A close-up photograph of a bird of prey, likely a falcon or hawk, focusing on its eye and beak. The bird's feathers are a mix of brown, tan, and grey, with a prominent yellow beak. The eye is large and greenish-yellow with a dark pupil. The background is blurred, emphasizing the bird's features.

Pasajes traducidos de la revista mensual
The Forum de los Grupos de Familia Al-Anon
Vol. 54 N.º 1 • 2021
Compartiendo recuperación, unidad y servicio

Lo
más
asombroso
de todo

Al-Anon y Alateen

ENacción

Mi vida no es perfecta, y ya no creo que deba serlo, porque he aprendido a vivir.

– Sue G., Montana

Al-Anon me ha devuelto mi vida.

– Vera J., Washington



Al-Anon me ayuda a afrontar cada nuevo desafío con la cabeza bien puesta.

– Barbara D., Colorado

Al-Anon me ha dado una familia, un lugar seguro para aterrizar cuando la vida se pone difícil.

– Rosemary B., Arizona

Foto tomada por Patricia M., Texas

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.

Tengo una vida asombrosa

Recientemente me había separado de mi esposo. Él tenía un problema con la bebida que estaba tratando de ignorar. Un par de mis amigos cercanos sabían algo de lo que estaba pasando en mi hogar. Unos meses antes de que mi esposo y yo nos separáramos, uno de mis amigos me animó enérgicamente a ir a Al-Anon. Estaba en completa negación y no quería agregarle a mi vida loca otra cosa con la que tener que lidiar.

Un par de meses después de que nos separáramos, finalmente asistí a mi primera reunión. Fui porque temía por la seguridad de mis hijos mientras estaban en casa de su papá, y era demasiada preocupación como para soportarla. Mi temor por su seguridad era ahora más grande que mi vergüenza y mayor que el miedo de admitir que mi esposo tenía un problema con la bebida. Recuerdo que estaba temblando cuando fui a mi primera, segunda y tercera reunión. Apenas podía leer los Doce Pasos. Todavía tenía miedo de enfrentar la realidad de la situación con la que había vivido durante varios años, así como la nueva situación de asegurarme de que mis hijos estuvieran bien bajo el cuidado de su papá.

¿Por qué vine originalmente? Al principio fue difícil llegar, pero había intentado todo lo demás. Quería encontrar la serenidad que sentía en

la gente de las reuniones. Me enteré de que estaba allí por mí, que no había provocado que mi esposo bebiera y que no era responsable de él ni de sus acciones. La palabra «amor» se mencionó varias veces. Quería eso y también quería paz.

¿Por qué sigo viniendo? Me di cuenta de que Al-Anon ha sido uno de los mejores regalos que me han dado en mi vida. Vivir con la enfermedad del alcoholismo me había quitado casi todo en mi vida: mi tranquilidad, mi seguridad y mi fe en casi todo y en todos. Trabajar en el programa de Al-Anon me ayudó a recuperarme y me dio mucho más de lo que jamás creí posible. Aunque sigo lidiando con muchos de los efectos diarios del alcoholismo en mí y en mis hijos, tengo una vida increíble, más allá de lo que jamás había soñado. Ahora estoy viviendo la vida, lidiando con las cosas difíciles y disfrutando de las cosas maravillosas que la vida tiene para ofrecer.

Llevo tres años en Al-Anon. Sigo viniendo por muchas razones, pero la más importante para mí es que soy una mejor persona y más realizada de lo que era ayer, y veo cómo el día siguiente será mejor que el día anterior por el resto de mi vida, mientras siga participando en todo lo que Al-Anon tiene para ofrecerme.

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

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

Escalando la montaña de la RSGAI

El siguiente intercambio fue aportado por una miembro de Sudáfrica quien sirvió por primera vez como Delegada a la Reunión de Servicios Generales de Al-Anon Internacional (RSGAI). Esta es una reunión bienal de representantes de estructuras de servicios nacionales de todo el mundo. Originalmente, se esperaba que el evento tuviera lugar el año pasado en Londres, pero se realizó en línea por primera vez. Sin embargo, debido a las doce zonas horarias diferentes de los participantes, no fue posible incluir videoconferencias. Todas las discusiones se llevaron a cabo por escrito utilizando la plataforma AFG Connects proporcionada por la Oficina de Servicio Mundial. Al finalizar el evento, se invitó a los participantes a ofrecer sus reflexiones sobre la experiencia.

Saludos, compañeros de viaje:

¿Por qué me dirijo a ustedes como viajeros cuando la mayoría probablemente no ha salido de casa? Si me encontrara con ustedes personalmente, en algún momento de la conversación, les habría dicho que mi vida no es más que un viaje. En el camino, conozco gente nueva y viajamos juntos por un tiempo, a veces por una razón, una temporada o toda la vida.

Este es y ha sido un viaje extraordinario, reunirnos desde todas partes del mundo y posiblemente sin siquiera haber salido de casa, como fue mi caso. Me he sentado en la oficina de mi casa frente a mi pantalla compartiendo mi experiencia, fortaleza y esperanza, mientras siento la presencia de mi Poder Superior a través de esta conciencia de grupo.

«Cuando lo dejo a mis propios medios, mi perfeccionismo asoma su cabeza.»

La comunicación escrita es la plataforma que menos me gusta para tener discusiones, y ni hablar de reuniones. He comprendido por qué nunca tuve un amigo por correspondencia, lo cual era una fiebre mientras yo me criaba. Necesito conectarme, ver su rostro, escuchar sus voces y abrazarlos con un abrazo cálido y sincero. Me han malcriado durante esta dura cuarentena al darme acceso a una variedad de videoconferencias. Vivo en Ciudad del Cabo, Sudáfrica, y trabajo por medios electrónicos en varias plataformas virtuales con mis colegas en Europa.

