



Vo. 16 Núm. 3
abril-mayo de 1983

Al-Anon y Alateen en acción

CON SELECCIONES DEL FORUM

El programa fortifica . . .

mientras estamos de luto

. . . cuando lo practicamos

Gran apoyo espiritual

En mis primeros días en Al-Anon, cuando yo estaba aprendiendo nuevas formas de pensar, mi esposo continuaba bebiendo y yo estaba cayendo en la autocompasión y la depresión. Por medio del programa pude salir de este estado y me volví más positiva y tranquila. En un momento dado mi fe se hizo más fuerte. Solté las riendas y se las entregué a Dios y adquirí más clarividencia.

Pasé por la jubilación, hospitalización y muerte de mi esposo compartiendo el cariño y la comprensión de la hermandad de Al-Anon. Mi corazón está lleno de gratitud por este gran apoyo espiritual en momentos de aflicción. Ahora tengo un Poder Superior que actúa todos los días en mi vida, dándome la fortaleza y la serenidad que necesito.

Mary Ann W.
Gran Rapids, Michigan (E.U.A.)

Mostrar el camino

Quedé viuda hace nueve meses. Mi esposo era un alcohólico. La Oración de la Serenidad me sirvió de guía en muchos días de dolor e indecisión durante la enfermedad y la muerte de mi esposo. Dicha oración continúa mostrándome el camino. Cada mañana resuelvo confiar mi voluntad y mi vida al cuidado de Dios, según mi propio entendimiento de Él. Vivo un día a la vez, asisto a reuniones y conservo buenas relaciones con la gente afectuosa de Al-Anon.

O.M.R.
Phoenix, Arizona (E.U.A.)
(The FORUM. Marzo de 1983)

Una jornada paso a paso

En los últimos dos años he tenido que aceptar la muerte repentina de mi querido yerno y, poco después, de mi única nieta.

La práctica diaria de los Pasos es el mecanismo que me dirige y la disciplina que me guía durante estos periodos de trauma.

La esperanza de los Pasos surge con el apoyo que recibo siempre que tras paso la puerta de un salón de reunión o tomo el teléfono, relato mis problemas y se me asegura "esto, también pasará".

La satisfacción surge con el cambio de actitud. Esto me permite enfrentarme a los retos con el conocimiento de la voluntad de Dios y las fuerzas para cumplirla.

La persona que soy hoy sabe que uno puede sobrevivir a la aflicción de la muerte, que la vida es llevadera y la serenidad es alcanzable, a pesar de las circunstancias externas. Al-Anon me ha mostrado el camino hacia una vida gobernada por medio de la disciplina, la esperanza y el cumplimiento de los Doce Pasos.

Sue F., Aston,
Pensilvania (E.U.A.)

