

# Al-Anon y Alateen en acción

CON SELECCIONES DEL FORUM

Vol. 17 No. 5  
agosto-septiembre 1984

## Tratar de complacer lo difícil de complacer



*"Las cosas fueron mejor el día que decidí que la única persona que necesitaba incluir en mis planes era a mí misma".*

Me gustaría contarles las experiencias que tuve con mi madre y mi suegra. Recordándolo ahora, me doy cuenta de que desperdiicé muchos momentos preciosos dejándome llevar por los resentimientos, debido al hecho de que la madre de mi esposo se acordaba de un solo cumpleaños en nuestra casa. Únicamente mi esposo recibía siempre una tarjeta, pero mis hijos y yo ninguna.

Mi propia madre era una persona a quien nunca se podía complacer. Para ella, nada estaba nunca bien, ni era nunca suficiente. Durante los años en que su conducta me afectaba y reaccionaba ante ella, además de vivir con un esposo alcohólico sin los beneficios de Al-Anon, dejé que el resentimiento y la compasión de mí misma se apoderaran de mi vida. Parecía ser que mis dos funciones principales eran tratar de *complacer lo difícil de complacer*, los dos, mi esposo y mi madre, y *revelarme* en mi propia defensa.

Desde que estoy en Al-Anon, el Primer paso, "Soy incapaz . . ." me ha ayudado a tratar con todos los de mi familia. Cuando quizá ellos no actúan de acuerdo a mi concepto sobre el buen comportamiento, tengo que recordarme que soy incapaz ante el alcoholismo, y que esto puede haberles afectado tanto a ellos como a mí. Es una enfermedad de la familia y todos nosotros hemos sido afectados adversamente. Las publicaciones de Al-Anon me sirven de ayuda cuando dicen "deje de ser el adversario activo". Me siento incapaz frente al efecto que el alcoholismo ha hecho sobre todos los de nuestra familia.

Nuestro libro "Un día a la vez en Al-Anon" dice en la página correspondiente al 13 de enero: ". . . no hay compulsión legal ni ética que me fuerce a conformarme con la humillación, la incertidumbre y la desesperación", y finalmente en Al-Anon aprendemos que no necesitamos reaccionar ante observaciones, ni conductas poco amables, ni dejar que eso nos haga desdichados.

Anónimo  
Ocean Springs, Misisipi (E.U.A.)



## Refunfuñar es Humano

Cuántos en Al-Anon no pensamos: "¡Si al menos mi cónyuge se comportara mejor, mi vida sería perfecta!" ¿Lo sería?

Si creo eso, entonces debo creer que mi esposa es la única que comete errores en nuestro matrimonio y que yo soy perfecto. Cuánto menosprecio de mí mismo sería tal creencia. Negaría mi propia naturaleza humana y el derecho dado por Dios a cometer errores.

Como no puedo permanecer indefenso en este mundo y debo de hallar cierta identidad o base común, buscaré alguna otra cosa que sea perfecta y con la cual pueda identificarme. ¡Ah ja, una computadora es lo perfecto! No comete errores. (A veces los tecnólogos aluden las "fallas" a las computadoras, pero sé que es simplemente una forma de encubrir el error de la persona que las maneja). Nunca he visto cometer una falta a una computadora bien programada. Es posible que sea la persona que la maneja, pero nunca la computadora.

Si insisto en la perfección, puede que me convierta en una especie de computadora. Pero entonces no podría amar, ni reír, ni llorar, u odiar el mes de las lluvias. Simplemente, seguiría animoso con toda mi perfección, pero solo.

Acaso sea ésta la solución. Borrar de la mente la imagen que tenía de mi esposa y seguir refunfuñando en perfecta armonía, pero, ¿con quién? Además, ¿quién me apretaría el tornillo suelto?

Uncas, Virginia, (E.U.A.)

# Comprendiendo y afrentando la depresión

## La fiebre de hablar por teléfono

El FORUM fue la primera publicación de Al-Anon que leí antes de decidirme a entrar en el programa. En el número de marzo había una petición referente a que se hablara sobre el tema de la depresión. Casi toda mi vida he tenido que luchar continuamente contra la depresión. Todos estamos deprimidos a veces, es normal. Cuando la depresión continúa indefinidamente es cuando nos crea problema. Durante esos momentos me siento triste, sin esperanzas, desamparada, preocupada y desdichada. Cada vez que mi esposo tiene una recaída y se deprime, yo termino en el mismo estado de ánimo.