Debido a que era mi primera vez como Delegada, estaba emocionada por haber sido nominada y elegida

para representar a mi país y su estructura de Al-Anon. Se me iba a dar la oportunidad de servir en una Reunión de Servicios Generales de Al-Anon Internacional (RSGAI), ¡algo que jamás había pensado! Escuché que esta era una experiencia especial y estaba muy emocionada. Luego nuestra Junta de Servicios Generales, por recomendación del Comité de Servicios Generales, tomó la decisión de que nuestros Delegados no asistirían a RSGAI debido a la pandemia y las restricciones de viaje. Fue difícil procesar y aceptar esta decisión.

Cuando el Comité de Planeamiento de la RSGAI comunicó la decisión de organizar la reunión virtualmente, una vez más me emocioné, olvidándome de que asistir a RSGAI a través del portal de comunicación AFG Connects requeriría horas de lectura y mecanografía. Cuando lo dejo a mis propios medios, mi perfeccionismo asoma su cabeza y hace muy bien el trabajo de disminuir el placer de participar en cualquier tarea.

Lo primero que me salvó fue confiar en que podría expresar mis sentimientos a mi Madrina de Servicio Internacional, lo cual hice sin restricciones. Estoy agradecida de no haber sido juzgada como

una persona malcriada, quejosa o ingrata, ya que yo misma me había ocupado de hacer eso. Soy muy consciente de mí misma y, por supuesto, puedo juzgarme con dureza, especialmente cuando tengo hambre, estoy enojada, sola o cansada. Lo segundo que me salvó fue mi comunidad. El amor y el apoyo se expresaron en comidas caseras, té, café, distracciones como salir y disfrutar del sol, e incluso los recordatorios a veces no tan sutiles de que necesitaba dormir. («Incluso en Londres, necesitarías dormir, cariño»).

Mi esposo me recuerda que a mí me gusta pintar un cuadro cuando comparto una experiencia. Esto me permite estar presente en el momento. Mi experiencia con la RSGAI ha sido como escalar una montaña. Anteriormente, había escalado varias montañas por una variedad de razones, entre ellas, que había sido invitada, que quería la experiencia, que quería ver y sentir la vista desde la cima y que quería tener la misma experiencia compartida que otros habían relatado. El tipo de experiencia de montañismo que tenía era igual a la actitud que llevaba conmigo. Algunas de las experiencias reforzaron los sentimientos de gratitud, aprecio por la naturaleza, el



disfrutar de momentos compartidos, de la alegría, la paz y la serenidad. Otras experiencias fueron todo lo contrario: hubo sentimientos de disgusto, expectativas incumplidas, ingratitud y disgustos verbalizados hacia todos. Muchas cosas anduvieron mal hasta que cambié mi actitud y me concentré en el presente, recordando que ese momento nunca se repetiría.

Al subir esta montaña de la RSGAI tuve, en gran parte, la misma experiencia, con altibajos compartidos con los más cercanos a mí. Mi compañero Delegado de mi estructura de servicio ha sido maestro, amigo y compañero. Me volví dependiente de nuestras

llamadas web diarias para discutir, deliberar y redactar respuestas conjuntas. Hablando mutuamente y razonando las cosas; aprendimos mucho el uno del otro, de nuestra estructura y la estructura internacional.

Sin mi Poder Superior, nada de esto hubiera sido posible. Por esto estoy en deuda y continuaré aprendiendo, compartiendo y transmitiendo el mensaje de amor, esperanza y alegría. Hasta que nos volvamos a encontrar, porque sé que esto es solo el comienzo. Abrazos cálidos y mucho amor.

**Por Madelein O.,
Ciudad del Cabo, Sudáfrica
The Forum, abril de 2021**

«Nuestro bienestar común» — Notas del Servicio Mundial

¡Nuevos carteles de difusión pública!

La Oficina de Servicio Mundial (OSM) se complace en presentar una nueva serie de diseños de carteles de Al-Anon y Alateen desarrollados específicamente para la difusión pública local. Las plantillas de los carteles están disponibles en al-anon.org/carteles y pueden descargarse y personalizarse con la información del contacto local. Podrá elegir entre diferentes diseños y orientaciones (vertical u horizontal) que mejor se adapten a su proyecto. ¡Écheles un vistazo!

Usando el Blog de los miembros

¿Ya ha visitado al-anon.org/miembro-blog? Nuestro Blog de miembros es un lugar estupendo para leer la experiencia, fortaleza y esperanza de otros miembros acerca de los temas del mes, ¡y para escribir su propia experiencia!

Debido a que las publicaciones contienen muchas joyas de recuperación, algunos miembros han expresado interés en compartirlas en las reuniones. Los comentarios del Blog de miembros no fueron escritos con esa intención, ya que no son Literatura Aprobada por la Conferencia. No obstante, el Blog es una fuente fantástica para los temas de las reuniones. Los miembros pueden presidir una reunión utilizando cualquiera de los temas del Blog, lo que posiblemente inspire a más miembros a escribir y publicar lo que comparten en el Blog. ¡Feliz lectura y publicación!

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.

De vuelta a la realidad

A menudo, respondo a los recuerdos de heridas pasadas y miedos actuales proyectándolos en el presente o en el futuro. En lugar de mirar con calma la realidad de la situación —que las viejas heridas están en el pasado y ya pasaron; y el miedo al futuro es imaginario— creo escenarios de sucesos imposibles. Ni siquiera trato de resolverlos. Simplemente construyo sobre ellos hasta que soy un desastre emocional.

Para devolver mi mente a la realidad, utilizo los instrumentos de la Oración de la Serenidad y los lemas. Dos lemas que encuentro útiles son «Suelta las riendas y entrégaselas a Dios» y «Un día a la vez».

Un amigo de Al-Anon también me recuerda que «mantenga mi mente donde están mis pies». Si estoy preparando una comida, puedo concentrarme en el olor y la preparación de la comida y no imaginar que el alcohólico en mi vida (que se está recuperando) se detendrá para tomar una copa y estrellará el auto de camino a casa. Las lecturas diarias de nuestra Literatura Aprobada por la Conferencia, las llamadas telefónicas con los miembros y las reuniones me ayudan a recordar que debo permanecer en el presente.

