



Al-Anon y Alateen **en acción**

Pasajes traducidos de la revista *The Forum* de enero, febrero y marzo de 2008

Uniendo a las personas de todo el mundo

Mi recuperación fue mayor al darme cuenta de cómo mi 'fortaleza' estaba debilitada

Por Anne, Australia

Tomado de *The Forum*, marzo de 2008

Cuando sentí que estaba lista para dedicarme al Cuarto Paso, compré el folleto *Plan detallado para progresar* (SP-5), lo leí y procedí a hacer una lista de mis hallazgos con la ayuda de la "Lista de rasgos de carácter".

Cuando sentí que había completado esta lista de la mejor forma posible, llamé a mi Madrina; yo sabía que ella me conocía mejor de lo que me conocía yo misma. En el lado positivo de mi lista había anotado: "muy servicial". Mi Madrina me pidió que le explicara lo que quería decir con eso. Ella luego me hizo recapacitar al decirme que lo que yo llamaba "muy servicial" ella lo describiría como "complaciente hacia las personas". Aún peor, ella creía que esta anotación debería estar al lado negativo de mi lista.

Me sugirió que revisara mis razones. Este método me parecía extraño, pero un examen sincero, minucioso y sin temor reveló que mi "complacencia hacia las personas" se fundamentaba en una necesidad interna de ser querida. Surgió de la carencia de autoestima.



Aprendí que poner las necesidades de otras personas antes que las mías a menudo conduce al resentimiento, un lujo que no me podía dar. Quizás no se sentían bastante agradecidos (por la forma en que pensé que me esmeraba por ellos), o tal vez daban por sentado que yo tenía que ser así.

Hoy me siento agradecida y con humildad estoy dispuesta a ayudar a los demás si así me lo piden. No obstante, es importante para mi tranquilidad ser lo suficientemente sincera para decir "no" si en serio no me conviene complacerlos. Al ayudar a otras personas nos ayudamos a nosotros mismos, pero las razones que tengo para hacerlo así son importantes.

Adaptado de Austra-Link, mayo de 2007. Austra-Link es el diario de los Grupos de Familia Al-Anon en Australia.

De la ira a la serenidad: el cambiar yo mismo, el comprender a los demás

Por John F., Indiana

Tomado de *The Forum*, febrero de 2008

El sentir mucha ira contra un joven alcohólico fue lo que me hizo venir a Al-Anon. Él es el hijo de la mujer que cortejo, y le está haciendo la vida (y consecuentemente la mía) infeliz. Yo quería aprender la forma de lograr que cambiara. También quise entender por lo que estaba pasando su mamá.

Y como yo quería que ella fuera feliz, necesitaba lograr que ella también cambiara.

Para mi sorpresa, no aprendí la forma de curar al alcohólico que forma parte de nuestras vidas. De hecho, se me dijo que yo no podía controlar el alcoholismo. Esto me conmocionó. Por lo menos, un buen intento debe funcionar. Además de que no pude controlar su enfermedad, no pude controlar las reacciones de mi amigo. ¿Qué hacía yo en esta reunión?

A lo mejor fue el calor humano y la amabilidad de los miembros o los comentarios que hacían lo que logró que siguiera viniendo. Asistí a una reunión abierta de A.A. y leí publicaciones de Al-Anon. Pronto me di cuenta de que estaba escuchando y aprendiendo de todos los miembros del grupo a medida que continuaba participando.

Después de un tiempo, mi ira contra el alcohólico se disipó y surgió la

comprensión sobre la angustia de su madre. Ahora soy consciente de lo que estaba sucediendo. Ya no trataba de controlar a otras personas ni de lograr que cambiaran.

Aunque soy una obra incompleta, he estado logrando cambios en mí mismo.

Al-Anon me ayuda en mi vida diaria, ya sea en situaciones de trabajo, en la interacción social o en la dolorosa experiencia de la reciente muerte de mi hermano. Lo que Al-Anon me ha brindado es una nueva perspectiva de la vida.

Como he trabajado en mi propia mejoría, también he visto a mi amigo mejorar. Cada uno de nosotros asiste a una reunión, y cuando llegamos a casa, nos hablamos por teléfono y discutimos sobre los elementos de comprensión que hemos adquirido. Esto es un componente importante que ha conducido a una relación cariñosa y comprensiva.

Al celebrar mi primer aniversario, quiero expresar que los admiro a todos y que les agradezco sus ideas, su apoyo y su valor. Y sí, tal como lo dice la Clausura Sugerida, he llegado a apreciar a cada uno de ustedes de manera muy especial.

Se puede reproducir este artículo en su sitio web o en su boletín con la nota de reconocimiento siguiente: Reimpreso con la autorización de *The Forum*, Al-Anon Family Group Hdqts., Inc., Virginia Beach, VA.

Derribando paredes para darle paso a la recuperación

Por Doreen D., Carolina del Norte

Tomado de *The Forum*, marzo de 2008

Al recordar el pasado de mi vida, me di cuenta de que he construido tantos puentes sin darme cuenta, algunos de los cuales no han sido apropiados. También he construido muchas paredes. Durante los días de alcoholismo activo, construí una pared alrededor de mí misma y no había puente que me alcanzara. Estaba tratando de buscar una mejor vida, pero no podía dejar que las paredes se derribaran lo suficiente para dejar que un puente del exterior se comunicara con el interior de mi ser.

Finalmente la pared se desmoronó; ya no pude mantenerla levantada con mis resentimientos y con mi ira. Acudí al puente que me estaba esperando: el puente a los Grupos de Familia Al-Anon. Crucé ese puente hacia una vida que nunca creí posible.