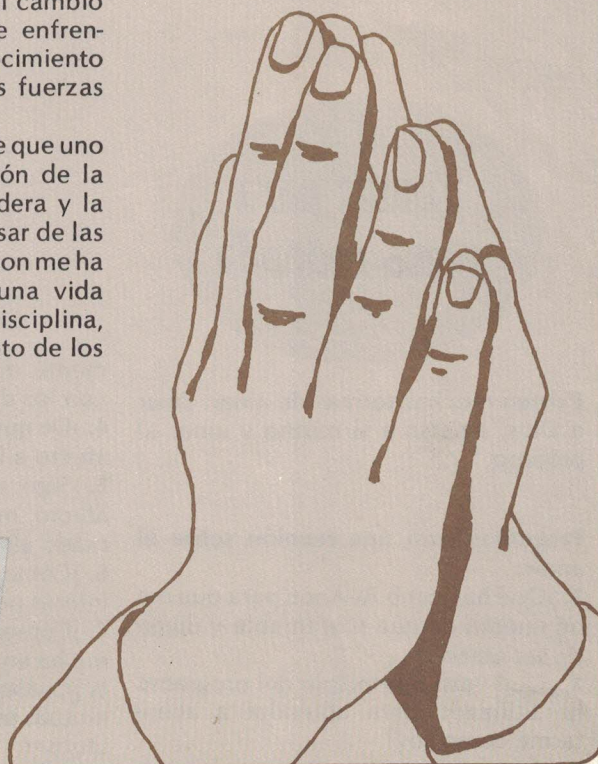


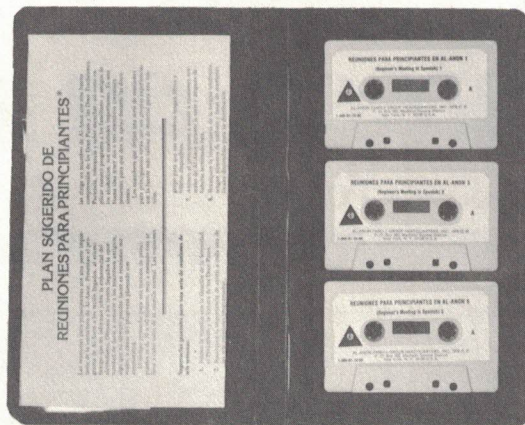
Momentos de amor

Son ahora las seis y diez de la mañana. Exactamente han pasado 24 horas desde que mi novio, de sólo 23 años de edad, falleció. Padecía de la terrible enfermedad del alcoholismo y estaba tratando con ahínco de sobreponerse a ella. Le doy gracias a Dios de que nuestros últimos momentos juntos estuvieran llenos de ternura y amor.

Sin Al-Anon no habría podido apreciar nuestros siete años y medio juntos. Ahora necesito a Al-Anon más que nunca.

Kim O., Biscartha, Canadá





Seis reuniones para principiantes en un juego de 3 cassettes. Cada reunión es de una duración de 15 minutos. El costo es de US\$10.00 por juego, incluidos el estuche y las guías para reuniones de principiantes.



Temas para mesa redonda

Existen muchas formas de amar: amar a Dios, amarse a sí mismo y amar al prójimo.

Preguntas para una reunión sobre el amor:

1. ¿Qué ha hecho Al-Anon para que me dé cuenta de que soy amable y digno de ser amado?
2. ¿Qué Paso o principio del programa he utilizado para aprender a aceptarme como soy?
3. ¿Cómo fortalecerme espiritualmente

mente me ha hecho ser más amable con los demás?

4. ¿De qué manera mostré o expresé mi afecto a los demás la semana pasada?
5. ¿Sigo dando condicionalmente mi afecto, manipulando a la gente, esperando algo a cambio?
6. ¿Cómo he convertido mi egoísmo en interés por los demás?
7. ¿Cómo mi deseo de aceptar el amor me ha enseñado a confiar?
8. ¿Cuáles son las responsabilidades mutuas esenciales en una relación afectuosa?

(The FORUM. Febrero de 1983)

REFLEXIONES BELFEXIOWE?

Aceptar las limitaciones humanas es ser capaz de tender la mano hacia Dios.

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

La felicidad consiste en olvidar lo que de todas formas uno no puede cambiar.

Margaret
(The FORUM. Marzo de 1983)

No cabe duda de que Al-Anon es una gran hermandad que nos une por el amor, sin importar raza, religión, riqueza ni pobreza.

Aurora M.
Grupo Al-Anon Sólo por hoy
Guadalajara, México

Publicado cada dos meses por Al-Anon Family Group Headquarters, Inc. 1 Park Ave., New York, NY 10016.

©Al Anon Family Group Headquarters, Inc., 1978. Subscripciones: 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.

Les invitamos a que escriban a: The FORUM, P.O. Box 182, Madison Square Station, New York, NY 10159-0182. USA. Tengan la amabilidad de indicar su nombre y dirección. Si se publica su escrito, sólo utilizaremos como firma lo que Uds. nos digan: nombre (sin apellido), Anónimo o sus iniciales, con el nombre de la localidad si es posible, pero únicamente si Uds. lo desean. El FORUM nunca publica oraciones ni poesías.



Tradición

Existe sólo una autoridad fundamental para regir los propósitos del grupo: un Dios bondadoso que se manifiesta en la conciencia de cada grupo. Nuestros dirigentes son tan sólo fieles servidores y no gobiernan.

Hay un miembro invisible en cada reunión del grupo, momento en que los miembros que están sentados alrededor de la mesa son conscientes de ello.

El miembro invisible habla por medio de cada uno de nosotros y, cuando estamos unidos en espíritu, ayuda a formar la conciencia del grupo. Él es la única autoridad que necesitamos reconocer en el grupo.

