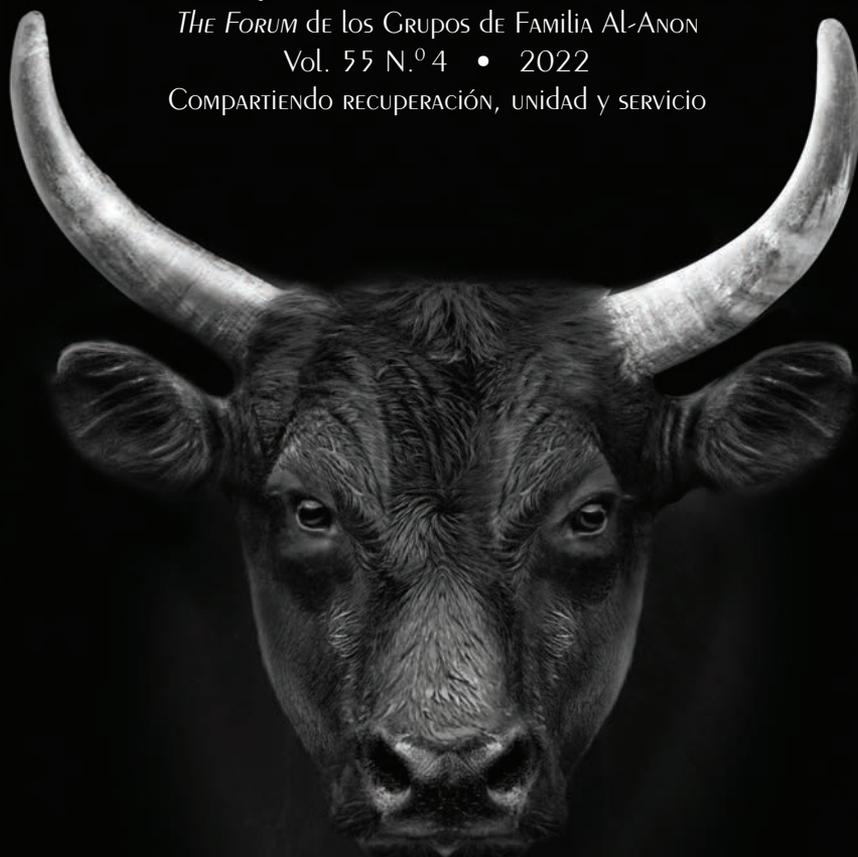


PASAJES TRADUCIDOS DE LA REVISTA MENSUAL
THE FORUM DE LOS GRUPOS DE FAMILIA AL-ANON
Vol. 55 N.º 4 • 2022
COMPARTIENDO RECUPERACIÓN, UNIDAD Y SERVICIO



Ya no soy un toro en una
tienda de porcelana

Al-Anon y Alateen

ENacción

« He aprendido en Al-Anon que correr el riesgo de crecer nunca resulta en energía desperdiciada
–Rosemary B., Arizona »

« Lentamente me di cuenta de que no necesitaba *un* cambio, sino que yo necesitaba cambiar. Y debido a lo que había visto, escuchado y aprendido en Al-Anon, sabía que yo *podía* cambiar.
–Jackie D. »

« Al ofrecer servicio en Al-Anon, el dolor de mi pasado se volvió valioso, porque me calificó de manera única para conectarme con otras personas que han tenido experiencias similares.
–Kathy M., Arizona »

« Llegué a ver que, antes de poder creer en un Poder superior a mí, tenía que creer en un poder *que no fuera* yo misma.
–Jeannie L. »

« En Al-Anon, encontré instrumentos que, no solo me ayudaron a sobrellevar el alcoholismo y toda la locura relacionada a la enfermedad, sino que también pude usarlas en todos los aspectos de mi vida. Encontré paz y espiritualidad.
–Sherry »

MANTENER LAS PUERTAS ABIERTAS

¡Qué poco habría entendido los primeros años. El servicio siempre me ha traído un sentimiento de pertenencia y unidad. Aprendí nuevas habilidades, gané confianza y autoestima, y aprendí más sobre relaciones saludables a través del servicio. He aprendido a mantener mi mente abierta a opiniones diferentes. He visto a la mayoría cambiar de opinión después de escuchar la opinión de la minoría que tenía una idea que la mayoría había pasado por alto. He visto que la Toma de Decisiones Basada en el Conocimiento promueve la unidad incluso en las decisiones difíciles. He aprendido que, para mí, asistir a las reuniones y participar en el servicio no es suficiente. Para un crecimiento personal continuo, también necesito estudiar activamente los Pasos, las Tradiciones y los Conceptos de Servicio con mi Padrino o grupo de estudio.

Mi incorporación al servicio se produjo dos meses después de mi primera reunión, cuando nuestro Representante de grupo (RG) preguntó al grupo si alguien quería asistir a una próxima reunión del Distrito. No tenía idea de lo que era una reunión de Distrito, pero junto con algunos otros miembros del grupo, ¡dije que sí! En aquellos días, vivía en un pueblo pequeño y asistir a la reunión del Distrito implicaba tres horas de viaje en cada sentido. No tenía idea de lo que estaba pasando en la reunión, pero me gustó la gente, la energía y sentirme «parte de algo». Creo que ese viaje sembró la semilla del servicio para mí. Cuando más tarde me mudé a una comunidad más grande, pronto me ofrecí como voluntario para puestos de servicio en mi nuevo grupo y Distrito. Al principio, había pocos hombres en mi Distrito de Al-Anon y siempre estaré agradecido a las mujeres que alentaron mi asistencia y participación.

Estar en el servicio ha sido una parte central de mi recuperación desde esos

primeros años. El servicio siempre me ha traído un sentimiento de pertenencia y unidad. Aprendí nuevas habilidades, gané confianza y autoestima, y aprendí más sobre relaciones saludables a través del servicio. He aprendido a mantener mi mente abierta a opiniones diferentes. He visto a la mayoría cambiar de opinión después de escuchar la opinión de la minoría que tenía una idea que la mayoría había pasado por alto. He visto que la Toma de Decisiones Basada en el Conocimiento promueve la unidad incluso en las decisiones difíciles. He aprendido que, para mí, asistir a las reuniones y participar en el servicio no es suficiente. Para un crecimiento personal continuo, también necesito estudiar activamente los Pasos, las Tradiciones y los Conceptos de Servicio con mi Padrino o grupo de estudio.

Realmente creo que Al-Anon me salvó del camino autodestructivo en el que me encontraba. Siempre estaré agradecido con aquellos que mantuvieron las puertas abiertas para mí como recién llegado, y ahora estoy agradecido por la oportunidad de participar en mantener las puertas abiertas para el próximo recién llegado.

Por Bill H., Delegado, Panel 60,
ONTARIO DEL NORTE
THE FORUM, SEPTIEMBRE DE 2022

Del dolor, a la sanación y a ofrecer ayuda

Antes de entrar a las salas de Al-Anon, vivía según el lema: «Lo que no me mata me hace más fuerte». Gracioso, ¿no? La realidad fue que terminé lastimándome una y otra vez. Ser golpeado repetidamente, ya sea emocional, mental o espiritualmente, a menudo me dejaba en un estado de debilidad. Solo tenía instrumentos rudimentarios para evitar que me lastimaran.

