

Al-Anon se enfrenta al alcoholismo 2012

*Fortaleza y esperanza para los amigos y familiares
de bebedores problema*

Terapeuta explica
los efectos
de la adicción

Creí que
yo tenía
la culpa

He aquí la forma
en que

**Al-Anon
me ayuda**



¿Cómo sé si Al-Anon me podría ayudar?

Podemos reconocer fácilmente la forma en que el alcohol le afecta a la persona que bebe; sin embargo, a los familiares y amigos no se les hace tan fácil reconocer la forma en que el comportamiento de la persona que bebe les ha afectado a ellos.

Estas preguntas le pueden ayudar a identificar los efectos producidos por la bebida de alguien más. Si responde “sí” a cualquiera de estas preguntas, Grupos de Familia Al-Anon quizás puede ayudarle.

1. ¿Se preocupa de cuánto bebe otra persona?
2. ¿Tiene problemas económicos a causa del beber de otra persona?
3. ¿Miente para encubrir que otra persona bebe?
4. ¿Cree que si el bebedor se preocupara por usted dejaría de beber para complacerle?
5. ¿Se alteran con frecuencia sus planes a causa del bebedor?
6. ¿Hace amenazas tales como: “Si no dejas de beber, te abandonaré”?
7. ¿Teme disgustar a alguien por miedo a incitarle a que se emborrache?
8. ¿Se ha sentido ofendido o avergonzado por el comportamiento de un bebedor?
9. ¿Busca el licor escondido?
10. ¿Ha rechazado invitaciones sociales por temor o ansiedad?
11. ¿Se siente a veces fracasado porque no puede controlar al bebedor?
12. Cree que si el bebedor dejara de beber, los problemas se resolverían?

¿Para más preguntas, sírvase visitar el sitio web de Al-Anon:

www.al-anon.alateen.org

Estimado lector:

El recuerdo de dos cosas me vino a la mente cuando vi por primera vez la foto de la cubierta de esta edición de *Al-Anon se enfrenta al alcoholismo*. Recordé los momentos en que pasé deseando que algo diferente sucediera en mi vida. También recordé los momentos en que me preocupaba por lo que habría sucedido la noche anterior o lo que enfrentaría cuando llegara a casa.

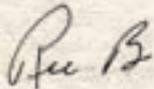
El pensar en “sí tan sólo” hace que muchos familiares y amigos de personas alcohólicas caigan presas del deseo o de la creencia de que nuestra vida sería mejor si la persona alcohólica tan sólo dejara de beber. Nunca se me ocurrió que yo podría ser feliz ya fuera que el alcohólico estuviera bebiendo o no. Me brindaron esa idea llena de esperanza en mi primera reunión de Al-Anon.

Al principio no creía que fuera posible. Luego me preocupó que los miembros de Al-Anon quisieran que dejara al alcohólico para que así yo pudiera ser feliz cuando la bebida continuara. Ni siquiera podía admitir que ya yo había dejado físicamente al alcohólico, aunque permitía que personas alcohólicas se alojaran en mi mente durante muchos años más.

Una vez que verdaderamente “solté las riendas” de la bebida de alguien más, lo cual era en lo que principalmente me centraba en mi vida, pude ver las puestas del sol, disfrutar de los arcoíris, y conducir mi auto prudentemente sin el temor de atropellar a nadie debido a que yo no estuviera completamente consciente. Podía trabajar sin tener que saltar cuando sonara el teléfono, podía dormir bien toda la noche e incluso responder la pregunta: ¿Qué quieres hacer hoy? sin el ya conocido “sí tan sólo...”

La esperanza y la ayuda que Grupos de Familia Al-Anon me ofreció están a la disposición suya. Lo único que cada quien tiene que hacer es ir a una reunión de Al-Anon para encontrar a otras personas que comprenden y están dispuestas a compartir su experiencia, de manera tal que pueda encontrar las respuestas que busca.

En Al-Anon no prometemos resultados específicos, pero le contaremos cómo encontramos la tranquilidad y la alegría de vivir con que yo solía solamente soñar. ¿Por qué no unirse a otras personas como yo en una reunión en su comunidad? Le sorprendería todo lo que podría aprender en una reunión de Al-Anon cerca de usted.



Ric B., Director Ejecutivo de Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.

Encontré comprensión y apoyo

Se afirma que el propósito primordial de Al-Anon es ayudar a los familiares y amigos de los alcohólicos.

Cuando me pongo a pensar en cómo es que he recibido ayuda, mi corazón responde que me han “fortalecido hacia la madurez”. Con eso quiero decir que he sido escuchada, amada, comprendida, aceptada, apoyada y animada al mismo tiempo que aprendo una de la lecciones más serias de la vida, la cual quizás no hubiera podido aprender cuando crecía con una familia alcohólica.

Por medio del amor, de la bondad y de la paciencia de la hermandad de Al-Anon, he aprendido mucho en cuanto a dar y recibir amor incondicional, aceptación, entrega, cuidado propio, fe, confianza y esperanza. A medida que sigo creciendo en el programa de Al-Anon, me doy cuenta de que la satisfacción e incluso la felicidad están verdaderamente presentes en mi vida.

Mary C., Nueva York

Al-Anon es para cualquier persona a quien le perturbe la bebida de alguien más Al-Anon: Donde usted puede encontrar ayuda...

Al-Anon es un programa de apoyo mutuo para personas que viven, o que han vivido, con la bebida problema. Algunas veces la persona que bebe es un cónyuge o pareja. Algunas veces a los padres les preocupa que un hijo de ellos beba, ya sea su hijo adolescente o adulto. A veces la persona que bebe es, o era, un padre u otro pariente.

¿Qué tan serio tiene que ser el problema de la bebida para que Al-Anon ayude? Algunos bebedores tienen problemas más serios que otros, y no es fácil saber exactamente cuánta bebida es suficiente para considerarla “alcoholismo” o bebida problema. Sin embargo, el asunto más importante para los familiares y amigos no es lo grave que sea la bebida. Desde el punto de vista de Al-Anon, lo único que importa es: ¿Le perturba a usted la bebida?