Puesto que cada uno de nosotros es miembro participante del grupo, la Segunda Tradición nos impone una gran responsabilidad. Tenemos el deber de estar tan bien informados y de ser tan objetivos y concienzudos en nuestras relaciones como podamos. Sólo mediante esa forma de actuar podemos ofrecer lo mejor de nosotros, al crear una conciencia de grupo sobre cualquier asunto que se discuta. Sólo de esta forma podemos aceptar la responsabilidad de ser parte de la

autoridad del grupo.

Cuando el grupo selecciona a un dirigente, éste tiene la responsabilidad de ser aún más consciente de la presencia y el poder del miembro invisible. El dirigente del grupo y todos los dirigentes del servicio no son autoridades, sino servidores fieles.

En Al-Anon no hay lugar para un gobierno autoritario. Cada miembro toma parte en las decisiones mediante la formación de la conciencia del grupo. Cada miembro ayuda a escoger a los servidores fieles para que sirvan al grupo.

Esta comprensión de la responsabilidad conjunta dentro del grupo, y la lealtad del grupo a tal autoridad, es la base del espíritu de democracia y libertad en la hermandad de Al-Anon.

(The FORUM. Febrero de 1983)



Tradición

Cuando los familiares de los alcohólicos se reúnen para prestarse mutua ayuda, pueden llamarse un Grupo de Familia Al-Anon, siempre que, como grupo, no tengan otra afiliación. El único requisito para ser miembro es tener un pariente o amigo con un problema de alcoholismo.

La señal de bienvenida de Al-Anon es una demostración de amistad a todos los que tienen un pariente o amigo con el problema del alcoholismo. La Tercera Tradición pone esto en claro cuando define el objetivo de los Grupos de Familia Al-Anon y determina quién es elegible para ser miembro.

Se invita a todos los que confrontan el problema del alcoholismo de otra persona a que vengán a reunirse con otros que se hallan en la misma situación y que pueden comprender. La descripción precisa de lo que constituye la elegibilidad para ser miembro no es para hacer la hermandad exclusiva a cierta clase social; al contrario, abre de par en par las puertas a los que pueden beneficiarse más de las experiencias compartidas de otros que se encuentran en las mismas circunstancias, sin tener en cuenta su raza, religión, posición social, ni cualquier otra consideración externa.

"Reunidos para prestarse mutua ayuda" significa que cada miembro es parte de una hermandad dedicada a cada uno de los demás miembros. Nuestro elemento común es que hemos sido afectados por la bebida

de otra persona. Hacemos frente a nuestras necesidades y así podemos ayudarnos mutuamente con nuestra experiencia, fortaleza y esperanza.

Esta unidad de objetivo es lo que mantiene firme a la hermandad de Al-Anon. No se debilitará con sectarismos, ni será dividida mediante el apoyo a otras causas, mientras los grupos observen esta Tradición y no tengan otra afiliación.

Algunos miembros puede que den su apoyo a otras causas. Como personas tienen total libertad para defender el ideal que les interese o deseen. Sin embargo, como miembros de los Grupos de Familia Al-Anon, y en las reuniones de Al-Anon y Alateen, violarían la Tercera Tradición si apoyaran causas, tales como la religión, centros de tratamiento, otras filosofías o cualquier cosa que no esté relacionada con el objetivo primordial de Al-Anon. No podemos comprometernos como grupo.

Al-Anon ha permanecido firme mediante la ferviente comprensión de sus miembros de que la hermandad no puede resolver todos los males del mundo, pero puede significar una diferencia para los que necesitan ayuda para afrontar el problema de vivir, o haber vivido, en un ambiente de alcoholismo.

(The FORUM. Marzo de 1983)

A TI: HIJO DE ALCOHOLICO

Yo te entiendo porque hablo tu mismo idioma: Tú y yo tenemos las mismas heridas: "las heridas del alcoholismo."

Nuestras heridas nacieron en la infancia, esa infancia de niño-adulto que tuvimos. Digo niño-adulto porque fuimos niños cuando teníamos un juguete en la mano y a la vez adultos cuando teníamos que afrontar el alcoholismo de nuestro padre o madre. Nos reíamos cuando jugábamos y llorábamos cuando nuestros padres discutían o peleaban.

Crecimos, nos hicimos adolescentes y pensamos: ¿Y la infancia?. Ya se fue, ¿Por qué pasó tan rápido? ¿Por qué no tuve la oportunidad de disfrutarla? ¿Por qué tenía miedo? ¿Por qué lloraba? ¿Por qué mis amigos me llamaban la hija del borracho? ¿Por qué...?

