

Pasajes traducidos de la revista mensual
The Forum de los Grupos de Familia Al-Anon
Vol. 54 N.º 4 • 2021
Compartiendo recuperación, unidad y servicio

El

piano

pintado



Al-Anon y Alateen

EN acción

«Vengo de una familia que no pudo mostrarme amor. Sin embargo, en el programa, he encontrado personas que me aman y que amo mucho: mi familia escogida».
–*Dave A., Columbia Británica*

«El viaje hacia mí comenzó con el Primer Paso. Cuando llegué al Duodécimo Paso, me había descubierto a mí misma: una hermosa mujer espiritual que está en un viaje humano».
–*Ally G., California*

«Saber que no estoy solo en mi viaje espiritual hacia la meta de tener relaciones saludables ha sido un alivio y un gran consuelo».
–*Jane D.*

«Cuando abandono la ilusión de que tengo poder sobre las cosas que no puedo cambiar, me siento tan ligera como una pluma».
–*Trudy L., California*

«La gratitud convierte la carencia en abundancia y me permite darme cuenta de que ya tengo todo lo que necesito».
–*Lee H., Connecticut*

Foto tomada por Anónimo

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

Número para llamadas gratuitas para solicitar información sobre las reuniones:

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

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

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

Este boletín 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.



Me sentí mejor desde el principio

Estaba nerviosa porque iba a mi primera reunión de Al-Anon. Pero sentía que no tenía nada que perder. Había tocado mi fondo emocional y estaba perdiendo la cordura. Fui infeliz la mayor parte de mi vida. Sentía vergüenza y sufría de la baja autoestima que surgió del alcoholismo y el abuso de drogas de mis padres. Siempre sentía que no era lo suficientemente buena. Cuando era niña, también me sentía como una carga económica. Mis abuelas nos apoyaban a mi madre y a mí, y me cuidaban cuando mi madre no podía.

Como era demasiado pequeña para entender todo esto, me culpaba

por la ausencia de mi padre en mi vida. ¿Por qué no me amaba? Me preguntaba por qué no enviaba la manutención de sus hijos. Me sentía innatamente digna de ser amada. Cargué con esos sentimientos de incompetencia y vergüenza hasta la adultez y no podía tener relaciones positivas con los hombres. Luché contra la ansiedad y la depresión desde muy joven. Aunque finalmente me casé y tuve hijos, nunca me sentía «completa» y no podía ser verdaderamente feliz.

Pero desde esa primera reunión de Al-Anon, me sentí mejor. Descubrí que no era la única que había sido afectada negativamente por el alcoholismo. Fue reconfortante saber que no estaba sola. De hecho, muchos miembros tuvieron vidas o fueron criados en circunstancias mucho peores que la mía. Saber esto me ayudó a poner mi vida en la perspectiva adecuada. Ningún terapeuta, grupo de iglesia ni relación ha sido capaz de hacer lo que Al-Anon ha hecho por mí. Estoy agradecida por la comprensión y la bienvenida de los miembros que compartieron sus historias y me dijeron: «Nos alegra que estés aquí» y «Sigue viniendo».

Por Michelle V., California
***The Forum*, julio 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.

Celebrando los 60 años de la Literatura Aprobada por la Conferencia

En abril de 1961, en la primera Conferencia de Servicio Mundial de Al-Anon, nuestra cofundadora Lois W. presentó la idea de la Literatura Aprobada por la Conferencia (LAC). Como explicó Lois, esta tendría el mismo propósito que la formación de la Conferencia: crear unidad entre todos los grupos. Antes de eso, los grupos a menudo escribían y distribuían su propia literatura o usaban varias fuentes externas. Algunos de estos materiales eran incompatibles con las Tradiciones y los principios espirituales de Al-Anon. A menudo adoptaban un enfoque religioso o se centraban en «curar» al alcohólico, lo que provocaba confusión con respecto a la identidad y el propósito de Al-Anon.

La decisión unánime de la Conferencia y el proceso que desarrolló durante los años siguientes aseguraron que nuestra literatura reflejaría el programa de Al-Anon en sus principios y en la práctica, sin diluirse debido a los diferentes puntos de vista. A lo largo de los años, la LAC ha seguido expandiéndose para satisfacer nuevas necesidades y condiciones cambiantes.