Muchas personas vienen a Al-Anon cuando el alcohólico que forma parte de su vida ya se encuentra sobrio. Algunas vienen incluso después de que el alcohólico ha muerto. De nuevo, es importante recordar: El propósito primordial de Al-Anon es ayudar a las

personas que hayan sido afectadas por la bebida de alguien más, ya sea que la bebida todavía esté en fase activa o no.

Alateen es el programa de Al-Anon para un grupo homólogo de personas jóvenes. Los miembros de Alateen coordinan sus propias reuniones. Los Padrinos o Madrinan de Grupo de Alateen son miembros de Al-Anon que se ha certificado que cumplen con los requisitos de seguridad establecidos por su Zona para asistir a las reuniones de Alateen y, si es necesario, para brindar guía.



Una consejera explica: cómo entender al bebedor problema —qué hacer, qué no hacer—

Al-Anon se enfrenta al alcoholismo 2012 *entrevistó a Carole Bennette, M.A., directora de Family Recovery Solutions (Soluciones para la Recuperación de la Familia), un servicio de consejería en toda la nación para la familia y los amigos del alcohólico/adicto, en Santa Bárbara, California. Ella es consejera en el campo de la dependencia del alcohol y las drogas, autora de Reclaim Your Life: You and the Alcoholic/Addict (Recupere su vida: Usted y el alcohólico/adicto), y está a cargo del blog del periódico en línea The Huffington Post.*

Yo no soy quien bebe. ¿Por qué debo ir a una reunión?

Muchas veces los miembros de la familia creen que *sólo* el alcohólico es el que tiene un problema. Hasta cierto punto, tienen razón: sólo el bebedor puede dejar de beber. Sin embargo, la bebida problema es un problema de la familia.

Mientras exista un vínculo entre usted y el alcohólico que forma parte de su vida (ya sea que el bebedor esté en recuperación o no), el rehusarse a hacerle frente a lo que *usted* necesita

hacer con respecto a su propia recuperación es tan malo como lo es que el alcohólico se niegue a aceptar que puede ser que tenga un problema.

A algunos miembros de la familia se les hace más fácil negarse a aceptar que someterse a su propia recuperación; pero aquellos que buscan la recuperación por sí mismos pueden salir al otro lado siendo más fuertes, prudentes, saludables y, en última instancia, más felices.



¿Qué debo hacer para ayudar al bebedor que forma parte de mi vida?

Es muy probable que los miembros de la familia hayan tratado de hacer todo lo que esté dentro de sus facultades para lograr que su ser querido deje de beber, que ingrese a un programa de rehabilitación, o que por lo menos reconozca que existe un problema; pero la posibilidad de que el alcohólico se recupere satisfactoriamente puede obstruirse cuando los miembros de la familia no entienden que sus responsabilidades van paralelas al camino hacia la recuperación de su ser querido.

He aquí algunas sugerencias importantes que los miembros de la familia deberían tomar en cuenta como parte de su propio programa de recuperación:

- **No interrogue al alcohólico ni controle su avance. Se trata del programa y del viaje del bebedor, no suyo.**
- **Permítale restaurar su vida de acuerdo con sus propios términos, a su manera.**
- **Asista a programas de familia Al-Anon para obtener apoyo constante.**

¿Qué clase de ayuda podría ser contraproducente?

El propiciar y el rescatar se confunden a menudo con lo que es amor. En realidad, lo que estamos haciendo es perjudicando al bebedor. Cuando lo encubrimos o le disculpamos sus malas decisiones, le estamos quitando la oportunidad de que experimente sus triunfos (así como sus fracasos) en sus propios términos.

Los familiares nos desesperamos por solucionar el problema de los bebedores, por mostrarles que hay una mejor forma de vivir, porque creemos que eso les demostrará cuánto los amamos —y ellos, por supuesto, también nos amarán—.

Invito a los miembros del núcleo

familiar a que trabajen juntos para que se den mutuo apoyo mediante la elaboración de un contrato o plan que servirá para darle fuerzas al miembro de la familia “más débil”, quien puede tener la tentación de hacer un préstamo de dinero o llamar a un jefe para encubrir el comportamiento irresponsable del bebedor.

Una última reflexión: tengan el cuidado de que no se estén controlando del uno al otro, sino que estén trabajando juntos. Este arreglo debe alentar a que los miembros de la familia se apoyen mutuamente, no a que se cuiden del uno al otro, ya que puede surgir el resentimiento.



¿Por qué cree usted que es tan difícil para los miembros de la familia establecer límites?

Los límites son muy importantes cuando se trata de compartir una parte de su vida con el alcohólico; pero para ser eficaces, los límites deben hacerse cumplir. La dificultad surge cuando el miembro de la familia o el amigo no puede establecer esos límites, lo hace de una manera que representa un reto mínimo para el alcohólico/adicto, o es inconsecuente.

He trabajado con clientes que tienen miedo de establecer límites porque temen que el alcohólico que forma parte de su vida se vaya a airar, vaya a desaprobarnos, o a negar su amor. Eso es algo que se debe esperar y es un procedimiento operativo común para el alcohólico —castigar a cualquier persona que no responde o que haga lo que quiera—.

Se han acostumbrado a tener vía libre, sin límites establecidos por sus acciones —ya sea que estén en recuperación o no—. No ceda a sus sutilezas emocionales. Establezca sus límites y apéguese a ellos, aunque sean tan pequeños como a qué hora deben llegar para la cena.

“Los familiares nos desesperamos por solucionar el problema de los bebedores, por mostrarles que hay una mejor forma de vivir, porque creemos que eso les demostrará cuánto los amamos —y ellos, por supuesto, también nos amarán—”.

¿Qué beneficios obtienen sus clientes, quienes son miembros de familia, al asistir a Al-Anon?

