

Al-Anon y Alateen en acción

Vol. 18 No. 4
junio-julio 1985

CON SELECCIONES DEL FORUM

Compartiendo con Uds.

Hermandad

La palabra hermandad es alentadora, ¿no es cierto?. Para mí significa personas amables y sonrientes que están junto a mí en los tiempos buenos y los malos. Personas con quienes puedo hablar libremente y que sé están deseosas de escucharme.

Hermandad también significa compañerismo y disfrute ameno en Al-Anon. El programa nos da la capacidad para sonreír, para disfrutar de la vida a pesar de cualquier dificultad en el hogar. Cuando mi hija y yo, destruidas por tantos años de sufrimientos a consecuencia del alcoholismo en nuestro hogar, fuimos conducidas al programa, nos detuvimos ante la puerta del recinto de reuniones, tensas y dudosas del recibimiento que nos harían. Una miembro del grupo, que llamaré María, se adelantó hasta la puerta para recibirnos con los brazos abiertos y nos apretó fuertemente contra su pecho. Se sentó junto a nosotras para que nos sintiéramos a gusto y serenas. Con frecuencia nos pedía que leyésemos al grupo la página del día del libro UN DIA A LA VEZ. Verdaderamente nos hizo sentir que éramos parte del grupo y que nuestra participación era valiosa. Luego de un tiempo en el programa, quedé atónita al enterarme de las amargas circunstancias de su vida. Su alegría y su buen sentido del humor nos atraía a todos. Recuerdo haber sentido por ella un gran respeto y cariño, una gran admiración por esta persona tan jovial y por el programa que le dio esta entereza en la vida.

Me pregunto si nos damos cuenta de la influencia que ejercemos sobre cada uno de los que nos rodean, de la importancia de nuestro estado de ánimo respecto al grupo, los recién llegados y respecto a nuestra propia familia. Nuestro afecto y cariño crece y se desborda para recibir a todo aquél que pasa el

umbral de nuestra reunión. Este cariño nos alivia como un bálsamo; descubrimos que existe esperanza y que con la ayuda del programa aprenderemos a ocuparnos de nuestra propia vida, a saber que tenemos virtudes y, finalmente,

a reconocer los dones individuales que el Poder Superior nos ha concedido. Puede que a veces no reconozcamos estos dones. La desesperación y el aturdimiento provocados por dicha situación
(continúa en la página 4)



El valor de indagar



Cuántas veces he compartido las maravillas de mi vida desde que soy miembro de Al-Anon. Compartí con ustedes cuando era una recién llegada al grupo y les decía que quería expresar mi agradecimiento a la persona que escribió un artículo para una revista de tirada nacional y que hizo que yo acudiera a Al-Anon. Ocurrió un milagro. Por la gracia de Dios y por la noble labor del personal de The FORUM, recibí una llamada de esa persona el Día de Acción de Gracias hace unos años. Juana y su familia viven en Los Angeles y yo en Nueva Jersey, pero nuestras manos se encuentran a pesar de los 5.000 kilómetros de distancia que nos separan y sentimos que el cariño nos une. Nuestra amistad continúa y crece más cada año.

Compartí con ustedes de nuevo, a medida que crecía espiritualmente en el programa, que tuve que dar en adopción a mi hija recién nacida. Ese dolor combinado con el dolor de mi posterior matrimonio, y del alcoholismo de mi esposo, me impulsó al abismo de la desesperación. Compartí con ustedes que cuando vine a Al-Anon, mi madrina me reveló que ella era hija adoptiva, y ello contribuyó a mitigar mi pena. Encontré amor y comprensión.

Ya tengo seis años de ser un miembro agradecido de Al-Anon y el milagro continúa. Si no tienes esperanza, Al-Anon te la ofrece. Si no sientes amor, Al-Anon te lo brinda. Si te sientes desesperado, Al-Anon te dará la fe que necesitas. Y si no crees en milagros... tengo tres hijastras. Durante los años de actividad alcohólica no existía el cariño entre nosotras. Cuando entré en Al-Anon ellas fueron las primeras personas a quienes

resarcí por mis agravios. Hoy somos una familia amorosa. Mi hijastra menor nos acaba de convertir en abuelos. Cuando contemplé el bebé de quince horas de nacido, recordé a la hija que yo había dado en adopción y tomé una decisión.