Durante el último año y medio, nuestra hermandad y la Oficina de Servicio Mundial (OSM) enfrentaron los efectos de la pandemia de COVID-19. Las ventas de literatura

se desplomaron y nuestras revistas perdieron 2,300 suscriptores. Un aumento en las contribuciones enviadas ha ayudado a contrarrestar esta caída en las ventas, gracias a la generosidad de los miembros de Al-Anon en todas partes. Por primera vez desde 1954 (el año anterior a la publicación de nuestro primer libro), las contribuciones de los miembros superaron las ventas de literatura. Si bien me reconforta la idea de que la hermandad continuará apoyando sus ramas de servicio, sigo preocupado por lo que estamos perdiendo en términos de la recuperación, a medida que el uso de uno de nuestros instrumentos principales continúa disminuyendo.

Nuestra literatura no puede sustituir la curación que se lleva a cabo en las reuniones de Al-Anon y en las conversaciones personales con las Madrinan, los Padrinos y otros miembros, pero complementa en gran medida esta ayuda con las inspiradoras ideas de miles de miembros, no solo de todo el mundo, sino a lo largo de la historia de nuestro programa. Entre reuniones y cuando otros miembros no están disponibles, la LAC nos ofrece la comodidad de saber que nuestros problemas no son únicos y que no estamos solos. Cuando estamos reacios a compartir porque tenemos miedo de que nadie lo entienda, la LAC nos asegura que

otros también han estado allí. Si nos sentimos diferentes en una reunión por nuestra edad, género, relación con el alcohólico o cualquier otra razón, la LAC nos recuerda que todos somos iguales.

Nuestra bienvenida sugerida dice: «El intercambio cariñoso de ayuda entre los miembros y la lectura diaria de las publicaciones de Al-Anon y Alateen nos preparan para recibir así el inapreciable don

de la serenidad». Así que, por favor, en celebración del 60.º aniversario de la LAC, cuando alguien busque ayuda, asegurémonos de que estén presentes, no solo la mano de Al-Anon, sino también el regalo de la Literatura Aprobada por la Conferencia. «Que empiece por mí».

Por Tom C.,

Director adjunto-Literatura
***The Forum*, septiembre de 2021**



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.

Aceptar la responsabilidad del trabajo del Duodécimo Paso de Al-Anon

Llegué a Al-Anon completamente desmoralizada, lastimada por años de vivir en una situación degradante en mi matrimonio. Me había habituado al ciclo del alcoholismo, la coacción sexual y el abuso verbal de mi esposo, lo cual a veces se convertía en violencia física. Una y otra vez, cedía ante sus exigencias, y luego trataba de persuadirlo para que no volviera a hacerlo.

Aunque me sentía miserable, no sabía que en realidad estaba enferma por la enfermedad *familiar* del alcoholismo. Pensé que, si pudiera ser una mejor esposa, más agradable, más tolerante, no desencadenaría la ira de mi esposo. Si me esforzaba lo suficiente, las cosas podrían cambiar. Todos los días, oraba por un milagro. Pero todos mis esfuerzos y oraciones solo me impidieron reconocer la dura verdad sobre mi matrimonio.

Con el tiempo, una búsqueda desesperada por internet me llevó a las 20 preguntas de Al-Anon en el folleto titulado *¿Se molesta por la bebida de otra persona?* (SS-17), y respondí «Sí» a la mayoría. Encontré una reunión y allí, por primera vez, conocí a gente que comprendía.

Me ofrecieron validación, consuelo y apoyo. Durante una reunión, una mujer leyó las siguientes oraciones que cambiaron mi vida. Están en la página 86 de *Un día a la vez en Al-Anon* (SB-6): «La *aceptación* no presupone sumisión a situaciones degradantes. Más bien, implica aceptar la existencia de una situación y decidir luego qué se debe hacer con respecto a ella».