Siempre había tenido una relación con un Poder Superior, pero no fue sino hasta que llegué a Al-Anon que me di cuenta de que no era tan profunda como yo quería que fuera. Inicé la búsqueda de la espiritualidad con la ayuda que recibí en las salas de reuniones y de mi Madrina. Con el ejemplo, me mostraron la espiritualidad por medio del amor, la comprensión y el apoyo que no sólo

me dio mi Madrina sino que también me dieron todos los miembros de mi grupo; lo cual había sido transmitido a ellos por medio de los puentes que nuestros pioneros construyeron desde hacía muchos años.

Oh, siento tanta gratitud de que esos puentes fueran construidos tan fuertes como para durar todos estos años y de tengan la fuerza suficiente para continuar siendo puentes en el futuro de Al-Anon en todo el mundo.

A través de los años en Al-Anon he tenido que acudir en varias ocasiones a buscar nuevamente el fortalecimiento de mi vida espiritual. Cuando vine a Al-Anon era tan ingenua que creía que todos mis problemas se acabarían. ¡Qué equivocada estaba! En muchas ocasiones lo único que me ha sostenido es creer que mi Poder Superior me ayudará a salir adelante.

Cada dolor que de nuevo me invadía no sólo fortalecía mi vida espiritual sino que me hacía tener presente que siempre debo luchar para seguir en la búsqueda de una relación aún más profunda con mi Poder Superior. Sé que al continuar con la práctica de este programa seguiré fortaleciendo y vigorizando mi búsqueda espiritual.

Se puede reproducir este artículo en su sitio web o en su boletín con la nota de reconocimiento siguiente: Reimpreso con la autorización de *The Forum*, Al-Anon Family Group Hdqts., Inc., Virginia Beach, VA.

Padrinazgo: Trabajando juntos en la recuperación

Bárbara O., Directora de Servicios a los Miembros
Tomado de *The Forum*, enero de 2008

A menudo los miembros comentan que su relación con un Padrino o Madrina de Al-Anon ha jugado un papel importante en su recuperación. Muchos miembros reflexionan sobre esta relación especial de persona a persona con recuerdos gratos sobre la práctica del programa con un miembro más experimentado, en forma afectuosa, sin ningún compromiso. Otros miembros a lo mejor hayan pasado por situaciones causantes de sufrimiento, confusión o falta de confianza.

El nuevo marcador de libros "Padrinazgo: Trabajando juntos en la recuperación" (SM-78) se publicó recientemente. El mismo destaca aspectos

esenciales en cuanto a lo que es el padrinazgo, el enfoque de esa relación especial y los atributos encontrados en Padrinos o Madrinas sanos.

El padrinazgo es importante para Al-Anon porque beneficia tanto a los miembros que participan como al grupo de Al-Anon al que

pertenecen y a Al-Anon como un todo. En la Conferencia de Servicio Mundial de 1967 la cofundadora de Al-Anon, Lois W., dijo: "La práctica del padrinazgo se ha abandonado en gran medida en Al-Anon. No debemos de dejar pasar por alto su importancia en el acercamiento a los recién llegados. Cuando un miembro de más tiempo toma a un recién llegado bajo sus alas y le brinda amistad y comprensión, el recién llegado puede responder al programa más rápido, y a muchos de estos posibles miembros que están dudosos se les puede animar para que sigan interesados en Al-Anon en lugar de que se retiren desanimados". Lois terminó diciendo: "Por eso, cuando tratamos de apadrinar a recién llegados, ayudándolos a vivir de acuerdo con el programa de Al-Anon, no sólo los beneficiamos a ellos sino que también nos fortalecemos nosotros".

Los miembros comentan cómo tener un Padrino o Madrina ha repercutido en sus vidas; en algunos de ellos la relación ha florecido en una amistad de por vida. Los Padrinos y Madrinas también se benefician al servirle como Padrino o Madrina personal a otro miembro. Una Madrina comentó que ella se dio cuenta de que la relación es una calle de dos vías: tanto aprendió ella de la amadrinada como la amadrinada aprendió de ella.

Los Padrinos y Madrinas también encuentran que su capacidad de escuchar aumenta. La lista de cosas que



aprenden los Padrinos y Madrinas es interminable: desprendimiento, aceptación, cómo dar una opinión en lugar de un consejo, paciencia. La fortaleza que el padrinazgo le proporciona a Al-Anon consiste en que cuando los miembros aprendemos nuevos comportamientos, empezamos a practicarlos en todas nuestras acciones: en nuestros grupos, reuniones de distrito y Asambleas, así como en nuestros hogares y en nuestros trabajos. "El padrinazgo no es sólo dar. Al ayudar a otros, los padrinos se ayudan a sí mismos". Todo acerca del padrinazgo (SP-31), página 11.

Mi vida se ha enriquecido al ser Madrino así como al tener una Madrino. El ser Madrino me forzó en el sentido de la palabra a decir lo que llevaba dentro de mí cuando estaba renuente a hacerlo y a tratar de aclarar inquietudes con respecto a la relación. El amadrinar a otros miembros me brindó la oportunidad de aprender la forma de resolver problemas con el uso de instrumentos de recuperación, en lugar de ira, aislamiento, o negación. Aprendí la forma de comunicarme con mi familia,

amigos y colegas gracias a las numerosas oportunidades que me dio el padrinazgo de realzar mis habilidades en la comunicación.

El diccionario define Padrino o Madrino como una persona responsable de alguien o de algo. Sin embargo, nuestro programa nos dice que somos incapaces ante los demás. Lo primero que pensé fue que parecía que Lois se había equivocado al usar este término, ya que su definición suena contradictoria a nuestros principios.

No obstante, después de investigar más, descubrí que el origen de la palabra "Padrino o Madrino" es "garantizador", y que cuando Lois se refería a "una de las responsabilidades más importantes de Al-Anon", nos recordaba que, aunque no somos responsables de los demás, somos responsables de Al-Anon, puesto que somos los únicos garantizadores de que Al-Anon continuará fortaleciéndose y creciendo.

El padrinazgo, un vínculo que se centra en ayudar a los familiares y amigos de los alcohólicos al compartir la forma de aplicar los principios de Al-Anon en nuestra vida diaria, fortalece a Al-Anon.



