

Pasajes traducidos de la revista mensual
The Forum de los Grupos de Familia Al-Anon
Vol. 54 N.º 2 • 2021
Compartiendo recuperación, unidad y servicio

Mi deseo de una vida mejor



Al-Anon y Alateen

ENacción

No se preocupe si su progreso es pequeño,
porque el progreso es la perfección.

–*Claudia M., Arizona*

He salido del «carrusel de la negación»
y estoy muy feliz y agradecida por el lugar
en el que me encuentro hoy.

–*Marisha M., Kansas*

Para dar respeto, primero debo tener
respeto por mí misma. Gano respeto por mí
misma comportándome de manera respetuosa.

–*Melody G., Arizona*

Vivo día a día y momento a momento,
guiada por los Doce Pasos.

–*Mary S.*

He aprendido a través de Al-Anon
que tener una vida digna de ser vivida
depende de mí y de mi actitud.

–*Shelley B., Columbia Británica*

Foto tomada por Gelica P., Virginia

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.

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.

Al-Anon salvó mi vida



Antes de llegar a Al-Anon, vivía con mucho miedo. Algunas veces me apagaba cuando una situación me hacía sentir incómoda y otras veces arremetía como si estuviera defendiendo mi vida. Era como si me fuera a asegurar de que los demás supieran que yo era poderosa y que no iba a permitir que me maltrataran. Tenía mucha ira y tristeza, mucho miedo y desesperanza. ¿Y a quién le puedo decir? ¿Cómo podría explicar mis sentimientos? ¿Acaso estaba loca? ¿Qué me pasaba? Me sentía muy victimizada. Habían sucedido tantas cosas en los últimos 27 años, y realmente no sabía por dónde empezar.

Todos en Al-Anon sabían por lo que yo estaba pasando. Estaban experimentando, o habían experimentado, lo que yo sentía. Ellos conocían mi historia, sin importar su edad, sin importar quién era el alcoholístico en sus vidas, sin importar su origen. No estoy loca. Soy lo suficientemente buena. Necesito cuidarme. Necesito

establecer límites. Puedo amar a los alcoholísticos en mi vida. No soy el reflejo de los alcoholísticos que me rodean ni de nadie más. Amo a las personas en mi vida, o no estarían en mi vida. He aprendido tantas cosas en Al-Anon que me ayudan en el día a día. Este programa me ha salvado la vida. Estoy muy agradecida por las personas de este grupo y estoy orgullosa de estar aquí.

Mis relaciones con mi familia, amigos, compañeros de trabajo y todos los que conozco son muy distintas y mucho más amables hoy en día. Todavía tengo mucho trabajo por hacer, y es por eso es que aplico el lema «Sigue viniendo». De vez en cuando, vuelvo a mi antigua forma de pensar. La forma en que respondo, cómo tomo las cosas y cuán fuerte soy es muy diferente ahora a lo que era antes de Al-Anon. Entonces, sigo recordándome a mí misma que soy la única persona a la que puedo cambiar.

Por Beth S., Oregón
***The Forum*, marzo de 2021**

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.

Valor para crecer

Cuando llegué por primera vez a las salas de reunión de Al-Anon, estaba profundamente desesperada. El alcoholismo de mi hija adulta estaba fuera de control. Ella vivía con nosotros, por lo que su alcoholismo nos afectaba diariamente a mi esposo y a mí. ¡Pensé que Al-Anon me mostraría el camino para curarla! Pronto aprendí que no es así como funciona Al-Anon. El programa está diseñado para ayudarme a concentrarme en mi propia recuperación. También aprendí que yo no causé la enfermedad, que no podía controlar la enfermedad y que no podía curar la enfermedad de mi hija. Este conocimiento fue un gran alivio para mí una vez que lo escuché, y luego acepté la verdad y la sabiduría de estas palabras en mi mente y corazón.

Cuando me recuperé, también supe que había otras personas en mi pasado que tenían la enfermedad del alcoholismo, como mi exesposo y mi padre. Ambos hombres

afectaron mi vida profundamente y ya ninguno de ellos está vivo. Aprendí que lo que experimenté al vivir con ellos —andar con temor, complacer a la gente y mantener la cabeza baja para protegerme de sus asaltos verbales— repercutió en todas mis relaciones actuales. Me había vuelto invisible y había perdido mi voz y mi camino para vivir la vida plenamente.

Al aplicar los Doce Pasos de Al-Anon, trabajar con una Madrina amable, asistir a reuniones y leer la literatura de Al-Anon, aprendí a vivir «Un día a la vez» e incluso a encontrar paz y alegría. Pude volver a familiarizarme conmigo misma y a descubrir las muchas buenas cualidades y los defectos que poseo. Descubrir estas cosas sobre mí me dio el valor para crecer y cambiar, reírme de mí misma y acercarme a otras personas que estaban sufriendo por el alcoholismo de algún ser querido.

Les agradezco a mis seres queridos porque su enfermedad me

«¡Pensé que Al-Anon me mostraría el camino para curarla a ella!»



ha llevado al camino de Al-Anon. ¡También estoy agradecida por esa fatídica noche de insomnio que me llevó a encontrar una reunión de Al-Anon en línea en mi comunidad! Cuando comencé a asistir a las reuniones, alguien siempre me animaba diciéndome «Sigue viniendo». También me alentaron a ir al menos a seis

reuniones antes de tomar la decisión de quedarme o irme de Al-Anon. Aunque no sé en qué etapa está mi hija con su recuperación, he aprendido a desapegarme con amor sabiendo que estoy en el camino correcto para mí.

**Por Wendee S., Washington
The Forum, marzo de 2021**

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.