«COMENCÉ A
SANAR Y CRECER».

Llegué a Al-Anon hace más de 11 años, herido y debilitado más allá de lo que había experimentado antes. La policía del campus encontró a mi hijo borracho, desmayado y expuesto a la intemperie. Al-Anon me ayudó a distinguir qué dolor era mío y cuál era suyo (desprendimiento), a confiar en mi Poder Superior y pedir Su ayuda, y a reconocer la diferencia entre ayudar y propiciar la conducta de mi hijo. Entendía estos conceptos intelectualmente, pero era muy diferente sentirlos y vivirlos. Al ir a las reuniones, conseguir un Padrino, leer la literatura, aprender y usar los instrumentos de Al-Anon y confiar en los lemas y la Oración de la Serenidad, comencé a sanar y crecer.

Hace cinco años, supe que mi hijo había sido arrestado y encarcelado fuera del estado por otro delito

relacionado con el alcohol. Casi me sentí como si yo fuera dos personas: uno era el padre que se ocupaba de toda la situación, que hacía las llamadas telefónicas y los arreglos para conseguirle un abogado, sacarlo de la cárcel, etc. Una vez que lo liberaron, le entregué cualquier otra responsabilidad legal a él. La segunda era un papá convertido en un desastre emocional. Me dolía profundamente otra vez, pero no tanto ni durante tanto tiempo como cuando entré al programa.

Para mí, la sanación es un proceso. No está completo y es posible que nunca llegue a estarlo por completo. Pero las heridas se hacen más pequeñas cada vez que digo sí a la oportunidad de crecer al enfrentar un desafío. Ahora no tengo que hacerlo solo. Tengo a mi Poder Superior, a mi Padrino, a mis amigos de Al-Anon, a mi esposa (quien también está en Al-Anon) y a mi hijo. Ahora actúo desde una actitud de gratitud por esta enfermedad familiar. Si no la tuviera, tampoco tendría la recuperación. Me siento bendecido de poder compartir mi recuperación y ofrecer un oído atento a los demás para ayudarlos a encontrar lo que yo he encontrado: la bendición de pasar del dolor a la sanación y luego a ofrecer ayuda.

POR JIM M., OHIO
THE FORUM, AGOSTO DE 2022

Puede reimprimir este artículo en el sitio web de su rama de servicio o en su boletín, junto con la nota de reconocimiento siguiente: Reimpreso con el permiso de The Forum, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, Virginia.



Privilegiada de servir en la prisión

El servicio de Al-Anon en las prisiones ha sido un privilegio y el aspecto de servicio más gratificante que jamás haya experimentado. Suena como algo completamente alocado, ¿verdad? Pero en las reuniones en la prisión, tengo el privilegio de ver y conocer a las personas tal como son: rotas, heridas, con dolor y luchando con el arrepentimiento. Se me confía la historia de otra persona y tengo la oportunidad de ver un destello de su alma. La parte gratificante es atestiguar el poder transformador de Dios.

Los voluntarios de Al-Anon en las prisiones pueden ayudar a crear una hora de sano juicio en un bastión de locura. En la reunión, todas las miembros de Al-Anon son iguales. Durante nuestro tiempo juntas, todas estamos en terreno llano. Este es un tremendo regalo dentro de este entorno. Como voluntaria, soy un recordatorio

para los hijos de Dios devastados por el alcoholismo y la adicción de que hay esperanza y que no están solos.

Entonces, ¿qué hacen los voluntarios? Simplemente nos presentamos y llevamos a cabo una reunión. Para la mayoría de los programas del Departamento Correccional, un voluntario capacitado debe estar presente para que se pueda ofrecer un programa, se abra la puerta y se lleve a cabo la reunión.

Solo una nota sobre lo que no hacemos: como en cualquier reunión, no damos consejos ni intentamos arreglar a nadie. Los voluntarios comparten de manera general. Igual que en una reunión en el exterior, protegemos nuestro anonimato al no dar demasiados detalles sobre nuestra vida personal. La capacitación requerida por el Departamento Correccional establece límites adicionales y pautas de comportamiento que debemos seguir.

Al igual que otros miembros de Al-Anon, mis amigas dentro de la prisión son dolorosamente conscientes de que sus «vidas se han vuelto ingobernables». Están dispuestas a creer que un Poder superior a ellas puede devolverles el sano juicio. Además, «Un día a la vez», están confiando su voluntad y sus vidas al cuidado del Dios de su entendimiento. En este punto de sus vidas, muchas de ellas entienden a Dios como amoroso y misericordioso. De hecho, Dios es su única esperanza.

Las reclusas que he tenido la suerte de conocer trabajan sus programas como si sus vidas dependieran de ello. Y sus vidas *dependen* de ello. En este ambiente, escuchando su experiencia, fortaleza y esperanza, ¡me he convencido más que nunca de que este programa funciona! Es posible que estas amigas no lo sepan, pero influyen en mí para que yo sea honesta conmigo misma como lo son ellas mismas. Me motivan a seguir trabajando los Pasos, las Tradiciones y los Conceptos de Servicio con mi Madrina. Me inspiran a vivir con agradecimiento y a mejorar mi contacto consciente con Dios. Me veo obligada a permanecer auténtica para poder ser un canal eficaz del amor incondicional de un Poder Superior que cambia la vida.

¿Cómo son las mujeres que asisten a las reuniones de Al-Anon en las que doy servicio?

- La mayoría son alcohólicas o adictas en recuperación.
- La mayoría son hijas adultas de alcohólicos o adictos.
- La mayoría no había oído hablar de Al-Anon fuera de la prisión. Es posible que hayan sido referidas por un consejero o por el miembro voluntario de AA. Es posible que hayan visto a Al-Anon en la lista de programas disponibles que recibieron en la orientación, o tal vez vieron la literatura de Al-Anon en su unidad de vivienda o se enteraron por otra reclusa.
- La mayoría son mujeres de fe.
- Todas están buscando una manera diferente de lidiar con los efectos del alcoholismo o la adicción de otros en sus vidas, para que la enfermedad no les haga tropezar nuevamente y terminen nuevamente en prisión. Están desesperadas por una mejor forma de vida.

Nuestro grupo se reúne un domingo al mes. Como en toda reunión, abrimos con un momento de silencio seguido por la Oración de la Serenidad. Leemos la Bienvenida sugerida de Al-Anon, los Doce Pasos y las Doce Tradiciones. Cada reunión tiene un enfoque, ya sea un tema relacionado con Al-Anon, un Paso o una Tradición. Leemos de la Literatura Aprobada por la Conferencia. Compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza de manera respetuosa. Parte de lo que se comparte me rompe el corazón,

pero con la misma frecuencia quiero alegrarme cuando escucho cómo las miembros están aplicando los principios de Al-Anon a sus vidas tan desafiantes y compartiendo el mensaje con aquellas que parecen receptivas. Nos reímos mucho. A veces simplemente debemos reírnos.