Una NUEVA fuente de información para cada grupo y cada miembro

Por Mary Lou M., Directora Adjunta de Servicios a los Grupos

– Alateen y Servicios Especiales

Tomado de *The Forum*, febrero de 2008

Cuando era nueva en Al-Anon, estaba tan envuelta en mi propio dolor que en realidad no me importaba la forma en que Al-Anon estaba estructurada. A medida que empecé a aliviarme, comencé a hacerme algunas preguntas, especialmente cuando escuchaba anuncios de grupo sobre “Asamblea”, “distrito”, “Servicio de Información”, y otras cosas. Cuando hacía preguntas, me decían que consultara los “Manuales de Servicio”. Estos eran cuatro folletos separados en un cuaderno de tres perforaciones, cuya letra impresa era diminuta (en especial el folleto de los Conceptos de Servicio). No parecían muy interesantes, por lo que no los leí sino hasta un tiempo después en que acepté un cargo de servicio en mi distrito.

Pensé acerca de esos cuatro folletos nuevamente el año pasado en que me solicitaron servir en un grupo de trabajo de personal de la OSM para actualizar la sección de “Grupos en acción” de nuestro *Manual de Servicio* que entonces era de un sólo tomo. Seis de nosotros trabajamos muy duro para organizar, volver a escribir y clarificar la información contenida en éste. Fue agradable darme cuenta de lo mucho que he aprendido desde mis primeros días en Al-Anon. Ahora la OSM imprime la sección de “Grupos en acción” tanto en el *Manual de Servicio de Al-Anon y Alateen 2006-2009* (SP-24/27, US\$4.00) como en un folleto por aparte (SP-24, US\$1.00).

El NUEVO folleto “*Grupos en acción*” (SP-24) contiene prácticamente todo lo que un grupo y sus miembros necesitan saber acerca de la forma en que funcionan los grupo de Al-Anon

y de Alateen. ¡Debí haber leído esta versión mucho más antes cuando era recién llegada!, y ahora que la hojeo, veo cosas que me parecen nuevas aunque antes las haya leído tantas veces.

Algunos de los NUEVOS aspectos que se pueden explorar en “*Grupos en acción*”:

- Un esquema del plan para las reuniones seguido de nuestras lecturas para las reuniones hace que los Coordinadores de Mesa, guías y miembros puedan seguirlo con más facilidad
- Cómo empezar un grupo, escoger un nombre y lograr inscribirse
- Explicaciones sobre reuniones abiertas y cerradas, padrinzago, reuniones de asuntos de grupo y consciencia de grupo, así como presupuestos del grupo y cuentas de banco
- Las instrucciones para los dos sitios web, las reuniones electrónicas y la e-LAC son temas nuevos
- Explicaciones más amplias sobre los términos referentes a la estructura y al servicio de Al-Anon

¡Todas las fotos que se agruparon a manera de *collage* en la cubierta de enfrente y en la posterior fueron enviadas por nuestros miembros!

Espero que los miembros, tanto los recién llegados como los antiguos, encuentren el folleto útil y fácil de usar. Los grupos se darán cuenta de que muchas de sus preguntas se contestan aquí, tales como:

- ¿Por qué es importante el nombre de nuestro grupo?
- ¿Qué es una reunión “abierta” de Al-Anon? ¿Pueden asistir estudiantes universitarios?
- ¿Qué es “consciencia de grupo”?

- ¿Cómo resuelven los grupos sus problemas?
- ¿Por qué debe mi grupo asistir a reuniones de distrito y a la Asamblea de Zona?
- ¿Cómo hago para obtener una copia de las guías a seguir de Al-Anon?
- ¿Puede mi grupo de Al-Anon apoyar a un grupo de Alateen?
- ¿Qué cargos de servicio se les sugieren a los grupos pequeños?

A cada grupo de Al-Anon y Alateen inscrito en los EE.UU. y el Canadá se le envió un ejemplar del nuevo *Manual de Servicio de Al-Anon y Alateen 2006-2009* (SP-24/27) encuadernado en espiral y del folleto *Grupos de Al-Anon y Alateen en acción* (SP-24). Si su grupo aún no ha visto ambas publicaciones en su reunión, sírvanse pedirle al miembro de la Dirección Postal Actual (DPA), que es el que recibe la correspondencia, que los traiga. Si el miembro de la DPA de su grupo fue substituido recientemente, su grupo debe actualizar sus registros.

Espero que tomen en cuenta hacer un pedido de más ejemplares del folleto *Grupos de Al-Anon y Alateen en acción* para cada miembro de su grupo, para utilizarlo en el plan para las reuniones de manera que los demás puedan seguirlo y discutir el resto del contenido en reuniones de asuntos del grupo, de distrito, de Servicio de Información (Intergrupo) de Al-Anon y de Zona. Estoy impresionada de que este pasaje de *Grupos de Al-Anon y Alateen en acción* no haya cambiado: “La estructura de la



hermandad de Al-Anon y Alateen como un todo persigue un solo propósito: prestar ayuda a los grupos para ayudar a las personas. La participación es la característica primordial que debe tener cada miembro”. (Página 64). Quiero que mi grupo sea lo mejor que pueda, y espero que *Grupos de Al-Anon y Alateen en acción* les brinde a los miembros la información que necesitan para decidirse a participar plenamente.

Por favor envíennos sus opiniones sobre el folleto. ¡Que disfruten la lectura!

Lazos de unión sincera con miembros de todo el mundo

Por Marsha Ware, Directora Adjunta de Servicios a los Miembros - Internacional
Tomado de *The Forum*, marzo de 2008

¿Ha pensado alguna vez en cómo sería asistir a una reunión de Al-Anon en China, Grecia, Francia o Rusia? Pues bien, le puedo asegurar que, aunque el idioma es diferente, encontrará esperanza, paz y recuperación.