Al-Anon es un programa maravilloso de camaradería y apoyo. Sabemos que no estamos solos, que otras personas comparten muchas de nuestras frustraciones, preocupaciones, temores y, claro que sí, nuestras victorias. La literatura de Al-Anon es simple, limpia y muy saludable. Al-Anon es el lugar perfecto para ir —es ese grupo central de personas especiales que comparten y comprenden por lo que usted está pasando—.

Yo amo a mi programa de Al Anon y a mi Grupo de Familia Al-Anon. Me siento como Colón se debe haber sentido cuando descubrió América. “Cielos, Al-Anon ha estado aquí todo el tiempo y pensar que me llevó tantos años encontrarlo”. Todavía me sorprende cómo entré a esa sala, me senté, y me sentí como en casa. Mientras escuchaba a los miembros compartir sus relatos, puede identificarme de cierta forma con todas y cada una de sus historias.

Dolores F., Pensilvania



Estoy aprendiendo a confiar y saber que Al-Anon es un lugar seguro para compartir. Sé que no me van a juzgar ni a criticar, ni a decir que no debe sentir lo que siento.

Kathy M., Illinois

¿De qué se trata el “anonimato”?

El principio de anonimato de Al-Anon protege su privacidad. Si usted está en un lugar público con compañeros de trabajo o amigos que no saben de sus preocupaciones acerca de un bebedor problema, usted no tiene que preocuparse de que alguien de la reunión de Al-Anon se le acerque y comience a discutir sobre la bebida de su pariente o amigo.

Todo lo dicho en una reunión de Al-Anon es confidencial. Esa confidencialidad se mantiene fuera de la reunión. Esto ayuda a crear un

ambiente de reunión seguro y confiable.

El principio de anonimato les asegura a los miembros que ellos pueden hablar en una reunión de Al-Anon sin temor ni vergüenza.

Sin embargo, La confidencialidad en una reunión de Al-Anon no debe confundirse con el derecho legal a la privacidad. Por ejemplo, cualquier persona que abiertamente confiese un crimen en una reunión de Al-Anon no debe esperar ningún privilegio ni protección legal.

**A QUIENES vean aquí
LO QUE escuchen aquí
CUANDO se vayan de aquí
QUE SE QUEDE AQUÍ**



SS-9

Aprobado por la Conferencia de Servicio Mundial de los Grupos de Familia Al-Anon

07-2

Esta tarjeta para colocar sobre la mesa se exhibe en la mayoría de las salas de reuniones de Al-Anon/Alateen como un recordatorio para mantener mutuamente el anonimato y la confidencialidad de los relatos que se comparten.

Si la reunión de Al-Anon se realiza en una iglesia...

La lista de reuniones de Al-Anon muestra que algunas de las reuniones de Al-Anon se realizan en diferentes iglesias. ¿Qué pasa si yo no soy miembro de la iglesia donde se celebra la reunión?

Desde el punto de vista de Al-Anon, la religión es estrictamente una cuestión ajena. Los miembros de Al-Anon no hablan de sus creencias religiosas en las reuniones. Los grupos de Al-Anon se centran exclusivamente en temas relacionados con ayudar a los familiares y amigos de bebedores problema.

Las reuniones de Al-Anon incluyen a personas de diferentes credos religiosos, así como a las personas que no tienen ningún tipo de creencias religiosas. Al-Anon no está afiliado de ninguna manera con ninguna religión ni organización religiosa, aun cuando una reunión de Al-Anon se lleve a cabo en una iglesia. Los grupos de Al-Anon son autónomos y autosuficientes, por lo que generalmente encuentran un lugar de reunión en una institución (tal como una iglesia), que cobrará sólo una cuota nominal de alquiler.

Algunos grupos de Al-Anon se encuentran en hospitales, centros comunitarios o bibliotecas. Así como no están afiliados con ninguna iglesia ni religión, tampoco están afiliados con ninguna otra organización pública ni privada.

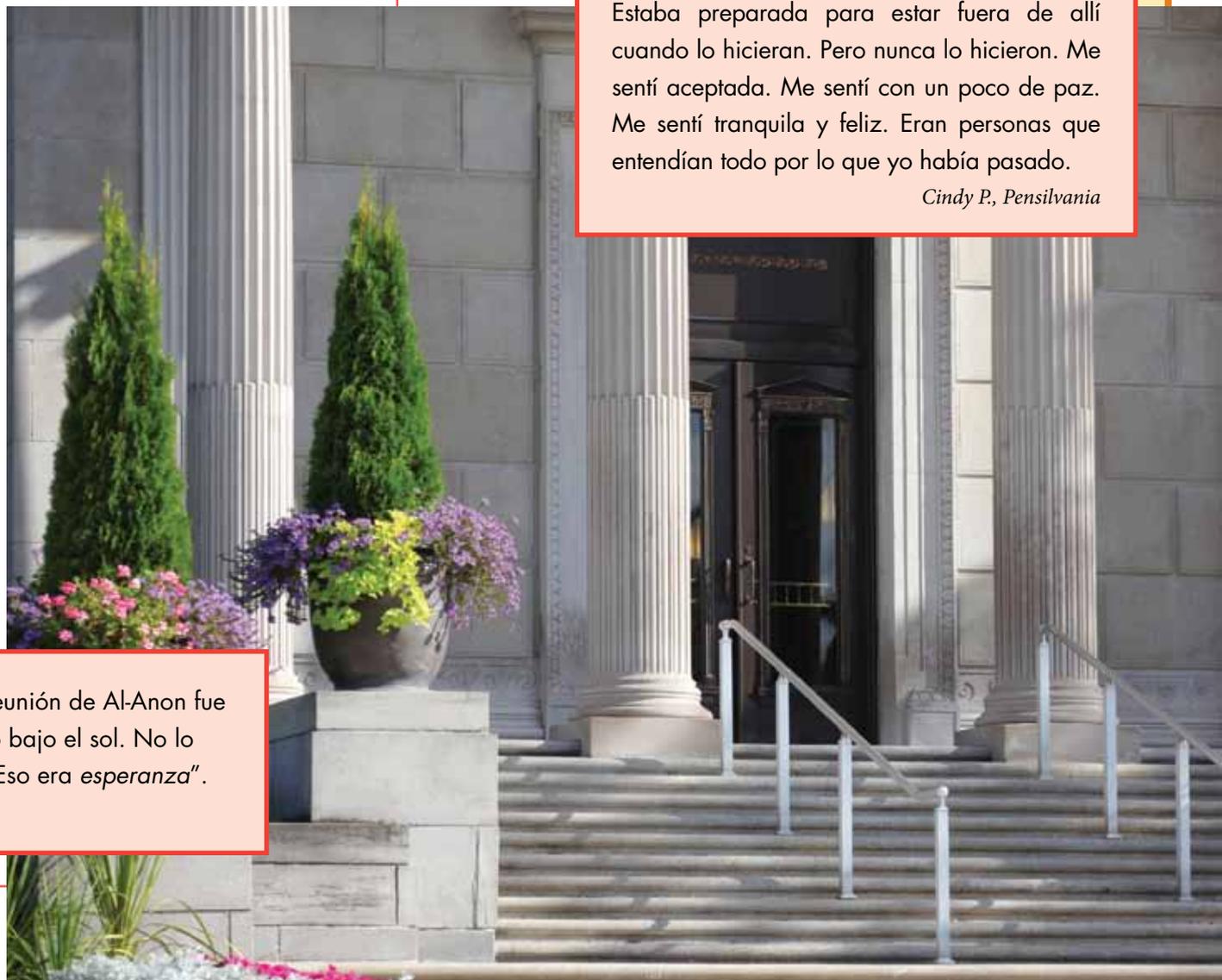
“Entrar a mi primera reunión de Al-Anon fue como un ciego caminando bajo el sol. No lo podía ver, pero lo sentía. Eso era *esperanza*”.