Al final, aceptar la realidad de mi situación me llevó al divorcio. Estaba agradecida por «Unas palabras especiales para aquellos que conviven con la violencia» en *Cómo ayuda Al-Anon* (SB-32), el cual sugiere hacer un plan de seguridad de emergencia. Cuando le informé a mi esposo de mi decisión, él estaba furioso y yo necesité llevarme a nuestros hijos e irnos a un lugar seguro por un tiempo. Para nosotros, ese lugar seguro era la casa de una amiga de Al-Anon.

Durante el mes de octubre, varias campañas en los Estados Unidos llaman la atención sobre el problema de la violencia doméstica, lo que me recuerda que, al igual que mi experiencia,

la violencia doméstica suele ir de la mano del alcoholismo. La información sobre Al-Anon puede abrir la puerta a la aceptación, la acción, la esperanza y la sanación. Se puede acceder a los instrumentos de difusión pública que crean conciencia sobre el programa Al-Anon en **al-anon.org/DP**, por ejemplo, los folletos que contienen 20 preguntas, (SS-17, SS-20, SS-25) y la revista *Al-Anon se enfrenta al alcoholismo* (AEA). Además, las comunicaciones de la OSM de Al-Anon en las redes sociales

incluyen publicaciones que se pueden compartir. También se pueden compartir los videos informativos y anuncios de servicio público que están el canal de YouTube de Al-Anon Family Group Headquarters, Inc. Depende de todos nosotros llevar el mensaje de esperanza y recuperación a los demás a través del trabajo del Duodécimo Paso de Al-Anon.

Por Carol C., Editora de la revista *The Forum*, octubre de 2021

Carteles de la Difusión pública

¿Busca una manera fácil de llevar el mensaje de Al-Anon en su comunidad?

Los carteles de difusión pública se pueden descargar directamente de al-anon.org y se pueden personalizar con la información de su reunión local.

¿Su grupo sigue reuniéndose electrónicamente? Simplemente incluya en el cartel una forma para que los recién llegados obtengan la información de cómo unirse a su reunión.

Los carteles de Al-Anon y Alateen están disponibles en dos tamaños, y se pueden orientar en forma horizontal o vertical en español, inglés y francés en **al-anon.org/carteles**.

Nuestro bienestar común –Notas del Servicio Mundial

ALBUQUERQUE



¿Dónde estará usted del 29 de junio al 2 de julio de 2023?

¡El próximo Congreso Internacional de Al-Anon se llevará a cabo del 29 de junio al 2 de julio de 2023 en Albuquerque, Nuevo México!

Los Congresos Internacionales son combinaciones fabulosas de diversión, compañerismo y recuperación, así como oportunidades para conocer nuevos amigos, explorar nuevas atracciones y vacacionar en nuevos lugares.

Nuestros amigos de AA se unirán a nosotros celebrando reuniones diurnas de AA el viernes y el sábado. Las ofertas diurnas de

Al-Anon incluirán estudios de libros, próximas elecciones, reuniones de panel y oradores, temas de mesa y talleres. Las opciones diurnas se sumarán a nuestras grandes reuniones el viernes y sábado en la noche y el domingo por la mañana, donde escucharemos las historias de las familias, charlas de miembros de otros países e intercambios espirituales.

Marque su calendario y esté atento a más detalles a medida que se acerca el verano de 2023.

¡Esperamos verte en Albuquerque del 29 de junio al 2 de julio de 2023!

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.

El piano pintado

Hace años, mis suegros tenían un piano vertical color blanquecino que había estado en su familia durante generaciones. No era el de espineta, que es más corto y con el cual muchos están familiarizados, sino el de tamaño completo. Era casi del tamaño de un piano de media cola pequeño parado de costado. Como mi esposa era la que tocaba, sus padres le prometieron darle el piano cuando compráramos nuestra primera casa.

Cuando recibimos el piano en nuestra nueva casa, lo mandé a poner en el garaje. Quería volver a pintarlo antes de trasladarlo a la sala de estar. Le pregunté a mi suegra cómo habían elegido el color blanquecino. Su respuesta fue simple: «Siempre lo hemos pintado para que coincida con la pared contra la cual está puesto». Entre la edad y la mudanza, el viejo trabajo de pintura estaba ahora en mal estado. Entonces, mi plan requería tres pasos básicos: 1) quitar la pintura vieja; 2) lijar y limpiar la superficie; y 3) aplicar pintura nueva.