En la primavera del año pasado en que estuve en Pekín, China, tuve la oportunidad de asistir a muchas reuniones. Aunque todos éramos de diferentes orígenes, sentí la unión inmediatamente después de que los miembros empezaron a compartir. En una de las reuniones, una señora comentó que su padre era el alcohólico. Ella asistía a más reuniones para fortalecerse, pues su madre, quien era la persona difícil en su vida, iba a visitarla. Su madre no contaba con ningún programa de recuperación.

En Atenas, Grecia, una recién llegada comentó sobre lo incapaz que se sentía al ver a su esposo en su alcoholismo. Ella estaba en la reunión con su hermano, quien de igual modo sintió el desafío de tratar de enfrentar lo que estaba sucediendo. Varios miembros del grupo expresaron en sus comentarios cómo el asistir a Al-Anon los ayudó a centrar la atención en ellos mismos. Uno de ellos comentó que el beneficio principal de venir a Al-Anon para él es que nos damos cuenta de que ya no estamos solos.

Cuando asistí a una reunión un viernes por la noche en París, Francia, la coordinadora compartió un breve



comentario antes de ceder la palabra para las discusiones. Comentó sobre la gran lucha con su esposo alcohólico, la decisión de él de dejar el matrimonio y la forma en que eso la devastó. “Pero, al venir a Al-Anon –dijo ella– aprendí poco a poco, ‘Un día a la vez’, mi vida pudo mejorar”.

“¿Por qué tenemos que ir a reuniones si no somos los que tenemos el problema?”, preguntó un recién llegado en una reunión en Moscú, Rusia.

Todos sonreímos y, uno a uno, comentamos por qué seguimos viniendo a Al-Anon. Una de las señoras comentó que se había dado cuenta de que este era un programa de recuperación para ella. Habló sobre cómo el asistir a las reuniones y leer publicaciones le había ayudado a obtener elementos de comprensión con respecto a su situación. Dijo que Al-Anon había cambiado su vida.

En cada uno de estos países, tuve el privilegio de experimentar el milagro



“¿Por qué tenemos que ir a reuniones si no somos los que tenemos el problema?”

de la recuperación que Al-Anon les ha brindado a tantos en lo que para mí, a la vez, eran lugares demasiado lejanos. Y luego recordé, aunque las culturas, los idiomas y las costumbres

eran diferentes, que “los que vivimos o hemos vivido con un problema de alcoholismo los comprendemos de una forma en que quizá muy pocas personas lo pueden hacer”.



Cuarto Congreso Internacional de Al-Anon con la participación de Alateen y A.A.

**Tema: Uniendo a las personas de todo el mundo
Grupos de Familia Al-Anon
Fecha: Del 4 al 6 de julio de 2008
Lugar: Pittsburgh, Pensilvania**

**Los materiales de inscripción fueron enviados a los grupos en octubre y se pueden encontrar en línea en:
www.al-anon.org/members**

Póngase el traje y venga al Desfile del Idioma del Amor

Por Claire R., Directora Adjunta de Relaciones con el Público – Profesionales

Tomado de *The Forum*, marzo de 2008

El desfile internacional del “Idioma del Amor” será el 4 de julio en nuestro Congreso Internacional y el tercero que he coordinado. He tenido la alegría de ver que nuestro desfile se convierte en una verdadera celebración de nuestra recuperación. Un aspecto espectacular del mismo son los originales trajes nativos llenos de colorido que visten nuestros miembros de todo el mundo: los “sarongs” de la India, “kilts” de Escocia, y mucho más.

En 1998, me preocupaba saber que nadie marcharía en el desfile, por lo que les pedí casi a todos los miembros de Al-Anon con los que hablé ese año que se aseguraran de traer un traje y que corrieran la voz sobre esta actividad entre sus amigos de Al-Anon. Mi Poder Superior escuchó mis oraciones, pues hubo aproximadamente 1.200 miembros de Al-Anon en el desfile de 1998. ¡Fue cuatro veces más grande que nuestros desfiles anteriores!

Deseo que ustedes puedan experimentar el sentimiento especial de unión espiritual con Al-Anon en todo el mundo que yo experimenté. Les hago una invitación abierta a cada uno

de los miembros de Al-Anon y Alateen a que participen en el desfile de inauguración.

Lo único que tienen que hacer es traer un traje que represente a su país, estado o provincia. ¡Sean históricos o sean graciosos! La creatividad de los miembros no tiene límite; es una parte especial de la emoción de las ceremonias de inauguración del Congreso Internacional de 2008.

Promuévanlo en su grupo, distrito o Zona. Su Delegado regresará de la Conferencia de Servicio Mundial de 2008 con más información. Usted tendrá que inscribirse para participar en este evento. Comuníquese con la OSM para obtener más detalles.



Nos veremos en Pittsburgh, el viernes 4 de julio por la tarde. Prepárese desde ahora para que esté allí en el momento mágico cuando oiga decir: “¡Que empiece el desfile!”

Al-Anon y Alateen en acción

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

Número para llamadas gratuitas acerca de información sobre los grupos:

EE.UU. y Canadá: 1-888-4AL-ANON

©Al-Anon Family Group Headquarters, Inc. 1999.

Subscripciones anuales: Estados Unidos: Suscripción Individual US\$4.00. Para el resto de los países: Individual US\$5.00.

En este boletín aparecen 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 a través del servicio.

DENTRO DE AL-ANON

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.

Primer Paso: No me dejo caer en el fracaso

Por Lois R., California

Tomado de *The Forum*, enero de 2008

Primer Paso: Admitimos que éramos incapaces de afrontar solos el alcohol, y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.

Durante mucho años nunca pensé que existiera algo ante lo cual fuera incapaz en el pequeño mudo que tenía. Creía que lo único que tenía que hacer era esforzarme más u organizarme mejor para poder estar a cargo de lo que resultara.

