

Al-Anon y Alateen en acción

CON SELECCIONES DEL FORUM

Vol. 20 No. 5
Oct.-Nov. 1987

Por fin se cicatrizaron los agravios

Hace cinco años mis pensamientos y acciones eran efectivamente confusos e inconsistentes. Me hallaba en esa desesperación previa a Al-Anon de no saber cómo afrontar las vicisitudes de un matrimonio alcohólico. Lo afrontaba todo de manera equívoca; de una manera que ciertamente no solucionaría mi congoja de vivir completamente obsesionada con los pronunciamientos y conducta de mi cónyuge. No me soportaba yo misma, puesto que enfocaba mi atención exclusivamente en él. Llegó el día en que sucumbí, y me mudé fuera de nuestro hogar con mis hijos.

Ese fue el día que empecé a enfrentar el problema que siempre había negado. Por esa época me dirigí a la oficina de Comisión de Narcóticos y Alcohol y penosamente, declare que opinaba que yo necesitaba ayuda. Ni siquiera estaba segura de si debería estar allí. El concepto de mí misma estaba por el suelo. El consejero fue la primera persona con quien había hablado acerca de mi vida hogareña, y hablé efusivamente. ¡Había aguantado tanto a lo largo de los últimos años, y me había callado tantas cosas! Jamás había mencionado a mis amistades, padres, hermanas o compañeros de trabajo la pesadumbre y decepción ocasionadas por mi matrimonio alcohólico. Pensaba que no habría soluciones para nuestro problema familiar y que viviríamos así eternamente.

Seis meses después, a sugerencias de mi esposo que se recuperaba entonces en A.A., —nos habíamos empezado a ver nuevamente— me uní a Al-Anon. Paulatinamente, al pasar de los próximos años con el afecto y cariño de mi grupo, empecé a comprender quién era yo y a aceptarme a mí misma por primera vez en mi vida. Empecé a fijarme en mi persona y en lo que tenía que hacer, sólo por hoy, para vivir y pasar un día placentero. Descubrí que mi vida era tan importante como la de los demás, y que como criatura de Dios, no era ni mejor ni peor que los demás. Se supone que uno debe ser bueno consigo mismo, y ser responsable sólo por sus propias palabras y sus acciones.

Acepté por primera vez que era hija de una madre alcohólica, y que mi afiliación a Al-Anon tenía un atraso de veinte años. La crianza en un hogar en el que seis miembros de la familia no encaraban la realidad de la enfermedad de ella y pretendían que todo marchaba bien, no contribuía en lo absoluto a que un hijo desarrollara criterios juiciosos. Aprendí a ignorar mis sentimientos y dudar de mis instintos.

A medida que he llegado a comprender a mi madre y a aceptarla como es, puedo asimismo comprenderme y aceptarme a mí misma como soy. Al aceptarme, me doy mi valor y aprecio. Sólo entonces podré apreciar a otra persona. Puedo quererla por lo que es, y eso constituye una maravillosa reconciliación, una cicatrización

dentro de mí que me permite rebasar esa actitud iracunda, acusativa y voluntariosa, y sentir un íntegro cariño por ella.

Ya hace cuatro años que mi esposo y yo reanudamos nuestro matrimonio. Le doy gracias a Al-Anon por haberme ayudado a conseguir la sagacidad necesaria para vivir a gusto conmigo misma, puesto que sólo entonces podré convivir con el prójimo. Reconozco que mi actitud depende de mí y que cuento con un programa de Doce Pasos para ayudarme a optar por una actitud positiva. El despertar espiritual del Duodécimo Paso consiste en felicidad en vez de pesares, optimismo en vez de pesimismo, aprecio a la gente en vez de crítica, gratitud en vez de negatividad, y disfrute del momento en vez de lágrimas. Para practicar estos Doce Pasos, para genuinamente regirme por estos Doce Pasos, es preciso que sienta aprecio y estimación por mí misma. Significa ayudar a otros que viven aún en hogares de alcohólicos a comprender que ellos también pueden llegar a ser felices. Las situaciones pueden cambiar y el cambio tiene que ocurrir en aspectos sobre los cuales las personas tienen potestad, potestad sobre sí mismas. Sólo podemos cambiar a nosotros mismos y esto deberá convertirse en fuente de nuestra propia felicidad.

