

Al-Anon y Alateen en acción

CON SELECCIONES DEL FORUM

Vol. 18 No. 5
agosto-septiembre 1985

Abuso sexual

Resolví presidir una reunión sobre sexo que aparece en el libro EL DILEMA DEL MATRIMONIO CON UN ALCOHOLICO, capítulo titulado "El sexo en el matrimonio con un alcohólico". Sabía que esto era un grave problema para muchas personas. La concurrencia a esta reunión fue sorprendente. Consideré ciertas reglas básicas y propuse una lista de preguntas que creí serían interesantes:

- ¿Cómo dice usted "No" con compasión?
- ¿Tienen derechos las esposas? Sí, efectivamente tenemos derechos.
- ¿Hasta dónde llega la ternura y comienza el abuso sexual?

Usted puede utilizar los Doce Pasos en cuestiones sexuales. Quizás pueda valerse de éstos.

El pertenecer a Al-Anon me ha ayudado en mis problemas sexuales. He aquí por qué: Mi esposo y yo tenemos cuarenta años de edad. El es un alcohólico activo y también padece de paraplejía. Yo he aceptado su incapacidad, por lo tanto, mis metas sexuales están limitadas. He adaptado mi mente y mi cuerpo a esta situación. Mi esposo, por ser un hombre joven, no ha aceptado su incapacidad. Su ego masculino hace que se empeñe en probarse a sí mismo su hombría. Los problemas: el maltrato, el besuqueo constante si se lo permito, el olor del sudor y la falta de aseo debido a la bebida, el resentimiento, el rechazo y la ira. Como comprenderán estos problemas pueden ser muy serios. Mire, yo soy una persona a la que se le puede demostrar amor de muchas formas aparte del sexo — ya sea con flores, tarjetas, comunicación amable, agarrándome con afecto las manos o con un beso, un simple beso.

He aprendido a decir lo que siento, a

mantenerme firme en mis decisiones y a no sentirme culpable al respecto.

El libro de Al-Anon titulado EL DILEMA DEL MATRIMONIO CON UN ALCOHOLICO y el capítulo "Para las esposas" en *El Libro Grande de A.A.*, me han ayudado a comprender mejor mi situación.

Habla en privado con tu padrino o madrina. Creeme, existe un buen número de nosotros que estamos atravesando problemas sexuales un día a la vez. Tú no eres el único que está pasando por esta dificultad.

Anónimo de Ohio, E.U.A.

Descubrimiento

Cuando llegué al programa de Al-Anon, necesitaba ayuda en lo que se refiere al sexo. Por eso sugerí que lleváramos a cabo una reunión sobre este tema. Conversaba con gente en las reuniones y tenía una buena y afectuosa madrina que siempre me escuchaba.

Leí muchos libros, asistí a talleres de deliberación sobre sexo, vi muchos programas especiales de televisión y ponía atención. Tenía que perderle el temor a este asunto para poder expresarme y compartir y a la vez hacer el Cuarto Paso. Tuve que preguntarme qué era lo que en realidad yo quería y necesitaba.

A medida que me fui conociendo mejor, pude hablarle a mi esposo y explicarle los problemas en nuestro matrimonio. Fui franca, sincera y afectuosa. Tomó algún tiempo, pero les aseguro que valió la pena.

Anónimo, Nueva York, E.U.A.

Tomé una decisión

Tuve que tomar una decisión sopesando cabalmente lo que era mejor para mí, sin usar el sexo como un arma contra mi esposo alcohólico. Sus requerimientos sexuales eran tan excesivos como su obsesión con el alcohol. Iban a la par. Frecuentemente le planteaba el argumento

de que "o bien es la botella o yo, pero no las dos". Pero cuando me presionaba, yo sucumbía fácilmente. No obstante, no había forma de satisfacerle. Me vejaba sexual y verbalmente por horas interminables. Luego no se recordaba de nada; a la noche siguiente me acusaba de que nunca tenía relaciones sexuales con él.

Después de 20 años de vejámenes despiadados, al fin tomé una decisión: rehusé a seguir soportando esta situación un día más. Las amenazas y acusaciones fueron salvajes, pero no mucho peor de lo que ya soportaba por causa del sexo. Ahora, más o menos, ya se ha resignado a mi decisión. Ocasionalmente está sobrio hasta por una semana, entonces se comporta gentil y cariñoso, como el hombre con quien me casé. En esta forma sí puedo corresponderle, aunque siempre reconozco que este momento especial podría ser muy breve. Estoy contenta y agradecida por ello, nunca guardo ningún resentimiento cuando su comportamiento es como antes debido al excesivo beber. Podría suceder a la mañana siguiente, es cierto. Pero esto es algo que he aprendido a aceptar. Antes me desilusionaba enormemente pero hoy, con la ayuda de Al-Anon, me es más fácil tomar una decisión. Las cosas han mejorado bastante bajo estas circunstancias y espero que por haber compartido mi experiencia, haya otros como yo que puedan recibir ayuda de este compartir.