Por Mari A., Colorado
The Forum, febrero de 2021

Serenidad móvil

¿Busca usted tranquilidad?

Considere agregar «serenidad móvil» a su lista de gratitud suscribiéndose al contenido de primera calidad en la

aplicación, *Grupos de Familia Al-Anon*. Al hacerlo, recibirá un año de pasajes con la «Reflexión de hoy», lo que garantizará ráfagas diarias de serenidad fácilmente accesibles mientras está en movimiento. ¡Este puede ser un recurso especialmente bienvenido durante todo el año! Para suscribirse, visite al-anon.org/aplicacionmovil.



Ayudándome con mi viaje de recuperación

Había estado en Al-Anon durante algunos años cuando se publicó *En busca de la libertad personal* (SP-92). Había trabajado los Doce Pasos con mi Padrino varias veces. Descubrí que este cuaderno de trabajo me dio un enfoque diferente para trabajar los Pasos nuevamente, y aprendí más sobre cómo los Pasos podrían ayudarme a progresar en mi viaje de recuperación. Sabía sobre las Tradiciones y los Conceptos de Servicio, pero no pensé que fueran aplicables a mi vida. Mi Padrino me animó a completar las secciones de las Tradiciones y los Conceptos de todos modos, y me sorprendió descubrir cómo podía aplicarlos

no solo a mi recuperación, sino también a mi vida diaria. Las Doce Tradiciones se volvieron importantes para participar en mi grupo base y descubrí que también podía usarlas con mi familia. Los Doce Conceptos de Servicio me ayudaron a elaborar una mejor manera de trabajar con otros en un entorno grupal.

Cada mes, mi grupo base dedica una reunión al Paso de ese mes y otra a la Tradición del mes. Siempre uso mi libro de ejercicios *En busca de la libertad personal* como mi base para compartir ese día.

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



Aceptándome a mí misma

Cuando llegué a Al-Anon, estaba llena de vergüenza. Cuando era niña, me enseñaron, sobre todo, a estar orgullosa de mi familia y a protegerlos. Pero aquí estaba yo, en las puertas de Al-Anon, porque mi familia estaba siendo destruida por un alcohólico y yo no podía salvar ni a mi familia ni a él.

Dentro de las puertas de Al-Anon, fui recibida con mucho amor y apoyo. No podía creer que mi grupo no pudiera ver mi vergüenza, y que, en cambio, me dieran abrazos. Al principio, me dijeron que todos habíamos llegado con los mismos sentimientos, pero éramos amados a pesar de nuestras culpas.

A través de los Pasos, los lemas y lo que compartían los miembros, poco a

poco comencé a aceptarme a mí misma como ellos me aceptaban, y aprendí que estaba haciendo lo mejor que podía dadas las circunstancias. Mi grupo me ayudó a ver cómo mis acciones contribuían al caos y cómo podía dejar de lado mi vergüenza y vivir la mejor vida para mí, «Un día a la vez». A medida que crecía, podía entender cómo las Tradiciones se aplicaban a mi familia. Como resultado, mi relación con mis hijos mejoró.

Aunque el alcohólico no ha reconocido el problema, ahora estoy ayudando a mis hijos a lidiar con su vergüenza y estamos avanzando.

**Por Irish Girl, Ontario
The Forum, enero de 2021**

Ayudándome con mi viaje de recuperación

Había estado en Al-Anon durante algunos años cuando se publicó *En busca de la libertad personal* (SP-92). Había trabajado los Doce Pasos con mi Padrino varias veces. Descubrí que este cuaderno de trabajo me dio un enfoque diferente para trabajar los Pasos nuevamente, y aprendí más sobre cómo los Pasos podrían ayudarme a progresar en mi viaje de recuperación. Sabía sobre las Tradiciones y los Conceptos de Servicio, pero no pensé que fueran aplicables a mi vida. Mi Padrino me animó a completar las secciones de las Tradiciones y los Conceptos de todos modos, y me sorprendió descubrir cómo podía aplicarlos no

solo a mi recuperación, sino también a mi vida diaria. Las Doce Tradiciones se volvieron importantes para participar en mi grupo base y descubrí que también podía usarlas con mi familia. Los Doce Conceptos de Servicio me ayudaron a elaborar una mejor manera de trabajar con otros en un entorno grupal.

Cada mes, mi grupo base dedica una reunión al Paso de ese mes y otra a la Tradición del mes. Siempre uso mi libro de ejercicios *En busca de la libertad personal* como mi base para compartir ese día.

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

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

Encontrar una manera de avanzar

En el pasado, seguir adelante parecía una imposibilidad, y estaba segura de que era algo que no podía lograr. Les diré que me aislé de todos. Estaba en un túnel oscuro y extender la mano no era una opción. Ni siquiera pensé que pudiese haber una salida al sufrimiento y la desesperación. Afectada como estaba por la enfermedad del alcoholismo, pasaron muchos años antes de que pudiera confiar en una fuerza superior a mí. Se necesitó un gran acto de fe para dar el primer paso para buscar ayuda.

Asistí a las reuniones de Al-Anon, donde encontré ayuda y esperanza. Este fue mi primer paso hacia adelante. Fui testigo de la unidad de los miembros de mi grupo base, donde su intercambio amoroso, sabiduría y consuelo me ayudaron a comenzar a ver la luz nuevamente. Con la ayuda de mi Madrina, utilicé toda mi resiliencia, tenacidad, valor y perseverancia y, una vez más, llegué a creer en un Poder Superior: un Dios de mi propio entendimiento. Ese fue un paso espiritual inmenso y me sentí muy agradecida.

Avanzar desde ese punto implicaba aceptar las circunstancias que me rodeaban y encontrar esperanza. Una vez más, me inspiró un sentido de propósito y de ser útil. Aquí es donde la unidad de la familia, los amigos y los miembros de mi amada hermandad de Al-Anon se

unificaron, y se hizo evidente que no tengo que enfrentar nada yo sola. Podría colocar «Primero, las cosas más importantes», diseñar un plan y actuar según ese plan. Habiendo tenido un despertar espiritual, sentí la gratitud de retribuir a nuestra hermandad a través del servicio. Esta acción de seguir adelante se transmite a través de mi comprensión de la recuperación, la unidad y el servicio. Si Dios quiere, seguiré regresando para poder seguir dando de lo que recibí.