Comencé aplicando una capa de removedor de pintura para suavizar la pintura vieja y facilitar su remoción con un raspador. Pero me esperaba una sorpresa. Cuando regresé al garaje después de darle tiempo al removedor de pintura para que hiciera su trabajo, encontré

que la pintura burbujeaba sobre el piano para incluir, no solo una capa de color blanquecino, ¡sino capas subyacentes de amarillo y azul!

Al raspar esas primeras capas, fue evidente que había aún más capas debajo de ellas. Ahora que tenía curiosidad por saber qué tan profundas eran esas capas, decidí quitar toda la pintura hasta que llegué a la madera original. Lo que había pensado que sería un trabajo de un par de horas terminó tomando un par de días, incluidas dos aplicaciones más generosas de removedor de pintura y un paquete completo de papel de lija.

¡Pero qué resultado! Al final de mi trabajo, me quedé asombrado con el piano original. La hermosa madera brillaba en colores rojo, quizás cereza o caoba. ¿Cómo podría alguien haberse atrevido a cubrir esta asombrosa creación con una capa de pintura vieja y simple? No pude comprenderlo. Simplemente sellé la superficie con una fina capa de barniz transparente y con orgullo llevé nuestra nueva obra de arte dentro la casa.

Dos días después llegó el afinador de pianos. Cuando vio la edad del instrumento, dijo: «No se ven muchos de estos tan antiguos, especialmente en tan buenas condiciones. Cuénteme un poco sobre su historia». Entonces, le dije todo lo que sabía, y



terminé el relato con mis aventuras de remoción de pintura. Luego lo dejé con su tarea mientras yo me dirigía a otra habitación para leer.

Poco tiempo después, escuché la música más increíble proveniente de la sala de estar. ¡Sonaba como si fueran campanas! Me apresuré a encontrar el afinador ejecutando arpeggios arriba y abajo del teclado, creando los tonos más brillantes, casi angelicales. A lo largo de los años, había oído tocar ese instrumento en numerosas ocasiones y nunca había sonado más que un piano viejo: adecuado, pero metálico. Definitivamente, no es el sonido claro y exquisito que ahora llega a mis oídos.

«¿Qué le hizo?», le pregunté al afinador con asombro. «¡Nunca había sonado así!»

Él sonrió y dijo: «Lo que está escuchando es cómo estaba destinado para que sonara originalmente. Lo que ha escuchado en el pasado es ese sonido original ahogado bajo capas de pintura».

Entonces, ¿por qué esta historia resuena con mi viaje en Al-Anon? Ese piano me recuerda que, aunque es posible que algunas personas me hayan tratado con malas intenciones o propósitos, la gran mayoría de la gente que me causó daño pudo haber tenido buenas intenciones. No conozco a nadie que al pintar ese piano quisiera causarle daño. Como dijo mi suegra, solo querían que «hiciera juego con las paredes». En otras palabras, querían que encajara.



De la misma manera, Al-Anon me ha ayudado a darme cuenta de que muchas personas por las cuales he sentido ira en mi vida por causarme daño probablemente pensaron que estaban ayudando cuando aplicaron la siguiente capa de pintura sobre mi peso, postura, actitud, humildad, color de piel, edad, inteligencia (o falta de ella), o lo que sea, informándome sin cesar de lo que necesitaba «arreglar» para tener éxito o encajar. Es posible que hayan sido tan bien intencionados como mi suegra.

Otros, como mi padre y mi madre alcohólicos, probablemente nunca tuvieron la intención de hacerme daño en absoluto. Simplemente fui

un daño colateral en su batalla con su propia enfermedad. En esencia, solo estaban tirando pintura por todas partes, y algo de ella me cayó encima.

En retrospectiva, está claro que yo, como muchos otros, originalmente vine a Al-Anon en busca de una «solución» para mi ser querido alcohólico. En cambio, descubrí que realmente estoy aquí para aprender a quitarme esas viejas capas de pintura. Y con cada reunión y cada paso adelante, mi música interna se aleja más del canto fúnebre que canté en mi primera reunión y se acerca a la canción hermosa y clara que mi Poder Superior me dio al nacer.