Anónimo, Columbia Británica, Canadá





Culpar a los demás

Había veces que la aflicción me humillaba y me echaba a llorar

Hace varios días leí por casualidad en mi libro de "Un día a la vez" una página sobre el tema de culpar a los demás. Me hizo recordar cuánto he progresado mediante este programa salvador y modificador, Al-Anon. Me dedicaba exclusivamente a culpar a los demás por mi desdicha, mi falta de amor propio, e inclusive hasta por mis acciones negativas. Hubiese sido demasiado acongojante haber analizado el papel que yo desempeñé en ciertas situaciones, aunque hubiese estado consciente de que el inventario propio era una opción.

Si mi madre no hubiese sido como era, yo hubiese sido más popular entre los demás y la hija ideal que ella insistía en tener. Me fui bandeando con culpar a mi madre a lo largo del período en la escuela superior y el colegio de enfermeras. Entonces, conocí y me casé con un alcohólico que en esa época ya se bebía un litro de alcohol diario. Señores

¡ahora sí que había encontrado la víctima inocente! Si no bebía me sentía feliz y contenta en la vida. Si él no bebiera yo no sería una madre que abusara física y emocionalmente de nuestra hija. Si yo no hubiese estado tan preocupada por su forma de beber ni hubiese desperdiciado tanto tiempo imaginando la manera de hacer que él dejara de beber, yo sería más atractiva y me ocuparía más de mí y de mi casa. Pero por culpa de él, ¡mi vida era un verdadero desastre!

Entonces, después de 35 años de estar afectada por la enfermedad del alcoholismo descubrí a Al-Anon. Esto ocurrió en un momento de mi vida cuando pensé que sólo tenía dos alternativas que me aliviarían el pesar; una era matar al alcohólico y la otra suicidarme. Afortunadamente, ¡Dios tenía otros planes para mí!

No diría que fue fácil empezar a auto-examinarme y comenzar a cambiar en mí lo que podía; había veces que la aflicción me humillaba y me echaba a llorar. Pero con el afecto, apoyo, paciencia y cariño de toda la gente comprensiva en Al-Anon, empecé a aprender y a madurar.

Hoy soy una persona sumamente feliz y disfruto cada día según como se presenta, procurando apartarme del pasado y del futuro. Incluso cuando las cosas marchan mal, suelo encontrar lo bueno en cualquier situación. Actualmente sé que soy la única persona responsable de mi felicidad, mi serenidad, y mis actos. Y, ¿saben qué? ¡Me encanta! Gracias, Al-Anon.

Anne M., Virginia, E.U.A.

El poder del ejemplo

Llevo en el programa seis años y sin embargo los últimos dos han sido los más milagrosos.

Oía decir, *ven a Al-Anon por tu propia conveniencia. No puedes lograr que una persona deje de beber, pero puedes convertirte en el poder del ejemplo.* Oí este mensaje muchísimas veces en las reuniones. Supongo que bien íntimamente pensaba que aún quedaba algo más que podría hacer para cambiar a la persona cuyo beber me angustiaba.

Procuré asimismo sembrar la semilla del programa en mi familia. Pero, como una planta que muere por demasiado cuidado, así murió la idea de que alguien en mi familia se sumase a cualquier programa de Doce Pasos.

La situación cambió después que mi padre y yo nos mudamos del hogar de mi infancia, a una casa más pequeña en la misma localidad. Detesto el cambio y detestaba tener que mudarnos. Tenía ira y temor. Mis hermanos y mi padre bebieron hasta emborracharse la noche antes de mudarnos. Al otro día por la mañana mi padre se despertó con el malestar de la resaca. Procedió a contarme los pormenores y yo le contesté: "Sabes que si bebes demasiado vas a sufrir de los malestares propios de la borrachera." Enseguida me preguntó que si eso era todo lo que tenía que decir. Yo le dije que sí, y seguí poniendo en orden las cosas. Así fue que lo dejé solo

y se lo dejé a Dios para que El penetrara en su vida, aquellas palabras, *el poder del ejemplo*, se hicieron realidad.