Si te interesa participar del servicio de Al-Anon en las prisiones, considera hacer una cita para visitar una cárcel o prisión con un voluntario existente para ver si este tipo de servicio es adecuado para ti. Consulta con instalaciones locales o estatales, ya que es probable que haya papeleo y posiblemente capacitación que debas completar. Aquí hay algunas formas adicionales y relacionadas de servir:

- Trabaje con el Coordinador de Difusión Pública en su Área para difundir el mensaje en las instituciones correccionales locales.
- Conviértase en Padrino al ser agregado a la lista de visitantes de un recluso. Esto lo facilitaría el personal penitenciario.

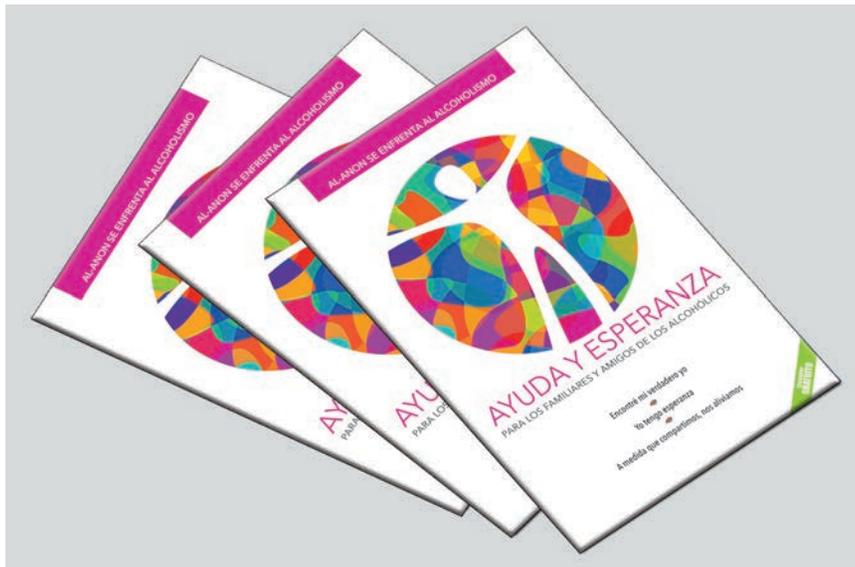
- Puede dar servicio como Padrino temporal de un recluso al momento de su liberación de la prisión. Un Padrino temporal llevaría al miembro a algunas reuniones y actuaría como un recurso temporal.
- Compre Literatura Aprobada por la Conferencia y dónela a instituciones correccionales.
- Ore por los miembros de Al-Anon que están en la cárcel.

Para mí, el servicio es gratitud en acción. Cuando actúo, tengo el privilegio de participar en la obra transformadora que Dios está haciendo en la vida de los demás, tal como lo ha hecho en la mía. Te invito a preguntarle a tu Poder Superior dónde podrías servir. ¡Puedes esperar que las recompensas superen con creces el esfuerzo!

POR LORI C., MISURI
THE FORUM, SEPTIEMBRE DE 2022

¿Ha visitado ya el Blog de los miembros de Al-Anon?

Es un gran lugar para leer acerca de la experiencia, fortaleza y esperanza de otros miembros sobre los temas mensuales, y para escribir los suyos propios. Cada mes se añaden nuevos temas, y también puede escribir sobre los Tres Legados de Al-Anon. Échele un vistazo en al-anon.org/miembro-blog



«NUESTRO BIENESTAR COMÚN» – NOTAS DE LA OSM

UN INSTRUMENTO IMPERECEDERO PARA LA DIFUSIÓN PÚBLICA

En 2020, se realizaron cambios significativos en la revista de difusión pública de nuestra hermandad *Al-Anon se enfrenta al alcoholismo (AEA)*. Dos de esos cambios fueron eliminar el año de la portada y hacer que la revista estuviera disponible para su compra durante todo el año.

Las historias de los miembros de Al-Anon no pierden vigencia, son atemporales, y ahora AEA también lo es. Todavía podemos actualizar los intercambios de vez en cuando según sea necesario para reflejar el ser miembro actual, pero la revista ya no parece estar «desactualizada» debido a que presenta un año anterior en la portada.

La revista AEA puede ser adquirida durante todo el año. Si su grupo o ramade servicio decide hacer de la distribución de revistas de AEA su proyecto de difusión pública, simplemente visite al-anon.org/compraraea o comuníquese con su Centro de Distribución de Publicaciones.

Considere entregar copias de AEA directamente a los profesionales como un instrumento para proporcionar a los pacientes o clientes que puedan necesitar la ayuda y la esperanza que ofrece Al-Anon.



¡El boletín electrónico de la Oficina de Servicio Mundial (WSO), *En contacto*, celebra su quinto aniversario con más de 35.000 suscriptores!

El boletín se lanzó originalmente en 2012 como *Group eNews* y se publicó en inglés, francés y español. El correo electrónico mensual incluía una combinación de anuncios oportunos destinados a mantener informados a los grupos de Al-Anon sobre las últimas noticias de la OSM. Los contactos de la Dirección Postal Actual (DPA) de los grupos fueron suscritos automáticamente al boletín, en virtud de su posición de servicio, para que pudieran compartirlo con sus grupos.

En septiembre de 2017, el boletín se volvió a publicar con un nuevo nombre y una nueva apariencia. Se invitó a los miembros de Al-Anon a participar en un concurso para cambiar el nombre del boletín y las entradas ganadoras fueron: *In The Loop* (inglés), *Le Messenger* (francés) y *En contacto* (español). Al mismo tiempo, se abrió la suscripción a todos los miembros.

¿Le gustaría mantenerse al día con las últimas noticias sobre eventos, recursos, servicios, LAC y más de Al-Anon? Inscríbese en al-anon.org/inscribeme y manténgase *En contacto!*

Declaración de propósito

«Dentro de los Grupos de Familia Al-Anon» contiene noticias, guías y comentarios de los voluntarios, del personal y de los lectores que comparten sus experiencias mediante el servicio. Sírvase reimprimir estos artículos en su sitio web o en su boletín junto con la nota de reconocimiento siguiente: Reimpreso con el permiso de Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, Virginia.

LLEGANDO A LA ACEPTACIÓN POR LA ENFERMEDAD DE MI HIJO

Originalmente, pensé que vine a Al-Anon para obtener ayuda para mi hijo. Mi hijo, mi bebé. Solía llamarlo mi «compañero policía» porque iba conmigo a todas partes. Pero las cosas cambiaron. Cuando tenía 14 años, lo puse en terapia intensiva, en la que se reunía casi todos los días. Cuando tenía 15 años, lo envié a Utah para un programa en la naturaleza. A los 16 años, fue a su primer programa de rehabilitación para pacientes hospitalizados. En los últimos ocho años, ha estado entrando y saliendo de centros de rehabilitación de drogas, de una vida sobria y de un tratamiento ambulatorio intensivo. Ha estado en el ala psiquiátrica de dos hospitales, en innumerables salas de emergencia y entrando y saliendo de la cárcel. Ha vivido en casa, con amigos, en moteles y en las calles. Ha entrado en mi casa, ha roto puertas, ha arrancado los mosquiteros de las ventanas y ha robado dinero y tarjetas de crédito. Lo he visto muy borracho, sin poder caminar ni hablar, tan drogado que ha hablado con personas imaginarias, tan enfermo que ha vomitado por la ventana de mi auto, y tan triste y asustado que ha sollozado desconsoladamente durante horas.

