La respuesta surgió cuando una miembro me felicitó por mostrar tanto interés en el programa, en mi hija y en mi yerno y nieto de 17 años que son alcohólicos. Ella me dijo que ojalá más abuelos se interesaran por sus familiares. También me preguntaron si deseaba presidir una reunión. Con mucho ánimo e incentivo lo hice y les estuve muy agradecido. Basé la reunión en la gratitud.

Si todos los grupos de Al-Anon fueran tan afectuosos y pacientes con un abuelo, como este grupo, quizá más abuelos descubrirían que tienen cabida en el programa.

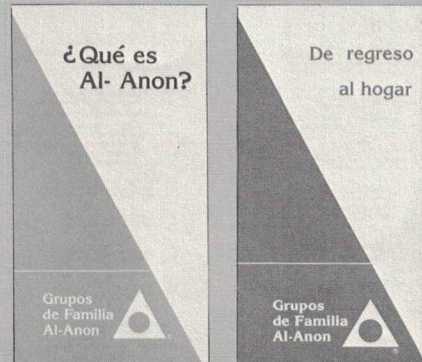
A.W.J.
Grupo Al-Anon Gray Village,
Maine (E.U.A.)
(The FORUM. Enero de 1983)



Revisiones y nuevas publicaciones



¿QUÉ ES "UN BORRACHO", MAMÁ?



Preguntas para una reunión sobre la esperanza:

1. ¿Qué escuché en una reunión que me dio esperanza?
2. ¿Qué Paso o lema ha servido para darme una luz de esperanza?
3. ¿Cómo me ha ayudado Al-Anon a reconocer la diferencia entre desear y tener esperanza?
4. ¿Qué acontecimiento reciente me ha ayudado a darme cuenta de que tengo una nueva esperanza?
5. ¿De qué manera manifiesto esperanza a los demás de mi grupo?
6. Desde que comencé en Al-Anon, ¿he reemplazado el temor por la esperanza?
7. ¿Qué considero ahora el aspecto más esperanzador de mi vida?

Gracias por...

... las felicitaciones de las fiestas de fin de año que han inundado el correo de la Oficina de Servicio Mundial de Al-Anon. Estas felicitaciones cariñosas, que demuestran gratitud y parentesco espiritual, llenan de ardor nuestro corazón y producen una sonrisa feliz y alegre en nuestro rostro.

Sinceramente, desearíamos responder a cada tarjeta y felicitación, pero como es materialmente imposible, en este número de "Al-Anon y Alateen en acción" les damos a todos las gracias desde lo más profundo de nuestro corazón.

El personal de OSM

REFLEXIONES BELT EXIOME?

La felicidad es espiritual, viene de amar, conocer y comprender a Dios.

Vince A., Medford, Oregón (E.U.A.)

La compasión de sí mismo puede sustituirse por el respeto a sí mismo.

GFA de Deep Run, Carolina del Norte (E.U.A.)
(The FORUM. Diciembre de 1982)

Soy libre cuando soy capaz de amar sin expectativas.

Oficina de Información de Al-Anon.
Brasília, Brasil
(The FORUM. Enero de 1983)

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.

Cuando al principio comenzamos en la senda de los Doce Pasos de Al-Anon, no sabemos adonde nos llevará. Pero nos aventuramos en ella por la necesidad desesperada de terminar con el dolor y la angustia en que vivimos.

Al proseguir nuestro viaje a través de cada Paso, vemos el mundo en general, nos vemos a nosotros mismos y observamos nuestra situación particular bajo una nueva luz. Nos damos cuenta de que no necesitamos permanecer estancados en la desdicha que hemos experimentado. Nuestra situación puede o no cambiar, pero nuestra actitud cambia definitivamente. Si ponemos en práctica fielmente cada Paso en nuestra vida, descubriremos que hemos tenido un despertar de nuestro espíritu. Nos han puesto en contacto con algo superior a nosotros mismos y reconocemos a un Poder Superior en quien podemos confiar. Hemos tenido un despertar espiritual.

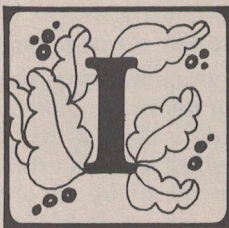
La mejor manera de mantener esta nueva energía que hemos descubierto es llevar el mensaje de Al-Anon de esperanza y amor a los demás. Se ha comprobado una y otra vez que divulgándolo reforzamos nuestra propia recuperación. Cada recién llegado que vemos en las reuniones nos da la oportunidad de fortalecer nuestra propia comprensión y demostrar nuestra gratitud ofreciéndole un amable consuelo e inspirando confianza en la hermandad.