Una combinación de principios y procedimientos: cómo se traducen las publicaciones de Al-Anon

Una pregunta frecuente aquí en la Oficina de Servicio Mundial (OSM) es: «¿Quién traduce nuestra Literatura Aprobada por la Conferencia (LAC)?» Porque, después de todo, ¡la LAC está disponible en más de 40 idiomas! La respuesta corta es que, en la mayoría de los casos, los miembros de Al-Anon hacen las traducciones. Sin embargo, sería un error pensar que cualquier miembro puede tomar la iniciativa de traducir y comenzar a publicar cualquier parte de la LAC. Existe un sistema organizado para solicitar y otorgar permisos que es supervisado por el Comité de Coordinación Internacional con la ayuda del Equipo Internacional de la OSM.

En los años que llevo trabajando con ese sistema, he llegado a verlo como una mezcla de procedimientos técnicos y principios espirituales. Los procedimientos técnicos son necesarios para mantener registros precisos y garantizar una protección eficaz de nuestros derechos de autor y estándares de publicación. Nuestros principios espirituales garantizan que ninguno de nosotros olvide por qué estamos siguiendo los procedimientos en primer lugar: para asegurar un futuro para nosotros mismos y para los familiares y amigos de los alcohólicos que aún no nos han encontrado. Creo que este equilibrio puede ser a lo que se referían nuestros cofundadores cuando escribieron: «Aunque nuestros objetivos son espirituales,

estos solo pueden conseguirse por medio de una operación comercial eficaz». (*Manual de servicio de Al-Anon y Alateen 2018-2021* [SP-24/27] segunda versión [2], Sexto Concepto, página 190.)

Todo comienza con la creación de la LAC, en sí misma una mezcla de lo técnico y lo espiritual. La OSM desarrolla la LAC original en inglés y utiliza traductores profesionales para redactar las versiones en francés y español. Estas traducciones se reimprimen en países de habla francesa y de habla hispana de todo el mundo. Para todos los demás idiomas, la traducción la realizan miembros de la estructura que tienen permiso para imprimir en ese idioma. El permiso es otorgado por la Junta de Administradores (Custodios) de la sede de Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.

La traducción ocurre cuando los miembros locales forman un Comité de Publicaciones que trabaja en conjunto para seleccionar elementos, obtener los archivos necesarios de la OSM y traducir cada parte de la LAC. La OSM no proporciona personal ni recursos financieros para traducir la LAC. Sin embargo, el personal de la OSM a veces solicita voluntarios para revisar un manuscrito traducido antes de que esté finalizado. La revisión es una protección contra cualquier traducción que pueda ser técnicamente precisa pero que no

transmita la calidez y la espiritualidad que se puede encontrar en nuestra literatura en inglés. El personal de la OSM se asegura de que la LAC traducida se produzca con la misma calidad que las obras originales. Una LAC traducida que difiera del texto original en calidad espiritual o de producción le daría un pobre servicio a los miembros que la necesitan.

Una estructura que desee traducir la LAC debe solicitar permiso con anticipación. Los miembros deben confirmar que no se utilizarán fondos externos en la publicación de la LAC y que compartirán la responsabilidad de proteger los derechos de autor. Una forma en que lo hacen actualmente es acordando restringir las ventas de la LAC al territorio definido por las fronteras nacionales de esa estructura. A medida que las cosas en nuestro mundo se mueven cada vez más en línea, surgen desafíos y preguntas con respecto a la disponibilidad global de la LAC. La OSM, la Junta de Administradores (Custodios), la Conferencia de Servicio Mundial y la Reunión de Servicios Generales de Al-Anon Internacional (RSGAI) se enfrentan a estas preguntas utilizando la combinación única de ideales comerciales y espirituales de Al-Anon.

**Por Kerri K.,
Directora Adjunta—Internacional
The Forum, octubre de 2020**



Estoy agradecida por la coherencia y unidad que encuentro en Al-Anon

Al criarme en medio de la enfermedad familiar del alcoholismo, aprendí a no hacer planes, a no confiar, a no correr riesgos y a no complicar las cosas. Como realmente podía contar con muy pocos recursos, nunca sabía qué esperar. Sentía que no tenía nada que decir en el proceso de tomar decisiones y en cómo resultarían las cosas en última instancia.

Cuando encontré a Al-Anon, estaba convencida de que este era mi «destino en la vida». En las reuniones de Al-Anon, escuché un mensaje claro y consistente de amor y esperanza, que me ayudó en el camino hacia la recuperación y continúa ayudándome hoy. Estoy agradecida por esa coherencia que es evidente en cada reunión a la que asisto, ya sea en casa o cuando viajo. Esto asegura que todas las reuniones:

- Acojan a cualquier persona afectada por el alcoholismo de otra persona
- Solo utilicen la Literatura Aprobada por la Conferencia
- Mantengan el enfoque en temas relacionados con Al-Anon y utilicen términos de Al-Anon
- Guarden mi anonimato y mantengan la práctica de «A quien veas aquí, lo que escuches aquí, cuando salgas de aquí, déjalo aquí».
- Se esfuercen por seguir las decisiones de política aprobadas por nuestra Conferencia de Servicio Mundial, la conciencia de grupo más representativa de Al-Anon, y
- Se adhieran a los principios espirituales que se encuentran en las Doce Tradiciones y los Doce Conceptos de Servicio.



Esta coherencia fomenta la unidad y nos permite lograr nuestro propósito primordial: ofrecer ayuda y esperanza a cualquier persona afectada por el alcoholismo de otra persona.

En los últimos meses, al no poder reunirme en persona, mi grupo habitual se trasladó temporalmente a una plataforma electrónica. La tecnología puede haber sido desconocida e incómoda para algunos, pero la reunión no lo fue. Compartimos una forma de acceder a la información electrónica sobre el formato de la reunión y, aunque tuvimos que adaptarnos a una forma diferente de participar, ¡nuestro enfoque de Al-Anon siguió siendo el mismo! Además, nos aseguramos de que la información de nuestra

reunión temporal estuviera disponible para cualquier persona que buscara ayuda de Al-Anon.

«Esta coherencia fomenta la unidad y nos permite lograr nuestro propósito primordial».