Antes de continuar, quiero dejar muy claro que adoro a mi hijo. Odio el alcoholismo y la adicción y lo que esta enfermedad le ha hecho, ¡pero adoro a mi hijo! Cuando fui a mi primera reunión de Doce Pasos, buscaba desesperadamente respuestas, que alguien me dijera qué hacer para sanar a mi hijo. Puede que esa sea la razón por la cual muchos de nosotros comenzamos a ir a Al-Anon, pero no es la razón por la que me he quedado.



«NO VENGO A LAS REUNIONES DE AL-ANON AHORA PARA SANAR A MI HIJO. VENGO A SANARME A MÍ».

Cuando encontré mi grupo base, pensé, *finalmente encontré a gente como yo*. Los miembros de mi grupo eran todos padres de alcohólicos y adictos, y entendían el dolor, el miedo, la culpa, el resentimiento y la pena particulares que surgen al ser progenitor de un hijo con esta enfermedad.

No vengo a las reuniones de Al-Anon ahora para sanar a mi hijo. Vengo a sanarme a mí porque, a pesar de toda la tristeza y el dolor que he sentido y seguiré sintiendo, estoy cansada de vivir en el caos. Como madre de un alcohólico y adicto, la tristeza y el dolor son parte de mi vida. Pero también existen otras cosas.

Por lo tanto, estoy trabajando en la aceptación de «las cosas que no puedo cambiar». No puedo cambiar ni curar la enfermedad de mi hijo; solo él puede

hacer eso. Mi aceptación de esto va y viene. A veces me siento como una niña pequeña con una rabieta: «¡No! ¡No quiero que esto sea verdad!». Pero me doy cuenta de que hasta que no pueda aceptar la realidad de la adicción de mi hijo, su enfermedad, no podré tomar ninguna acción ni avanzar en mi propia vida. La aceptación puede conducir a la entrega, lo que me libera para trabajar en mí misma. Mi recuperación es definitivamente un trabajo en progreso. Y es por eso que, como dice el lema «Sigue viniendo», yo sigo viniendo a estas reuniones todas las semanas.

POR MARJORIE L., COLORADO
THE FORUM, NOVIEMBRE DE 2022

Puede reimprimir este artículo en el sitio web de su rama de servicio o en su boletín, junto con la nota de reconocimiento siguiente: Reimpreso con el permiso de The Forum, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, Virginia.

ALATEEN

Alateen ayuda

Alateen es útil porque realmente siento que encajo y no estoy sola. Me siento parte del grupo. Nunca me ignoran. Puedo compartir mis sentimientos y nadie me juzgará. Alateen me ayuda con más que el alcoholismo de mi papá. También me ayuda con la escuela y con la muerte. He estado rezando mucho la Oración de la Serenidad porque mi abuelo murió recientemente. Me ayuda saber que no puedo cambiar lo que pasó y que no fue mi culpa.

La recuperación en Alcohólicos Anónimos (AA) es la razón por la cual mi abuelo y mi papá se llevaban bien, así que estoy muy feliz por eso. Mi abuelo era muy bueno y generoso. No lo habría conocido si no fuera por AA, y me habría perdido muchas reuniones familiares divertidas. Creo que todos los hijos de alcohólicos deberían tener la oportunidad de ir a Alateen porque podemos hacer oír nuestras voces y no sentirnos solos.

POR CORINNE

THE FORUM, AGOSTO DE 2022



Expreso mis sentimientos

Antes de venir a Alateen, nunca expresaba mis problemas ni opiniones. Lo embotellaba todo. Después de estar en Alateen, me di cuenta de que está bien decirle a la gente cómo me siento acerca de las cosas. Alateen me ha ayudado a expresar mis problemas y sacar cosas de mi sistema. Todavía estoy aprendiendo, pero mi vida ha mejorado ahora que sé que está bien expresar mis sentimientos. Me siento mejor acerca de ciertas situaciones.

POR LILA

THE FORUM, AGOSTO DE 2022



Nadie me juzga

Cuando llegué por primera vez a Alateen, no quería hablar con nadie. Estaba muy enojada. Pero la primera vez que vine, me hicieron sentir muy bienvenida y comencé a abrirme más y más. Me ayudaron a comprender que los problemas con el alcohol de

otras personas no son culpa mía. Así que empecé a venir todos los días porque me ayuda a olvidar todos los rencores que tengo por dentro y porque nadie me juzga.

POR TERRA

THE FORUM, JULIO DE 2022

Al-Anon y Alateen en acción es publicado en español seis veces al año por Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., 1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23454-5617.

Número para llamadas gratuitas para solicitar información sobre las reuniones:

En los EE.UU. y el Canadá: 1-888-4Al-Anon.

Suscripciones anuales: Estados Unidos y Canadá: Suscripción Individual US\$10.00.

Para el resto de los países: Individual US\$ 13.00.

Esta revista contiene noticias, guías y comentarios provenientes de miembros de Al-Anon, de voluntarios, del personal y de lectores que comparten sus experiencias de crecimiento espiritual, individual y de grupo por medio del servicio.

Ya no soy un toro en una *tienda de porcelana*

Cuando vine por primera vez a Al-Anon en septiembre de 2019, estaba completamente desconcertado con lo que estaba sucediendo en mi vida y en mi hogar. Confundido, en medio de un caos, de una vida ingobernable, nada funcionaba a mi manera y no podía solucionar el problema. Mientras escuchaba en esa primera reunión de recién llegados, sentí en los miembros de Al-Anon calma, comprensión y compasión por los novatos, aunque apenas podía decir mi nombre. Me informaron que podía practicar el lema «Sigue viniendo», y lo hice. Gracias a la reunión de recién llegados y a otras reuniones, comencé a escuchar acerca de una nueva forma de vida.

**«AHORA SOY MÁS
CONSCIENTE DE
MÍ MISMO,
DE MIS
SENTIMIENTOS
Y MIS
INTERACCIONES».**



En mi carrera, debo ser capaz de dar respuestas y soluciones correctas y definitivas a problemas complejos. Esa es mi vida laboral. En mi vida personal, he podido aceptar que no necesito tener todas las respuestas ni controlar los resultados para nadie más. Aunque no soy perfecto y puedo volver a caer en estos viejos hábitos, lo que he aprendido al escuchar y leer la Literatura Aprobada por la Conferencia me ha ayudado a entenderme mejor a mí mismo y a mis respuestas.

Al escuchar a los miembros compartir, descubrí que somos similares en muchos aspectos y tenemos muchas experiencias comunes de las que puedo aprender. No siempre estoy de acuerdo y no siempre encuentro que cada intercambio sea revelador, ¡pero puedo tomar lo que me agrada y dejar el resto! Debido a la fortaleza y esperanza compartidas, he cambiado. Ahora soy más consciente de mí mismo, de mis sentimientos y mis interacciones. También me he vuelto más capaz de ser consciente de una situación, aceptar lo que está pasando y luego tomarme el tiempo para esperar y practicar el lema «Hazlo con calma» antes de reaccionar a lo que la vida trae.

