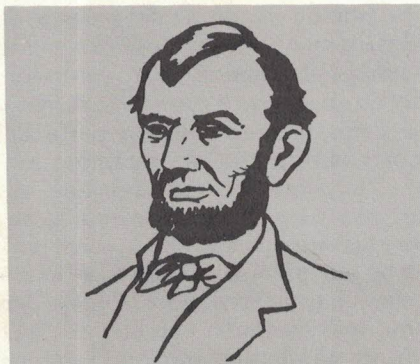


Al-Anon y Alateen en acción

CON SELECCIONES DEL FORUM

Vol. 17 Núm. 3
abril-mayo de 1984

Lincoln y el Alcoholismo



Lincoln, el decimosexto presidente de los Estados Unidos, nació el 12 de febrero de 1809.

¿Sabían Uds. que Lincoln, en un discurso en la Sociedad Antialcohólica de Springfield, Illinois (E.U.A.) el 22 de febrero de 1842, pidió compasión y atención para las personas que padecían de enfermedad del alcoholismo? Dijo que la bebida no era una flaqueza moral y no debía ser juzgada como tal.

"Debiera tenerse piedad y compasión de las víctimas, igual que se tienen por los enfermos de consunción y otras enfermedades hereditarias. Su fracaso debiera tratarse como un infortunio y no como un crimen o una deshonra." Es curioso que también él usara la expresión Poder Superior como nosotros hacemos. Parece que este gran hombre, que padeció muchas penas en su vida, estaba dotado de una intuición natural sobre el problema del alcoholismo.

El único hombre de la reunión

Con el paso de los años, obtuve posición social y prestigio a causa de mis éxitos en el trabajo y en la sociedad. Durante esos años mi esposa y yo tuvimos tres hijos adorables que eran motivo de orgullo y alegría para mi esposa. Cuando los chicos crecieron y dejaron el hogar, yo todavía tenía mi empleo, pero mi esposa se quedó con el "nido vacío". Se convirtió en una mujer deprimida y, más tarde, en una alcohólica. Yo me jubilé temprano para así estar más atento a sus menesteres y deseos.

Me convertí en un experto consentidor e incitador, pero como director para llevar control de todo, fracasé rotundamente. Apliqué todos los métodos habituales de ocultar las botellas, aguar el licor, llevar cuenta exacta, o al menos así pensaba yo, de su bebida y dirigir y corregir sus acciones. Cuando las cosas empeoraron más de lo humanamente soportable, y pensamos que su vida estaba en juego, mi hija y yo nos negamos a hacer el recorrido semanal a la tienda de licores. Nos hicimos los sordos ante sus amenazas.

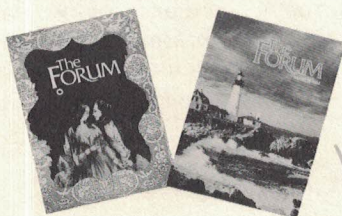
Poco después, mi esposa me pidió que la llevara a una reunión de AA, y los miembros de AA me indicaron la reunión de Al-Anon para mí, donde descubrí lo ignorante que era sobre el alcoholismo. Me explicaron que eso

era una enfermedad que yo no podía causar, ni controlar ni detener. Pero también me dijeron que podía llevar una vida feliz si cambiaba de actitud y aplicaba mis energías a tratar de eliminar mis resentimientos.

Como era el único hombre en el grupo de quince mujeres, me preguntaba si entenderían ellas los comentarios desagradables que una esposa puede hacer. Me recordaron que aceptara lo que no podía cambiar y que tratara de cambiar mis costumbres, cuando éstas obstaculizaran los derechos de los demás. ¡Dios mío, qué orden! Fue necesario practicar bastante, pero el esfuerzo fué reconfortante. Ya no siento resentimiento y, no siendo perfecto, he de aceptar algún rechazo.

Recogí las sillas que me correspondían, preparé el café, vacié los ceniceros y coordiné por primera vez una reunión. Con el tiempo, presté servicios en el grupo, en las oficinas del Distrito y de la Zona. Como Delegado de mi Zona, rezo para obtener la sabiduría de reconocer la diferencia entre lo que debo aceptar y lo que puedo cambiar. El Poder Superior, con la ayuda de nuestros maravillosos grupos, me dará la solución apropiada en el momento oportuno.

John W., Boise, Idaho (EUA)



Un arma destructiva

Durante el peor periodo de locura de nuestra vida matrimonial, tanto mi esposo como yo utilizábamos los celos como arma de defensa. Unas veces daba resultado pero me torturaba. Después de algún tiempo en el programa, el afecto de mis compañeros del grupo y mi Poder Superior hicieron que me sintiera menos desesperada por el amor de mi esposo.