Con Al-Anon he aprendido que esto no es el fin del mundo. Puedo desprenderme emocionalmente con amor y ocuparme de mis asuntos. No puedo vivir mi vida dependiendo del estado de ánimo de mi esposo y de mi hijo, que también es un alcohólico. Mi esposo por ahora disfruta de cierta sobriedad magnífica (no en el programa de AA), pero nuestra relación ha mejorado. Ambos son personas que están confusas pero yo les quiero muchísimo. Al empezar en este programa aprendí que tengo que aceptar el hecho de que quizá ellos nunca logren la sobriedad y se mantengan sobrios. Esto es una píldora muy difícil de tragar. Yo la llamo la píldora de la aceptación.

Durante estos períodos de depresión, salgo, camino y hago ejercicio; esto es una terapia maravillosa. También me da la fiebre de hablar por teléfono y lo uso para conversar con mis amigos de Al-Anon. En el transcurso de la conversación alguien dice algo que me levanta el ánimo. Leo, medito y rezo y le pido a Dios que me guíe. A veces creo que es bueno estar a solas, y en esos instantes puedo oír al Poder Superior que me habla.

La serenidad no es la ausencia de problemas, es la habilidad para poder afrontarlos y Al-Anon nos da los instrumentos para lograrlo. La aceptación es la clave de la serenidad. Según van transcurriendo los años en este programa, recuerdo el pasado y me siento agradecida por todo lo bueno que ha proporcionado a mi vida. El

programa da resultado. Esta es una nueva etapa de mi vida y la estoy disfrutando, gracias a Al-Anon.

J.G., Carolina del Norte (E.U.A.)

## Sonreír de nuevo

Cuando empecé a asistir a las reuniones de Al-Anon hace un año, yo era una persona muy enferma emocionalmente e iba camino de mi propia destrucción. El ambiente de mi hogar contaba con dos miembros de treinta años de actividad alcohólica y un novio que hacía siete años que bebía, que ahora está sobrio y que sigue maltratándome, física y verbalmente.

Ahora en el programa, los períodos de depresión son menos frecuentes. Sonríe más y he descubierto que tengo una sonrisa atractiva. Junto con esto la estimación de mí misma empezó a aumentar con la ayuda de mi madrina de Al-Anon. El programa me ha enseñado a deshacerme del enojo y el resentimiento que sentía hacia mis alcohólicos, ya que ellos están enfermos. Yo no fui la causa de su enfermedad ni tampoco tengo control sobre ella. *Un día a la vez trato de no dejar que ningún sufrimiento me aflija.* Eso es todo de lo que yo tengo que tener cuidado, de mí misma.

Hay una gran esperanza para mí en el futuro. Continuaré asistiendo a las reuniones y daré gracias a Dios todos los días, ya sea que los alcohólicos que hay en mi vida beban aún o no. Cada día puedo hacer mi examen de conciencia y tener una idea de mis necesidades. Ya sea que tenga hambre, esté enojada, sola o cansada, los miembros de Al-Anon siempre estarán ahí para *darme* ánimo, de día o de noche, el resto de mi vida.

Eileen, Springfield, Massachusetts (E.U.A.)

## Los temores desaparecieron

La soledad, la tristeza y el desaliento que experimenté fueron como una pesadilla. Después de reconocer la forma de vida de Al-Anon y tratar de aplicarla en mí, me di cuenta de que tenía que ir a la raíz de mis sentimientos. Pude renovar mi fe en Dios y en los demás y, a cambio, conseguí cierta felicidad y serenidad.

Cuando pude confiar toda mi vida a Dios, pude vencer mis sentimientos

negativos y seguir adelante, un día a la vez.

Me di cuenta de que la felicidad tiene que nacer del interior de uno y, en mi caso, eran la satisfacción y la gratitud por las muchas bendiciones que disfrutaba: los hijos hermosos y encantadores, el programa de AA del que formaba parte mi esposo, y nuestro grupo de familia que ha significado tanto para mí porque ha salvado mi vida y me ha devuelto el sano juicio.