Al vivir con alcohólicos, intenté muchas técnicas nuevas y resolví con más fuerza mantenerlos bajo control. Con eso pretendía mantener el orden, o por lo menos parecer que era ordenada, de ideas lógicas y responsable. Llegué a ser muy eficiente.

Antes de que encontrara a Al-Anon, hubo varios años en los que empecé a ver lo infructuosos que eran mis intentos. Sentía que era un completo fracaso. Ahora me doy cuenta de que estaría preparada para escuchar el mensaje de recuperación únicamente cuando por fin pudiera admitir mi fracaso: mi incapacidad ante los demás y ante la enfermedad del alcoholismo.

Cuando llegué al programa, mi vida no parecía ingobernable porque yo era quien mantenía la familia unida, al cuidado de todos, y quien conservaba la imagen de una feliz unión. Pero cuando por fin pude reconocer lo ingobernable que mi vida se había vuelto en realidad, llegué a estar más dispuesta a ver mi vida y a verme a mí misma de manera



“Me causó un gran alivio el saber que no me correspondía manejar la vida de todos los demás y que, en su lugar, sólo debía concentrarme en el manejo de mí misma”.

diferente.

Aprendí que todos estábamos aquí porque no podíamos manejar nuestras vidas. Me causó un gran alivio el saber que no me correspondía manejar la vida de todos los demás y que, en su lugar, sólo debía concentrarme en el manejo de mí misma.

Aún enfrente el desafío de dejar que otros manejen su propia vida, pero ahora veo que el intentar arreglarles las cosas a los demás es lo que me hizo caer en una gran frustración y fracaso.

Hoy constantemente me acuerdo de que, además de mi incapacidad ante

el alcohol, también soy incapaz ante la forma de pensar, las decisiones, las reacciones y las consecuencias de los demás. Quiero poder hacerme cargo de mi salud y bienestar, de reconocer mis preferencias, de decidir mis acciones, de encaminar mi actitud y de mantenerme receptiva a mis propios sentimientos y a la nueva información que provenga de los demás.

Ahora que se me quita la carga de la responsabilidad por el bienestar de todo el mundo, puedo tratar de responderles a los demás con verdadero amor en lugar de juzgarlos.

Se puede reproducir este artículo en su sitio web o en su boletín con la nota de reconocimiento siguiente: Reimpreso con la autorización de *The Forum*, Al-Anon Family Group Hdqts., Inc., Virginia Beach, VA.



Primera Tradición: Toma de decisiones con respeto mutuo

Por Winnie S., Nuevo Mexico

Tomado de *The Forum*, enero de 2008

Primera Tradición: Nuestro bienestar común debiera tener la preferencia; el progreso individual del mayor número depende de la unión.

La unión es como el pegamento; nos mantiene juntos. Si no utilizamos el pegamento de forma apropiada, nos llenamos todos los dedos con la mezcla pegajosa, y eso causa todo un desorden.

Veo que la Primera Tradición funciona en las reuniones a las que asisto. Tenemos un asunto, discutimos sobre el mismo, reconocemos las opciones en cuanto a las acciones que tenemos, y luego votamos sobre el asunto. Ponemos la decisión a funcionar, y nuestras reuniones siguen creciendo y convirtiéndose en grupos más fuertes.

Cuando estudié esta Tradición, me di cuenta de que ni en la familia en que crecí (ni en la familia que mi esposo y yo creamos) había “unidad”. No se discutían los asuntos familiares y en muchas ocasiones las decisiones que se tomaban tenían malos resultados. No había respeto por la opinión de los demás.

Antes de llegar a Al-Anon no sabía que mi opinión era importante. Aprendí que mi opinión es tan sólo eso, la mía. Puedo opinar por lo que sé o no sé, por la forma en que me siento en cuanto a algún asunto, o por lo que creo de verdad. Mi opinión está sujeta al cambio, ese es mi privilegio. Después de haber recibido más información, es muy probable que cambie. Creo que es mi Poder Superior que actúa en mi vida.

La Primera Tradición para mí significa que podemos tener equilibrio en nuestra vida, respeto por y de los demás, y respeto por los principios de nuestro programa. El usar la Primera Tradición nos permite obtener buenos resultados en todas las decisiones que hagamos.

Me siento muy agradecida por el progreso que he tenido en mi programa de Al-Anon, pues las Tradiciones tomaron vida en mi diario vivir. Y otra vez lo digo, mi Poder Superior actúa en mi vida.

Primer Concepto: Me centro en mis responsabilidades

Por Andrew D., Massachusetts

Tomado de *The Forum*, enero de 2008

Primer Concepto: La responsabilidad y autoridad fundamentales de los servicios mundiales de Al-Anon corresponde a los grupos de Al-Anon.

Cuando llegué a Al-Anon, tenía una impresión confusa y desorientada sobre la responsabilidad. Me sentí responsable de cada uno y de todo el mundo. Sin embargo, las cosas que en mi vida eran realmente mi responsabilidad, tales como mi actitud, mi felicidad y el hacer la clase de cosas que disfrutaba y consideraba importantes, las consideraba como cosas que estaban fuera de mi control. “¡No me culpe, eso no es culpa mía!”.

fundamentalmente responsable de hacer mi trabajo, y aún tengo la responsabilidad de mi propia recuperación de esta enfermedad que afecta a la familia. Pude enfrentar mejor esta responsabilidad cuando dejé el intento de asumir la responsabilidad por las cosas que no son asunto mío.

Una de las cosas que hoy creo que es asunto mío es el bienestar de los Grupos de Familia Al-Anon. Comparto esta responsabilidad con cada uno de los miembros, pero no me centro en que

“No me centro en que los demás hagan o no lo que les corresponde, sino en que yo haga lo que a mí me corresponde”.

A medida que hoy aplico en vida los principios que sustentan al Primer Concepto, soy consciente de cuáles son mis responsabilidades. No las evado ni espero que otros las asuman por mí. Sin embargo, tampoco espero ser sobrehumano, y sé que está bien solicitar ayuda.