Sin la ayuda y el amor de los miembros que participan en las reuniones, ¡todavía sería un toro en una tienda de porcelana, corriendo sin sano juicio por la vida haciendo lo mismo una y otra vez! Gracias, Grupos de Familia Al-Anon, por ayudarme a salvar mi vida.

POR BRUCE T., FLORIDA
THE FORUM, julio de 2022

UNA EXPERIENCIA QUE ABRE LA MENTE

La sobriedad vino y se fue en nuestra casa durante varios años. Tuve un breve encuentro con Al-Anon por sugerencia de un consejero de salud mental en un momento, pero no me quedé por temor a que mi esposo alcohólico no lo aprobara. Varios años más tarde, cuando él decidió volver a probar AA, me di cuenta de que yo todavía me sentía miserable. Ya no podía culpar a la bebida. ¿Ahora qué? Decidí darle otra oportunidad a Al-Anon.

Fui con la mente cerrada, sin entender cómo Al-Anon podría ayudarme ahora que él estaba sobrio. Pero estaba desesperada. En esa primera reunión, estaban usando un folleto llamado *Viviendo con un alcohólico sobrio*

(SP-49). Era como si mi Poder Superior supiera que necesitaba algo específico para abrir mi mente en medio de mi situación. ¡Y mi mente se abrió! Salí de esa reunión y lloré todo el camino a casa. Finalmente me di cuenta de cómo me había afectado esta enfermedad y que necesitaba ayuda. Finalmente entendí por qué no era feliz, incluso con un cónyuge sobrio.

Estoy agradecida de que mi Poder Superior me haya proporcionado el «relámpago» que necesitaba para finalmente ver que yo necesitaba estar en Al-Anon.

Por ANN S.

THE FORUM, SEPTIEMBRE DE 2022

¿Sabía usted que? Las reuniones de Al-Anon se celebran en más de 130 países

Hoy en día Al-Anon es una comunidad más global que nunca. Las Oficinas de Servicios Generales (OSG) en países de todo el mundo venden la Literatura Aprobada por la Conferencia, registran y publican la información de las reuniones, coordinan las campañas nacionales de difusión pública, cooperan con los profesionales e implementan políticas. En octubre de cada dos años, los Delegados que representan a estas OSG se reúnen en la Reunión Internacional de Servicios Generales de Al-Anon (RSGAI). Por favor, tómese un momento para recordar a estos Delegados y OSG y desearles lo mejor en su trabajo de apoyo a los miembros de Al-Anon en todo el mundo.

AQUÍ HAY UNA REUNIÓN INSTANTÁNEA SOBRE «PROGRESO NO PERFECCIÓN».

DESPUÉS DE LEER LO QUE SE HA COMPARTIDO,
¿COMPARTIRÁ SUS PROPIOS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS?

.....

Ashlee M., Nuevo México: Mi recuperación es como hornear pan desde el principio. Cada vez que asisto a una reunión, me comunico con mi Madrina o un amigo de Al-Anon, o leo la literatura, obtengo un nuevo «ingrediente» para mi receta. Reúno toda esta experiencia, fortaleza y esperanza y empiezo a trabajar los Pasos. El amasado es la parte difícil e incómoda. Se aplica tanta presión que a veces parece más fácil darse por vencido. Le pido ayuda a Dios y siento que Él me empuja, diciendo que está bien tomar un descanso. Descubrí que permitirme esta vez dar un paso atrás, respirar y reflexionar es tan importante para el proceso de recuperación como dejar que la masa de pan descansa para que pueda crecer. Mi recuperación no es lineal y, a veces, mi pan no sale como esperaba. A veces me he apresurado y me he saltado un paso, o he pasado por alto un ingrediente. Al final, esa es solo otra oportunidad para aprender. Una vez más, practicaré el lema «Progreso, no perfección» y haré lo mejor que pueda con lo que tengo.

Phyllis R., California: En este poderoso programa, aprendí que no necesito luchar por la perfección —un estado del ser casi imposible— sino establecer mi objetivo para mostrar el progreso hacia lo que me gustaría lograr. Puede que no logre todo lo que me he propuesto lograr, pero puedo avanzar hacia esas metas y mejorar. Por lo tanto, puedo ser más amable conmigo misma y aceptar más cualquier comienzo difícil o ruta tortuosa. Es más importante tener una visión positiva de mis logros, incluso si solo llego a la mitad, que ser dura conmigo misma y tener una visión negativa. He encontrado mucha paz al practicar estos principios. Aprecio los pasos diarios que doy para lograr incluso la mitad de lo que me he propuesto. He aprendido a estar satisfecha con menos, sin enfadarme conmigo misma. Vivir practicando el lema «Progreso, no perfección» me mantiene serena.

PARA MAYOR REFLEXIÓN

¿Cómo he aplicado el lema «Progreso, no perfección» al trabajo de los Doce Pasos?

¿Cómo soltar el perfeccionismo me ha ayudado a experimentar más paz y serenidad?

¿De qué maneras soy diferente hoy de lo que era antes de practicar el lema «Progreso, no perfección»?



Debilitar el impacto del alcoholismo

Criarme en un hogar con alcoholismo activo marcó mi alma para siempre. Pero en Al-Anon, he aprendido que, aunque no puedo cambiar mi pasado, no estoy desesperado. Tal vez porque el té es mi bebida favorita, la siguiente imagen me ayuda a comprender que el impacto del alcoholismo se puede disminuir.

Una vez que pongo una bolsita de té en una taza de agua caliente, nada volverá a sacar el té del agua. Sin embargo, si vierto ese té en un recipiente más grande (una bañera, por ejemplo) y luego lleno la bañera con agua limpia, el té seguirá estando en el agua, pero los efectos del

té se debilitarán considerablemente. Cuanta más agua fresca agrego, más débiles se vuelven las características similares al té.

Cada vez que voy a una reunión, leo mi literatura de Al-Anon, hablo con un amigo del programa o me conecto con el Dios de mi entendimiento, le agrego agua fresca a mi corazón y alma manchados con té. El impacto del alcoholismo nunca desaparecerá por completo, pero su poder para colorear mi vida se desvanece a medida que practico el lema «Sigue viniendo».

POR BJ, NUEVA JERSEY
THE FORUM, AGOSTO DE 2022

Puede reimprimir este artículo en el sitio web de su rama de servicio o en su boletín, junto con la nota de reconocimiento siguiente: Reimpreso con el permiso de *The Forum*, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, Virginia.