Aún tengo el defecto de los celos, especialmente cuando mi marido va a sus reuniones de AA con ciertos y determinados amigos. Pero esto ya no me atormenta. Asistir a las reuniones me ayudó a ver que mis celos provienen de mi propia inseguridad y no de alguna razón para desconfiar.

Cuando confieso mi defecto, pido ayuda y busco algo o alguien en que pensar y es asombroso lo rápido que desaparecen los celos. Los celos también me demuestran que poseo mucho amor para dar, pero que mis expectativas eran verme correspondida. Siempre puedo poner parte de esa capacidad de amar en el programa de Al-Anon. Ahora soy capaz de sentir amor por mi misma sin crearme culpable.

Anónimo, Idaho (EUA)

Infancia insegura

Toda mi vida he tenido problemas de celos, pero en mis tres años en Al-Anon he mejorado muchísimo. Una vez en mis relaciones con un joven sufrí extremadamente con mis celos. Traté con todas mis fuerzas de superar este sentimiento. Al fin me di cuenta de que le estaba exigiendo tanto que apenas le dejaba respirar. Después tuve que reconocer que mis sentimientos no carecían totalmente de fundamento. Mi novio en realidad no me era infiel, pero su compromiso conmigo no era sólido y tenía dificultades en mostrarme su afecto. Mi reacción fue sentirme celosa de cualquiera o por cualquier cosa que le mantuviera ocupado cuando yo no podía lograrlo. Naturalmente, cuando una se siente insegura en unas relaciones, es fácil sentir celos. Crecí en una familia en la que existía el alcoholismo y en la que no nos consentían salir mucho. Mis padres

hicieron lo mejor que pudieron, pero todos crecimos llenos de inseguridad y dudas en nosotros mismos. No es difícil comprender que alguien que no se sienta satisfecho consigo mismo esté celoso de aquellos seres que cree mejores. Lamentablemente, creo que mi hermano, sutilmente pero con intención, flirtea para que su esposa se ponga celosa. Creo que él nunca llegaría a serle infiel. Ese no es el propósito del galanteo, él lo usa como una forma de manipular a su esposa. Es como si dijara: "Ves que no me puedes controlar, haré lo que me plazca". Desdichadamente, su esposa se culpa a sí misma por su reacción celosa. ¿Les recuerda algo esto...? Lentamente en Al-Anon he llegado a aceptar mejor mi forma de ser, como alguien que es exactamente de la forma que Dios desea que sea en este instante. Rezo todos los días para que mi Poder Superior me ayude a ser amable conmigo misma.

Anónimo, Massachusetts (EUA)

Competí y perdí

Yo era una persona terriblemente celosa y por esta causa me sentía repugnada de mí misma. Simplemente no podía aceptarme tal y como era y, antes de llegar a Al-Anon, nunca pensé ni siquiera intentarlo. Para mí era normal andar con mis penas a cuestas a toda hora y en todo momento. Me sentía molesta por las mujeres atractivas en la televisión, en las revistas y en la calle. Yo siempre me ponía aparte, me juzgaba a mí misma y me comparaba con las demás y perdía todas las veces.

Si mi esposo miraba o hacía un comentario, me abrumaba. Le odiaba si se sonreía o hablaba con otra mujer o, peor aún, si se hacía amigo de alguna. Creo que de cierta forma he sido masoquista, disfrutaba en el sufrimiento, porque nunca le perdía de vista para ver si podía evitar que lo hiciera.

Yo tenía poco interés por la vida o por otras personas. No tenía nada por qué vivir. Finalmente, "toqué fondo". Me sentí como si hubiera "andado a gatas" hacia Al-Anon después de finalmente ser lo bastante humilde para buscar ayuda en la guía de teléfonos. Me habían dicho que tratara de dejar

de preocuparme por él y me ocupara de sobrevivir yo misma. Mi vida se había vuelto ingobernable. Ya no podía hacer nada. Tengo dos hijos pequeños. Mi pequeña hija me elogiaba y me decía que todo iría bien. Mi esposo tenía una amiga y bebía tanto que casi no podía reconocerle. El nos quería pero trataba de apartarnos de su pensamiento y de su vida, porque estaba seguro de que nos perdería. Era mejor alejarse de nosotros, escapar, vivir como si no existiéramos. Fue una época muy difícil para nosotros.