Para eso están los otros once Conceptos: Para ayudarme a aprender sobre el beneficio (y sobre la capacidad) de delegar. Esto se refiere tanto al hecho de dejar que el personal de apoyo me ayude en mi trabajo como al de asistir a Al-Anon porque no puedo hacerle frente al alcoholismo por mis propios medios. Aún soy

los demás hagan o no lo que les corresponde, sino en que yo haga lo que a mí me corresponde. Esto significa que yo asista a mi grupo habitualmente, que salude a los recién llegados con una cálida sonrisa y el sincero deseo de que regresen, que escuche con atención los anuncios y a los informes de los fieles servidores de mi grupo, y que esté dispuesto a ser uno de esos fieles servidores, haciendo lo que pueda, cuando pueda.

No puedo hacer todo lo que Al-Anon necesita, pero puedo hacer lo mejor para garantizar que Al-Anon se quede aquí para otras personas que lo necesitan tal como ha estado aquí para mí.

Segundo Paso: Cómo recuperar el sano juicio que nunca tuve

Por Rita G., Iowa

Tomado de *The Forum*, febrero de 2008

Segundo Paso: Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros podría devolvernos el sano juicio.

Una de mis primeras reuniones de Al-Anon fue una reunión de estudio sobre el Segundo Paso. A medida que leía este Paso, se me ocurrió: ¿Cómo podría un Poder Superior devolverme el sano juicio que nunca tuve?

Como crecí en un hogar alcohólico, he tenido varias relaciones perjudiciales y he estado casada con un alcohólico y adicto, nunca he tenido una vida sensata. Me separé de mi esposo, quien había alcanzado la sobriedad durante seis meses, y aunque se mantenía sobrio y no vivía en mi casa, me sentía infeliz y con la mente perdida.

El Segundo Paso me dio la esperanza de poder vivir una vida sensata con la ayuda de mi Poder Superior y del programa de Al-Anon. Poco a poco, "Un día a la vez", algunos días una hora a la vez, inicié el trayecto hacia la recuperación. Mi vida ha logrado cambiar para siempre. Me siento feliz y sensata a pesar de la condición en que se encuentren los alcohólicos que forman parte de mi vida.

Me encuentro rodeada de amigos y familiares que luchan con la enfermedad del alcoholismo. Algunos están en recuperación mientras que los demás aún no han empezado ese camino. Lo mejor que puedo hacer por



mi familia y por mí es continuar mi recuperación por medio de la oración a mi Poder Superior, de mi asistencia a las reuniones y de mi participación en las labores de servicio y, lo que es aún más importante, por medio de la práctica de los Doce Pasos de Al-Anon.

Segunda Tradición: Cómo ver lo bueno de los demás y dejar que mi Poder Superior se encargue del resto

Por Emily G., Washington

Tomado de *The Forum*, febrero de 2008

Segunda Tradición: Existe sólo una autoridad fundamental para regir los propósitos del grupo: un Dios bondadoso que se manifiesta en la conciencia de cada grupo. Nuestros dirigentes son tan sólo fieles servidores y no gobiernan.

La Segunda Tradición es una parte integral de mi vida en muchas formas. Mi familia es el ejemplo principal de cómo aplico esta Tradición. Cuando todos mantenemos una relación equitativa, eso le permite a nuestro Poder Superior actuar individualmente como la autoridad fundamental en la recuperación de cada uno de nosotros. Eso me quita el deseo de tratar de proteger, dirigir, manipular o hacer cambiar a ningún miembro de mi familia.

He aprendido que si la gente necesita cambiar, esa no es función mía sino de Dios. Él puede asumir esa responsabilidad con resultados mucho mejores de los que yo podría lograr. Eso me da libertad para centrarme en mí misma y en lo que me enseña mi Poder Superior por medio de los Pasos, los lemas, los principios y las Tradiciones. Los beneficios que obtengo de esto me ayudan a convertirme en una persona mejor y más afectuosa con la cual estar y compartir.

Esta Tradición no significa que yo no tenga derecho de hablar en





“Trato de acordarme de que si veo algo desagradable en los miembros de mi familia es porque algo anda desequilibrado con respecto a mí”.

mis relaciones familiares, sino que el momento y la forma en que digo las cosas ha cambiado drásticamente. Ya no siento deseos de decir: “Usted tiene que...”, y en su lugar² a menudo digo que quiero compartir lo que me sucede. La aceptación es grandiosa para ver lo bueno de los demás y soltar las riendas del resto.

He modificado mi forma de pensar con respecto a quienes amo. Cada vez que quiero pensar o decir algo negativo acerca de alguna persona de mi familia, retrocedo el pensamiento. Me detengo, pienso y luego actúo. Llevo conmigo una lista de gratitud imaginaria, y luego felicito a esa persona por sus buenas

cosas en lugar de decirle algo negativo. Trato de acordarme de que si veo algo desagradable en los miembros de mi familia es porque algo anda desequilibrado con respecto a mí.

Mis hijos están más dispuestos a regirse por medio de la guía que a regirse por medio del mando autoritativo. Mi compañero se siente mejor consigo mismo cuando embellezco las cualidades que posee y dejo que Dios enmiende el resto. Y yo no volví a sentir al finalizar el día ese enorme pesar por lo que haya dicho y hecho. Renuncié al intento de ser Dios en la vida de todos los demás gracias a la Segunda Tradición.

Segundo Concepto: Confianza suficiente para soltar las riendas

Por Phyllis M., Virginia

Tomado de *The Forum*, febrero de 2008

Segundo Concepto: Los Grupos de Familia Al-Anon han delegado por entero la autoridad administrativa y de funcionamiento a su Conferencia y sus ramas de servicio.