Anónimo, N.B., Canadá

Brindar apoyo en cuestiones personales

Hablé sin tino en una reunión y dije que dormía sobre una pequeña colchoneta en el suelo, ¡qué hospedaje de lujo! Simplemente mi cónyuge estaba demasiado borracho para dormir al lado de él.

(continúa en la página 2)

Construir una vida mejor

Buscando Soluciones a Problemas de Sexo y Comunicación



Mi aspecto aparentaba el prototipo de la joven norteamericana, siempre sonriente y segura de sí. Pero mis temores y los sentimientos que negaba, comenzaron a distorsionar esta imagen.

Agravios del Pasado

Soy un milagro de Al-Anon y quiero compartir mi experiencia, fortaleza y esperanza con aquellos que se sienten especialmente sin esperanza y desamparados. Si yo he podido reponerme, ustedes también pueden.

Soy una hija adulta de una madre alcohólica, la cual ha permanecido sobria por doce años en A.A. Vine a Al-Anon después de que ella ya llevaba siete años de sobriedad. Los efectos de la convivencia con el alcoholismo me seguían afectando aún después de que la alcohólica había logrado su sobriedad. Experimenté muchos ataques depresivos debido a mis nervios afectados y pasé tres años en instituciones mentales. Hice varios intentos de suicidio, me dieron tratamientos de electroshock, tomé grandes dosis de drogas, sentía un temor superior a mis fuerzas y una gran incertidumbre e inseguridad me abrumaban. Sólo por la gracia de Dios he podido sobrevivir.

Mi aspecto aparentaba ser el prototipo de la joven norteamericana, siempre sonriente y segura, contenta y optimista hasta que todos los sentimientos reprimidos se apoderaron de mí y los períodos depresivos y nerviosos me llegaron a incapacitar casi por completo.

Al-Anon me dio permiso para tener estados depresivos como al principio, pero esta vez ocasionados por ideas tergiversadas, concepciones equívocas y sentimientos reprimidos. Mis dos primeros años en Al-Anon resultaron difíciles, caracterizados por estados depresivos y a veces dolorosos. Pero no complicando mucho las cosas, asistiendo diariamente a reuniones, hablando frecuentemente con una madrina comprensiva que me ayudaba a eliminar las presiones adhiriéndome al Segundo Paso, todo esto me ayudó a rebasar ese período difícil.

¡Ahora poseo una serenidad y un sistema de vida inigualable, mejor del que hubiese podido imaginar! Son ahora más las veces que mi mente está en paz, que mis pensamientos son más claros, que mis emociones son más fáciles de manejar y que mi espíritu está más confiado y agradecido.

Ya no temo a tener que volver a ingresar en una institución de salud mental, ni tampoco necesito drogas para desenvolverme normalmente y mantener mi ecuanimidad. Mi relación con mi familia, después de un largo período de alejamiento de ellos, es ahora más saludable que nunca, gracias al poder curativo de mi Poder Superior y a los principios de Al-Anon de "Vivir y dejar vivir" y el desprendimiento emocional.

Por eso digo que si hay lectores que todavía no se sienten mejor en la recuperación, continúen trayendo su cuerpo a las reuniones, que un Poder mayor que nosotros mismos cicatrizará los agravios del pasado y les concederá una vida sin comparación.

Anónimo

Construir una vida mejor (viene de la página 1)

Cuando él estaba borracho, yo me desalentaba por completo. No se parecía al hombre con quien me había casado. No podía confiar en que él fuera gentil y afectuoso. Siempre parecía ser brusco y desatinado. A veces pensaba que ni sabía que era yo. La ansiedad estomacal que me causaba su continuo beber, me hacía imposible relajarme y disfrutar del sexo. Comprobé que me las arreglaba con el sexo de varias maneras: lo toleraba esperando que terminara pronto; lo disfrutaba cuando lo añoraba; me demoraba bastante tomando una ducha; me dejé engordar para desalentarme y me quejaba de dolencias físicas para evadir tener sexo con él.

¡Lo que me estremecía era que hasta yo le conseguía vodka con la esperanza de que se emborrachara hasta el punto de que quedara inconsciente.

Ahora mi esposo se halla relativamente sobrio. Digo relativamente porque bebe sólo en ocasiones especiales. Nuestra vida sexual ha mejorado mucho desde que se halla sobrio. No he vuelto a dormir en el suelo desde hace más de un año.