El temor y la compasión de mí misma desaparecieron y, de nuevo, pude ofrecer amor y responder a él.

Que todos los miembros de Al-Anon en todo el mundo puedan, mediante esta hermosa forma de vida, ver la luz al final del túnel.

Anónimo, Michigan (E.U.A.)

## Establecí metas

Trabajé para un profesor que me dijo: "La única vez que uno fracasa es cuando uno no intenta".

Creciendo con alcoholismo en el hogar y, más tarde, casándome con un alcohólico, me di cuenta de que la melancolía es algo que siempre ha formado parte de mi vida, pero que nunca cambiaba. No sabía por qué estaba deprimida.

Luego Al-Anon llegó a mi vida dándome dos lindos obsequios: la opción y el conocimiento. He estado hospitalizada a causa de una depresión nerviosa y tuve que empezar por las cosas simples. Mi médico, después de unas cuantas visitas a su consultorio, prácticamente dejó que yo alcanzara mi propia madurez por mí misma. Sabía que tenía que actuar por mi cuenta, pero con el conocimiento que me había dado Al-Anon, sabía que no estaba sola, un Poder Superior estaba conmigo. Recé para que me guiara.

Mis siete palabras favoritas en la Oración de la Serenidad son "valor para cambiar las cosas que puedo", y una y otra vez he vivido estas palabras. Tenía una opción para cambiar mi forma de vida y de actitud. Establecí una meta el primer mes: tener cada noche en la mesa una buena cena. Cualquier cosa fuera de eso era un logro extra. Como perfeccionista, (continúa en la pág. 4)

# 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.**

## Orientación

“Mediante la oración y la meditación, tratamos de mejorar nuestro contacto consciente con Dios, según nuestro propio entendimiento de El y le pedimos tan sólo la capacidad para reconocer Su voluntad y las fuerzas para cumplirla”. El Undécimo Paso ha dado una hermosa serenidad a mi vida. He descubierto que me sirve de ayuda pedir orientación para empezar el día. Me recuerda que no me enfrente al día sola.

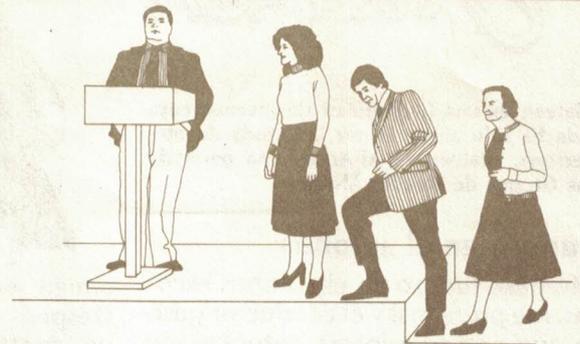
De vez en cuando, durante el día, es un alivio decir: “Tú mandas. Ayúdame a cumplir Tu Voluntad”.

Por la noche mi día toca a su fin tranquilamente cuando hago un breve inventario de lo ocurrido en las pasadas veinticuatro horas. Entonces le doy las gracias a El por todos Sus dones, Su orientación y las fuerzas para cumplir Su voluntad en el día de hoy.

Anónimo

## ¿En dónde estoy?

A veces pienso en lo insensato que sería si me perdiera y llamara a algún amigo para que me orientara, pero me negara a decir francamente en dónde estaba. Imagino que mi amigo me pediría que le describiera el lugar desde el cual le telefoneaba y quizá yo respondería: “Bueno, he estado guiando mi automóvil durante veinte minutos y debo de estar ahora en la calle Principal”. “Pero, ¿en dónde estás?” mi amigo repetiría. “No tiene importancia en dónde estoy”, diría yo tercamente, “porque me he perdido”. Qué ilógico sería no mirar alrededor y fijarme en dónde estoy para describírselo a mi amigo y conseguir la orientación que necesite para hallar el camino a mi destino.



Así me ha ocurrido con el Cuarto y Quinto Pasos. Temerosa, perdida y confusa, no miraba a mi alrededor para ver las señales y describirlas. Cuando me preguntaban en dónde estaba, contestaría, “Tengo treinta y seis años. Debiera ser una persona madura, segura de sí misma y cariñosa”. Con paciencia y comprensión mis amigos de Al-Anon me han ayudado a examinarme más sinceramente. Ahora puedo mirar y decir: “¡Oh!, esto no es madurez, es orgullo. Y allí está mi propia estimación, pero parece que le ha mordido un perro. Y esa seguridad que creí que tenía, pero si eso es arrogancia. ¡Pero, espera!, aquí hay algo de sinceridad y fe. Quizá pueda utilizarlas para encontrar mi camino.