Fue durante el largo fin de semana, después de habernos mudado, que él se enfermó, ingresó en el hospital y por último en una unidad de desintoxicación. Me place afirmar que lleva ya más de un año sobrio. El milagro es que va a cumplir 70 años en su próximo cumpleaños.

Actualmente tengo muchos familiares que participan en el programa. Es curioso observar que este programa representa una paradoja. Fue después de haberme desprendido de aquéllos que amo, que ellos buscaron ayuda. Ahora sé que el mérito le toca a mi Poder Superior.

Cheryl B., Massachusetts, E.U.A.

Elige tu sitio en la pirámide

YO.

Cuando
creo que
soy responsable
de todo y de todos
a mi alrededor, me
sitúo en la cima de la
pirámide desde donde puedo
fiscalizar y controlar todo lo que
ocurre entre mis familiares, amistades
y en el trabajo. Y a medida que trato
de manipular a todas estas personas y las
muchas responsabilidades que ello entraña,
voy contando con menos y menos tiempo para
mis intereses y para mí mismo. Me va cegando más
y más la ira y el rencor y me vuelvo más exigente
en mis relaciones con los que están a mí alrededor.
Pronto acabo culpando a los demás por mis reveses.

A medida que voy aprendiendo en Al-Anon que no soy responsable de la vida de aquéllos que me rodean, cuando acepto que no tengo potestad para controlar a los demás, mis reveses se desvanecen. Soy menos exigente, y tengo más tiempo para ocuparme de mis propios intereses. Dejo de tratar de manipularlo todo y de dominar a los demás, y dejo de sentir resentimientos. Dejo de culpar a los demás y ya no sigo llevando el peso del mundo a costas. Y descubro que con los Doce pasos y las muchas facultades que éstos conceden, no estoy ya en la cima de la pirámide, sino al pie, donde Dios me da la fuerza para cargar con el peso que me pertenece

YO.

William B., Illinois, E.U.A.

Octava Tradición

Las actividades prescritas por el Duodécimo Paso en Al-Anon nunca debieran tener carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden contratar empleados especializados.

Podemos todos aceptar con regocijo la realidad que actualmente Al-Anon es una hermandad internacional, y que para colmar las necesidades de los miembros tenemos que contar con personas competentes, como contadores, personal de despacho, mecanógrafos, personal de limpieza y así sucesivamente. Las publicaciones deben ser adquiridas, editadas, procesadas, aprobadas, impresas, vendidas y despachadas. Mantenemos las ruedas de los servicios girando de forma continua, competente y enérgica a fin de atender las necesidades de la hermandad.

Sin embargo, al tornar la vista hacia el 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", sabemos que llevar el mensaje es tarea nuestra; todo miembro de Al-Anon debe extender su mano al recién llegado. Sonreímos, les damos la bienvenida, nos sentamos con ellos, contestamos sus preguntas, les ofrecemos una palabra de consuelo y los animamos a que vuelvan. Nosotros somos las personas más indicadas para hacer esta labor. Hemos estado allí. No instruimos ni abrumamos; compartimos y alentamos a los recién llegados a que compartan. Sabemos que la cicatrización empieza aquí.

Unos cuantos miembros de Al-Anon trabajan en profesiones de auxilio a la sociedad. Es importante que ellos y nosotros recordemos que ellos asisten a Al-Anon por su propia recuperación, igual que nosotros. No están presentes en su capacidad profesional. "Nosotros no tenemos figuras de autoridad. Para recuperarnos, nos reunimos como iguales y nos ayudamos mutuamente, no porque algunos sean expertos y otros aprendices, sino porque todos tenemos necesidades y entereza."

Novena Tradición

Nuestros grupos, como tales, nunca debieran organizarse, pero pueden crear centros de servicios o comisiones directamente responsables ante las personas a quienes sirven.

Esta Tradición contradice todo principio docente y administrativo, puesto que comienza indicando a los grupos que eviten la organización. ¿Cómo realiza sus metas un grupo si no está organizado? Sin jefes, administradores ni figuras de autoridad, ¿cómo cumplen los grupos lo más mínimo?

El propósito del grupo radica en ayudar a miembros individuales, y funciona mejor con un dirigente, secretario(a), tesorero, y un representante de grupo, los que se turnan rutinariamente. Estos miembros dirigen, no administran.