Hacia unos meses había visto un programa de televisión sobre adopción. Le pedí a mi Poder Superior que me diera entereza y valor para llamar a la organización de servicios sociales que había tramitado la adopción de mi hija. Entonces tuve que revelarle a mi esposo lo que estaba haciendo. Hubo una época en mi vida en la que no hubiese compartido con él ni hubiese tenido el valor de ser sincera conmigo misma. Hoy no tenemos secretos entre sí y la sinceridad reina entre nosotros. Así y todo sentí que me arriesgaba (que el pasado se repetiría o que quizá volvería a beber, etc., etc.), pero yo he madurado y los años que mi esposo lleva en A.A. le han dado una nueva forma de vivir. Hemos crecido espiritualmente juntos.

El milagro: el lunes pasado conocí a mi hija. Por primera vez en diecinueve años, me fue posible estrecharla entre mis brazos, decirle que la quiero y hacerle un regalo de cumpleaños. Lo que sentimos fue un amor filial instantáneo y, queridos amigos de Al-Anon y Alateen, mi esposo estuvo presente y compartió de este cariño. Nos pasaron a un saloncito que tenía un arco iris pintado en la pared. Allí mi hija me reveló que su padre adoptivo era un alcohólico activo, y que ella no se llevaba con su madre adoptiva. Quedé anonadada.

¡Cuántas veces, como madrina de un grupo Alateen, he oído la misma historia! ¿Le pasaré el mensaje de Al-Anon a mi hija? Me siento bendecida por hallarme al comienzo de una nueva y hermosa relación. Tengo que proceder muy lentamente, un día a la vez, confiando en nuestro Poder Superior para que me guíe. Con el corazón henchido les digo que siempre había añorado poder abrazar a mi hija. ¡Creo en milagros!

Sandy W., Nueva Jersey, E.U.A.

REFLEXIONES

No soy lo que quiero ser ni soy lo que voy a ser, pero a Dios gracias, no soy lo que acostumbra a ser.

Sugerencias de Alateen

La bondad de un momento, una palabra de aliento, son obsequios que todos podemos dar con sentimiento.

Anónimo

Antes y después

A veces bromeamos, inofensivamente desde luego, sobre tomar fotografías de "antes y después" de nuestro ingreso en Al-Anon. Pero si nos detenemos y seriamente nos fijamos en nosotros mismos, en nuestra actitud, nuestros sentimientos íntimos, al igual que en nuestra apariencia exterior, descubrimos que hemos mejorado física y espiritualmente, si realmente hemos practicado el programa.

Actualmente me siento contenta conmigo misma, pero, también, recuerdo cómo me sentía cuando llegué. Vine a mi primera reunión con la idea de que lo hacía por él. Pero consciente de mi manera de ser en aquel entonces, tuve que asistir por un tiempo antes de reconocer que asistía por mí misma.

Aquéllos íntimos, y profundos sentimientos que tenía, no se manifestaron hasta bastante tiempo después. Yo no pensaba que estaba tan destruida como todos ustedes. Como quiera que sea, ¡sólo llevaba un año confrontando problemas con mi bebedor!

Con el tiempo fui convenciéndome de que yo había agregado muchos sentimientos negativos en nuestro matrimonio. Ni se me había ocurrido que no estaba a gusto conmigo misma. Me fijaba metas inalcanzables, a veces vivía en un mundo de ilusiones, y siempre cavilando sobre varios planes a un mismo tiempo. Por ello, no debía de haberme sorprendido cuando me encontré en una situación muy triste.

¿A dónde o a quién recurrir?

Pues bien, ¡mi Poder Superior sí sabía! Tenía trazado un plan para mí. Se inició un grupo cerca de mi casa. Fui a "auxiliarlos" y, créanme, ¡los miembros descargaron sobre mí la responsabilidad de la reunión! Al principio me enfadé. ¡Qué se habían figurado! Pero seguí asistiendo. Déjenme decirles, en más de una forma esta reunión fue un pequeño comienzo. De esto hace ya cinco o seis años; no sé, no llevo buena cuenta del tiempo. ¡Pero sí sé que hoy día éste es el mejor de los grupos! Es un grupo caracterizado por el afecto y el cariño. Usted puede percibir el afecto desde que llega. Disfrutamos del programa y de la mutua compañía. Además, ¡hasta he participado en funciones de servicio a nivel de distrito y de zona!

¡He conocido a mucha gente encantadora! Y ahora mi fotografía de "después", la persona que se siente feliz consigo misma y también con los demás.

Jan K., Indiana, E.U.A.

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

Cuarto Concepto

La participación es la clave de la armonía.