Estoy muy agradecida por la coherencia y unidad del programa de Al-Anon. Nuestra responsabilidad como miembros de Al-Anon es asegurarnos de que cuando alguien, donde quiera que sea, pida ayuda, siempre esté disponible ese mismo mensaje de esperanza y ayuda que encontramos en Al-Anon.

**Por Sue P., Directora Adjunta-
Servicios a los Grupos
The Forum, noviembre de 2020**

«Nuestro bienestar común» — Notas del Servicio Mundial

¿Su grupo reanudó su reunión presencial?

A medida que los recién llegados y los miembros se sienten seguros a regresar a las reuniones en persona para encontrar ayuda y consuelo en las salas de reuniones de Al-Anon y Alateen, es importante que los grupos verifiquen que la información de la reunión presencial que se muestra al público y en los registros de la OSM esté actualizada. A continuación, se muestran algunas cosas que su grupo puede hacer para ayudar a las personas a encontrar su reunión:

- Asegúrese de que la información de la reunión electrónica temporal del grupo se elimine de las listas de reuniones locales, las listas de la Zona y la Oficina de Servicio Mundial.
- Verifique los contactos telefónicos del grupo si estos se han publicado para consultas públicas y llamadas de recién llegados.
- Actualice el registro del grupo para incluir instrucciones de ubicación específicas, como dónde estacionar, un número de sala, una suite o un piso, la descripción del edificio, etcétera.
- Antes de cada reunión, coloque carteles en el exterior y el interior del edificio para dirigir a los recién llegados y a otras personas a la sala de reuniones.

Puede visitar el sitio al-anon.org/actualizaciones-grupo en cualquier momento para actualizar la información de su grupo de Al-Anon en línea. Para obtener ayuda con la presentación de los cambios de Alateen, comuníquese con el Encargada del Procedimiento de Alateen de la Zona (EPZA).

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.

Una nueva vida

Antes de Al-Anon, mi vida se caracterizaba por el aislamiento, la irritación y la indiferencia. Habiendo tenido muchas relaciones fallidas con personas alcohólicas, practiqué el aislamiento para evitar repetir mi pasado. Me irritaban las acciones más simples (como respirar), y cuando me di cuenta de que nadie me escuchaba, me volví indiferente y, a menudo, no quería levantarme de la cama.

Al-Anon me dio una nueva vida ejemplificada por la comunicación, la compasión y la consideración. Usando un diccionario (por insistencia de mi Padrino), descubrí que la comunicación significa intercambiar información, la compasión es tener consciencia de las desgracias de los demás y la consideración implica un análisis integral seguido de una acción prudente. Además, los miembros de Al-Anon compartían su experiencia, fortaleza y esperanza sobre la comunicación, la compasión y la consideración en las reuniones. Al imitarlos, aprendí a intercambiar información (en lugar de intercambiar insultos), empatizar con los demás (sin corregirlos),

evaluar completamente mi propia situación y formular un plan de acción sensato, que consistía en trabajar todos los Doce Pasos, todas los Doce Tradiciones y todos los Doce Conceptos de Servicio.

Hoy, uso mi experiencia, fortaleza y esperanza de muchas maneras. Después de haber pasado años en la industria de alimentos y bebidas, conocía la importancia de «limpiar sobre la marcha». Entonces, estas pequeñas gemas son un Décimo Paso portátil que uso a lo largo del día. También sirven como los símbolos distintivos de la recuperación que busco en mis relaciones. Por último, de vez en cuando se me pide que exponga sobre los Legados. Esa es una tarea difícil. En cambio, utilizo la comunicación, la compasión y la consideración para ilustrar cómo los Doce Pasos me ayudaron a pasar del aislamiento a la comunicación, cómo las Tradiciones me permitieron pasar de la irritación a la compasión y cómo los Doce Conceptos de Servicio me llevaron de la indiferencia a la consideración.

Por Duke H., Luisiana
***The Forum*, abril de 2021**

MI CONFUSIÓN SE DESPEJÓ

Llegué a Al-Anon enojada, herida y confundida, porque yo era capaz de manejar una carrera, pero parecía fallar constantemente en mis relaciones personales. No tenía idea de que el haberme criado en un hogar con personas alcohólicas me había afectado muy profundamente. Más importante aún, nunca tuve la esperanza de que la vida pudiera ser diferente. Pero debido a mi angustia y dolor, aterricé en Al-Anon, donde encontré a otras personas que me comprendieron. Nunca olvidaré el momento en que los escuché compartir y descubrí que nuestras historias se parecían: ¡ya no estaba sola!

Mis luchas no desaparecieron de inmediato, pero a instancias de otros miembros, seguí regresando. Cuando comencé a trabajar con una Madrina y comencé a estudiar auténticamente los Pasos, mi vida comenzó a mejorar. Hoy, aunque algunas de las relaciones que había tratado de forzar con tanta desesperación han terminado, me he enamorado de la vida que tengo. Al-Anon me dio esperanza y una nueva forma de ver el mundo.

Por Kay A. Oklahoma
***The Forum*, abril de 2021**

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.

Mi crecimiento espiritual

Estoy muy agradecida por el regalo de mi recuperación en Al-Anon. Desde mi primera reunión, me aferré a la idea de que yo no causé, no puedo *controlar* y no puedo curar la enfermedad del alcoholismo. Experimenté la liberación de la culpa, la confusión y el miedo. A medida que seguía cambiando mediante el uso de los Pasos, los lemas, el apadrinamiento y otros instrumentos, crecí espiritualmente. Luego comencé el

largo proceso de concentrarme solo en mí misma. Como resultado, puedo transmitir mi serenidad, experiencia y esperanza a los demás.

Hoy me siento demasiado afortunada como para *quejarme, compararme o criticarme* a mí misma o a los demás. Esto me permite seguir avanzando hacia un camino nuevo y hermoso y a vivir mi propia vida, un día a la vez.