Por Chris A., Florida
***The Forum*, julio de 2021**





El mejor «yo» que pueda ser

Me crie en el Medio Oeste. La sexualidad y la vergüenza iban de la mano para mí. Ser gay significaba que había algo erróneo en mí cada vez que conocía más íntimamente a alguien. Era mejor ser alcohólico que gay, y yo no era alcohólico.

Venir a Al-Anon me enseñó primero cómo amarme a mí mismo, luego cómo amar a las personas que me rodean. Al aprender a amar a los que me rodean, aprendí a aceptar sus imperfecciones y, como resultado, a aceptar lo que veía como *mis* imperfecciones. Solo entonces pude ver que no todas eran imperfecciones, sino atributos que me hacen quien soy.

Sí, hay muchos hombres gais y mujeres lesbianas en Al-Anon, pero soy el único que tiene todas mis

experiencias, todas mis esperanzas y todas mis fortalezas. Puedo compartir estas tres cosas y aún las conservo después de compartirlas.

Gracias a Al-Anon, he aprendido a dejar de lado la vergüenza y la culpa, y estoy aprendiendo a dejar de lado mis inseguridades. Soy quien soy, una creación de mi Poder Superior, ni más ni menos perfecto que cualquier otra persona. Soy miembro de Al-Anon. Hoy seré el mejor «yo» que pueda ser. Compartiré mis experiencias, fortalezas y esperanzas con otros, mientras aprendo de la experiencia, fortaleza y esperanza que otros comparten conmigo. De esta manera seguiré creciendo.

Por Jimmy C., California
***The Forum*, agosto 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.

Aprendiendo a lo largo del camino

Soy la hija adulta de un alcohólico, y cuando llegué a mi primera reunión de Al-Anon hace más de 40 años, no tenía idea de que ese sería el primer paso de un largo viaje. En ese momento, no vivía en un hogar alcohólico y tampoco me quedé en el programa por mucho tiempo, pero aprendí algunas cosas sobre mí y algunos principios básicos de recuperación que demostrarían ser salvavidas muchos años después.

Hace 15 años, descubrí que mi esposo bebía de manera alcohólica y lo había estado haciendo en secreto durante muchos años. Recuerdo claramente ese día impactante en el que me encontré cara a cara con la evidencia de que estaba lidiando con un problema que estaba más allá de mi capacidad para resolverlo. Me sentía como una tonta y el sentimiento era abrumador. ¿Cómo era posible que yo no me diera cuenta? ¡Me crie en medio de los comportamientos de alcohólicos! También me sentí asustada, traicionada, decepcionada y avergonzada. Pero sabía que había un lugar al que podía acudir en busca de ayuda y apoyo.

Fue la desesperación, más que el valor, lo que me motivó a recurrir a Al-Anon. Sin embargo, necesité valor para seguir viniendo a las reuniones y superar la vergüenza de ver allí a personas que me conocían, pero que, sin embargo, me amaban, me aceptaban y me aseguraban que estaba

en el lugar correcto. No ofrecieron ningún otro consejo más que «Sigue viniendo», usa el teléfono y asiste al menos a seis reuniones. Asistí a todas las reuniones que pude encontrar durante varias semanas hasta que escogí un grupo base y encontré una Madrina. La situación alcohólica en casa continuó deteriorándose, pero comencé a aplicar los instrumentos de Al-Anon de desapego y a establecer límites saludables a la vez que cuidaba de mí misma.

Mi grupo base se convirtió en una bien recibida reunión espiritual cada semana y comencé a involucrarme lentamente en pequeñas tareas de servicio. Después de aproximadamente un año, el término de servicio de nuestro Representante de Grupo (RG) llegó a su fin y varios miembros se me acercaron para considerar el puesto. Tenía una comprensión limitada de lo que era un RG y expresé renuencia, pero mis compañeros me tranquilizaron. Nunca olvidaré que me dijeron: «¡Aprenderás sobre la marcha!». Bueno, eso fue cierto, porque convertirme en RG fue para mí el comienzo de «Avanzar con unidad, valor y perseverancia». La unidad de los demás miembros de Al-Anon continúa brindándome el valor y la perseverancia para seguir adelante en el servicio de Al-Anon.