He podido liberarme del pasado, de todos los celos imaginarios y reales. Me ha sido posible liberarme, en cierto sentido, de mi esposo. Le amo y le respeto. Mis celos nunca formaron parte del amor y el respeto. Aún estamos casados. Tuve que hacerle ver que sus comentarios y bromas de mal gusto sobre las mujeres, sus silbidos etc., realmente me ofendían. Creo que lentamente él está captando la idea. Me siento más tranquila con él y a la vez disfruto más de su compañía. También él es muy celoso y espero que ambos podamos aprender que los celos no demuestran el verdadero amor. Si uno reza a su Poder Superior, sigue practicando el programa de Al-Anon y se da a sí mismo tiempo para crecer espiritualmente, todo irá mejor y uno estará bien. ✕

Anónimo, Florida (EUA)

La elegida

Poco antes de mi matrimonio, hace tres años, mi esposo me dijo que había tenido relaciones con otra mujer antes de que nosotros empezáramos a salir juntos. Yo conocía a esta mujer y, como yo tenía en ese tiempo muy poca estimación de mí misma, mi antipatía hacia ella se hizo más profunda. Ponía peor las cosas el hecho de que ella trabajara en un complejo recreativo al que mi esposo solía frecuentar. El seguía mostrando amistad hacia ella, así como hacia otras mujeres. Yo era desdichada con los celos y lo demostraba.

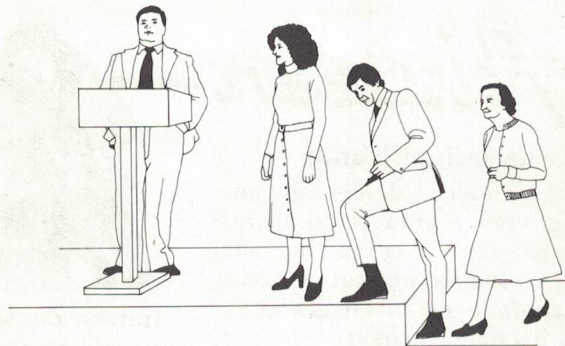
Aproximadamente nueve meses después de casarnos, llegué a Al-Anon. Después de algún tiempo empecé a adquirir cierto sentido de estimación de mí misma y, mediante el programa, pude llegar a librarme de los celos. Llegué a darme cuenta de que yo era la

(Continúa en la página 4)

Construir una vida mejor

Comprendiendo
y superando los celos

Acérquense y Participen



Les invitamos a que nos relaten la manera en que Uds. enfocan los Pasos, la forma de la que quizás crean que un Paso se relaciona con el otro y la historia de lo que ha cambiado en su vida como resultado de practicar uno o todos los Pasos.

Yo necesité todos los Doce Pasos.

Me gustaría compartir parte de la fortaleza, esperanza y afecto obtenido, cuando finalmente dejé que el programa de Al-Anon, especialmente los Doce Pasos, obraran en mí. La primera vez que practiqué estos Pasos los hice todos en dos horas. Ahora soy feliz al admitir que uno solo de los Pasos nos toma a veces mucho tiempo para llevarlo a cabo. Mi familia sufría por causas de la enfermedad del alcoholismo. Nuestro padre era el bebedor, nuestra madre la que primero reaccionaba, y nosotros los hijos los participantes. Hubo años de maltrato físico y emocional y cierto abuso sexual, una orfandad y todos los sentimientos negativos interiorizados. A los cinco años de edad ya había aprendido a disimular. Por fin ahora me doy cuenta de que mis padres no me amaban de la forma que yo deseaba o necesitaba, sino que simplemente me querían tanto como eran capaces de sentir.

Mi primer matrimonio, contra la voluntad de mis padres y sólo por desquitarme, terminó en divorcio después de doce años de violencia inenarrable. Debido a un sentimiento de culpabilidad reprimida y muchos otros sentimientos negativos, sentía la necesidad de ser castigada. Mi esposo lo hizo para satisfacer ese papel. El no bebía en absoluto, pero mi segundo esposo sí.

Después de cuatro años de otro matrimonio, esta vez con un alcohólico violento, Dios permitió que Al-Anon diera conmigo. ¿Cómo puedo yo hablar de los cambios que se

operaron en mí y de mi conversión en una participante espontánea en la gran celebración de la vida? No hay ni tiempo ni espacio para explicarlo. A pesar de una enfermedad de muerte, cada día es un hermoso regalo de Dios. Los de Al-Anon me han enseñado el valor y la alegría de vivir; esa verdadera felicidad que proviene de Dios, que se manifiesta dentro de mí, nadie puede dármele. Yo sé que Dios me ha perdonado. Al-Anon y los Doce Pasos me han ayudado a perdonarme a mí misma.