Lee M., Georgia

Yo no creía en Dios. Él me falló cuando yo crecía. No logró que mi madre fuera sobria. No mantuvo unido el matrimonio de mis padres. No enderezó a mi hermano. En mi pensamiento no existía Dios.

Creía que los miembros de Al-Anon iban a tratar de inculcar en mí cuestiones religiosas. Estaba preparada para estar fuera de allí cuando lo hicieran. Pero nunca lo hicieron. Me sentí aceptada. Me sentí con un poco de paz. Me sentí tranquila y feliz. Eran personas que entendían todo por lo que yo había pasado.

Cindy P., Pensilvania



En el horario de reuniones aparecen reuniones “abiertas” y reuniones “cerradas”...

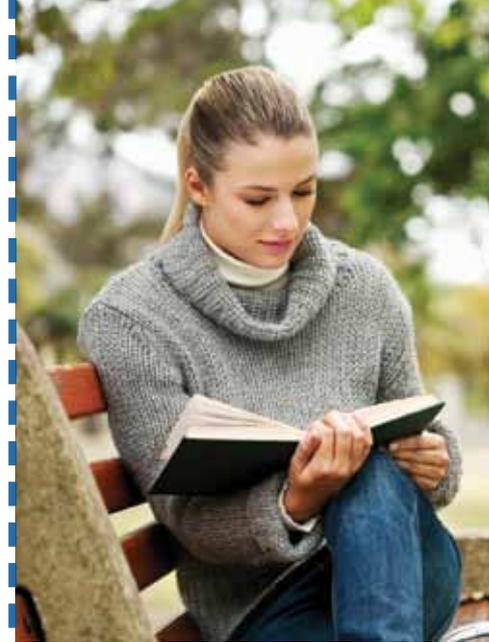
Cualquier persona a quien le preocupe la bebida de alguien más será bienvenida a cualquier reunión de Al-Anon, ya sea que la misma aparezca como “abierta” o “cerrada”. Una reunión “cerrada” es exclusivamente para la persona perturbada por la bebida de alguien más. Una reunión “abierta” también recibe con gusto a estudiantes e invitados.

¿Qué sucede en una reunión de Al-Anon o Alateen?

Los miembros de Al-Anon comparten mutuamente sus experiencias en la aplicación de los principios de Al-Anon en sus vidas que han sido afectadas por el problema con la bebida de otra persona. Este intercambio de experiencias de compañero a compañero les ayuda a descubrir nuevas opciones. No se dan consejos ni instrucciones específicas del uno al otro.

¿Qué tal si me preocupa el problema que alguien más tiene con las drogas?

De acuerdo con la Encuesta a los Miembros de Al-Anon de 2009, uno de cada tres miembros de Al-Anon vino por primera vez a los Grupos de Familia Al-Anon porque un amigo o pariente tenía un problema con las drogas; pero después de ir a las reuniones de Al-Anon por un tiempo y de aprender más acerca del alcoholismo y sus efectos, casi nueve de cada diez de ellos llegaron a darse cuenta de que el abuso del alcohol también era parte del problema en general.



Cómo encontrar una reunión de Al-Anon o de Alateen

Llame al 1-888-4AL-ANON (1-888-425-2666) de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m. Hora del Este, o visite: www.al-anon.alateen.org para información sobre las reuniones. Puede ser que Al-Anon también aparezca en su directorio telefónico local.

Las reuniones electrónicas y las reuniones por teléfono a veces complementan, pero no reemplazan, las reuniones presenciales. Las mismas también les sirven a quienes tienen que quedarse en casa por motivos de salud, así como a los viajeros que participan en una reunión desde cualquier parte del mundo.

Para solicitar una lista de reuniones electrónicas, visite: www.al-anon.alateen.org, o envíe un correo electrónico a: wso@al-anon.org.

¿Se necesita una cita para asistir a una reunión de Al-Anon o de Alateen?

No se necesita avisar con anterioridad. Cualquier persona a quien le preocupe la bebida de otra persona es bienvenida a cualquier reunión.



Miembros de Al-Anon informan de un mayor bienestar

Alrededor del 95 por ciento de los miembros de Al-Anon informaron que el programa les ayudó a mejorar sus vidas de muchas maneras, de acuerdo con la *Encuesta a los Miembros de Al-Anon de 2009*.