En una conferencia de Al-Anon se celebró un taller de deliberaciones sobre Sexo y Alcoholismo. La gente está hablando más libremente sobre esto, a medida que cada uno sufre este problema, pues es algo inherente al alcoholismo. Hable sobre este tema en una reunión de su grupo. Puede leer este artículo si gusta. Apuesto a que los miembros le agradecerán haberlo leído. Como quiera que sea, nuestra hermandad está hecha para brindar apoyo en cuestiones personales. ¿Qué podría ser más personal que lidiar con el alcoholismo en un semejante? Después de admitir esto ante un grupo, puedo admitir casi cualquier otra cosa.

Anónimo, Nueva York, E.U.A.

La delicadeza conviene

Fueron muchas las veces en que me fue muy difícil corresponderle sexualmente a mi esposo. A medida que maduraba en Al-Anon, descubrí que, por mi propia salud emocional, tenía que considerar bien mi persona y mis propios sentimientos. Opinaba que tenía que encontrar una forma que diera resultado para que mi esposo se percatara de que yo sí estaba interesada en mantener sexo con él. Yo todavía le amaba pero había veces que no podía corresponderle.

He aquí lo que hice:

Cuando no podía corresponderle sexualmente con sinceridad y gustosamente, en lugar de rehusar, lo posponía afirmando, de una manera bien lejos de la crítica o del rechazo, en un tono de voz amable y decía lo siguiente:

- Dejémoslo para por la mañana.
- Hagamos la cita para mañana por la noche.

Sexto Concepto

La Conferencia reconoce la responsabilidad administrativa primordial de los Administradores (Custodios).

Los Administradores (custodios) son nuestro grupo más responsable de fieles servidores. Se les encomienda la parte administrativa de la Sede de los Grupos de Familia Al-Anon, Inc. Tienen que ocuparse de los asuntos de negocios y de servicio día a día; poseen el estado legal para actuar en nombre de la hermandad; tienen la responsabilidad de administrar prudentemente todos los bienes financieros de Al-Anon; son responsables de las relaciones públicas de Al-Anon a escala mundial.

Los poderes que les son conferidos deben tener suficiente latitud y flexibilidad, para que ellos puedan actuar eficazmente, al llevar los negocios de nuestra corporación, para iniciar la formulación de guías y para figurar como los guardianes activos de nuestras Doce Tradiciones.

Si bien los administradores operan bajo la estrecha fiscalización, guía y a veces dirección de la Conferencia, ellos deben tener libertad para manejar día a día los asuntos de transacciones comerciales, al igual que si fueran directores de grandes empresas de negocios. "Si bien nuestros objetivos son espirituales, estos propósitos pueden sólo lograrse mediante una eficaz operación empresarial".

Séptimo Concepto

Los Administradores (Custodios) tienen Derechos Legales, mientras que los Derechos de la Conferencia son Tradicionales.

Ustedes están presentes en la Conferencia de Servicio Mundial (CSM). Votan y expresan sus inquietudes; esto se lleva a cabo a través de los miembros que ustedes eligen. Así es como ustedes y sus necesidades están representados en la Conferencia.

La CSM, mediante sus representantes, es la autoridad máxima del programa y de las guías de Al-Anon. Se convoca una vez al año para adoptar decisiones importantes, para conceder o negar permiso a proyectos vinculados a la producción de nuestras publicaciones, labor de información pública, etc. Fija prioridades y provee de asesoramiento y guías a seguir para el año venidero. Podría emitir directivas a la Junta de Administradores.

En nuestra estructura de servicio Al-Anon tenemos un sistema de fiscalización y equilibrio que funciona con gran éxito.

La Junta de Administradores está constituida por personas conocedoras de asuntos de negocios y a la vez de gran experiencia en Al-Anon, que son tan necesarias para el éxito del buen funcionamiento de nuestra hermandad. La Junta supervisa las operaciones de nuestra Oficina de Servicio Mundial, generalmente ayuda a viabilizar las inquietudes y las necesidades de los grupos de Al-Anon en todo el mundo.

La CSM y la Junta de Administradores (Custodios) trabajan en armonía con la confianza depositada en ellos y la cooperación afectuosa, guiados por los Principios del Programa de Al-Anon.

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.



Ser yo mismo

Ser yo mismo es simplemente no querer imitar a los demás, si no lo creo debido o si mi criterio me dicta lo contrario.

También significa tener confianza en sí mismo; es decir, creer en lo que hago y pienso, sin descartar la opinión de otras personas. Significa también aceptar conscientemente las consecuencias de mis actos.