Se necesita mucho valor para afrontar lo desconocido. En 2020, todo lo ordinario se transformó en algo extraordinario. A pesar de las circunstancias inevitables que se apoderaron de nuestra vida diaria, nuestra hermandad siguió avanzando. Hemos sido innovadores, perseverantes y visionarios en la búsqueda de nuevas formas de unirnos y conectarnos entre nosotros. Estoy muy agradecida como miembro de Al-Anon por tener acceso a una variedad de instrumentos, compañeros con los que conectarme y ayuda para seguir viviendo «Un día a la vez». Que todos encontremos la manera de continuar «Avanzando con unidad, valor y perseverancia».

**Por Rosie M., Coordinadora de la Conferencia, Texas
The Forum, enero de 2021**

Un momento de claridad

No me afectó el alcoholismo, aunque me crie con él. Al menos, eso era lo que pensaba en ese momento. Cuando mi madre fue a rehabilitación durante mi último año de escuela secundaria, pensé con alegría: «¡Problema resuelto! ¡Gracias a Dios que se acabó!».

Pero no acabó ahí. Veinte años después, mi relación con mi hija de 12 años era terrible. Ella estaba infeliz. Hacía todo lo que podía para arreglar su vida por ella: merodeaba cerca de ella y le decía qué hacer y qué pensar. Pero cuanto más trataba de ayudar, peor se ponían las cosas.

Después de una de nuestras discusiones nocturnas, entré en mi propia habitación. Me senté en mi cama, totalmente frustrada. Estaba sola en la habitación. De repente, de la nada, me escuché decir: «¡Es como vivir con un borracho!» Ni siquiera sabía que estaba teniendo ese pensamiento. Sin embargo, era cierto, y lo supe en cuanto me oí a mí misma decirlo.

Fui al teléfono del dormitorio y llamé a mi hermano mayor. Él había mencionado que iba a las reuniones de Al-Anon para hijos adultos de alcohólicos. Le pregunté si las reuniones me ayudarían. Él dijo que sí. Luego dijo que debería ir a las reuniones para ayudarme a mí misma, no para arreglar a mi hija. No entendía por qué me decía eso. Tampoco entendía por qué mi relación con mi hija era como vivir con un borracho, aunque ninguna de las dos bebía.

Fui a mi primera reunión esa semana. Entonces comenzó mi viaje para comprender la enfermedad familiar del alcoholismo. Siempre estaré agradecida por el momento de claridad que tuve esa noche sentada sola en mi habitación, y por el amor, apoyo y esperanza que sigo recibiendo en Al-Anon.

**Por Eileen F., Kansas
The Forum, febrero de 2021**

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



Encontré consuelo

Foto tomada por Virginia B., Iowa

Desde que llegué a Al-Anon hace siete meses, he aprendido más sobre mí y los efectos del alcoholismo de lo que había aprendido en mis 52 años de vida. El alcoholismo de mi segundo cónyuge me llevó a Al-Anon. Llegué con miedo, desesperación, con agotamiento total y sin esperanza, pero tras mi primera reunión me di cuenta de que estaba en un lugar seguro y amoroso, y que a mi alrededor había personas que también habían sido afectadas por los estragos de esta enfermedad. Poco sabía yo que iba a descubrir más sobre mí de lo que jamás había creído posible.

Asistí a seis reuniones presenciales en seis días y sabía que era allí donde tenía que estar. Me sentí mejor con mi situación y encontré consuelo en aquellos que estaban dispuestos a compartir conmigo sus historias de experiencia, fortaleza y esperanza.

Aprendí a escuchar y comencé a comprender los principios de este programa. Me animaron a dejar de enfocarme en mi pasado y en mi cónyuge alcohólico y a dedicar mi energía y esfuerzos a rehabilitarme, lo que comenzó con un cambio de actitud. Ya que mi crianza fue en una familia plagada de alcoholismo, sabía muy poco sobre cómo controlar las acciones de alguien. No obstante, traté de hacer eso toda mi vida. No es de extrañar que tuviera tanto cansancio. El dolor de espalda era el resultado de llevar tanto peso sobre mis hombros.

Hoy me concentro en mí y en mi recuperación. Sé que lo único que puedo controlar es a mí. Mi Poder Superior se encarga del resto. Siento agradecimiento y siempre seré parte de este grupo de familias.

Por Anónimo
The Forum, febrero de 2021

ALATEEN

La clave de la recuperación

«Yo no lo causé, no puedo controlarlo y no puedo curarlo». Creo que esta frase podría ayudar a cualquier persona. Para mí, se relaciona con la Oración de la Serenidad. «Aceptar las cosas que no puedo cambiar». Esta frase me ayudó a comprender que no puedo controlar al alcohólico, que no puedo curar la enfermedad y que nadie tiene la culpa de esto. Esto es clave para nuestra recuperación: comprender que no somos responsables de la enfermedad y no podemos asumir

la culpa de creer que la causamos. Sin embargo, somos responsables de nuestra propia recuperación y de cómo aplicamos a nuestra vida las cosas que recibimos en Alateen. También debemos entender que podemos ayudar e involucrarnos con el alcohólico, aunque no podamos curar ni controlar lo que hace el alcohólico. Necesitamos entender que no somos la fuente de la enfermedad porque nadie realmente lo es.

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

Foto tomada por Patricia M., Texas

ALATEEN

Resolviendo mi ira

Cuando tengo enojo, generalmente libero esta energía yendo al gimnasio. Dependiendo de cuánto enojo tenga y la razón por la cual siento enojo, tal vez golpee el saco de boxeo. Canalizo mi ira diciéndome que está bien y trato de calmarme. Hay muchas formas de canalizar la ira, pero mis dos formas

favoritas son ir al gimnasio y meditar. A veces, me enojo sin motivo, por lo que trato de no desquitarme con nadie y, en cambio, pongo mi enojo en algo beneficioso, como hacer ejercicio.