¿Puede usted imaginarse lo valientes que fueron los pioneros de Al-Anon para “soltar las riendas”? Trabajaron incansablemente para organizar la “sede” de Al-Anon. Constantemente sondeaban los grupos para obtener sus opiniones. Entonces los grupos tenían que hacerle frente a la decisión de dejar que la Conferencia fuera “la “autoridad de funcionamiento”. A.A. había creado exitosamente una conferencia de Delegados a quienes su “sede” tenía que cumplirles con sus responsabilidades. ¿Por qué no Al-Anon?

Algunos le temían a la política que podría surgir de una Conferencia cuya asistencia total sería una muestra representativa de personas de diversos ámbitos. Bueno, es un proceso democrático y, de acuerdo con mi experiencia, en algunas ocasiones se han presentado conflictos. No obstante, la voz de cada uno se escucha, y se hace el mayor esfuerzo posible para lograr que cada Delegado sienta que se le informa y se le respeta. Al finalizar el día, lo que inspira cada voto es el amor espiritual de Al-Anon.

El participar en la Conferencia es algo agotador, inspirador, es una experiencia poderosa.

Los Delegados han mostrado ser representantes capaces de los grupos

que tienen “la autoridad de funcionamiento”.

Este Concepto es también importante en mi vida personal. Tengo nietos gemelos. Observo a sus padres y pienso: “Esos niños necesitan otros alimentos; los están dejando pasar mucho tiempo; ¿por qué esperarse a que cumplan seis meses para darles este o aquél alimento?; así no es como yo lo hacía”. Al practicar mi programa recuerdo el Segundo Concepto: debo soltar las riendas, ocuparme de mis propios asuntos y aceptar que los padres son la autoridad fundamental. Estos padres se lanzarían frente a un camión para salvar a sus bebés. Sus intenciones son proteger a sus niños y asegurarse de que crezcan, y que sus experiencias en la vida les dé sabiduría.

Los pioneros, o los “abuelos” de Al-Anon sabían que los grupos que apenas empezaban a alzar el vuelo podían hacerlo todo, que la Conferencia quizás lo haría diferente. No obstante, los grupos confiaban en que los miembros de la Conferencia, como la “autoridad de funcionamiento”, recorrerían cualquier trayecto para proteger los principios de su gran hermandad.

Gracias, Lois y compañeros, por su sabiduría y valor en “Soltar las riendas y entregárselas a Dios”.

Tercer Paso:

Lo bello de la naturaleza apunta hacia una relación más profunda con un Poder Superior

Por Jessie Z., Delaware

Tomado de *The Forum*, marzo de 2008

Tercer Paso: Resolvimos confiar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, según nuestro propio entendimiento de Él.

En un día hermoso, me decidí a disfrutar de la naturaleza por medio de una caminata en un parque estatal cerca de mi casa. Ya había visitado antes este parque en muchas ocasiones y creía que me había familiarizado bien con sus senderos. Sin embargo, en esta visita encontré senderos en los que nunca había estado. Me condujeron a diversos sitios que nunca había visto.

En el camino me topé con un tronco de árbol que tenía como tres metros de altura. Me trepé para observar alrededor. Decidí descansar un rato encima del tronco mientras almorzaba.

A medida que le echaba un vistazo al impresionante entorno y observaba a las criaturas en su hábitat natural, pensé en las asombrosas habilidades de nuestro Poder Superior. Mi creencia personal es que mi Poder Superior creó todas las cosas. En cuanto observaba mis alrededores, me conmovió profundamente este círculo de vida. Pensé: “Si Él puede hacer todo esto, entonces le será muy fácil estar al cuidado de mí”.

Por lo tanto, si creo que mi Poder Superior es tan poderoso, ¿por qué se me olvida que Él me guiará día a día? ¿Por qué desperdicio el tiempo en la

“Si Él puede hacer todo esto, entonces le será muy fácil estar al cuidado de mí”.



preocupación, en la ansiedad y en el temor? A pesar de lo tanto que me complique la vida, a mi Poder Superior aún le resulta fácil estar al cuidado de mí”.

Estando sentado encima del tronco del árbol, le hablé en voz alta a mi Poder Superior pidiéndole: “Guíame y ayúdame para saber a dónde quieres que dirija mi vida. Ayúdame a saber cuál es Tu voluntad para conmigo”.

Así como los senderos del parque me conducían a un lugar que nunca antes había visto, la voluntad de Dios para conmigo me guiará por senderos más amplios de lo que nunca me podría imaginar.

Tercera Tradición:

Cómo contribuye el grupo a nuestra recuperación

Por Bernie S., Minnesota

Tomado de *The Forum*, marzo de 2008

Tercera Tradición: Cuando los familiares de los alcohólicos se reúnen para prestarse mutua ayuda, pueden llamarse un Grupo de Familia Al-Anon, siempre que, como grupo, no tenga otra afiliación. El único requisito para ser miembro es tener un pariente o amigo con un problema de alcoholismo.



Acabo de regresar de una reunión de Al-Anon que se trató de la Tercera Tradición. En esta reunión centramos la atención en la parte de la Tradición que habla de “reunirse para prestarse mutua ayuda”.

Venimos a Al-Anon con el intenso deseo de ser aceptados en un grupo que podría aliviar la soledad que sentimos debido al aislamiento de nuestra

vergüenza y a nuestra deteriorada autoestima. Sentimos temor de permitir que alguien más entrara en nuestras almas pero queríamos desesperadamente contar con la seguridad de un grupo en el que se escuchara y se apreciara nuestra voz. Muchos venimos de un entorno en el que una persona nos hablaba con autoridad y nuestra unidad dependía de que cumpliéramos

con lo que se nos dijera.

Muy a menudo éramos personas conformistas que no querían tener ningún tipo de controversia. Muchos actuábamos como camaleones en nuestros esfuerzos por complacer a los demás, para ser como los demás querían que fuéramos. Veíamos las cosas en blanco y negro para no estar tan confundidos. No teníamos ni el valor de hablar ni la habilidad de escuchar.