Una vez que pueda admitir en dónde estoy verdaderamente, podré empezar a encontrar un sendero que me conduzca adonde quiero ir.

Sue S., Burlington, Massachusetts (E.U.A.)

## Acabada de lavar

Recientemente en una reunión de Al-Anon en la que se hablaba del Quinto Paso me recordaron los muchos años que yo había guardado resentimiento. Creía que tenía razón al aferrarme a esas raíces de encono, algunas tan distantes como mi niñez.

Periódicamente me invadían sentimientos profundos de culpabilidad con respecto a mi actitud. Estudié los Doce Pasos cuando llegué a Al-Anon y algunos años más tarde decidí practicar el Quinto Paso.

Descubrí que podía “hablar” con Dios y desahogarme. Admitir todo esto ante mí mismo me pareció más difícil. Durante años me había acondicionado de tal forma que siempre me sentía desdichado. Y se convirtió en algo de rutina.

Luego, de repente, se me ocurrió que tenía una alternativa: enfrentarme a ello o seguir en un abismo de culpas y resentimientos. Mi padrino

me señaló que yo había sido demasiado severo conmigo mismo al no perdonarme a mí mismo, ni dar la oportunidad de cultivar las buenas cualidades de carácter. ¡Qué alivio! Fue como desprenderme de andrajos mugrientos para ponerme ropa limpia y acabada de lavar.

Anónimo, Washington (E.U.A.)

## Este paso gigante

El Cuarto Paso es muy importante para mí. Sé que tengo que poner en práctica este paso gigante para crecer yo misma espiritualmente antes de que pueda ayudar a los demás.

También me doy cuenta de que existe la posibilidad de recaer en mi antiguo yo. Simplemente la idea de que mis resentimientos, la compasión de mí misma, la falsa apariencia, la impaciencia y el temor vuelvan a apoderarse de mi vida me hace desear borrarlo todo.

Creo que para mí los mejores instrumentos posibles son mi Poder Superior, mi grupo y mi madrina. Estos aún pueden utilizarse para desarrollar una mejor personalidad. Creo firmemente que las personas tienen ocultas buenas cualidades que nunca han sido reveladas. Un sano discernimiento puede demostrar lo mejor en mí.

Janet W., Florida (E.U.A.)

## PENSAMIENTO

*Mucho de lo que vemos depende de lo que estamos buscando.*

E.M., Nueva York (E.U.A.)

© 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.

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.



## Furioso en el autobús

Me puse furioso en el autobús escolar. Me porté mal y el conductor puso la queja en su informe. Entonces me puse aún más furioso porque no me dejaron ir al paseo al circo de la ciudad.

En clase me porté mal de nuevo, así que el maestro me puso de penitencia en la cabina durante quince minutos. Esta cabina es a prueba de ruidos y no tiene ventanas. Para mí era una celda y me asusté y grité: *¿Por qué yo, Señor?*

Dije la Oración de la Serenidad una y otra vez y luego me sentí mucho mejor. Ahora adoro a mi grupo de Alateen de una manera muy especial porque fue en el grupo donde aprendí esta oración.

David G., Murray, Utah (E.U.A.)

## Las calificaciones van siendo mejores

Ingresé en Alateen porque mi madre me habló de ello y me dio tiempo para pensar si quería ir o no. Mi madre trajo a casa dos libros de esta hermandad y me dijo que empezara a leerlos. Llevo casi un año en Alateen. Me gusta ir a Alateen porque me agrada lo que hacemos. Esto me ha enseñado a llevarme un poco mejor con mis padres. Me gusta el lema *"Un día a la vez"* porque uno tiene que hacer las cosas un día a la vez. Mis calificaciones están empezando a mejorar también.

Gailen K., Kearney, Nebraska (E.U.A.)