Hoy tengo que cerrar y curar las heridas eliminando el odio, la venganza, la autocompasión y todo lo negativo que me destruya.

Tuve la suerte de encontrar un grupo de adolescentes hijos de alcohólicos, que habían pasado por las mismas experiencias y que me enseñaron que el alcoholismo es una enfermedad y que yo estaba "enferma emocionalmente", que era un ser humano que tenía derecho a la felicidad y al amor, algo que yo desconocía.

Aprendí a adquirir serenidad, a tener amora las cosas de mi alrededor, en lugar de odiar y desear vengarme. Aprendí que podría compartir las experiencias, fortaleza y esperanza, sin discriminación racial, religiosa, política o social. Aprendí que todo lo que me rodeaba podía ser nuevo y lindo, y que de un día negativo podría lograr algo positivo.

Pienso que no existen palabras para expresar todo lo que se recibe en Alateen. Y después de todo esto viene lo mejor, aprendemos a DAR. Dar a otro hijo de alcohólico lo que hemos

adquirido para que él sepa que no está solo.

Hoy guardamos lo mejor del pasado, sin apresurarnos a ver lo que el futuro incierto nos depara. Tenemos la ayuda de las reuniones de nuestro grupo y las publicaciones y aprendemos a vivir sólo las 24 horas. Vivimos y dejamos vivir. No te conozco, pero tenemos las mismas experiencias. Busca algún grupo de Alateen y verás que, como yo, encontrarás ayuda.

Es como si navegaras solo en un mar de elevadas olas. En Alateen encontrarás tu tabla de salvación. No desesperes. Ten SERENIDAD.

*Narda, Grupo Al-Anon
Juvenil
Montevideo, Uruguay*

Mi estado de ánimo



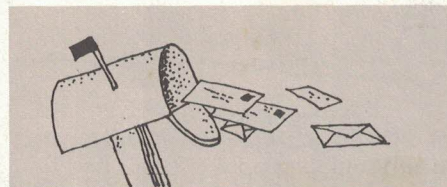
Hoy decidí estar de mal humor durante algún tiempo a causa de pequeñeces y cosas sin importancia. Luego me di cuenta de que no iba a conseguir nada con ello y decidí estar de buen humor en lugar de mal humor. Y dio resultado.

*Brenda M., Grupo Alateen Kelly Club
Oklahoma City, Oklahoma (E.U.A.)*

Temas para reuniones de Alateen:

1. ¿Qué medios utilizo para cambiar mi estado de ánimo cuando estoy deprimido?
2. ¿Qué hago para sacar algo positivo de un día negativo?

(The FORUM. Marzo de 1983)



Recibimos cartas

Lo real

Tengo tendencia a crear fantasías buscando cosas que no son reales en el momento ni nunca lo serán probablemente. Esto me inclina a ser desagradada por lo que es real. Cuando trato de ver las cosas de la forma que podrían ser o de la forma que creo que deberían ser, no puedo poner en práctica de forma eficaz el desprendimiento emocional. Siempre estoy pendiente de todo y trato de cambiar a la otra persona para que sea de la forma que yo quiero.

Todo esto afecta mi felicidad interior. A partir de hoy veré la realidad. Tomaré medidas para hacer todo lo que pueda para mejorarme a mí misma, cualquiera que sea la situación en la que me halle. Estaré agradecida por todas las bendiciones recibidas y particularmente por este maravilloso programa de Al-Anon que me ha abierto bien los ojos. Sé que tengo un Poder Superior que nunca me dejará en las tinieblas mientras busque con afán mi propia felicidad interior.

Debie E.
Pt. Orchard, Washington (E.U.A.)
(The FORUM. Febrero de 1983)

Encontrarse a sí mismo

No estoy contenta de vivir con un alcohólico activo y violento, pero sin el problema del alcoholismo nunca me hubiera encontrado a mí misma. Al-Anon me ha ayudado a encontrar mi verdadero yo y le doy las gracias por ello. Ahora comprendo la enfermedad y conozco la manera correcta de ayudar a mi marido. Mi propio cambio ha sido más útil que todo lo demás que he intentado. En Al-Anon hallo paz espiritual si continuo asistiendo.

Maureen G., Greenville,
Pensilvania (E.U.A.)
(The FORUM. Febrero de 1983)

© Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., 1978. 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.

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