Uno de los regocijos de ser miembro de Al-Anon consiste en reunirse con otros miembros en el grupo para lograr lo que no pudimos alcanzar por cuenta propia. Piensen en la infinidad de cintas de papel crepé que hemos utilizado para adornar nuestras salas de reuniones, con motivo de un aniversario del grupo. Piensen en las ollas de guisados que hemos aportado, los sainetes que hemos presentado y en los cuales hemos actuado, siempre acompañados de risas, charlas y esa inmensa sensación de saber que nos estamos conociendo unos a otros cada día mejor, de que estamos en nuestro ambiente y de que hemos alcanzado nuestro propósito. El esfuerzo de todos es significativo y muy apreciado porque de ello emana una felicidad especial para cada uno de nosotros.

Si bien nuestro grupo es autónomo, reconocemos la necesidad de organizarnos, de tener un liderazgo responsable que trace el curso que ha de seguir Al-Anon en su totalidad. Por ello es que elegimos delegados a nuestra Conferencia, que confiamos realmente en la responsabilidad del Comité Ejecutivo de vigilar los gastos de la OSM y en la Junta de Custodios para que ésta evalúe los negocios importantes y tome las decisiones legales pertinentes. Existen medios para corregir el uso excesivo de autoridad. En nuestra estructura de servicio está incorporado el sistema conocido por "Frenos y Equilibrios".

"La participación también responde a nuestras necesidades espirituales. ¡Todos añoramos estar en nuestro ambiente! El ideal de Al-Anon de un compañerismo laboral jamás catalogaría a un miembro como de 'segunda clase'. ¡Quizás sea ésta la razón principal por la cual hemos luchado tanto para obtener la participación a todo nivel!"

Quinto Concepto

Los derechos de Apelación y Petición protegen a las minorías y aseguran que éstas serán escuchadas.

Este Concepto nos dice: expresa lo que creas que es correcto. Todos tenemos este deber en Al-Anon. Si el asunto es grave, una decisión equivocada podría afectar seriamente a Al-Anon en su totalidad. La minoría tiene en sí la obligación de presentar un informe minoritario a la Conferencia. Su función será la de exhortar la cuestión a un debate cãbal.

El Quinto Concepto establece el espíritu de democracia a través de toda nuestra estructura de servicio. El respeto de la opinión minoritaria es esencial en procedimientos democráticos. Esto ayuda a prevenir la supeditación precipitada y emocional por parte de la mayoría. Nos está diciendo que volvamos a examinar la cuestión y tomemos una determinación según la conciencia de grupo al respecto.

La Conferencia de Servicio Mundial (CSM) adopta importantes decisiones, con no menos de las dos terceras partes del total de los votos, para asegurar más que una simple mayoría.

El Derecho tradicional de Petición permite que cualquier persona en nuestra estructura de servicio, ya sea ésta remunerada o no, pueda formular una petición para subsanar un agravio personal, pudiendo llevar esta petición a conocimiento de la Junta de Custodios.

La existencia de este derecho tenderá a refrenar a todos aquellos en autoridad, de hacer uso indebido de su poder. Nuestro deseo de unidad y el espíritu de democracia en nuestros grupos y oficinas de servicios, nos guiará a través de diferencias de opiniones y de necesidades y circunstancias cambiantes.

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.

Una carta abierta de Alateen a los jefes de familia

Yo tenía doce años cuando mi madre se sonrió y me dijo que estaba celebrando su quinto aniversario. No me imaginaba a lo que ella se refería. Me pidió que adivinara, y en el tercer intento quedé atónita al escuchar mis propias palabras: "desde tu último trago".

Yo tenía sólo siete años cuando mi madre se tomó su último trago. ¡Qué gran impresión subconsciente la que aquéllos pocos años deben haber dejado en mí!

Ahora tengo quince años, y después de tres años de practicar mi programa de Alateen, he llegado a comprender que el alcoholismo es una enfermedad de la familia, y que también yo había sido atrapada. Sabía que no podría cambiar las cosas, pero que sí podría aprender a desprenderme emocionalmente de ello a fin de sobrevivir.

Al principio no quería asistir a Alateen, pero me dijeron que tenía que ir y aprender a madurar. No sé el porqué, pero cuando salí de la primera reunión sentí algo especial. Era como un afecto, y ahora sé lo que es ese algo. Se llama amor.

¿Por qué no le das ese algo a tus hijos?

Anónimo

Una nueva vida

Alateen me ha enseñado a aceptar lo que no puedo cambiar.

El programa reboza de cariño y ello me ha ayudado a sentir y expresar amor y también a recibirlo de los demás. Gracias al anonimato me siento libre de decir lo que pienso. Todos los días tengo realmente que tratar de practicar los Pasos para no retroceder al pasado. En Alateen todos compartimos nuestras experiencias y podemos aprender unos de otros.