Por Anónimo
The Forum, febrero de 2021

Crear espacio para un mañana mejor

El marcador de libros, *Solo por esta noche* (SM-81)

El marcador de libros, *Solo por esta noche*, brinda reflexiones profundas sobre los principios de Al-Anon para ayudar al lector prepararse para una noche tranquila y serena. Sirve como una pieza acompañante perfecta al marcador de libros clásico, *Solo por hoy* (SM-12).

«**Solo por esta noche**, . . . Esperaré despertarme al nuevo día, sintiéndome descansado y preparado a seguir la guía de mi Poder Superior»

Extraído del marcador de libros, Solo por esta noche (SM-81)

Disponible ahora en sus Centros de Distribución de Publicaciones o en al-anon.org/catalogo-lac

Lo más asombr

En mi caminata de hoy, vi lo más asombroso justo en el momento que estaba pensando en volar. Creo que era un halcón, volando hermosamente en círculos, especialmente tranquilo cuando lo vi volar, así que no estaba batiendo sus alas, de que nunca vi que el pájaro batiera sus alas. Las alas del pajarito se deslizaba por el aire, inclinándose un poco de un lado a otro en la dirección que quería ir.

A veces, creo que tengo que batir mis alas con tanta fuerza que estoy rumiando sobre todo lo que tengo que hacer. No quiero negarme a hacer ahora para cuidar de mi bienestar mañana. Sin embargo, estoy tan preocupada por el futuro como para ser una bola de ansiedad. Ese sentimiento me resulta demasiado familiar y, por lo general, cuando me aísole, me esconda o no pueda hacer mucho de lo que sé que tengo que hacer.

Mientras reflexionaba sobre cómo distinguir la acción productiva de la obsesiva, el halcón se inclinaba suavemente hacia un lado y otro mientras iba en círculos en el cielo. Para mí, este fue un recordatorio de Dios de que puedo inclinarme un poco en la dirección en la que quiero ir, «Un día a la vez».

Por Nancy P., California
***The Forum*, enero de 2021**

broso de todo

el momento indicado.
os. El ambiente estaba
a distraída. Me di cuenta
ájaro estaban extendidas
do a otro para girar en la

uerza que hago listas y voy
ar las cosas que necesito
argo, no quiero estar
estrés tampoco.
eral, hace que me
e quiero hacer.
activa de la acción
o y hacia el otro
cordatorio
n