Otra manera de renovar conscientemente nuestro despertar espiritual es seguir aplicando los principios que hemos aprendido con los Pasos. Algunas veces preguntan: "¿Cuáles son los principios de Al-Anon?". Cada uno de nosotros puede describir los que ha experimentado. Algunos de éstos pueden ser reconocidos, como la humildad para aceptar un poder superior a nosotros mismos; la sinceridad para vernos a nosotros mismos y afrontar la realidad de nuestra vida; la buena voluntad para cambiar nuestra actitud y nuestras acciones; la generosidad para tratar justamente a los demás y la gratitud por todo lo bueno de nuestra vida.

Mediante la práctica constante de estos principios reforzamos la hermosa esperanza, fortaleza y confianza en nosotros mismos y el conocimiento espiritual que nos dan los Pasos.

H.M.V.

(The FORUM. Diciembre de 1982)



Tradición

Nuestro

bienestar común

debiera tener

la preferencia;

el progreso

individual del

mayor número

depende de

la unión.

Las primeras palabras de la Primera Tradición manifiestan nuestra unidad de propósito. Estamos unidos por un interés común. Cada uno de nosotros está vinculado con los otros miembros de nuestra hermandad para promover nuestro bienestar común.

Esto quiere decir que cada uno de nosotros, al encontrar nuestro propio progreso personal dentro de los principios de Al-Anon, está contribuyendo al mayor bien de todos. A medida que adquirimos más serenidad y espiritualidad, nuestra experiencia, utilizada en el servicio, es un ejemplo que puede ser una luz de esperanza para los demás. También quiere decir que la unidad del grupo y de la hermandad contribuye a nuestro progreso. Si existe desacuerdo, dominación o murmuración en el grupo, sufrimos como personas, ya sea que tengamos un papel activo o pasivo.

Así como cada persona se beneficia del grupo y ayuda a éste, cada grupo, por medio de su experiencia y de su ejemplo, tiene la oportunidad y la responsabilidad de ser parte vital del conjunto. Observando el plan básico y practicando los principios de Al-Anon en todas sus acciones, cada grupo puede fortalecer la red de la hermandad. Un grupo informado en su totalidad mantiene las reuniones sobre su objetivo para que puedan ser de la máxima ayuda, tanto para los recién llegados como para los miembros antiguos.

Cuando el grupo está unido en su propósito, con los ojos puestos en el bienestar de todos, cada persona en ese grupo puede ser ayudada mejor. De la misma forma, cada persona puede ser de máximo servicio para los demás cuando es armoniosa y está unida en espíritu, observando la sugerencia del Duodécimo Paso de practicar estos principios en todas nuestras acciones.

La unidad puede verse como el tema constante de todas las Tradiciones, así como la humildad es fundamental en la práctica de los Pasos.

Es nuestro afecto mutuo y nuestra dedicación al bienestar de cada miembro lo que determina la fortaleza de nuestra unidad. Teniendo esto presente, la hermandad puede mantenerse firme a través de las modas y costumbres cambiantes de las creencias religiosas, teorías profesionales y hasta de los deseos personales de prestigio y poder. La unidad nos ayuda como personas y da integridad a la hermandad.

(The FORUM. Enero de 1983)



Soltar las riendas

Me llamo Carrie y soy miembro de un gran grupo Alateen. También soy alcohólica. Digo esto porque Uds. necesitan saberlo para comprender mi experiencia.

Durante dos años como miembro de AA traté de cambiar a mis padres. Deseaba que mi madre asistiera a las reuniones de Al-Anon y que mi padre dejara de beber. No obtuve ningún resultado. Me volví frustrada y colérica y no podía entender por qué odiaba a mis padres.

Decidí probar Alateen. Había dos reuniones, una para mayores de 12 años y otra para menores de esta edad. Esto era una buena idea porque si yo, que tengo 17 años, me hubiera tenido que quedar con niños de diez y once años, creo que no hubiera deseado volver.