Por Mildred H., Maryland
***The Forum*, abril de 2021**

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.



Hacer que el cambio ocurra

El libro, *Muchas voces, un mismo viaje* (SB-31) me ayudó a apreciar el poder de la participación para hacer que el cambio ocurra. Entré al programa creyendo que el cambio era responsabilidad de otra persona. Quería un cambio, pero no estaba dispuesta a cambiar de opinión. Esta línea en la página 293 me habla: «Este miembro cambió

su forma de pensar cuando llegó a darse cuenta de que era hora de *escuchar* a los miembros que no estaban de acuerdo con ella». Más que nada, este cambio de actitud ha mejorado mi situación familiar y me ha permitido experimentar tranquilidad.

Por Jody S.
The Forum, mayo de 2021

Hagan sus reuniones en la aplicación de Al-Anon

¡La aplicación móvil, *Grupos de Familia Al-Anon* es una plataforma para hacer reuniones de Al-Anon! Si usted y otros miembros de Al-Anon están considerando abrir una nueva reunión electrónica permanente de Al-Anon, considere a la aplicación móvil, *Grupos de Familia Al-Anon* como una opción. El uso de la aplicación lo conecta con otros miembros de Al-Anon, le permite llevar un diario personal y puede brindarle una dosis diaria de recuperación de Al-Anon con una suscripción de contenido premium.

La capacidad de conectarse con Al-Anon en cualquier momento y en cualquier lugar es muy importante en el ajetreado mundo actual. Haga clic aquí para completar un nuevo formulario de registro electrónico para las reuniones: al-anon.org/registrar-reunion-electronica

¡Deje que la aplicación móvil sea uno de sus pasos para la recuperación y la información de las reuniones!

Foto tomada por Veronica M., Dubuque, Iowa



La gracia de un espíritu amable

Llegué donde ustedes destrozado, desesperado y abatido. Sin embargo, mis problemas comenzaron mucho antes de conocer a mi exesposa alcohólica. En mis primeros recuerdos, sabía que había algo irreparablemente mal en mí, que tenía defectos, que estaba roto por dentro. Sabía que no encajaba, pero lo peor de todo, que no era digno de ser amado.

No tenía vida espiritual hasta que los conocí. El Dios de la infancia era vengativo, airado y castigador. Sabía todas las cosas terribles que había hecho en mi vida y yo conocía las consecuencias. Le temía y me juzgaba a mí mismo como defectuoso e indigno. Cuando llegué a la adolescencia, había perdido todo contacto con Dios y comencé a odiarme a mí mismo.

Comencé a mirar fuera de mí mismo para aliviar el dolor de esta separación de mi espíritu, lo que llamo mis «agujeros del alma». Me convertí en un camaleón consumado. Hacía o decía cualquier cosa. Decía cualquier mentira que yo pensara que me permitiría encajar. Tenía muchas ganas de formar parte de algo, de experimentar la unidad, pero no tenía el valor de permitir que nadie viera quién era yo. Para ocultar mis miedos e inseguridades, reaccionaba con ira, juicio, falsa arrogancia y victimización.

Por la gracia de Dios, encontré mi camino hacia ustedes. Después de un tiempo, me di cuenta de que tenía que cambiar y le pedí a otro miembro que fuera mi Padrino y trabajara los Pasos conmigo. Fue entonces cuando comenzó mi recuperación.

El servicio se convirtió rápidamente en la piedra angular de mi recuperación. Comencé mi viaje con las Tradiciones y los Conceptos. Al trabajar los Pasos continuamente con un Padrino, encontré un *Dios de mi entendimiento*, mi espíritu gentil, un Dios que me amaba como soy y solo quería lo mejor para mí. Desarrollar esta relación y confiar en este Dios ha sido un proceso largo y lento. Mi espíritu se manifiesta como una presencia dentro de mí, que se expresa a sí misma como una voz interior tranquila.

Mediante el servicio, el espíritu me muestra el significado de la unidad tal como se expresa en la Primera Tradición. El servicio

me ha enseñado el verdadero significado de la valentía, como se expresa en el Quinto Concepto, no solo para decir mi verdad, sino para oír espiritualmente a los demás para escuchar y honrar su verdad. El servicio me ha enseñado la perseverancia, que estoy constantemente en un viaje para convertirme en la persona que mi Dios quiere que sea, a buscar constantemente Su guía y no perder de vista la recomendación de la Duodécima Tradición de siempre «anteponer los principios a las personas».

**Por Norm W., Administrador
(Custodio), Nuevo México
The Forum, marzo de 2021**

Para que su presencia cuente — ¡anónimamente, por supuesto!

El próximo mes, iniciaremos nuestra decimotercera Encuesta para los Miembros. Este proyecto de servicio profesional se ha llevado a cabo cada tres años desde el 1984 para proporcionar a los profesionales médicos, de salud mental y adicciones datos científicos basados en evidencia en los que pueden confiar cuando evalúan el impacto que Al-Anon puede tener para sus clientes.

La encuesta simplificada tarda entre 10 y 20 minutos en completarse. Considere tomarse el tiempo para participar en este importante servicio y alentar a todos los miembros de su grupo a que lo hagan también.

Mi aventura en Al-Anon

El día que entré en las salas de reunión de Al-Anon, estaba completamente destrozada. Mi esposo abusaba del alcohol y las drogas y yo me sentía desesperada. Mi autoestima era baja y no tuve más remedio que pedirle que se fuera. Recibí guía para pedir una separación legal. Entonces, pasé por este proceso en un esfuerzo por proteger a mis hijos. Como hija adulta de una madre alcohólica, no quería que mis hijos fueran educados en el ambiente destructivo que conocía tan bien.

Encontré a Al-Anon a través de un miembro de AA quien había recogido a mi marido en un bar y lo había traído a casa. Mientras el alcohólico yacía en el suelo, el amable miembro de AA me miró directamente a los ojos y dijo: «Sabe, señora, se dice que la esposa alcohólica está más enferma que el alcohólico mismo». Lo miré y cortésmente le pedí que se fuera. Como un buen miembro de AA, me entregó una hoja de papel con un número de teléfono.