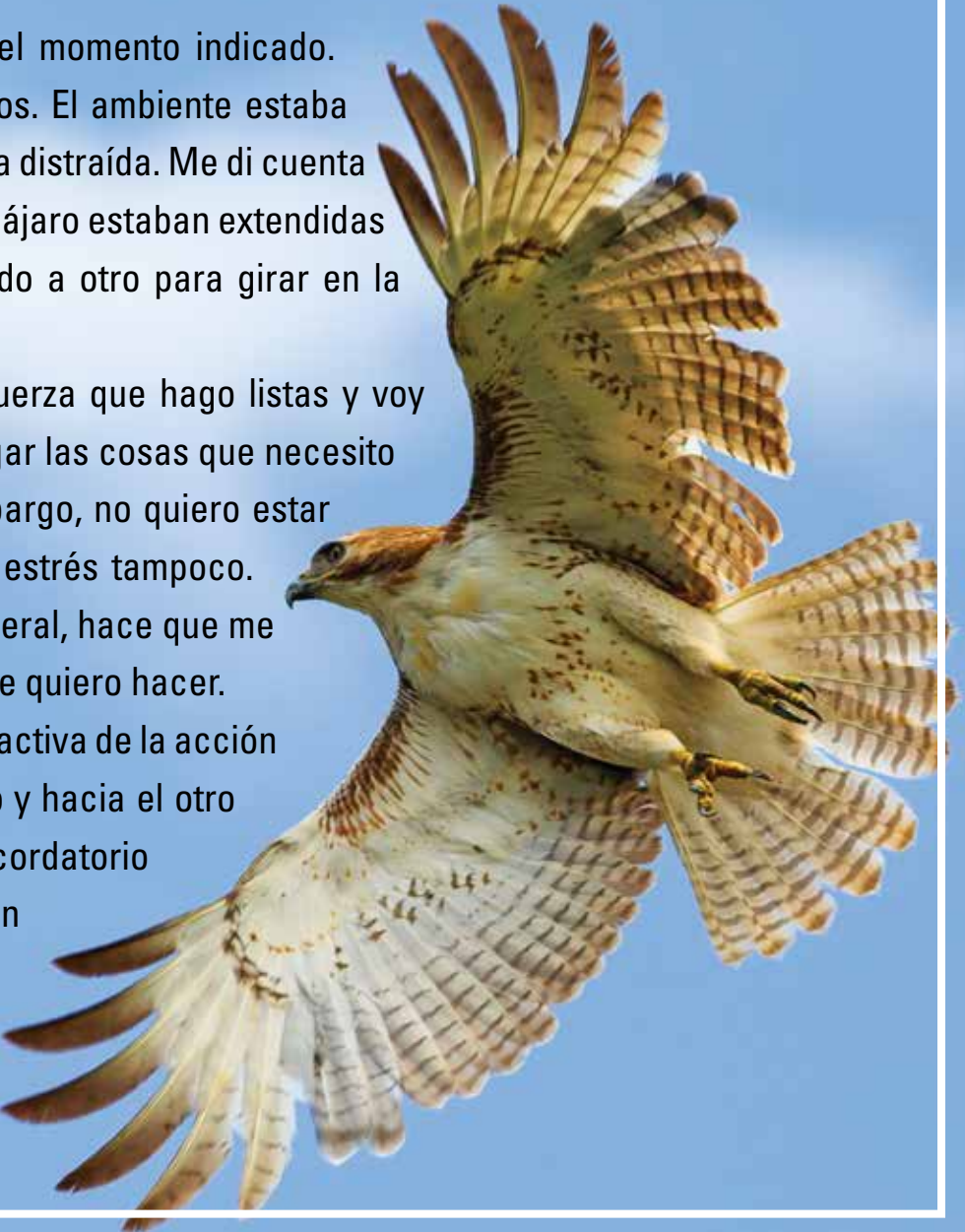


Foto tomada por Gene T. Arizona



Un sendero hermoso

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

Hace muchos años, estaba conduciendo a un congreso de Al-Anon. Era una mañana hermosa, soleada y resplandeciente. Mientras conducía por la montaña, pensé: «¡Vaya! ¡Ese Sol es mi Poder Superior que me trae calidez y alegría!». Luego giré en otra dirección y me di cuenta de que el sol, mi Poder Superior, ¡todavía estaba conmigo! No importa en qué dirección haya girado, mi Poder Superior siempre ha estado ahí. Mi siguiente pensamiento fue: «Incluso en los momentos de mi vida en los que le di la espalda por completo a Dios, ¡Él estuvo allí!». Increíble.

Recientemente, salí de la casa de mi hija, al otro lado del río, pero en el mismo estado que el mío, a altas

horas de la noche. El sol obviamente no brillaba, pero había una hermosa luna creciente en el cielo. Justo al lado había una estrella muy brillante, que luego descubrí que era Venus. Me vino un pensamiento: «¡Vaya! Mi hija y su familia también tienen un Poder Superior amoroso que los cuida». ¿No es la naturaleza una manera hermosa en la que Dios transmite Su mensaje? ¿No es maravilloso «Soltar las riendas y entregárselas a Dios» y dar el Tercer Paso? Es igual que cuando el sol sale por la mañana y la luna brilla intensamente por la noche. ¡Gracias Al-Anon por un hoy y una mañana mucho más brillantes!

Por Elizabeth G., Connecticut
***The Forum*, marzo de 2021**



Ven a mi reunión

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.

«¿Te gustaría venir a mi reunión?», preguntó mi amiga. Le respondí: «Claro, si está bien que esté allí, con el anonimato y todo eso. No me gustaría que me consideraran una voyerista». Mientras me sentaba en aquel salón acogedor, escuché a la gente hablar sobre sentimientos que yo había experimentado toda mi vida! ¿Por qué? ¡No conocía a ningún alcohólico! ¿Cómo me había afectado la enfermedad del alcoholismo? ¿Por qué estaban hablando de mí?

No compartí mi confusión, pero cuando me invitaron a otra reunión, compré el libro *Valor para cambiar* (SB-16). Seguramente, si leía el libro, me liberaría de esos sentimientos profundos y oscuros. ¡Podría arreglarme yo misma! Leí ese libro durante varios años, sin compartir nunca mis sentimientos,

pero sabiendo que cada página tenía un mensaje para mí. ¡Todavía no entendía por qué!

Finalmente, regresé a Al-Anon. Ustedes me aceptaron con amor y me dijeron que, si yo pensaba que estaba en el lugar correcto, ¡entonces lo estaba! «Sigue viniendo», dijeron ustedes. ¡Y lo hice! Lentamente, con la ayuda de mis amigos, mi Madrina, la Literatura Aprobada por la Conferencia y el Poder Superior que descubrí en Al-Anon, aprendí que la enfermedad familiar del alcoholismo tiene raíces profundas. El abrumador poder de la negación desapareció gradualmente. Siempre estaré agradecida por la invitación que recibí: «Ven a mi reunión».

Por Jane B., Ontario
***The Forum*, marzo de 2021**



Un bien común

Tercer Concepto: El derecho de decisión hace posible el liderazgo eficaz.

Antes de Al-Anon, yo llegué a una comunidad religiosa y me ofrecí como voluntaria para trabajar en un gran proyecto de costura. Quería pertenecer a la comunidad. Me dijeron que pidiera ayuda, pero no conocía a nadie y no se lo mencioné a la persona a cargo del proyecto. Fue difícil trabajar mientras mi hijo de dos años corría a mi alrededor. Desarrollé una migraña y no pude cumplir con la fecha límite. Me sentí fracasada.

En Al-Anon, vi gente pidiendo ayuda. Cuando me ofrecí como voluntaria, me dejaron hacer mi

parte sin decirme cómo. Finalmente, presidí un día de talleres, sabiendo que pediría voluntarios para partes del taller y respetaría el hecho de que ellos serían responsables. Estaba bien llamarlos para preguntarles si necesitaban ayuda, pero no para perseguirlos ni decirles cómo hacer su parte.

Me encantó ver cómo el evento cobró vida, así como el vínculo que comenzó a formarse entre todos los que habíamos trabajado por un bien común.

Por Diana A., Florida
***The Forum*, marzo de 2021**



Derrumbando los muros

Cuarto Paso: Sin temor, hicimos un sincero y minucioso examen de conciencia.

A menudo escuchaba en las reuniones de Al-Anon sobre el Cuarto Paso y la dificultad, el miedo y la inquietud que sienten algunos miembros acerca de trabajar en ese Paso. Antes de que mi Madrina y yo comenzáramos a trabajar en él, leí partes de nuestra Literatura Aprobada por la Conferencia (LAC). Las sugerencias me ayudaron a abordar el Cuarto Paso sin juicios. Me encantó la idea del espejo retrovisor: mirar hacia atrás, pero no quedarse mirando.

Mantenerme concentrada en mí y en mi pasado, incluidos mis sentimientos y reacciones ante situaciones, también fue importante. Comenzamos con el *Plan detallado para progresar* (SP-5) y mi Madrina estuvo dispuesta a dejarme trabajar a mi manera, lo cual significaba seleccionar algún tema con el que me identificara sin necesidad de contestar las preguntas del libro en el orden de los temas. Aunque comencé sintiéndome asustada y

recelosa, a mitad de camino llegué a ver el Cuarto Paso como el regalo que realmente es: una serie de regalos hermosamente envueltos que me doy a mí misma cuando tiro de la cinta de la negación, quito la envoltura de la ira y el resentimiento, y derrumbo los muros de protección y seguridad para revelar parte de mi verdadero yo con cada tema en el *Plan detallado para progresar*.