Ahora voy a las escuelas para contar mi historia y cómo llegué a Alateen. Les digo a los muchachos que lo mejor que aprendí en Alateen es "soltar las riendas" con respecto a mis padres. Sólo necesito ocuparme de mí misma. Yo soy la persona más importante de mi vida en estos momentos. Realmente así lo creo.

También tengo que dar las gracias a Alateen de todo el mundo. El diez de junio recibí el título de bachiller. Alateen desempeñó un papel importante ayudándome a llegar a conseguirlo GRACIAS.

Carrie V.,
Superior, Wisconsin (E.U.A.)
(The FORUM. Diciembre de 1983)

Desprendimiento emocional

El desprendimiento emocional para mí significa vivir mi propia vida tan bien como pueda y dejar a los demás vivir la de ellos. Mi vida estaba concentrada en mi padre alcohólico. Si él bebía, yo me deprimía y me enfadaba y le contagiaba mi estado de ánimo a los demás. Si él no bebía, yo podía estar contenta. También me sentía responsable de mis hermanos y hermanas menores y constantemente les regañaba, logrando sólo frustrarme a mí misma.

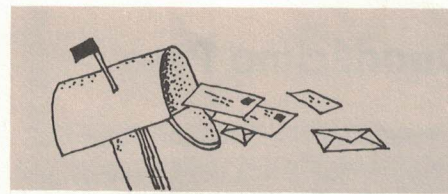
El primer Paso del programa puede cambiar todo eso con respecto a mí: "Admitimos que éramos incapaces de afrontar solos el alcohol..." no solamente el alcohol, sino cualquier otra persona excepto uno mismo. Mi padre alcohólico está enfermo, pero es a la enfermedad a la que odio, no a él. Y ya no tengo que dejar que su enfermedad gobierne mi vida. Ahora que la reconozco, puedo desprenderme de ella con amor, para que la ira y el odio que llevaba dentro desaparezcán.

Soy sólo responsable de mí misma. Por medio del programa puedo aprender a olvidar el pasado y sacar lo mejor de cada día, sabiendo que tengo un Poder Superior para ayudarme. Por eso ya no necesito preocuparme. Practicando el desprendimiento emocional aprendo a aceptar y quererme a mí misma y así poder ayudar mejor a los demás.

Madelina, Alateen de
Chelsea, Londres, Inglaterra
(The FORUM. Enero de 1983)

Temas para una reunión de Alateen

1. ¿Qué creo que significa el desprendimiento emocional y hasta qué punto me desprendo emocionalmente?
2. ¿Hasta qué punto la comprensión del Primer Paso me ayuda a desprenderme emocionalmente?
3. ¿Cómo puede ser el desprendimiento emocional amor?
4. ¿Cómo ayudan las Tradiciones a superar un problema de un grupo?
5. ¿Cómo me han ayudado los lemas a crecer espiritualmente en Alateen?



Cartas de los miembros

Desprendimiento emocional con amor

Mi esposo y yo estamos celebrando nuestro quinto aniversario en Al-Anon. Nuestro hijo alcohólico está celebrando su cuarto año de sobriedad en AA. Dice ahora que lo mejor que le ha sucedido es Al-Anon.

"¿Al-Anon? ¿No quieres decir AA?"

"No, porque una vez que tú y mi padre comenzaron a poner en práctica ese cariñoso desprendimiento emocional, yo no tuve más alternativa que la de decidir mejorarme".

GRACIAS, Al-Anon.

Joan S.,
Kenmore, Nueva York (E.U.A.)

Una actitud positiva

Lo más difícil de hacer es asumir la responsabilidad de los sentimientos y decisiones propios, pero también es lo más recompensador. Estimula el amor propio por lo menos haberlo intentado.

Nunca pensé que podría cambiar. Casi siempre pensaba: "No puedo", pero ahora creo que he recibido mucha ayuda y he llevado a cabo cosas en los dos últimos años que nunca antes hubiera podido hacer. Sigo temiendo tratar algo nuevo, pero prefiero probar sabiendo que si no da resultado no importa, a sentarme sin hacer nada y pensar que la vida está en mi contra. Tener una actitud positiva con respecto a la vida es uno de los grandes dones que Al-Anon me ha dado.

Diane F.,
Nueva York (E.U.A.)
(The FORUM. Diciembre de 1982)

IMPRESO Y DISTRIBUIDO POR:
Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.
P.O. Box 182, Madison Square Station
New York, NY 10159-0182 U.S.A.