Ser yo mismo significa que puedo dejar que mi personalidad se revele tal y como es, sin hipocresía. Ser yo mismo es rehusar a dejarme persuadir por influencias indebidadas y aún así respetar la personalidad de los demás.

Pero debo conocerme a mí mismo, puesto que tengo muchos espejismos acerca de mi persona. Tal parece que los demás me conocen mejor que yo mismo. Por lo tanto, a menudo es preferible tomar en consideración lo que otros opinan de mí.

Pero no basta con conocerme a mí mismo, tengo también que aceptarme como soy, y eso no es nada fácil. Si cada uno de nosotros tratara de ser como en realidad es, el número de neuróticos se reduciría a la mitad.

Ser yo mismo, plena y cabalmente, denota mi voluntad de enaltecer las cualidades y aptitudes que me dieron al nacer. Toda persona tiene su propio potencial. Ser yo mismo es saber reconocer y apreciar lo que tengo en mí "Jardín". Significa arrancar la maleza y cultivar la planta para que florezca.

Siempre tengo que recordar que hay que tener paciencia, puesto que no se puede alcanzar la ecuanimidad de la noche a la mañana.

Alateen, Luazon, Quebec, Canadá

Un cuarto lleno de amor

Cuando me quedé en casa de mis tíos el verano pasado, empecé a frecuentar un grupo de Alateen. Alateen resultó ser un lugar muy especial para mí.

Aprendí a soltar mis sentimientos, pues sabiendo que sólo las paredes y mis compañeros de grupo se enterarían, esto me dio confianza. Aprendí bastante, más de lo que yo pensaba que ya sabía. Disfruto de lo que aprendo y de la gente que allí frecuenta, incluyendo a todos los miembros de Al-Anon y de A.A. que he conocido, o que habré de conocer en el futuro. Hay más amor en aquel cuartito que el que he experimentado en toda mi vida.

Ya estoy de vuelta a mi casa. Asisto a un grupo de Al-Anon, ya que no hay uno de Alateen. Efectivamente me gusta Al-Anon, pero no puedo decir que es mejor porque en Alateen hay más jóvenes de mi edad.

"Hazlo con calma", con este lema puedo sobrellevar cualquier situación e incluso mejor que antes. Gracias a todos mis nuevos amigos en el programa. Les quiero a todos y a cada uno en particular, especialmente a mis tíos y a mis padres.

Angie, Dakota del Sur, E.U.A.

Temas para reuniones de Alateen

1. ¿En qué difiere vivir con un alcoholíco estando en Alateen, de vivir con el alcoholismo sin estar en Alateen?
2. ¿En qué forma ha cambiado tu confianza en ti mismo desde que te uniste a un grupo Alateen?
3. ¿Cómo te han ayudado las reuniones en tu crecimiento emocional y espiritual?
4. ¿Estás más capacitado para enfren-tarte a los problemas de la vida, desde que llegaste a Alateen? Relata cómo ha ocurrido.
5. ¿Encuentras que actualmente te es más fácil ser como realmente eres? ¿Qué es lo que te ayuda a lograr esto?

La vida es como una casa de tres habitaciones

Tras años de vivir con alcoholícos, primero con un padre y ahora con un hijo, Al-Anon me ha enseñado lo inútil de vivir en una habitación denominada "ayer". Está llena de mis resentimientos, de lo que pudo haber sido, de lo que quisiera haber tenido, y de otros retraimientos de la realidad.

Mis amistades de Al-Anon me mostraron el vacío de la habitación denominada "mañana"; es un cuarto lleno de conjeturas, suposiciones y otras formas de desgaste emocional.

La sabiduría de los demás que he absorbido en las reuniones mediante conversaciones, y la lectura de las publicaciones de Al-Anon, me han guiado hacia la habitación denominada "Hoy".

He comprendido que aquí están las cosas que importan; todas las amistades, todo el cariño, todas las realidades útiles de que consiste la existencia.

Le agradezco a Al-Anon el haberme ayudado a vivir en esta habitación del "Hoy".

Wally, Missouri, E.U.A.

REFLEXIONES

La bondad es el idioma que los sordos puede oír y los ciegos pueden ver.

Anónimo

Los sentimientos más amargos pueden ser mitigados al mencionarlos en oración.

Anónimo

Buenos modales y palabras tiernas han resuelto muchas situaciones difíciles.

Esopo

Lo mejor que podemos dedicarle a los hijos es nuestro tiempo.

T.M., Nueva York, E.U.A.

Tómele el gusto a la vida, puesto que nos brinda la oportunidad de amar, de trabajar, de disfrutar y de contemplar las estrellas.

Henry Van Dyke

Calendario de Al-Anon y Alateen

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.



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

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.