He hecho un compromiso con Al-Anon y con mi Dios, de ser la mejor persona que pueda ser hoy y compartir el amor que tan generosamente me han dado. Hoy, mi Poder Superior, Dios, como yo le llamo, es mi MEJOR AMIGO. Cuando, como humana que soy, me alejo de El y luego regreso, El siempre está ahí con los brazos abiertos; de la misma forma como me reciben en Al-Anon, con los brazos abiertos para un abrazo, un beso, una palmadita en la espalda o un caluroso apretón de manos.

Janice W.,
Louisville, Kentucky (EUA)

Mi pequeño examen diario

Me parece que hacer un pequeño examen de conciencia me ayuda grandemente cuando siento que de nuevo despiertan en mí, aquellas antiguas emociones violentas. Llevo cuatro años en el programa y puedo decir verdaderamente que en nuestra familia no ha habido ninguna crisis seria desde que el alcohólico decidió hacerse sobrio. Pero creo que aún tengo que enfrentarme conmigo misma día a día. Es una gran ayuda para mí detenerme y hacer un pequeño examen de conciencia, por escrito, de todo lo que estoy haciendo, pensando y sintiendo. Me gustaría relatarles el pequeño examen de conciencia que hice hoy:

Desperté temprano y puse este día en manos de mi Poder Superior y, según me cepillaba los dientes y me

peinaba, también puse a mi alcohólico sobrio en Sus Manos. Sentí una ligera sensación de terror cuando recordé el papeleo que me esperaba por hacer en mi trabajo, papeleo que no me gusta mucho. Tenía también llamadas que hacer y una reunión a la 1:30 PM. De nuevo esos pensamientos desagradables y negativos. Ya estaba imaginándome cosas y ni siquiera había salido de casa. Recobré mi serenidad, pero aún me quedaban algunas dudas sobre si mi Poder Superior me comprendía. Así que le supliqué: "Por favor Dios mío, me siento algo abrumada por este papeleo y no puedo enfrentar esta situación."

Llamé a mi oficina y mi jefa me dijo que ella se daba cuenta de que yo estaba un poco atrasada y que no me interrumpiría para nada, para que yo pudiera ocuparme de ese papeleo. Mi Poder Superior de nuevo se encargó de ello cuando mi jefa me dijo que se había cancelado mi reunión. Comprendí que me habían guiado y dado la oportunidad de hacer durante el día lo que mi Poder Superior deseaba para mí. Así que di las gracias a mi Poder Superior, hice dicho trabajo y qué alivio sentí al descubrir todo lo hecho a pesar de mi obstinada resistencia.

No se Uds., pero yo necesito de Al-Anon a cada paso y todos los días. No soy completamente buena ni enteramente mala, pero estoy agradecida por no tener que vivir de la forma que solía hacerlo. Al-Anon me ha dado la confianza en un Ser Superior, y todo lo que tengo que hacer es estar dispuesta a hacer Su voluntad y practicar mi programa fielmente y lo mejor que pueda.

Anónimo California (EUA)

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.

Me creía insignificante

¿Se ha sentido Ud. insignificante alguna vez? ¿como si no tuviera nada que ver con la raza humana? Yo me he sentido así muchas veces. Pero ahora sé que fui creado igual a todos los demás. Los miembros de Alateen me han ayudado a que me de cuenta de que soy una persona buena y que soy agradable a los demás. Ellos me enseñaron qué debo hacer para sentirme a gusto como soy. **Dan B. Massachusetts (EUA)**

Amor especial

El amor de Alateen es un afecto especial que hallamos en nuestros grupos de Alateen. Desde el momento en que atravesamos el umbral del grupo, lo empezamos a sentir. Al principio tememos aceptar el afecto que los demás quieren darnos. Pero después de algún tiempo se hace más fácil aceptarlo.

El amor que tenemos en nuestros grupos de Alateen, consiste en atención y cuidado, lo que todos necesitamos. En Alateen aprendemos a tener afecto por los demás libremente y a aceptar el afecto de los demás hacia nosotros. Este amor especial es uno de los principales elementos que mantiene unidos a nuestros grupos.

Mi lema favorito

El lema "Un día a la vez" está empezando a tener más sentido en mi vida. Siempre tuve la costumbre de fijarme en las cosas absurdas que hice o dije. Cuando hacía mi examen de conciencia acostumbraba a emplear mucho tiempo pensando así. Luego empecé a darme cuenta de que estaba dando demasiado atención al pasado en lugar de ocuparme del presente.