NO PUEDO SALVAR A OTROS DEL ALCOHOLISMO

Después de que mi prometido y lo leía con mi desayuno todas las mañanas. Durante varios meses, le rogué a Dios que me dejara morir, lloraba en las reuniones. Nadie juzgaba mi dolor. Nadie me criticaba. Nadie me salvó y le había fallado a sus padres, quienes habían dicho que yo era su última esperanza. Alguien cercano a mí dijo que no entendía por qué alguien tan inteligente con tantas oportunidades no podía dejar de beber. Esa pregunta intensificó mi dolor devastador y sentimientos de pérdida. Me sentía abandonada. En mi opinión, la forma en que sus

padres habían respondido a su forma de beber solo aumentaba los sentimientos de culpa y vergüenza de mi prometido y le quitaban cualquier motivación restante para dejar el alcohol. Yo no podía dejar de culparlos y tener resentimientos hacia ellos. Me sentía abandonada. En mi opinión, la forma en que sus padres habían respondido a su forma de beber solo aumentaba los sentimientos de culpa y vergüenza de mi prometido y le quitaban cualquier motivación restante para dejar el alcohol. Yo no podía dejar de culparlos y tener resentimientos hacia ellos.

En sus honras fúnebres, su mejor amigo, quien tiene años de sobriedad gracias a Alcohólicos Anónimos, sugirió discretamente que tal vez asistir Al-Anon podía ser algo bueno para mí. Estaba nerviosa en mi primera reunión, pero descubrí que todos los presentes entendían mi situación. Las personas me abrazaron y me dijeron que se alegraban de que hubiera venido. Compré un libro de lecturas diarias

mañanas. Durante varios meses, lloraba en las reuniones. Nadie juzgaba mi dolor. Nadie me criticaba.

He aprendido que el alcoholismo no es un problema moral y que sus padres no tenían la intención de impulsarlo hacia la muerte, ni el poder para hacerlo. Me di cuenta de que yo también había respondido de maneras que solo sirvieron para hacerme sentir menos ansiosa temporalmente por su precario estado.

A través de Al-Anon, he aprendido que mi tarea es trabajar para cambiarme a mí misma, no para salvar a otros. Me había enfermado tanto como mi prometido alcohólico fallecido. Desde que nací, había vivido reaccionando al alcoholismo de alguien. Había pasado mi vida tratando de salvar a otros para aliviar mis propios miedos. La parte más importante de mi nueva conciencia es la aceptación que soy incapaz de afrontar sola el alcohol y a todas las personas, lugares y cosas. La serenidad que empiezo a experimentar es un regalo inesperado de Dios.

POR MELINDA D.,
NUEVA HAMPSHIRE
THE FORUM, JULIO DE 2022

Puede reimprimir este artículo en el sitio web de su rama de servicio o en su boletín, junto con la nota de reconocimiento siguiente: Reimpreso con el permiso de *The Forum*, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, Virginia.

El regalo de hoy

Recientemente leí algunas páginas de mi diario y descubrí que mis pensamientos, tal como los escribí, tenían como tema subyacente el lidiar con mi pasado y más o menos vivir en el pasado, con la esperanza de poder llegar a un resultado diferente. Me estaba castigando a mí misma por no saber y no haberlo hecho mejor en ese momento.

«NO QUIERO SEGUIR MIRANDO POR ENCIMA DEL HOMBRO LAS DECEPCIONES DEL PASADO».

Reconocí en mí algunas de las cualidades negativas sobre las que había leído en nuestra literatura: ser mártir, revolcarme en la autolástima, tener baja autoestima y poco respeto por mí misma. El caso es que nadie sabe cómo fue mi pasado excepto las personas que lo vivieron conmigo. Una de esas personas ha fallecido y la otra me ha perdonado.

De repente se me ocurrió que mi Dios me ha perdonado, y ya era hora de que me perdonara a mí misma. Entonces, de inmediato, dije: «Te perdono por no haber sabido hacerlo mejor. No puedes cambiar el pasado; lo único que puedes hacer es aprender de ello». Ahora sé más y lo estoy haciendo mejor, todo gracias a este maravilloso programa salvavidas de Al-Anon.

Algunas de nuestras lecturas dicen que vivir en el pasado me roba el hoy y todas las bendiciones que ofrece. Hoy es un regalo, y quiero aprovechar cada momento para hacer mi vida más serena y gratificante. No quiero seguir mirando por encima del hombro las decepciones del pasado. Yo quiero disfrutar del hoy. Gracias, Al-Anon.

POR SALLY M., ARKANSAS
THE FORUM, julio de 2022



Mi inventario matutino

DÉCIMO PASO: PROSEGUIMOS CON NUESTRO EXAMEN DE CONCIENCIA, ADMITIENDO ESPONTÁNEAMENTE NUESTRAS FALTAS AL MOMENTO DE RECONOCERLAS.

.....

Practico el Décimo Paso al escribir un inventario personal cada mañana. He escuchado a muchos miembros de Al-Anon decir que prefieren hacer su inventario diario por la noche, así que hoy me pregunté por qué la rutina de la mañana funciona tan bien para mí. Lo que vino a mi mente es que mis pensamientos son más claros después de una buena noche de sueño. Incluso cuando mi sueño no es tan bueno, soy más capaz de «situar mi problema en su auténtica perspectiva» después de cuidar de mí durmiendo y descansando lo mejor que puedo.

A menudo tengo problemas para dormir. Tan pronto como mi cabeza toca la almohada, mi mente se ocupa con dudas, problemas y listas de cosas por hacer. Cuando me quedo dormida con rapidez, sé que realmente he

practicado el lema «Suelta las riendas y entrégaselas a Dios». Cuando tengo dificultad para conciliar el sueño, oro y medito. Oro a Dios por su ayuda y guía. Medito sobre las flores, que para mí representan algo bello y reconfortante en el ciclo de actividad y descanso de la naturaleza. El sueño de la noche es un acto de abandonarme completamente al cuidado de Dios.

Esta es la clave para mí: Primero, practico el Tercer Paso (confiar mi voluntad y mi vida al cuidado de Dios) para recibir una nueva perspectiva. Esto me permite trabajar el Décimo Paso con honestidad y claridad. Entonces soy más capaz de reconocer si me aferro a arrepentimientos o resentimientos y si debo reparar algún mal causado.

POR MAXINE I., WASHINGTON
THE FORUM, octubre de 2022



A EVITAR OFENSAS INVOLUNTARIAS

DÉCIMA TRADICIÓN: LOS GRUPOS DE FAMILIA AL-ANON NO DEBEN EMITIR OPINIONES ACERCA DE ASUNTOS AJENOS A SUS ACTIVIDADES. POR CONSIGUIENTE, SU NOMBRE NUNCA DEBE MEZCLARSE EN POLÉMICAS PÚBLICAS.

Mientras estudiaba la Décima Tradición en el libro *Senderos de recuperación* (SB-24), pensaba en cuán importante había sido esta Tradición durante los pasados dos años. Con la pandemia del COVID-19 y muchas cuestiones polémicas difundándose en las noticias a diario, era reconfortante que nuestras reuniones estuvieran libres de comentarios que indicaran la opinión de cada persona sobre las noticias del momento. Tal y como lo dice tan bien en la página 222: «Aprendemos que cada miembro puede tener su propia opinión acerca de cualquier asunto pero que nuestro grupo, como tal, no puede. Aprendemos a aplicar “Vive y deja vivir” en nuestros grupos». El libro también dice que el lema «Vive y deja vivir» es el principio espiritual que subyace a la Décima Tradición.