A la mañana siguiente, llamé a ese número y una mujer me escuchó con paciencia. Me recogió al día siguiente y asistí a mi primera reunión de Al-Anon, que fue acerca del Primer Paso. Siempre pensé que yo era responsable del alcoholismo de mi madre y mi esposo. Después de esa reunión, sentí como si me hubieran quitado una tonelada de

cemento de los hombros. Me habían dado alas y había comenzado mi aventura en Al-Anon. Le pedí a mi Poder Superior una Madrina y me envió la Madrina perfecta. Ella era muy espiritual y me ayudó a cambiar la creencia de un Poder Superior castigador para tener un Poder Superior amoroso. Comencé a dar servicio en Al-Anon y le pedí a mi Poder Superior una Madrina de servicio. De nuevo, ¡me envió la Madrina perfecta!

Soy una mujer canadiense. El francés es mi primer idioma y el inglés el segundo. Comencé a trabajar como Representante de Grupo (GR). Me dijeron que yo era la única que podía reemplazar al GR saliente. Luego serví a nivel de la Zona. Cuando fui seleccionada para formar parte de la Junta de Administradores (Custodios) en el 2015, fue un honor y un desafío. He crecido y he aprendido que, cuando avanzo con unidad, valor y perseverancia, nunca envejezco. Como dice en la página 342 del libro *Esperanza para hoy* (SB-27): «Hoy sé que soy una persona valiosa, creada tanto para dar como para recibir alegría. Soy singular y especial en mi simple condición humana».

**Por Thérèse S., Administradora
(Custodia), Quebec
The Forum, abril de 2021**



Atravesando mis miedos

Foto tomada por Patricia M., Texas

Mirando en retrospectiva a una infancia llena de alcoholismo y abuso sexual, puedo recordar un mensaje: miedo. Especialmente, miedo a otros hombres. Incluso después de muchos años de recuperación a través de Alateen y Al-Anon, todavía tengo el desafío de superar ese miedo. Siempre he tenido una relación cercana con mi madre, por lo que hablar con las mujeres en una reunión de Al-Anon es fácil. Sin embargo, ¿qué pasa con los hombres recién llegados? ¿Cómo me conecto con ellos? Soy un hombre gay. ¿Qué pasa si mi cálida bienvenida se malinterpreta como coqueteo? ¿Qué hago si me atrae el recién llegado? Peor aún, ¿y si quiere que lo apadrine? Entonces, debido a todos esos miedos, no le doy la bienvenida al recién llegado masculino. Si no regresa, entonces he perdido la oportunidad de crecer.

¿Cómo luché contra esos miedos? Los instrumentos de Al-Anon me guían en esto. Tengo lemas, como «Suelta las riendas y entrégaselas a Dios», que me recuerdan que puedo hacer lo próximo que sea correcto y entregar los resultados. Tengo los Doce Pasos, los cuales puedo trabajar con respecto a este tema, y reconozco que el miedo que tengo se basa en las experiencias de mi infancia y no en la realidad actual. También tengo otros miembros de esta maravillosa hermandad. Me puedo acercar a algunas de ellas cuando necesito que me recuerden que no estoy solo en este viaje. Lo hermoso de Al-Anon es que sé que tengo la opción de utilizar estos instrumentos o no. Hoy, depende totalmente de mí.

Por Mike F., Michigan
***The Forum*, marzo de 2021**



Trabajar activamente el programa

Trabajar en el programa Alateen significa participar, contribuir en el servicio y asistir regularmente a las reuniones. No puedo sacar nada de Alateen a menos que lo intente. Escucho a los demás y me involucro tanto como puedo. Debido a que mi historia puede significar algo para otra persona y puede ser recordada durante mucho tiempo, quiero inspirar a otra persona a

que también comparta. Escucho lo que otros comparten y aplico lo que puedo a las situaciones difíciles que se presentan en mi vida.

Al ir a las reuniones de Alateen, hablar con la gente, escuchar y leer los libros, estoy trabajando activamente en el programa. Veo lo que tienen otras personas y quiero eso para mí.

Por Hailee

The Forum, marzo de 2021

Soltar las riendas de las responsabilidades adultas

Antes de Alateen, y durante el alcoholismo de mi madre, siempre me sentía deprimida. No me interesaban las cosas que antes solía hacer y dormía mucho. Mis hermanos y yo asumimos las responsabilidades de mi madre e hicimos todo lo posible para cuidar a nuestros hermanos menores. Pero asumir las tareas de un adulto es abrumador y me obligó a preocuparme por cosas de las que ninguna niña debería preocuparse. Después de que mis hermanos se fueron a vivir con nuestro padre, a menudo me encontraba sola. Cuidé

a mis hermanos, día y noche, y dejé de ducharme durante semanas.

Cuando mi madre y yo peleamos, hice un plan para suicidarme. Sin embargo, después de unirme a Alateen, me di cuenta de cuánto dolor esto les hubiese causado a mis hermanos, así como a mis parientes y a mis compañeros de Alateen. También me di cuenta de que asumir el papel de mi madre solo le permitía beber.

¡Gracias, Alateen!

Por Briella

The Forum, abril de 2021



La participación conduce al aprendizaje

Me convertí en Representante de Distrito (RD), a través de un caucus en la Asamblea de la Zona. De antemano, mi Padrino de Servicio sugirió que podría considerar estar dispuesto a levantar la mano cuando me lo pidieran. También dijo que podría haber muchos otros Representantes de Grupo (RG) del Distrito levantando la mano. Me mencionó que ha sido una parte importante de su viaje estar dispuesto a participar en Al-Anon y dejar el resto en manos de un Poder más grande que él, que solo quiere lo mejor para él. No me sentía calificado, pero siguiendo su sugerencia, levanté la mano.