¡Amo el Cuarto Paso! Ahora sé que es el comienzo de la esperanza, la curación y el autodescubrimiento que me ayudan a aceptar todas las partes de mí misma para ser la persona amable y más amorosa que Dios quiso que yo fuera. Cuando un nuevo defecto de carácter llega a mi conciencia, aprendo a aceptarlo trabajando en este Paso, para que mi Poder Superior pueda guiarme hacia la siguiente acción correcta «Un día a la vez».

**Por Sue R., Florida
The Forum, abril de 2021**

Decisiones saludables y acertadas

Cuarta Tradición: Cada grupo debiera ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a Al-Anon, o AA en su totalidad.

El libro de ejercicios de Al-Anon titulado *En busca de la libertad personal* (SP-92), dice: « La Cuarta Tradición nos brinda la oportunidad de crecimiento en el aprendizaje de cómo encontrar el equilibrio adecuado entre la autonomía personal y la responsabilidad para con otras personas. He descubierto que este equilibrio es una guía sabia para tratar los asuntos del grupo y mis relaciones personales.

Últimamente, un área de mi vida privada se ha desequilibrado. Me he sentido tensa por una serie de cosas que desafían mi salud, incluida la amenaza de una enfermedad contagiosa y una lesión que me obliga a mantener la mano inmovilizada. Como resultado, me siento extrañamente vulnerable en lugares públicos y estoy buscando todo el tiempo mantener mi mano descansada y sin dolor durante todas mis actividades. Me he desanimado y me vuelto voluntariosa, descuidando partes de mi cuidado personal, como la dieta y el ejercicio. Me resisto a aceptar cosas que no puedo cambiar, no me siento bien conmigo misma y, en general, ¡no estoy siendo un buen ejemplo!

Cuando pienso en los principios que podrían ayudarme a ajustar mi actitud, entre ellos se destaca la Cuarta Tradición. Pero necesito aplicarla de una manera nueva por hoy. Necesito trabajar para equilibrar mi autonomía personal con mi responsabilidad hacia mi Poder Superior. Claro que podría consumir más comida chatarra solo porque estoy haciendo pucheros, pero ¿acaso esta elección honra el respeto que tengo por los dones que he recibido de Dios? ¿O por la confianza que pretendo tener en los caminos de Dios, incluso cuando no los entiendo? Al tomar decisiones sanas y acertadas, puedo estar haciendo mi parte para ofrecer mi mejor participación en este trabajo en equipo que tengo con mi Poder Superior. Con estas prioridades en mente, puedo abordar mi parte con mayor integridad y consideración, «Un día a la vez», gracias a los Legados de Al-Anon.

Por Sharon A., Alberta
The Forum, abril de 2021

Proyectos que abordamos juntos

Cuarto Concepto: La participación es la clave de la armonía.

Cuando mi Madrina y yo leímos el Cuarto Concepto en el libro *Senderos de recuperación* (SB-24), decidí aplicarlo a mi relación con mi novio. Él también es mi cuidador, ya que soy discapacitada y tengo muchas limitaciones.

Él compra para mí tanto en línea como presencialmente en las tiendas. Es mi contacto para médicos y agencias gubernamentales. Él es mi poder notarial médico y se encarga de los correos electrónicos y la investigación en línea. ¡Lo más importante es que recibe fotos de mi nieta, quien vive en Nueva Zelanda, a través de su correo electrónico!

Parecía razonable darle más voz en los infinitos proyectos que abordamos juntos, el derecho a la participación. ¿Preferiría llamar primero a la farmacia o pedir suplementos primero? ¿Preferiría responder al Departamento de Seguridad Económica por teléfono, fax o en línea? A veces, los plazos, los médicos o las agencias dictan estas decisiones, pero no siempre.

No sé si ha notado el cambio, pero me siento mejor al darle el derecho a participar. Aunque las tareas son para mí, las está haciendo él. ¡Y con frecuencia tiene buenas aportaciones!

Loe G., Arizona
The Forum, abril de 2021

A nuestros lectores...

Durante el pasado año, la Junta de Administradores (Custodios) y el personal de la Oficina de Servicio Mundial han estado buscando maneras de prestar mejores servicios a aquellos miembros que necesitan traducción al español. Hemos reducido el tiempo de entrega para los suscriptores de la revista *Al-Anon* y *Alateen en acción*, mejorado el diseño, incluido contenido oportuno y, más recientemente, se le ha añadido una portada a color.

Hace dos ediciones, comenzamos a ocuparnos de la puntualidad de las historias sobre los Legados, para que estén disponibles y pueda estudiar los Legados del mes si lo desea. Para completar la implementación de este cambio, esta edición cubrirá tres meses de cada uno de los Pasos, las Tradiciones y los Conceptos de Servicio.

Mi sendero hacia el crecimiento personal

Quinto Paso: Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestras faltas.

En el Quinto Paso me sentí confundido acerca de admitir «ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestras faltas». Pensé que había admitido mis faltas ante Dios y ante mí mismo cuando escribí mi Cuarto Paso. Así que pensé que la parte aterradora iba a ser admitir todas esas cosas ante otro ser humano en el Quinto Paso.

Cuando le pedí a mi Padrino que escuchara mi Quinto Paso, me dijo que no quería saber todos los detalles. Me dijo que quería que yo volviera a leer mis respuestas a cada capítulo en el *Plan Detallado para progresar* (SP-5). Luego quiso que le explicara lo que mis respuestas me enseñaban acerca de mí mismo. Me dijo que si lo hacía, eso me ayudaría a entender la naturaleza exacta de mis faltas.

Empecé a ver cómo tendía a callarme y volverme invisible para protegerme de la locura alcohólica. Parecía que elegía el silencio y la

parálisis, en lugar de dejar que otras personas vieran mi verdadero yo. Actuaba como si todo el mundo me tratara de la misma manera que los alcohólicos activos solían tratarme cuando era niño o adulto joven.