Los miembros dijeron que su salud mental y su salud física han mejorado desde que asisten a reuniones de Grupos de Familia Al-Anon.

Más información sobre la Encuesta a los Miembros está disponible en el sitio web de Al-Anon en: www.al-anon.alateen.org.

¿Existen cuotas u honorarios para ser miembro?

No existen ni cuotas ni honorarios. Los miembros hacen contribuciones voluntarias, ya que cada grupo es autosuficiente y no acepta contribuciones externas. La mayoría de los grupos pasan una cesta en cada reunión para ayudar a cubrir sus costos de rutina, como el alquiler de la sala de reuniones, el mantenimiento de los servicios de Al-Anon y la compra de la literatura.

Aprendamos a apoyar, no a “enderezar” al bebedor

Karen Carnabucci, MSS, LCSW, TEP

Lake House Health & Learning Center (Centro de Salud y Aprendizaje Lake House), Racine, Wisconsin

Como psicoterapeuta, una de las preguntas más comunes que oigo es: “¿Cómo puedo hacer que alguien deje de beber?”

Bueno, usted nunca va a *hacer* que alguien deje de beber; pero lo que usted hace, o no hace, tendrá un efecto en el bienestar de la otra persona, así como su nivel de cordura y la capacidad de funcionar en su mundo con la persona que bebe (o que bebe y se droga o toma pastillas).

Usted tendrá que aprender a apoyar, no a enderezar. Esto no es fácil. Por supuesto, la gente quiere hacer las cosas mejor para las personas que

aman. Sin embargo, es evidente que no queremos apoyar la dependencia química, la enfermedad, las excusas ni el dejar las cosas para después. Queremos apoyar la salud, el bienestar y los límites apropiados.

Un buen lugar para empezar: asistir a Al-Anon, que ofrece un programa para identificar y ayudar a cambiar comportamientos que propician y que son destructivos y contraproducentes para la salud. Usted también aprenderá a practicar el desprendimiento con amor y a mantenerse lejos de enredarse en la enfermedad de la persona.

No siempre es fácil unirse a un grupo. Debemos tener cuidado con los grupos, sobre todo si hemos tenido malas experiencias con algunos grupos en el pasado. Es normal preguntarse cómo un grupo de apoyo mutuo podría ser útil en comparación con un profesional que tiene títulos académicos y otro tipo de capacitación especial para “resolver” el problema. Y muchas personas se sienten demasiado avergonzadas como para contarles a otras las humillaciones que sufren debido al caos del alcoholismo.

Me gusta asumir el papel de entrenadora para ayudarle a la gente a utilizar este importante recurso de la mejor manera:

- Visite varios grupos para escoger uno. Diferentes grupos tienen diferentes personalidades y niveles de recuperación.

- Asista por lo menos a seis reuniones antes de tomar una decisión acerca de quedarse o irse.
- Reconsidere los sistemas de creencias favoritos, incluida la idea de que usted “debe” ser capaz de manejar sus propios problemas o que es vergonzoso hablar de sus sentimientos con personas extrañas.
- Escuche. No se sienta presionado a compartir hasta que esté listo para hablar.
- Conéctese. Identifique a una persona que conozca bien el programa y pídale que le explique la cultura del grupo.
- Puede ser que vea a las personas que conoce en la comunidad y ellos lo verán a usted. Recuerde que ahora comparten un objetivo común: crecer y mostrar respeto mutuo por el valor de cada quien de ir en busca de ayuda.
- Evite quejarse y las personas que se quejan. Comparta su experiencia, fortaleza y esperanza y escuche a las personas que hacen lo mismo.

La recompensa: el alivio de que no estamos solos en el caos de la enfermedad, un sentido de comunidad y nuevas ideas para responder a su situación en particular.

En cada reunión de Al-Anon a la que asisto, salgo con un nuevo pensamiento, una nueva idea o una nueva perspectiva. Durante una hora, estoy en una sala con personas que comparten el mismo problema que tengo yo: aman a alguien cuya bebida les molesta.

Connie M., Oklahoma



Me sentía completamente abrumada por el problema de la bebida de mi esposo. Yo era estudiante universitaria a tiempo completo, estaba al cuidado de dos niños pequeños y veía a mi esposo luchar con el alcohol. Me dediqué a escuchar bastante en mis primeras reuniones de Al-Anon. Me di cuenta de que no estaba sola.

Gerry S., Illinois

No sabía que Al-Anon me podía ayudar de la manera que lo hizo. Fue un gran alivio saber que había tanta gente con el mismo problema —y darme cuenta de que el alcoholismo es una enfermedad, y que no lo causé—.

Anónimo, Massachusetts

Pensé que yo tenía la culpa...

Bev M., Ohio

Entré a Al-Anon a causa de mi hijo mayor. Él era el hijo perfecto, con calificaciones de honor en todas las asignaturas, buen deportista, popular, nunca se metía en problemas. Pero cuando fui a celebrar el fin de semana de padres de familia en su universidad, se embriagó demasiado. Me sentí devastada y conmocionada.

Sabía que mis otros dos hijos estaban bebiendo y fumando marihuana, pero yo no quería ver eso en este otro hijo. Necesitaba que fuera el hijo perfecto para no sentir que yo era un fracaso como madre.

Un amigo me habló de Al-Anon, y me apresuré a mi primera reunión. Sabía que estaba en el lugar correcto

desde la primera reunión. Los miembros hablaron abiertamente. Me sentí segura al compartir mis secretos acerca de mis hijos y de un esposo que se quedaba en el trabajo, dejándome sola al enfrentar y solucionar el lío. No tenía idea de que me estaba enfrentando al alcoholismo.

Mis amigos de Al-Anon fueron mi salvavidas. Necesitaba amor, apoyo y orientación a medida que asimilaba la idea de que estaba tratando con una poderosa enfermedad que no podía controlar. Esta enfermedad era demasiado fuerte como para hacerle frente yo sola. Me dijeron que siguiera viniendo.