Alateen me ha enseñado a disfrutar la vida y, eso me ha dado una nueva vida.

Laura K.,
Hanover, Massachusetts, E.U.A.

"Divina casualidad"

Me convertí en madrina de Alateen casi por divina casualidad. Fui una noche, por hacerle el favor a una amiga que se encontraba enferma, ¡y dos años más tarde todavía estaba allí!

Fui a mi primera reunión de Alateen con mucho temor. Me recibieron con afecto y tímidas sonrisas. Así comenzaron los dos años de crecimiento espiritual.

De estos jóvenes afectados por el alcoholismo aprendí a reírme frente a la adversidad; aprendí sobre la incapacidad y cómo soltar las riendas; aprendí a no tener prejuicios, a tener paciencia y a escuchar. Debido a que me crié con un alcohólico en el hogar, el haber apadrinado a este grupo de jóvenes me ayudó a mitigar un gran dolor.

De mis sentimientos brota la gratitud por haber sido madrina de Alateen.

Si les piden que se conviertan en padrinos y madrinas de Alateen, no vacilen. Consideren que han sido bendecidos por su Poder Superior.

Sandy H., GFA de Dilworth,
Minnesota, E.U.A.

Temas para reuniones de Alateen

1. La gratitud nos puede sanar. Haga una lista de las cosas por las cuales debería estar agradecido. ¿Podría tenerla presente cuando el alcohólico esté ocasionando problemas?

2. ¿Les gusta la sección de Alateen de este boletín? Presenten tres ideas sobre cómo hacer que sus compañeros de grupo remitan sus relatos a la OSM.

X **Compartiendo...** (viene de la primera página) alcohólica, muchas veces nos impide "salir a flote". Pero una vez que aceptamos ser incapaces ante el alcohol, nos sentimos libres, comprendemos la eficacia de desprendernos emocionalmente, si es posible con afecto, o sinó con cortesía. Aprendemos a fijarnos en nuestro propio mejoramiento, nos convencemos del hecho sorprendente que tenemos talento suficiente para llevar a cabo una infinidad de cosas que no habíamos utilizado todavía. Aprendemos a hacer lo que es menester y sin vacilaciones. Nuestro mundo se agranda y a la vez nos sentimos capacitados para dar, y el dar nos enriquece espiritualmente cada vez más.

Tomando en cuenta el siempre creciente número de grupos en países de todas partes del mundo y considerando la maravilla del apoyo y esperanza que ellos proporcionan a personas que sufren por causa del desconcertante alcoholismo en un ser querido, no podremos dejar de experimentar un impulso de gratitud hacia esta hermandad, por la fortaleza, el amor y la unidad que ha significado una profunda diferencia en nuestra vida.

Y Fran H., Directora de The Forum

Calendario de Al-Anon y Alateen

AGOSTO

3-4: Puerto Rico — X Convención Al-Anon y Alateen del Área de Puerto Rico. Centro de Convenciones del Condado, en Puerto Rico. Escriban a: Comité Al-Anon Área de Puerto Rico, Apartado 3979, Estación Bayamón Gardens, Bayamón, Puerto Rico 00620.

10-11: México — Encuentro de Al-Anon Juvenil. Escuela Centenario. Escriban a: Rafael Flores, Apartado Postal 104, 20800 Calvillo, Aguascalientes, México.

OCTUBRE

18-20: California, E.U.A. — VI Convención Hispana de Al-Anon. Hotel Gene Autry, 4200 Palm Canyon Dr., East Palm Springs, California. Escriban a: Comité Pro-Sexta Convención Hispana, P.O. Box 2123, Indio, California 92202.

Mensaje grabado

Muchos miembros concurrentes al Primer Congreso Internacional de Al-Anon a celebrarse en Montreal, Canadá, del 5 al 7 de julio próximo, al regresar a sus grupos querrán llevar consigo parte de lo que oyeron. Habrá quienes comprarán las grabaciones en cinta magnetofónica de las reuniones. Para cerciorarnos de que la compañía grabadora contratada en Montreal logre grabar toda sesión, se necesitarán voluntarios que presten su ayuda al personal de esta compañía. Si algunos de ustedes tienen experiencia en grabar y pensar asistir al Congreso, sírvanse escribir a la OSM para más detalles.



Esta edición es traducción de la publicación "The FORUM" de abril-mayo 1985.

© Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., 1985. 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.