En nuestra Área, a medida que hicimos la transición a las reuniones electrónicas, un objetivo espiritual principal fue mantenerlas lo más parecidas posible a las reuniones presenciales. Cuando entré

en mi habitación designada y conecté mi aparato electrónico, supe que la reunión se centraría en los principios de Al-Anon y que no se incluirían temas externos. Al recordar las raras ocasiones en las que un comentario reflejaba un tema externo, pienso en una frase que aparece en nuestra literatura: «obediencia a lo que no se puede imponer». Por lo general, el intercambio en general se mantenía enfocado en el tema y no se desviaba hacia una discusión inapropiada. Las palabras de nuestro cierre, «toma lo que te agrada y deja el resto», también ayudaron en aquellas ocasiones en las que alguien compartió algo con lo que yo no estaba de acuerdo.

Nuestro objetivo primordial en Al-Anon es ayudar a los familiares y amigos de los alcohólicos. Y, al seguir la Décima Tradición, podemos hacerlo sin ofender involuntariamente a alguien que acude a nuestra hermandad en busca de ayuda y recuperación.

POR GINGER S., CAROLINA DEL SUR
THE FORUM, OCTUBRE DE 2022

El DÉCIMO CONCEPTO ES PARA MÍ!

DÉCIMO CONCEPTO: LA RESPONSABILIDAD DE SERVICIO ESTÁ EQUILIBRADA POR UNA AUTORIDAD DE SERVICIO DEFINIDA CUIDADOSAMENTE PARA EVITAR LA DOBLE DIRECCIÓN DE ADMINISTRACIÓN.

.....

Hasta que mi grupo de Al-Anon comenzó a estudiar los Conceptos con regularidad, nunca pensaba en ellos. No veía cómo el Décimo Concepto, por ejemplo, tenía algo que ver conmigo. Sin embargo, ¡el artículo del Décimo Concepto en la edición de octubre de 2021 de *Al-Anon* y *Alateen en acción* realmente me abrió los ojos! Vi cómo definir claramente los objetivos y las responsabilidades podría ser de beneficio en mis interacciones con los demás.

A medida que el cierre causado por el COVID-19 se prolongaba por un segundo año, mi esposo y yo no veíamos casi a nadie más que a nosotros mismos a diario y ya no participábamos en actividades sociales que habían sido una parte tan importante de nuestras vidas antes de mediados de marzo de 2020. Continuaba asistiendo a las reuniones de Al-Anon de forma electrónica y ocasionalmente en persona, pero me sentía desconectada.

Por alguna razón, decidí que yo «necesitaba» ser parte de las pruebas de calidad del agua para nuestra nueva piscina. Le leía las instrucciones en voz alta a mi esposo, tomaba la muestra de agua desde la profundidad adecuada de la piscina y se la entregaba a él para completar el proceso. Sin embargo, luego miraba por encima de su hombro mientras agregaba la cantidad requerida de gotas de los diversos reactivos y agitaba o invertía para mezclar. Entonces

estaría de acuerdo o contradecía la determinación de mi esposo de lo que reveló la prueba y lo que necesitábamos hacer para equilibrar la calidad del agua.

Al leer el artículo del Décimo Concepto, reconocí que me equivocaba al actuar de esta manera. En mi caso, esta «gerencia de dos cabezas» condujo a muchas cosas negativas, entre estas, la falta de confianza y la pérdida de confianza y libertad personal. Como compartió el escritor del artículo: «Tuve que dejar ir mi compulsión...» para así observar cómo los demás hacían sus tareas y aceptaban sus resultados y conclusiones. Claramente, en forma aislada, con menos contacto directo con otros miembros de Al-Anon, mis antiguos comportamientos menos saludables estaban regresando.

En la «Bienvenida sugerida de Al-Anon», dice: «Nuestro pensamiento llega a confundirse [...] y nos irritamos y perdemos toda moderación sin saberlo». Cuando vuelvo a los viejos hábitos, siempre agradezco cuando una reunión, una lectura o el compartir de alguien me llevan de nuevo a darme cuenta; a la aceptación de, en este caso, caer en la complacencia; y a la acción de volver a practicar mi programa en todas mis acciones.

POR SUSAN B., ARKANSAS
THE FORUM, OCTUBRE DE 2022

CONECTARME CON MI ESPIRITUALIDAD

UNDÉCIMO PASO: MEDIANTE LA ORACIÓN Y LA MEDITACIÓN, TRATAMOS DE MEJORAR NUESTRO CONTACTO CONSCIENTE CON DIOS, SEGÚN NUESTRO PROPIO ENTENDIMIENTO DE ÉL, Y LE PEDIMOS TAN SOLO LA CAPACIDAD PARA RECONOCER SU VOLUNTAD Y LAS FUERZAS PARA CUMPLIRLA.

.....

En medio del caos, cuando más necesito encontrar alivio y serenidad, puede ser difícil reducir la velocidad y utilizar los instrumentos de la oración y la meditación. Incluso cuando no puedo aquietar mi mente, la meditación puede ayudarme a dirigirla en la dirección correcta.

Cuando surgen emociones difíciles como la tristeza o la frustración durante la meditación, no las reprimo. Puedo sentarme con ellas sin juzgarlas y permitirme el tiempo y la atención para procesarlas. En el pasado, me sentía débil al permitir que estos momentos ocurrieran, pero ahora sé que no es realista esperar fortaleza y valor todo el tiempo. La respiración que aprendí en la meditación se extiende a situaciones de confrontación y me ayuda a hacer una pausa, calmarme, alejarme de reaccionar y dirigirme a llevar a cabo la acción correcta.

La meditación me ayuda a ser consciente en lugar de ser inconsciente en todos los aspectos de mi vida. Puedo hacer una pausa para reconocer las habilidades que estoy desarrollando y reconocer, siendo compasiva hacia mí misma, mi tendencia a evitar lo que es doloroso o desafiante. La meditación no se limita a técnicas como sentarme con las piernas cruzadas, recitar un mantra o concentrarme en mi respiración. Se trata de darme cuenta de mi modo predeterminado de reaccionar o responder y darme cuenta de que tengo opciones. Es una desaceleración que me ancla y me da una sensación de apertura y expansión, de empujar contra las paredes

y ganar espacio. Es lo opuesto a la presión y el miedo.

Enfrentarse a la realidad en un ambiente de crítica o castigo no es muy agradable. El programa de Al-Anon y sus principios me han brindado una forma mucho más amable y suave de enfrentar la realidad y cambiar de maneras satisfactorias y gratificantes. En lugar de criticarme duramente, obtengo comprensión y experimento crecimiento. Cuando escucho que alguien se refiere a «encontrarme a sí mismo» a través de la oración y la meditación, eso puede resultar intimidante, como si yo debiera experimentar algún cambio o revelación importante: dar inicio al redoble de tambores. Pero al encontrarme a mí misma de un pequeño momento a otro pequeño momento es mucho más manejable y menos misterioso. No hay manera de meditar mal.