Hoy en día, todavía le hago frente a esta poderosa enfermedad que ha estado en mi familia desde que nació. Sé que no lo causé, no lo puedo controlar y no lo puedo curar, pero puedo hacerle frente utilizando las cosas que he aprendido en Al-Anon.

No fui a Al-Anon con mayor prontitud porque me sentía muy avergonzado. Tenía miedo de llegar en busca de ayuda y ser rechazado. El darme cuenta de que estaba bien pedir ayuda me ayudó sobremanera.

Anónimo, Australia

Esperanza —y una nueva forma de comprender mis problemas—

JM B., Ontario, Canadá

Siempre salgo de mis reuniones de Al-Anon sintiéndome renovado, aun cuando he llegado agotado o agobiado. No sé qué es lo que específicamente permite que esta transformación ocurra; sólo sé que sucede, y me voy con una sonrisa en la cara junto con una nueva perspectiva y esperanzas para los días venideros.

Recuerdo una época en que la vida era muy diferente. Cuando en mi casa era un niño que crecía, no había muchas razones para tener esperanzas. Yo estaba acostumbrado a la decepción, a las promesas en vano y a temer lo que podría enfrentar al llegar a casa. ¿Sería el árbitro de una pelea entre Mamá y Papá? ¿O caminaríamos de puntillas para no despertar a Papá, quien ya se había desmayado en el sofá debido a la embriaguez?

Mi padre murió —solo— a los 65 años. Fue muy triste, y yo estuve enojado por mucho tiempo. Mi papá había estado sobrio por un año antes de que recayera. Me sentí muy decepcionado. ¿Cómo podía él hacerme eso? ¿Por qué no podía optar por estar sobrio? No fue sino hasta que encontré a Al-Anon que me enteré de que él tenía una enfermedad, y él no eligió tenerla. Él no eligió hacerme daño.

Me tomó mucho tiempo dejar de estar airado. Comprendo que la ira es el primer paso en el dolor y no hay reglas sobre cuánto tiempo va a pasar antes de que demos el siguiente paso. Igual que en Al-Anon: no hay reglas, sólo principios, algunas guías y muchas esperanzas.



Cuando vine a Al-Anon por primera vez, la risa fue lo que más me ayudó. La gente hablaba de cosas que yo sentía: el dolor, la ira y la culpa. Y aun así eran capaces de reírse de esas cosas, y no gritar ni llorar. No podía recordar la última vez que me había reído con sinceridad. Esa risa y la camaradería lograron que yo siguiera viniendo. Quería saber cómo sentir la felicidad de nuevo en mi vida; y lo hice, poco a poco.

Joan H., Saskatchewan, Canadá



Mi mamá me remitió a Alateen. Ella había estado en Al-Anon durante algún tiempo. Finalmente dijo lo que no se había dicho: "Tu papá tiene un problema con la bebida". Creo que sería bueno que usted pruebe con Alateen".

Correr a ventilar "el secreto de familia" en frente de otras personas parecía entonces contrario a lo que había sido nuestra regla familiar. ¿Cómo podría ayudarme el estar sentada alrededor de una mesa hablándole a una sala llena de desconocidos?

Sorprendentemente, ir a Alateen me ayudó muchísimo. Alateen me dio la libertad para hablar acerca de lo que me molestaba, sin miedo a ser juzgada. Yo no era la única persona que se sentía como yo me sentía. No tenía que reprimir todo lo que había dentro de mí. Había gente a mi alrededor que podía identificarse con lo que yo estaba pasando.

Bernie E., Delaware



Terapeuta aconseja a pacientes que asistan a Al-Anon

Janet Fluker, LPC

Directora del Family Recovery Center (Centro de Recuperación de la Familia)

Metro Atlanta Recovery Residences (MARR) (Residencias de Recuperación de la Metrópolis de Atlanta), Doraville, Georgia

Cuando las familias vienen por primera vez a nuestro Centro de Recuperación de la Familia, siempre les recomiendo que asistan a una reunión de Grupos de Familia Al-Anon. ¿Por qué? Les digo: "¡Queremos que aprendan a estar bien sin importar lo que su ser querido adicto haga!"

¿Qué hace que un miembro de la familia sea un buen candidato para Al-Anon? Cuando les pregunto cómo están y me responden diciéndome como su ser querido está, esa es una señal segura. Del mismo modo, cuando les pregunto cómo se sienten, y ellos sinceramente no lo saben, eso me alerta a ver cuánto centran la atención en su ser querido en lugar de centrarla en sí mismos.

Además, cuando parece que un miembro de la familia no puede decir "no" ni establecer límites con los demás, sé que podría beneficiarse del apoyo de Al-Anon.

Muchos miembros de la familia han estado viviendo en el caos de la adicción durante tanto tiempo que ni siquiera pueden imaginarse una vida de paz y serenidad. Asistir a Al-Anon les

permite conocer a otras personas que han estado donde ellos están, pero que han aprendido a desprenderse del adicto con amor y a cuidar de sí mismos.

Las familias comienzan a experimentar el apoyo que tan desesperadamente necesitan y dejan atrás el aislamiento que crea la adicción. Este apoyo les da la fortaleza para realizar los cambios en su propio comportamiento, los cuales les brindarán la paz y la tranquilidad que desean.

Los miembros de la familia que asisten a Al-Anon obtienen esperanzas para el futuro, aprenden a establecer límites con sus seres queridos y comienzan a reconocer que no pueden controlar a nadie más que a sí mismos. Estas ventajas hacen de Al-Anon un invaluable recurso para las familias afectadas por la adicción.



¿Cómo me ayuda Al-Anon?

Leigh B.

Mi hijo se había convertido en un alcohólico y drogadicto. Eso producía un enorme impacto en mi familia y en mí. Su enfermedad se convirtió en “nuestra” enfermedad.

Busqué la orientación de un abogado para evaluar los riesgos financieros de un muchacho que se metía en todo tipo de problemas. Me imaginé que como padre de familia estaría pagándole las cuentas a alguien, en algún momento, para limpiar el desorden que su conducta alcohólica generaba. El abogado me sugirió un terapeuta, quien a la vez me sugirió que fuera a Al-Anon.