Ahora sé que no puedo cambiar el pasado ni vivir en el futuro, pero puedo vivir la vida un día a la vez.

Martín, Woodside, NY. (EUA)

Confiar no es fácil

Tengo trece años y me llamo Lisa. No podía comprender por qué mi padre bebía. El siempre parecía estar enfadado cuando estaba en casa. Pero en público se comportaba como si nosotros, sus hijos, fuéramos su orgullo y su gloria. Me enfermaba a menudo a causa de la preocupación que tenía por él.



Trataba de buscar excusas, como que él había tenido un mal día en el trabajo, pero dos años de días malos eran demasiados. Cuando empezó a asistir a las reuniones de AA, me sentí tranquila y esperaba que diese resultado.

Creo que mi Navidad favorita fue la primera vez en que él estuvo sobrio. Todos estábamos tan contentos, mi hermano y yo no discutimos en absoluto. Cuando mi padre empezó en AA, ya no venía tan tarde a casa. Cuando lo hacía, me volvía muy suspicaz; no tenía confianza en él, pero como le quería tanto eso me hacía sufrir. Cuando llegué a Alateen aprendí a confiar en mi padre. Mi madre me ayudó a adquirir confianza en él al permitirme hablar libremente con ella. Mi padre tienen un buen padrino y ha ayudado a que otros se acerquen a Alcohólicos Anónimos, también él ha resultado ser un buen padrino. Amo a los dos por toda la ayuda que me han dado. **Lisa, T., Nebraska (EUA)**

Temas para mesa redonda

Los celos son una fuerza lamentable y destructiva en la vida de muchos. En la página 2 se publican ejemplos de cómo algunos miembros superaron problemas de celos.

1. ¿Me doy cuenta de que las circunstancias provocan los celos en mí? ¿Es oír elogiar o preferir a alguien antes que a mí? ¿Es algo relacionado con hermanos, hermana, novio, novia, esposa, o compañeros de trabajo?
2. ¿He tratado honradamente de descubrir el origen de mis celos? ¿Están éstos relacionados con la falta de estimación propia? ¿Esperanzas ilusorias con respecto a los demás? ¿Inseguridades de la niñez?
3. ¿Cómo he utilizado los instrumentos de Al-Anon para poner más equilibrio en mi vida? ¿Para desviar mis pensamientos de los celos? ¿Para cambiar mi forma de pensar?

La elegida (Viene de la página 2)

mujer que mi esposo había elegido para compartir su vida, alguien especial para él. Reconocí que también él como yo estábamos comprometidos en nuestros votos matrimoniales; él nunca me había dado motivos para creer que me había sido infiel, o que lo sería. Comprendí que él tenía muchos amigos, hombres y mujeres, que era muy sociable y amable con todos en general. Finalmente llegué a la conclusión de que porque uno simplemente haya pedido la cena, eso no significa que uno no pueda continuar viendo el menú.

No me fue fácil, ni ocurrió de la noche a la mañana, pero con la ayuda del programa y el afecto y comprensión de mis amigos y compañeros de Al-Anon, he conseguido una forma de superar mis intensos celos.

Anónimo, Ohio (EUA)

Al-Anon, la mejor medicina

En noviembre del 78, creí que mi mundo se había terminado. Mi médico me dijo que tenía una esclerosis múltiple que avanzaba rápidamente, que probablemente en unos diez años me quedaría completamente inválida o muerta. Pasé más de dos años asustada y desesperada. Durante ese tiempo, la bebida de mi esposo se convirtió en un problema para mí. Llamé a Al-Anon y hallé una reunión cerca de mi casa. Los miembros me explicaron que el alcoholismo era una enfermedad como lo era la esclerosis múltiple. Debería empezar a practicar los Pasos para mí misma.

El Primer Paso dice que soy incapaz de afrontar sola el alcohol. Soy también incapaz de afrontar sola mi esclerosis múltiple. El Segundo Paso dice que un Poder Superior podría ayudarme, que El nunca me daría más de lo que pudiera yo afrontar. El Tercer Paso dice que si me entrego a El y mi voluntad no se interpone en el camino, estaré a Su cuidado.

Dios me concedió un milagro. Mi médico dijo que Al-Anon y mi forma de practicar el programa, fue y es aún, la mejor medicina que él había visto jamás.

**Judy,
Denver, Colorado (EUA)**

IX Convención de Al-Anon y Alateen en Puerto Rico. 30 de junio 1º de julio de 1984 Escriban a: Comité Al-Anon Area de Puerto Rico, Apartado 3979, Estación Bayamón Gardens, Bayamón, Puerto Rico 00620