Me he dado cuenta de que, cualquier cosa que vaya a surgir, surgirá, y no puedo llegar a un espacio de paz y posibilidad si fuerzo las cosas. A veces necesito mirar los lugares oscuros para avanzar hacia la luz del sol. Al igual que en el Primer Paso, reconozco que soy incapaz de afrontar las cosas yo sola y que no puedo controlar o forzar cómo y cuándo suceden las cosas usando solo mi fuerza de voluntad. Cuando aquieto mi voluntad y escucho de verdad, mejora el contacto consciente y la conexión con mi espiritualidad.

POR INGRID C., ONTARIO
THE FORUM, NOVIEMBRE DE 2022

TODAVÍA ME ENTUSIASMO

UNDÉCIMA TRADICIÓN: NUESTRA POLÍTICA DE RELACIONES PÚBLICAS SE BASA MÁS BIEN EN LA ATRACCIÓN QUE EN LA PROMOCIÓN. NECESITAMOS MANTENER SIEMPRE EL ANONIMATO PERSONAL EN LA PRENSA, RADIO, EL CINE Y LA TELEVISIÓN. DEBEMOS PROTEGER CON GRAN ESmero EL ANONIMATO DE TODOS LOS MIEMBROS DE AA.

.....

Cuando era niña, mis padres se convirtieron a una religión que afirmaba que era el único camino verdadero hacia Dios, y que los no convertidos serían castigados en el infierno para siempre. Nuestro trabajo era «salvar» a todas las demás personas en el mundo que no compartían nuestras creencias.

Hubo muchos aspectos poderosos y edificantes de mi experiencia religiosa infantil, pero al reflexionar sobre el pasado, puedo ver cómo también alimentó mi forma de pensar de «todo o nada», un sentido demasiado desarrollado de responsabilidad por los demás, el juicio, la superioridad moral y el miedo. Como adulto joven, me sentía abrumado por la culpa, por estar tan avergonzado de tratar de convertir a todo el mundo. Como introvertido, el simple hecho de contemplar hablar con extraños o incluso con amigos sobre algo tan personal era doloroso.

Entonces, cuando escuché la frase en la Undécima Tradición: «Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción», comencé a sentir una profunda sensación de esperanza y alivio. ¿Sería cierto que todo lo que tenía que hacer era ocuparme de mi propio crecimiento y sanación, ocuparme de mis propios asuntos y

vivir un día a la vez? ¿Sería posible que este sentimiento constante, persistente, agotador y abrumador de que soy responsable de las vidas de quienes me rodean no se base en la verdad? ¿Que mi único trabajo es mi propia transformación? ¿Y que si realmente cambio, mi presencia o ejemplo podría inspirar a alguien más a intentar hacer este programa? Todavía me emociono un poco cuando escucho la Undécima Tradición.

Pero la evidencia más convincente de la veracidad de esa frase proviene de estar cerca de otros miembros de Al-Anon. A ustedes no les importó cuáles eran mis circunstancias o elecciones cuando vine aquí. No intentaron evaluarme, aconsejarme, enseñarme o hacerme cambiar de opinión. Simplemente me escuchaban, a veces con una pequeña sonrisa en sus rostros o asintiendo con la cabeza. A veces solo estaban callados. Todo lo que hicieron fue hablar sobre sus propias luchas y lo que estaban haciendo al respecto. Hablaron de cómo los principios de este programa les habían dado libertad y tranquilidad. Como resultado, me siento cada vez más atraída por esta forma de vida, y he cambiado debido a esta.

POR KRISTEN U., COLORADO
THE FORUM, NOVIEMBRE DE 2022

DEJAR QUE OTROS AYUDEN

Undécimo Concepto: LA OFICINA DE SERVICIO MUNDIAL ESTÁ COMPUESTA DE COMITÉS SELECTOS, EJECUTIVOS Y MIEMBROS DEL PERSONAL.

.....

Cuando comencé en Al-Anon, era como una manzana que se había caído repetidamente, magullada por la vida. Yo era puré y el puré era yo. Apenas podía mantenerme, pero las personas en la sala me recogieron del suelo, cosecharon mis semillas y me plantaron en una nueva parcela de tierra más segura. En este lugar, podría echar raíces, ramas, hojas, capullos de flores y tal vez, algún día, una gran cantidad de manzanas que pueda compartir voluntariamente con los demás.

Entonces, ¿cómo puedo continuar mi crecimiento y asumir los desafíos de la vida de una manera que proteja los diversos aspectos de mi vida, como manzanas preciosas, de recibir golpes hasta quedar irreparables? Puedo aprender a practicar la autorregulación y la delegación. Debo aprender mis límites y cómo vivir dentro de ellos. La delegación puede ser la clave para la autorregulación. Debido a que solo soy humano, no puedo «hacerlo todo». Pero tampoco puedo dejar que las cosas se desmoronen. Cuando doy un paso atrás y miro el panorama general, necesito mirar a mi alrededor y no solo a las manzanas que estoy tratando de no dejar caer.

Cuando miro a mi alrededor, podría notar el banco de picnic cerca del manzano, un lugar perfecto para colocar algunas manzanas mientras hago malabarismos con el resto. Podría notar que mi chaqueta tiene bolsillos, en cada uno cabe al menos una manzana mientras estoy ocupado. Podría notar a mis seres queridos y compañeros a mi alrededor, quienes, a pesar de mi obstinada mentalidad de «debo hacerlo todo yo mismo», están más que dispuestos a sostener una o dos manzanas mientras controlo las cosas. También podría notar a mi Poder Superior, quien se vuelve un poco menos tímida cada vez que la llamo y siempre está en algún lugar entre los árboles, el viento, el cielo o las flores. Podría darme cuenta de que no estoy sola, y lo único que me hace dejar caer las manzanas soy yo misma y mi comportamiento aprendido de tratar de manejar y controlar todo.

Cuando estoy haciendo malabarismos con manzanas febrilmente y siento que las cosas se aceleran y algo se va a caer, todo lo que tengo que hacer es dar un paso atrás, notar todos estos recursos a mi alrededor y dejar que me ayuden.

POR JESSIE S., COLUMBIA BRITÁNICA
THE FORUM, NOVIEMBRE DE 2022



¡PRONTO SE ABRIRÁ LA INSCRIPCIÓN PARA EL CONGRESO!

¡La inscripción para la Congreso Internacional de Al-Anon 2023 comienza el 1 de noviembre de 2022!

Ahora es el momento de comenzar a planificar su viaje a la hermosa ciudad de Albuquerque, Nuevo México, Estados Unidos, donde le esperan cuatro días de aventura y recuperación.

El Congreso tendrá lugar del 29 de junio al 2 de julio de 2023.

Establezca un recordatorio en su calendario hoy para inscribirse en el Congreso Internacional de Al-Anon 2023.

La inscripción comienza el 1 de noviembre de 2022.

Habrà más información y actualizaciones en al-anon.org/internacional y por medio de **En contacto**. ¡Nos vemos en Albuquerque!



Foto tomada por Clara H., Connecticut



«El juicio, el miedo y la
vergüenza se desvanecen
cuando vivo en el calor
de la gratitud».
-Connie P., Colorado

Al-Anon y Alateen

ENacción

Llame al 1-888-4-Al-Anon para obtener información sobre las reuniones
sitio web: al-anon.org