Después de pasar valientemente por las puertas de Al-Anon por primera vez, encontramos una clase distinta de grupo. Encontramos gente que estaba dispuesta a amarnos y respetarnos tal como éramos. Empezamos a entender la necesidad de aprender esta nueva forma de vida. Progresamos en Al-Anon en cuanto aprendimos sus principios.

Compartimos la experiencia, fortaleza y esperanza de nuestra recuperación de manera sincera. Aprendemos que de veras somos parte del grupo a medida que escuchamos a los miembros contar sus relatos y decir cosas que en nuestro vocabulario no podemos expresar. Se disipa nuestro aislamiento. Somos capaces de compartir, con igualdad de importancia, nuestros tesoros de experiencia y aprendizaje. A veces, a medida que cada uno habla, una persona que ha permanecido en silencio nos presenta el tesoro que es más útil. Es por medio de este compartir que nos damos cuenta de la fortaleza del grupo:



un Poder Superior que definitivamente está en la vida de todos nosotros.

Nuestro lazo común es fuerte a medida que progresamos juntos. Nuestro grupo es fuerte porque dejamos otras afiliaciones al lado de afuera de la puerta y conversamos con ese nuevo vocabulario de Al-Anon que le habla tan claramente a nuestra recuperación. Confiamos en el poder de los Pasos y las Tradiciones y venimos a las reuniones a “llenarnos de energía” para toda la semana.

“Nada me hace sentir tan bien en mi vida”, dijo un miembro. Creo que lo que ella dice es lo mismo que pensamos muchos de nosotros.

Se puede reproducir este artículo en su sitio web o en su boletín con la nota de reconocimiento siguiente: Reimpreso con la autorización de *The Forum*, Al-Anon Family Group Hdqts., Inc., Virginia Beach, VA.

Tercer Concepto:

Usando el ‘derecho de decisión’ para estar al cuidado de mí misma

Por Luann S., Georgia

Tomado de *The Forum*, marzo de 2008

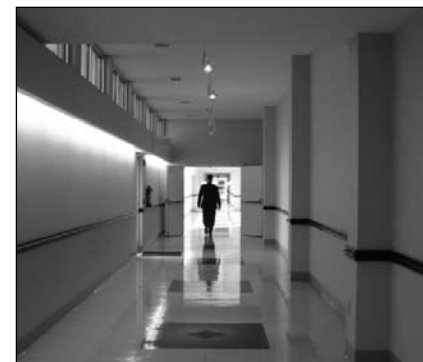
Tercer Concepto: El Derecho de Decisión hace posible el liderazgo eficaz.

Apenas me dieron la salida del hospital me di cuenta de que, más que nada, necesitaba una reunión. En la mañana de ese día la Coordinadora de Mesa presentó el tema: “Cómo cuidar de mí mismo”. Respiré profundamente a medida que me abrigaba una sensación de gratitud. Sonriente de lo perfecto que calzaba el tema conmigo, me di cuenta de que estaba en el lugar correcto.

Varios Conceptos de Servicio me hacían reaccionar a medida que sosteníamos las reuniones. Aunque he observado y participado en la utilización de los Doce Conceptos durante el manejo de asuntos de Al-Anon, me emociono cuando los puedo utilizar en mi vida personal.

Reflexioné sobre el Tercer Concepto: El Derecho de Decisión hace posible el liderazgo eficaz. Se me ocurrió pensar que soy mi propia guía. Junto con el derecho de decisión está la responsabilidad de tomar decisiones conscientes y apropiadas con respecto a la situación que se tiene.

El estar consciente de mis propias necesidades y limitaciones me permite decidir sobre las cosas que debo hacer el día de que se trate. A veces se hace difícil escoger, aún cuando las opciones sean todas beneficiosas. El ser mi



propia guía significa que debo tomar en cuenta el equilibrio de las necesidades espirituales, físicas y emocionales. Elijo darme el privilegio de optar por un descanso más prolongado en lugar de mi revitalizadora caminata por el agua en la piscina. Sacrifiqué ganancias económicas al permitirle a alguien que se hiciera cargo de mi trabajo. A pesar de la buena intención de un ser querido que me sugirió que a lo mejor debería dejar de asistir a la reunión (ya que mi hospitalización se debió al estrés por hacer más de la cuenta cada día), reconozco mis propias prioridades y opto por asistir. Soy capaz de salir adelante eficazmente en relación con mi propia salud al retener mi derecho a decidir qué cosas debo y qué cosas no debo hacer.

Alateen me ayuda a convertirme en una mejor persona

Por Heidi, Colorado

Tomado de *The Forum*, marzo de 2008

Desde que comencé a asistir a Alateen he logrado una mayor aceptación en cuanto al alcoholismo de mi padre y a los efectos que éste tiene en mi familia y en mí. Estoy más dispuesta a “soltar las riendas y entregárselas a Dios” y a ser más tolerante con otras personas. Estoy tratando de ser emocionalmente sincera conmigo misma y con los demás. Estoy tratando de ser menos mandona y controladora, y analizo si la situación en realidad tiene que ver conmigo.

Gracias a Alateen estoy aprendiendo a aceptar la crítica no como una muestra de mis faltas sino como una ayuda para ser una mejor persona. Me sentí feliz cuando me desperté esta mañana, pero luego me criticaron. Me sentí mal, pero luego pude verlo por el lado positivo.



Centrarse en el pasado: la forma equivocada

Por Tia

Tomado de *The Forum*, febrero de 2008

Antes de llegar a Alateen, notaba que mi mamá, la alcohólica de la familia, siempre aludía el pasado. Eso me molestaba bastante, sobre todo cuando me di cuenta de que

yo había empezado a hacer lo mismo. Empecé a sentir mucha ira conmigo misma porque no podía dejar de ser como ella.

Alateen me enseñó a vivir “Un día a la vez”

y a dejar de depender del pasado y del futuro. Ya casi no me da tanta ira como antes. Alateen me ha traído muchos amigos que me ayudan a no airarme conmigo misma tan a menudo.