## Mirar el lado bueno de las cosas

Ayer, cuando estaba explorando las bellezas del campo en mi bicicleta, experimenté algo que me sirvió de lección. Iba montado cuesta abajo por un camino desierto y sin pavimentar, cuando de repente el neumático delantero reventó. No tenía nada con qué arreglarlo, así que empecé la larga caminata de regreso al pueblo más cercano.

Me permití desahogar mi cólera por un momento, los insultos los expresaba contra mí mismo y contra mi bicicleta. Luego, de repente, me vinieron al pensamiento las palabras de un

amigo sensato de mi grupo Alateen. Después de contar su historia de un contratiempo similar, dijo que se preguntó a sí mismo: *"¿Qué persona agradable voy a conocer hoy a causa de esto?"* Esa es una forma muy diferente de ver las cosas. Me repetí a mí mismo esa pregunta unas cuantas veces y antes de que me diese cuenta iba riendo y cantando todo el camino hacia el taller de reparaciones.

Tuve tiempo de disfrutar del sol y de las hermosas montañas y traté de hacer simplemente eso. No sé quién es esa persona agradable, si el joven del taller de bicicletas o quizá sea simplemente yo más feliz. A partir de ahora esta persona agradable va a tratar siempre de mirar el lado bueno de las cosas.

Y para acabar mi historia, antes de salir hoy de nuevo, me compré una caja de herramientas y un neumático de repuesto. De varias maneras ahora estoy preparado para hacer frente a cualquier camino de grava que pueda aparecer inesperadamente en el futuro.

K.W., Quebec, Can.

## Hablamos de nuestros sentimientos

Me llamo Mónica y tengo siete años. Fui a Alateen con mi hermano. Voy porque mi papá bebe y yo me siento triste. No hace mucho tiempo que voy a Alateen. Hablamos de nuestros sentimientos. Alateen me ha ayudado mucho. Todos me han ayudado.

Mónica M., Kearney, Nebraska (E.U.A.)

## Temas para reuniones

1. ¿Cómo te ha ayudado la lectura de publicaciones?
2. Dí al grupo cuál es tu publicación favorita y por qué.
3. ¿Tienen ustedes exhibidos nuestros libros y folletos en las reuniones? ¿Por qué? ¿Por qué no?
4. ¿Qué publicaciones dan ustedes a los recién llegados? Expliquen.
5. ¿Qué Pasos, lemas, etc., te ayudaron a cambiar alguno de tus defectos de carácter?

Establecí metas (viene de la pág. 2)

naturalmente que hice más, pero me concentré mayormente en hacer los menús y las compras de los comestibles.

Al pasar los días, semanas y meses, añadí algunas metas más. Resultado: me hice más disciplinada y superé mi costumbre de dejar las cosas para luego. Me sentía más satisfecha de mí misma.

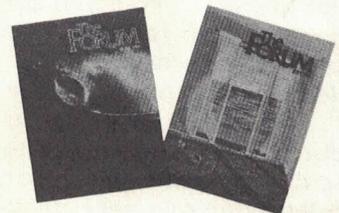
Pero lo más importante para mí al afrontar mi depresión fue superar mis temores. Durante cierto tiempo mi marido estuvo desempleado. Cuando parecía que él estaba al borde de la desesperación, yo empecé a buscar empleo. ¿Asustada? Sí, porque yo había permanecido once años fuera del mundo laboral. A medida que recorrí mis antiguas aptitudes adquirí más confianza en mí misma y ese aumento de confianza hizo posible que volviera a la universidad.

Cuando estoy tan ocupada mejorando mi vida y dejando de vigilar al alcohólico, hallo que ni siquiera tengo tiempo de pensar en la melancolía. El camino no fue fácil. No quiero volver atrás y pasar de nuevo por el dolor que causa adquirir la madurez, pero no puedo dejar de mencionar una y otra vez, la importancia que tiene para mí asistir a las reuniones de forma constante y mantenerme en comunicación con mi querida madre.

También es importante comprender que todos los que tenemos serenidad tenemos días difíciles y problemas. En ocasiones la melancolía puede comenzar a resurgir. Entonces el programa está ahí. Pero si algo fuera lo suficientemente grave doy gracias a mi Poder Superior por haberme dado sabiduría para buscar también la ayuda profesional.

Joyce B., Mishawaka, Indiana (E.U.A.)

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.



Esta edición es traducción de la publicación "The Forum", de Junio/Julio, 1984