Es la única vez en nuestro viaje juntos que mi Padrino ha estado un poco lejos en sus cálculos. Sentí un presentimiento, como si me acercara a una montaña incontrolable. Pero la luz de mi Poder Superior se posaba sobre mí, dándome justo lo que necesitaba

cuando lo necesitaba. Ser RD me está ayudando a aprender mucho sobre mí. Me estoy volviendo más honesto y confiado con mi Poder Superior, conmigo mismo y con los demás. Empiezo a aprender sobre quién soy, con tierna compasión y aceptación. ¡Veo que este progreso impensable en mi recuperación ocurre tan rápido! Cuando me equivoco, trato de hacer todo lo posible para reconocerlo rápidamente, primero reparando el mal a mí mismo y luego a los demás, según corresponda.

Mi espiritualidad está comenzando a fluir hacia mi familia y a todos los que me rodean. Estoy muy agradecido de haber elegido escuchar a mi Padrino de Servicio y a mi Poder Superior. Espero con ansias la próxima gran aventura, ¡y seguir viajando a través de la recuperación!

Por Patrick B., Arizona
***The Forum*, abril de 2021**

Mi deseo de una vida mejor

Es la primavera del 2020, la época de la pandemia del COVID-19 y el aislamiento autoimpuesto. Está lloviendo y siento agradecimiento, porque ayer esparcí semillas de flores silvestres sobre una cama de jardín que había preparado para ese propósito, sabiendo que se había pronosticado lluvia para la noche.

Debido a las órdenes de quedarse en casa, las únicas personas con las que mantengo un contacto cercano son mi hijo, su esposa y mi nieta de 11 años. Los amo a todos, pero todos tienen rasgos que pueden molestarme, irritarme y enojarme si olvido los instrumentos

de mi programa. Algunas lecturas diarias recientes me han recordado que es inútil esperar respeto, aprecio y empatía de personas que no tienen estas cualidades para darlas a los demás. Más bien, si doy las cosas que personalmente quiero recibir, tendré una mejor experiencia.

Así como dediqué tiempo a desenterrar malas hierbas y preparar el terreno para mis semillas, pensé en cómo prepararme para visitar a mi familia. Preparé mi corazón. Le pedí a mi Poder Superior oportunidades para mostrar amor y aprecio. Cuando llegué, le pregunté a mi nieta si hoy estaba teniendo

un mejor día. A menudo me ignora, pero esta vez, me miró a la cara y dijo: «¡Sí!».

Felicité a mi hijo por el pan francés que había preparado. ¡Darle el elogio no fue difícil porque el pan estaba delicioso! ¡Todos volvimos por más! En presencia de mi hijo, le dije a mi nieta cómo él me había construido un contenedor de abono y cuánto me estaba ayudando en mi jardín. Felicité a mi nuera por la comida que había preparado y elogí su arreglo floral.

Casi logré no criticar a nadie. Hice lo que creí que era un comentario humorístico cuando mi nieta se comió su primera rebanada de pan como una refugiada hambrienta. «¡Casi como un buitre!», exclamé con una carcajada. La mirada de mi nuera me indicó que no encontraba gracioso el comentario. Más tarde reflexioné que usar el sarcasmo de esta manera no era útil. Necesito buscar formas de ser amable.

Nuestro tiempo juntos fue agradable. Al irme, les di las gracias por invitarme y por la comida, y mi nuera me agradeció que les hubiese visitado. Cuando mi hijo me acompañó hasta el automóvil, le dije: «¡Te amo!». ¿Podría intentar decirle eso a la esposa de mi hijo y a mi nieta la próxima vez?

Durante este tiempo de aislamiento y cambio, recuerdo los momentos de dificultad en los cuales mi Poder Superior me ha ayudado. Trabajar los Doce Pasos con mi Madrina me ayudó a tener una mejor perspectiva sobre mi vida.

Dos citas del libro *Valor para cambiar* (SB-16) continúan siendo de ayuda para mí. Una es: «Hoy pondré mi futuro en manos de mi Poder Superior. Confío en que, al entregarlo, pueda ser usado para mi bien» (página 260). Y la otra es: «Con la ayuda de mi Poder Superior,

encontraré un poco de seguridad en el lugar preciso en que me encuentro hoy» (página 286). Utilizo las lecturas diarias para que me ayuden a avanzar cuando siento desesperación. Me animan a tener fe en mi deseo de una vida mejor. En estos tiempos, una vida mejor para mí significa mantener una actitud positiva y estar agradecida por los muchos dones que disfruto. ¡Eso a menudo requiere trabajo y mucha ayuda de mi Poder Superior!

Por Anónimo
***The Forum*, marzo de 2021**

Foto tomada por Ginger S., Carolina del Sur



«Utilizo las lecturas diarias para que me ayuden a avanzar cuando siento desesperación».

La liberación del Sexto Paso

Sexto Paso: Estuvimos enteramente dispuestos a que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.

Mi primer matrimonio fue con un alcohólico, y se trató de sentir desesperación y esperanza. Durante los primeros siete años de nuestro matrimonio, experimenté muchos altibajos. Amaba y odiaba al mismo hombre. Entonces, cuando me sentí el llamado de Al-Anon, estuve lista para escuchar. Me había azotado a mí misma intentando todos los trucos que conocía para tratar de que él estuviera sobrio.

«Tenía un Poder Superior que me amaba tal como yo era».

Mi primer esposo fue un regalo que siguió multiplicándose. Yo pensaba que Al-Anon se trataba de su sobriedad. No entendía que se trataba de mi bienestar físico, emocional y espiritual. Mi regalo fue que él no se mantuvo sobrio durante nuestro matrimonio, y eso hizo que yo regresara a las reuniones de Al-Anon hasta que comprendí que el alcoholismo era una enfermedad sobre la cual yo era incapaz. Yo solamente tenía el poder para cambiar mi comportamiento y aprender que el amor no se trataba de que él me obedeciera. Se trataba de amarme a mí misma lo suficiente como para dejarlo ser quien él era.