Con más de 28.000 grupos que se reúnen en 83 países, cabe pensar que esta "carencia de organización" entrañará alguna clase de artimaña.

Habrán quienes incluso piensen que sin mayor estructura, el caos será inevitable. Entonces leen la segunda mitad de la Tradición, que previene que ocurra un estado de desorden en la hermandad, "... pero pueden crear centros de servicios o comisiones directamente responsables ante las personas a quienes sirven", afirma. Nosotros, los miembros, creamos estas juntas y comités de servicio integrados por otros miembros. Ya sea que el comité sea formado para brindar un Servicio de Información o para uno de la Conferencia de Servicio Mundial, su creación es siempre en respuesta a las necesidades de la hermandad. Estos comités de servicio esbozan el rumbo de todas las actividades de servicio. Los que trabajan en un comité de servicio no son ejecutivos encargados, sino miembros responsables ante aquéllos a quienes sirven. Por consiguiente, los trabajadores de servicio pronto se enteran de que no habrá alteración de estas estadísticas. En Al-Anon, sencillamente vivimos con esta contradicción.

El cínico puede que aún diga, "Esto jamás resultará". Pero por espacio de 36 años, los miembros de Al-Anon han comprobado que efectivamente sí funciona. En el amor de cada miembro por la hermandad en sí radica la magia que sostiene la aparente contradicción de la Novena Tradición.



Lugares distantes a nivel internacional

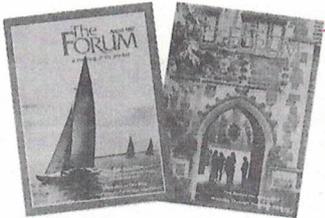
Afectuosos saludos desde El Cairo, de nuestro pequeño grupo. Contamos con dos señoras más en nuestro grupo cuyos esposos han hallado a A.A., y estamos entusiasmadas de que podamos compartir nuestro milagro con recién llegados.

La enfermedad del alcoholismo está presente en toda cultura, y la necesidad de Al-Anon es inmensa. Mi esposo y yo acabamos de dar una gira recientemente por el Lejano Oriente. Partimos de Singapur y, como de costumbre en todos nuestros viajes, lo primordial fue buscar grupos Al-Anon y A.A. y reunirnos con tantos amigos. Singapur tiene un activo programa Al-Anon y un pequeño grupo Alateen. Aunque el tiempo estuvo cálido y húmedo, el panorama desplegaba un gran verdor. Fue como un adorable receso después del árido paisaje de El Cairo.

Nuestra próxima escala fue en Hong-Kong donde hacía más fresco y donde abundan las tiendas para hacer compras. Hong-Kong está luchando porque Al-Anon avance. De allí proseguimos a Bangkok donde pasamos una semana de mucho calor y humedad. Yo no estuve en Bangkok en el día propicio para asistir a Al-Anon, pero tengo entendido que les va estupendamente bien.

Entonces, seguimos a Pattaya donde nos pasamos una semana en la playa antes de regresar a El Cairo. En Pattaya había un solo miembro de A.A. y disfrutamos de una semana entera de programa. ¡Qué espléndidas vacaciones! Cuando llegamos a El Cairo, nos enteramos de que una de nuestras maletas fue destinada equivocadamente a Zurich, Suiza, donde permaneció rezagada y arrestada bajo sospecha hasta que nos la devolvieron unos días después. Esto me facilitó la tarea de desempacar — una maleta a la vez. Estoy convencida de que el programa funciona en todos los aspectos de la vida.

Betty C., El Cairo, Egipto



Esta edición es traducción de la publicación "The FORUM", de agosto-septiembre 1987.

IMPRESO Y DISTRIBUIDO POR:
Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.
P.O. Box 862, Midtown Station
New York, NY 10018-0862 U.S.A.

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.

Un paso a la semana

El grupo Alateen al que concurro es realmente maravilloso. Llevo ya casi tres años yendo, y soy más o menos el último "de los más antiguos" que queda. Me fascina ir a nuestras reuniones porque derivó muchísimo de ellas. Me crié con padres alcohólicos y, cuando tenía siete años, mi hermano mayor se mató por conducir borracho. Mis otros dos hermanos son también alcohólicos, pero a través del programa he aprendido a ¡soltar las riendas y dejárselas a mi Poder Superior!