Finalmente, este tipo de autoconocimiento que me brindó el Quinto Paso me concedió la capacidad de escoger opciones valiosas. ¿Quería seguir teniendo cabida y siendo fácilmente aceptado por las personas que practicaban el comportamiento alcohólico, o quería encontrar maneras seguras de vivir mi vida como el verdadero yo?

Al-Anon me ha proporcionado un ambiente seguro y apoyo sincero para probar nuevas cosas y crecer. Sin el Quinto Paso, no me conocería lo suficientemente bien como para saber en qué dirección iría el crecimiento y en qué dirección iría la misma historia de todos los días.

Pat, Virginia

***The Forum*, mayo de 2021**

Nota: El artículo anterior apareció por primera vez en la edición de mayo y junio de 2012 de The Forum, y luego se tradujo y se publicó en el Volumen 45 N.º3 de Al-Anon y Alateen en acción.



Una lección sobre compasión para nosotros y los miembros de nuestra familia

Quinta Tradición: Cada Grupo de Familia Al-Anon persigue un solo propósito: prestar ayuda a los familiares de los alcohólicos. Logramos esto, practicando los Doce Pasos de AA nosotros mismos, comprendiendo y estimulando a nuestros propios familiares aquejados por el alcoholismo, y dando la bienvenida y brindando alivio a los familiares de los alcohólicos.

Durante todo el mes de mayo he estado pensando en nuestra Quinta Tradición. Escucharla cuando la leen en nuestras reuniones es reconfortante, y me recuerda que siempre hay un grupo de personas con quienes comparto un vínculo común mi familia Al-Anon.

A la vez que trato de incorporar esta Tradición en mi crecimiento espiritual, le brindo consideración especial a la frase «comprendiendo y estimulando a nuestros propios familiares aquejados por el alcoholismo». Estoy reconociendo que esta parte de la Quinta Tradición requiere perdón y amor.

Intuitivamente, tengo que entender mis propios comportamientos del pasado y perdonarme por la culpa, la ira, los aires de superioridad y mis otros defectos de carácter. ¡Al hacerlo, me estoy liberando, entendiéndome y amándome más a mí misma! Por lo tanto, también soy más capaz de «comprender y estimular a mis propios familiares aquejados por el alcoholismo». La Quinta Tradición es una lección sobre compasión para nosotros y los miembros de nuestra familia.

Nathalie D., Carolina del Sur
The Forum, mayo de 2021

Nota: El artículo anterior apareció por primera vez en la edición de mayo de 2014 de The Forum, y luego se tradujo y se publicó en el Volumen 47 N.º3 de Al-Anon y Alateen en acción.



Hablemos sin temor, escuchemos sin juzgar

Quinto Concepto: Los derechos de apelación y petición protegen a las minorías y garantizan que estas serán escuchadas.

Cuando crecía en mi familia alcohólica, solía escuchar con frecuencia algunas expresiones tales como: «El silencio es oro», «No vengas a provocar problemas» y «Porque así lo dije yo». Me convertí en la niña tímida y quieta que se escondía en la parte de atrás.

Aprendí que no había que cuestionar la autoridad. Terminé por creer que ni mis pensamientos ni mis sentimientos eran importantes. Si me atrevía a expresar mis verdaderos sentimientos, lo haría a espaldas de alguien más.

En Al-Anon, he aprendido una nueva forma de comportarme. «Hablen mutuamente, razonen las cosas con alguien más, pero que no surjan murmuraciones ni críticas del uno al otro» dice nuestra Clausura Sugerida de Al-Anon. Me he dado

cuenta de que puedo expresarme sin temerle a la crítica. También puedo escuchar a los demás sin juzgarlos.

«Una hermandad de iguales» no significa que todos seamos iguales ni que siempre estemos de acuerdo, pero sí garantiza que nos tratemos del uno al otro con respeto. El Quinto Concepto de Al-Anon pone por escrito esa garantía: «Los derechos de apelación y petición protegen a las minorías y garantizan que éstas serán escuchadas».

Qué maravilloso es saber que tengo tanto derecho a mis opiniones y convicciones como todos los demás. Hoy puedo expresarme, y hoy puedo lograr que se escuche mi voz.

**Por anónimo, Michigan
The Forum, mayo de 2021**

Nota: El artículo anterior apareció por primera vez en la edición de mayo de 2010 de The Forum, y luego se tradujo y se publicó en el Volumen 43 N.º 3 de Al-Anon y Alateen en acción.

Para celebrar el 130.º aniversario del nacimiento de Lois W., cofundadora de Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., el 4 de marzo de 1891, nos tomamos este momento para honrar su memoria.

«Se necesita una persona para iniciar algo, pero muchas otras para mantenerlo funcionando».



Nosotros, los miembros de Grupos de Familia Al-Anon nos comprometemos sinceramente a continuar el trabajo de Lois. Su memoria se preservará con cada nueva generación de familiares y amigos de alcohólicos en todas partes. Ella nos deja el legado del programa de Al-Anon, y continuaremos buscando en nuestros corazones para enfrentar cada nuevo reto, con la guía e inspiración que Lois nos ha brindado. Su vida ha sido una bendición y su trabajo se mantiene vivo cada vez que haya otro recién llegado en la hermandad de Al-Anon.

Extraído de *Muchas voces, un mismo viaje* (SB-31), página 262.

Para obtener más información sobre la vida de Lois, lea *Muchas voces, un mismo viaje* (SB-31), *Las cofundadoras de Al-Anon: la extraordinaria labor de dos mujeres ordinarias* (SP-87), y *Cómo ayuda Al-Anon a los familiares y los amigos de los alcohólicos* (SB-32), páginas 152-160.

Foto tomada por Bill C., California



Cuando la vergüenza asoma su cabeza
en la actualidad, estoy equipado para
enfrentarla y discrepar de lo que dice
Por Craig W., Nueva York

Al-Anon y Alateen

ENacción

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