Al hacerlo, me di la libertad de ser quien yo era.

Fue a través de la libertad que encontré al confiar en el proceso de hacer el inventario del Cuarto Paso, seguido de compartir ese inventario en el Quinto Paso, que entré en la libertad del Sexto Paso. Se trataba de creer que podía confiar en el proceso y dejar que mi Poder Superior dirigiera mi vida y la de mi primer esposo. Al practicar el lema «Suelta las riendas y entrégaselas a Dios», me divorcié de él y descubrí lo que significaba una relación amorosa.

Tenía un Poder Superior que me amaba tal como yo era: con lo bueno y lo malo. Debido a que podía confiar en ese amor, finalmente pude amar al nuevo hombre en mi vida. Él era como era y yo no podía cambiarlo, pero me trató con amor y ni Dios ni yo aceptaríamos menos. El amor es lo que Dios es, y experimenté todo el gozo y la tristeza de compartir ese amor con mi segundo esposo. Por supuesto, AA y las reuniones de Al-Anon mantuvieron nuestro enfoque centrado en Dios.

**Por Lorraine R., Iowa
The Forum, junio de 2021**

¿Cuál es mi objetivo espiritual primordial?

Sexta Tradición: Nuestros grupos de familia jamás debieran apoyar, financiar, ni prestar su nombre a ninguna empresa extraña, para evitar que problemas de dinero, propiedad o prestigio nos desvíen de nuestro objetivo espiritual que es el primordial. Aun siendo una entidad separada, deberíamos cooperar siempre con Alcohólicos Anónimos.

Con frecuencia, mis defectos de carácter tienen que ver con el dinero, el poder y el prestigio. ¡En un abrir y cerrar de ojos, estoy más que dispuesta a respaldar un plan de acción para cualquiera que esté dentro o fuera de mi entorno! Para estar a gusto conmigo misma y con los demás, necesito aclarar cuál es mi «objetivo espiritual primordial». Descubro esto en las lecturas de la Literatura Aprobada por la Conferencia (LAC), las reuniones, la oración, la meditación y el padrinazgo. Para mí, vivir y practicar el amor y la tolerancia es un objetivo espiritual primordial.

Yo no tenía un concepto convencional de un Poder Superior, pero en el Tercer Paso entregué mi voluntad y mi vida a su cuidado. Esto incluía el cuidado personal y el cuidado de los demás. La Sexta Tradición me mantiene encaminada cuando empiezo a pensar que sería más feliz si tuviera más dinero, poder o prestigio. Para mí, esta enfermedad surge del pensamiento distorsionado: creer una vez más que algo fuera de mí me arreglará y me hará feliz. Mi solución es decirme a mí misma que tengo suficiente y que soy suficiente, igual que todos los demás, y recordar el lema «Vive y deja vivir».

Por Marilynsue W., Misuri
The Forum, junio de 2021

Autoridad, responsabilidad y rendición de cuentas

Sexto Concepto: La Conferencia reconoce la responsabilidad administrativa primordial de los Administradores (Custodios)

Este Concepto les habla a los grupos de Al-Anon que actúan de manera decisiva al confiar la autoridad y la responsabilidad a la Conferencia de Servicio Mundial, la cual a su vez confía la autoridad administrativa a la sede de Al-Anon Group Headquarters, Inc. Una y otra vez, nuestros Conceptos de Servicio se refieren a la confianza

depositada en aquellos quienes nos dan servicio. Sin embargo, las descripciones de los puestos de trabajo son un componente muy importante de este Concepto.

El grupo debe considerar cuidadosamente la autoridad, la responsabilidad y el liderazgo necesarios para que los servidores de

confianza funcionen eficientemente. También debe haber responsabilidad. En la página 190 de nuestra segunda versión del *Manual de servicio de Al-Anon y Alateen 2018-2021(2)* (SP-24/27), se dice: «En vista de esta gran responsabilidad, se les debe otorgar correspondientemente una gran autoridad con la cual desempeñar esta labor». El párrafo continúa diciendo que: «Aunque nuestros objetivos son espirituales, estos solo pueden conseguirse por medio de una operación comercial eficaz».

Los Conceptos son interdependientes y este se vincula con varios otros Conceptos. La práctica de definir la autoridad y la responsabilidad, además de rendir cuentas, permite que todas las partes tengan confianza entre sí. Por eso creo que

es importante que tengamos claros los deberes de un Representante de Grupo (RG) antes de que se le pida que considere el puesto. Eso no significa que tengan que estar preparados para asumir el rol y realizar las tareas a la perfección. Hay muy buenos RG que han crecido en sus roles, como muchos de nosotros. Se nos entregó la *Guía del Representante de Grupo* (SG-11) y el *Manual de Servicio* para que tuviéramos conocimiento y dirección sobre las funciones. Lo mismo ocurre con los otros puestos en nuestros grupos, Distritos, Zonas y en la Oficina de Servicio Mundial. Nuestras pautas y nuestro *Manual de Servicio* son invaluable.

**Por Marlene
The Forum, junio de 2021**

No puedo hacerlo sola

Séptimo Paso: Humildemente pedimos a Dios que nos librase de nuestras culpas.

Los miembros de Al-Anon que comparten mutuamente su experiencia, fortaleza y esperanza de manera amable, sin presunción de que tienen «la» respuesta, son mis mejores modelos de humildad.

La humildad para mí significa que nunca se trata solo de mí. Aun cuando me siento orgullosa de mí misma por algo, yo no lo hice sola. Cuando pienso en las personas que yo describiría como «humildes», lo que ellas comparten es la capacidad de escuchar y de

buscar las opiniones y la pericia de los demás. Se dan cuenta de que no pueden hacerlo solas.