Como el típico “hombre”, yo no era un gran admirador de la terapia ni de grupos de apoyo. Nunca antes había necesitado la ayuda de nadie, pero tuve que enfrentar una difícil situación que parecía interminable.

Me sorprendió el apoyo que recibí en mi primera reunión. El sentimiento más reconfortante fue que yo no estaba solo, que había docenas de personas en mi comunidad que también estaban luchando con este problema familiar.

Con el tiempo, aprendí a escuchar y a aprender de las experiencias de los demás. Llegué a esperar con anhelo las reuniones. Seguí viniendo. Logré tener una nueva perspectiva de la vida.

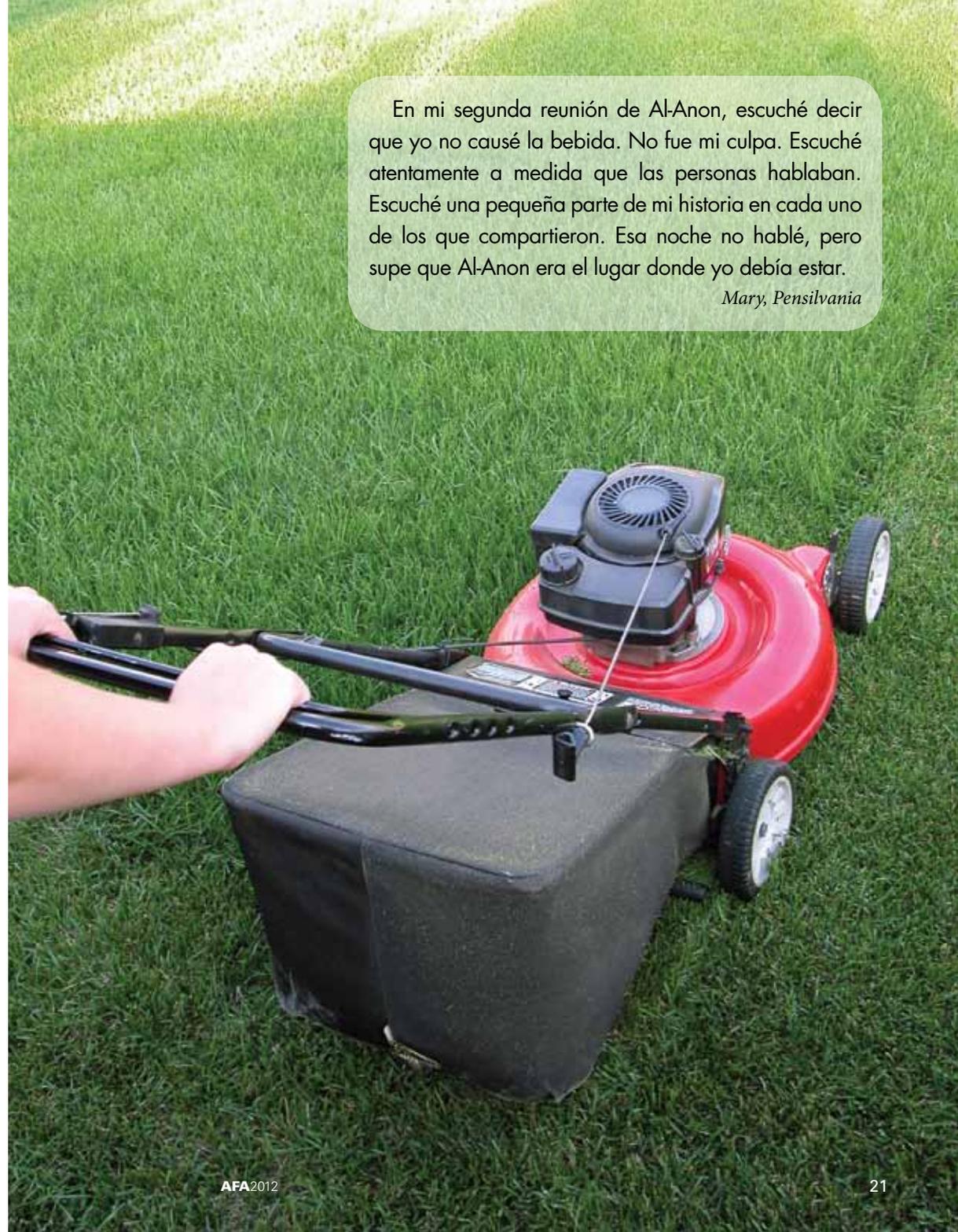
Al-Anon funciona de una manera muy sutil. El éxito con el “programa” es como cuando la grama crece: no se ve crecer, pero un día nos damos cuenta de que hay que cortarla. En Al-Anon, un día usted se siente mejor consigo mismo y la situación presente, y se pregunta cuándo y cómo comenzó a suceder.

En mi opinión, la clave es centrar la atención de nuevo en uno mismo, en lugar de centrarla en un hijo, el cónyuge, o en quien sea el bebedor. De esta manera, uno llega a sentirse mejor consigo mismo en todos los aspectos de la vida.

Las ventajas de Al-Anon son claras: he recuperado mi vida, tengo una mejor comprensión del alcoholismo y una renovada relación con mi hijo, quizás mejor de lo que nunca había sido, con base en el respeto y la confianza del uno al otro.

En mi segunda reunión de Al-Anon, escuché decir que yo no causé la bebida. No fue mi culpa. Escuché atentamente a medida que las personas hablaban. Escuché una pequeña parte de mi historia en cada uno de los que compartieron. Esa noche no hablé, pero supe que Al-Anon era el lugar donde yo debía estar.

Mary, Pensilvania



Terapeuta explica los efectos de la adicción

Por Chris Loeffler, MSW, LCSW

Forays Counseling Services (Servicios de Consejería Forays), Denver, Colorado

Paula y José (que no son sus nombres reales) vinieron a terapia para realizar un poco de trabajo de pareja. Paula se encargaba del cuidado empedernidamente. Era la hija de en medio de una familia caótica; su padre bebía y su madre se escondía. Como nunca pudo enderezar a su propia familia, centró la atención en José.