En nuestras reuniones procuramos que un miembro practique un Paso cada semana. Leemos extractos del gran libro anaranjado titulado, ALATEEN - ESPERANZA PARA HIJOS DE ALCOHOLICOS. Después hablamos sobre el Paso. Pedimos a todos en el grupo que participen y cuando así lo hacen, no nos alcanza el tiempo. Inclusive no hay ni tiempo para dedicar tiempo. Acaso preguntarán, "¿Qué es tiempo?" Tiempo es el tiempo extra reservado para que quien tenga un problema lo comparta. Los demás miembros de Alateen dan sugerencias y revelan cómo aplicaron el programa a un problema similar, tal como, Primer Paso, "Admitimos que éramos incapaces de afrontar solos el alcohol..." Los lemas ayudan también.

A veces leemos los refranes diarios del pequeño libro rojo titulado, ALATEEN — un día a la vez, y luego compartimos cómo la lectura se aplica a nuestra vida. Ocasionalmente preguntamos individualmente a cada miembro por qué concurre a las reuniones.

Sue, Minnesota, E.U.A.

CALENDARIO HISPANO

OCTUBRE

10-12 - Colombia — VII Congreso/Convención Nacional Al-Anon/Alateen, Edificio Santander, Ofic. 502, Villavicencio, Meta, Colombia, Sudamérica.

DICIEMBRE

27 - México — AFG Satélite, XV Aniversario. Escriban a: Josefina H., Adelfa 47, Col. Satélite, 2da. Sección, Cuernavaca, Morelos.



Servicio mediante el padrinazgo de Alateen

Como madrina de Alateen por tres años y medio, y dos de ellos como Coordinadora de Alateen, aún no me he desalentado. Acaso sea porque tuve que aprender de la manera más difícil; cometiendo errores y preguntando. Con el transcurso de los años he aprendido que para los que están en Alateen el proceso de salirse de un problema y hallar la solución parecía ser bastante lento, especialmente si en sus primeros años fueron afectados por la falta de firmeza y las muchas inseguridades que existen en la familia del alcohólico. Cuando me pongo impaciente, debo recordar cuán desesperada estaba en un principio y qué difícil era tratar algo nuevo, pero gradualmente me fui encauzando y aprendí cinco cosas muy importantes. Como madrina de Alateen, puedo compartir cómo éstas me han sido útiles en la vida, pero debo siempre tener presente lo difícil que resulta dejar viejas costumbres. No hay soluciones simples, lo que hay es que aceptar y estar dispuestos a practicar con los Pasos (12), la Oración de la Serenidad, los Lemas, el Compartir (experiencias, entereza y esperanza), y escoger un Padrino o Madrina.

He aquí algunas de las cosas que he aprendido: la constancia; es preciso que los padrinos de Alateen cuenten con un buen programa y estén dispuestos a *apadrinar durante por lo menos un año*, para animar al grupo. Si me desanimo debo, con toda sinceridad, comunicarlo a la conciencia del grupo. Conviene leer las publicaciones y guías, ya que muchas de las cuestiones con las que he luchado ya otros las habían enfrentado y están bien documentadas. Pasar la cesta indica que soy responsable y que estoy dispuesta a sostener a mi grupo. Siempre derivó más del grupo que lo que invierto en éste. Cuando me siento vulnerable, todo lo que tengo que hacer es fijarme en mis propias expectativas. Algunas de las mejores reuniones Alateen tienen lugar cuando me recuerdo de rezar antes de la reunión y leer de nuevo sobre lo que *debo* y *no debo* hacer.

¡Los padrinos de Alateen son gente muy especial! Apadrinar un grupo Alateen puede ser una forma sumamente gratificadora y desafiante de practicar los 12 Pasos, pero nos suele acobardar el asumir tanta responsabilidad. Traten de pensar de la responsabilidad como la habilidad de reaccionar, y el padrinazgo no parecerá tan abrumador.

Precisamos un sentido de amor propio, tanto como persona como en calidad de padrinos. Descubrimos la verdadera felicidad al saber que estamos ayudando a los jóvenes a conocerse a sí mismos.

Penny McA, Pensilvania, E.U.A.