Cuando era niña, presencié cuando un hombre con una condición artrítica paralizante y dolorosa se arrodillaba lentamente para orar. Instintivamente comprendí que él estaba inclinándose humildemente ante su Dios.

A medida que trabajaba en el Séptimo Paso y pensé en la humildad, recordé ese incidente de hace mucho tiempo. Empecé a

arrodillarme para orar, y encontré que eso me enfoca de una forma que hace que el tiempo sea más significativo para mí. *Cuando humildemente le pido a Dios que me libre de mis culpas, encuentro*

que se me concede la serenidad, y las culpas específicas se eliminan.

Jill G. – Iowa
The Forum, julio de 2021

Nota: El artículo anterior apareció por primera vez en la edición 49-4 de julio de 2016 de The Forum, y luego se tradujo y se publicó en el Volumen 54 N.º 2 de Al-Anon y Alateen en acción.

¡Feliz Día de la Independencia para mí!

Séptima Tradición: Cada grupo ha de ser económicamente autosuficiente y, por lo tanto, debe rehusar contribuciones externas.

Estaba pensando en la relación que de alguna manera tiene esta Tradición con el Día de la Independencia en los Estados Unidos. He realizado muchos esfuerzos para llegar a ser independiente en Al-Anon. Cuando entraba a las salas de reuniones, mi vida estaba tan enredada con la de otras personas que no sabía cuál era el lugar al que yo pertenecía.

Ha sido todo un viaje —espiritual, física, emocional y económicamente—. Me doy cuenta de que en este mes de julio puedo celebrar mi propia independencia. Puedo orarle a mi propio Dios, cuidar de mí misma, expresar mis sentimientos sin temor a ser juzgada y apoyarme yo misma económicamente.

Sin embargo, no era capaz de hacerlo de manera independiente. Necesitaba convertirme en parte de un

«nosotros». Lo hice al ir a las reuniones, conseguir una Madrina, así como una Madrina de Servicio, hablar por igual y honestamente con los miembros de mi familia en casa y con mis colegas en el trabajo, y al contar siempre con el apoyo de mi Poder Superior —aunque el resultado fuera bueno o malo—.

Esa confianza (de que las cosas suceden por alguna razón sin que yo lo sepa sino hasta en una fecha posterior) está cambiando mi vida. Siento una enorme gratitud por todos y cada uno de ustedes, quienes me apoyan en mis triunfos, así como en mis derrotas. Mi tarea de ser económicamente autosuficiente de manera continua comienza con todos ustedes.

Jacqueline A. – Nueva York
The Forum, julio de 2021

Nota: El artículo anterior apareció por primera vez en la edición 47 N.º 4 de julio de 2014 de The Forum, y luego se tradujo y se publicó en el Volumen 54 N.º 2 de Al-Anon y Alateen en acción.

Un equilibrio de poder apropiado

Séptimo Concepto: Los Administradores (Custodios) tienen derechos legales, mientras que los derechos de la Conferencia son tradicionales.

Criar a mi hijo como padre soltero muchas veces se me hacía difícil. Cuando era adolescente, de vez en cuando discutimos sobre su hora de regreso a casa.

La ciudad en que vivimos lo hizo fácil para mí. Había un toque de queda a las once de la noche para cualquier persona menor de dieciocho años. Él me daba excusas razonables al estar fuera de casa hasta medianoche los fines de semana, tales como: «Solo voy a estar a dos cuadras de tal y tal casa, y ambos padres están en casa».

Como yo era madrugador, me acostaba temprano y no estaba dispuesto a ir a recogerlo a medianoche. En una situación así, yo era la Junta de Administradores (Custodios) y él era la Conferencia. Yo era legalmente responsable de él y, por esa razón, quedarse fuera después de las once de la noche era prohibido.

Cuando por fin se me ocurrió que yo estaba aplicando el Séptimo

Concepto en este dilema en particular, pude explicarle de una mejor manera mi razonamiento. Él entendió que, por el bien de nuestra familia, no podíamos arriesgarnos que él se metiera en problemas con la policía por estar fuera después del toque de queda impuesto por la ciudad.

Para nuestra hermandad, es fácil ver «la regulación y el equilibrio» que el Séptimo Concepto ofrece. En el improbable caso de que la Conferencia votara a favor de adoptar una medida que afectara a Al-Anon como un todo, los Administradores (Custodios) tienen la autoridad legal de vetar la acción. Por el contrario, si los Administradores (Custodios) tuvieran que hacer lo mismo, la Conferencia, como la conciencia de Al-Anon, podría optar por sustituir toda la Junta. Se trata de un equilibrio de poder apropiado.

John C., Virginia Occidental
The Forum, julio de 2021

Nota: El artículo anterior apareció por primera vez en la edición 46 N.º 4 de julio de 2013 de The Forum, y luego se tradujo y se publicó en el Volumen 54 N.º 2 de Al-Anon y Alateen en acción.



Los Grupos de Familia Al-Anon: ¡Sirviendo a los miembros durante 70 años!

Acompáñenos a celebrar los extraordinarios 70 años de la historia de los Grupos de Familia Al-Anon con los voluntarios y el personal de la Oficina de Servicio Mundial. ¡Únase a nosotros en línea y en vivo a las 2 p. m. (hora de verano del este) el 10 de julio de 2021.

El evento contará con los testimonios de varios oradores en videos y en vivo. El acceso es limitado, pero las grabaciones de audio de los oradores de Al-Anon se reproducirán periódicamente en las reuniones dentro de la aplicación móvil gratuita, *Grupos de Familia Al-Anon* hasta finales del año 2021.

Las plazas son limitadas y la inscripción se cierra el 31 de mayo de 2021 o cuando se hayan reservado todas las plazas. Haga su reserva para esta celebración en línea y en vivo en

al-anon.org/aniversario

Foto tomada por Lynda F., Indiana



Al-Anon me ayuda a
arriesgarme a ser auténtico
Por anónimo

Al-Anon y Alateen

ENacción

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