A José nadie lo iba a enderezar. Era el hijo mayor de dos alcohólicos; estaba decidido a hacer las cosas a su manera. Así que ella atacaba y él se desquitaba. Sin embargo, de alguna manera seguían siendo una pareja. En la sesión, ella se quejó diciendo: “Yo hago todo el trabajo en esta relación. Usted debe ver lo ingrato que es él”. Él replicó: “Nadie podría soportar sus quejas”. Me sonreí y les dije: “Pero aquí están ustedes dos, todavía juntos después de diez años. Es muy sorprendente que ambos hayan continuado soportando ese abuso, ¿no les parece?”

En realidad, cualquier persona que conozca el alcoholismo sabe que eso no es raro en absoluto. Los hijos de alcohólicos tienen bajas expectativas para las relaciones. Después de haber negado o subestimado las aterradoras incoherencias de sus padres durante años, los hijos adultos de alcohólicos saben cómo sobrevivir, en el mejor de los casos. Prosperar de verdad es un concepto extraño para ellos. La intimidad es un aspecto aterrador que ellos temen que revelará crudamente todos sus defectos.

Sin embargo, estos dos se amaban de una manera extraña: se complementaban del uno al otro al mismo tiempo que se separaban. Podemos llamarlo la danza de la negación o, simplemente, la postura que heredan al haber presenciado los modelos de conducta del pasado.

Paula y José comprendieron que estaban viviendo la danza macabra de sus padres. Simplemente no sabían cómo

interrumpirla. Reconociendo que no tenían nada que perder, cada uno estuvo de acuerdo en ir a Al-Anon. Lo que no sabían era lo mucho que tenían que aprender. Mientras que la terapia podía educarlos, sólo un programa de apoyo mutuo tal como Al-Anon podía ayudarlos a conectarse con los demás y a ver que, aunque estuvieran separados, no estaban solos.

Paula pudo llegar a ver que amar a alguien no significa hacer que cambie ni soportar el abuso. Centrar la atención en ella y en el “lado del camino” que le correspondía se convirtió en su

lema. José pudo comenzar a alejarse del papel de “víctima airada” arraigado en él por mucho tiempo. Ambos poco a poco pudieron llegar a apreciar que la esperanza y el aliento que no tuvieron cuando niños era exactamente lo que podían obtener en Al-Anon y comenzar a extenderlos mutuamente. Y eso realmente es complementario y terapéutico.

Chris Loeffler, MSW, LCSW, opera Forays Counseling Services (Servicios de Consejería Forays) y se especializa en consejería de habilitación relacional en Denver, Colorado.



Logré comprender cómo la bebida de mi padre me afectó al elegir una pareja...

Lynda J., Ontario, Canadá

Dejé a mi primer esposo a causa de su comportamiento al beber. Un pastor me recomendó que fuera a Al-Anon, pero pensé que lo único que mi esposo tenía que hacer era dejar de beber y todo estaría bien.

Más tarde, me atrajo otro hombre cuya bebida también me afectó. Vivimos juntos por varios años y luego nos casamos. La bebida avanzaba todo el tiempo junto con los comportamientos que él asumía al beber.

En mi desesperación, llegué a las puertas de Al-Anon sabiendo de antemano que era para ayudarme a superar los efectos de la enfermedad

familiar del alcoholismo. Lo que no reconocí fue que el alcoholismo de mi padre, de mi abuelo y de mis tíos también me había afectado. Más importante aún, las reacciones de mi madre a la bebida de ellos tuvo la mayor influencia en mi incapacidad para hacerle frente a la situación.

Llegué a Al-Anon, abandoné mi terquedad y asumí una actitud receptiva, y desde entonces nunca me he arrepentido ni un sólo día. La acogida que he recibido ha iniciado mi camino hacia la recuperación, un camino con altibajos, pero evidentemente hacia una vida mejor y más serena.



Declaración de Propósito

Al-Anon se enfrenta al alcoholismo fue el título del segundo libro de Al-Anon que se publicó por primer vez en 1965. Esta revista (igual que el libro) comprende artículos de profesionales que comparten su perspectiva personal sobre cómo Grupos de Familia Al-Anon puede ayudarles a personas perturbadas por la bebida de alguien más.

Al-Anon coopera con la comunidad profesional pero no se afilia con ningún profesional en particular ni con ninguna organización profesional. De manera similar, todos los artículos escritos por miembros de Al-Anon reflejan únicamente su experiencia en particular con el programa de Al-Anon.

Las historias en esta revista presentan las experiencias personales de verdaderos miembros de Al-Anon y Alateen. Para mantener la tradición de anonimato de Al-Anon, esta revista les da reconocimiento a los miembros sin que utilicen su apellido. Ninguna de las personas que muestran la imagen completa de la cara en esta publicación son miembros ni de Al-Anon ni de Alateen.

Al-Anon se enfrenta al alcoholismo 2012. Todos los derechos son reservados.

Cualquier pasaje de esta publicación puede reproducirse únicamente con el permiso escrito del editor.

© 2011, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.,
1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23454;
(757) 563-1600; fax (757) 563-1655.

Al-Anon Family Group Headquarters (Canadá) Inc.,
9 Antares Drive, Suite 245, Ottawa, ON K2E 7V5;
(613) 723-8484; fax (613) 723-0151,
wso@al-anon.org.

¿Desearía usted que la bebida llegara a su fin?

Usted tiene opciones.
Los Grupos de Familia Al-Anon le
pueden ayudar.

¿Cómo localizo una reunión de Al-Anon o de Alateen?

Llame al:

1-888-4AL-ANON

(1-888-425-2666)

de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m. hora del Este

o visite:

www.al-anon.alateen.org

para información sobre las reuniones.

Al-Anon también puede aparecer anotado en el directorio
telefónico de su localidad.



Grupos de **Familia** Al-Anon

Fortaleza y esperanza para los amigos y familiares de bebedores problema