**Por Lynn B., Delegada del Panel 59,
Columbia Británica / Yukón
The Forum, julio de 2021**



Tras reparar
el mal causado,
me sentí increíble

¡Mantente *En Contacto!*

¿Sabías que la Oficina de Servicio Mundial tiene un boletín informativo por correo electrónico? Ha pasado mucho tiempo desde que Lois W. envió cartas a los primeros grupos de Al-Anon

Ahora, cualquier miembro puede registrarse fácilmente para recibir ***En Contacto***, el boletín de la OSM lleno de información sobre eventos, servicio, recursos, LAC y, por supuesto, experiencia, fortaleza y esperanza. Los correos electrónicos se envían generalmente una vez al mes, ¡pero a veces se necesitan ediciones especiales!

Suscribirse es gratis y fácil en al-anon.org/inscribeme.

Hacer las paces con mis hijos adultos fue algo confuso. No asisten a Al-Anon y, por la gracia de mi Poder Superior, no han tenido que entrar en una reunión de AA. Pero cuando llegó el momento de reparar el mal causado, me resultó difícil hablar con ellos. No es que mi Padrino y yo no hayamos trazado un camino sólido; el problema era que mis hijos no querían escuchar las cosas que les estaba tratando de decir.

Tengo la bendición de tener una relación cercana con mis hijos y nietos, pese a que vivimos en diferentes estados. No pasamos más de una semana sin hablar o chatear por video entre nosotros. Pero ellos dejaban de escucharme justo cuando comenzaba a hablar. «Papá, no te preocupes», decían, y «Papá, todo está bien». Y allí la conversación terminaba.

Tras haber sido detenido por mis hijos, regresé donde mi Padrino, quien sugirió que tal vez me había acobardado y había usado la renuencia de mis hijos como una excusa para no decir lo que tenía que decir. Mi Padrino tenía razón. No dormí bien las siguientes noches porque la situación se apoderó de

mi mente. Entonces, me armé de valor para intentarlo de nuevo. Esta vez, abordé mis reparaciones del mal causado con una convicción más fuerte para sacarme de adentro todo lo que necesitaba decir.

Al principio, la conversación comenzó a ir por el mismo camino, pero esta vez les dije que tenía que decir estas palabras. No tenían que responder, pero yo necesitaba reparar el mal causado. Las palabras fluyeron, y también algunas lágrimas, pero al final, me sentí increíble.

Mis hijos tienen su propio viaje relacionado a los efectos del alcoholismo, pero yo necesitaba hacer mi propia paz interna reparando el mal causado. La bendición de los Pasos, un Padrino decidido, las reuniones, la literatura de Al-Anon y la voluntad de volver a un estilo de vida saludable me ha proporcionado una recuperación sólida. Sé que todavía tengo más por hacer, pero enfrentar las reparaciones más difíciles que debía hacer, a mis hijos, fue la mejor experiencia de mi vida.

Por Sam E., Florida
***The Forum*, agosto de 2021**



Superando los malos tiempos

Me he sentido deprimido muchas veces, pero Alateen me ha ayudado a superar esos malos momentos. Sinceramente, no estaría vivo sin este programa. La cantidad de amor incondicional que recibo de mis reuniones semanales es suficiente para aliviar mi depresión durante mucho tiempo, generalmente hasta la reunión de la próxima semana.

Alateen me ha ayudado a sobrellevar el problema de la bebida y las drogas de mi padre. No he estado tan deprimido como

normalmente estoy cuando él bebe o usa drogas porque el programa me ha ayudado mucho. También he aprendido a ayudar a mis amigos con su depresión, como hablar con ellos de uno a uno.

Finalmente, Alateen me ha ayudado con mi depresión al lidiar con la muerte de familiares y amigos. No puedo agradecerle a Alateen lo suficiente.

Por Michael
The Forum, julio de 2021

Lidiando con la depresión

Ha habido muchos días en los que he estado tan deprimida que realmente no pensé que hubiera un rayo de esperanza. Antes de estar en el programa, mi vida y mi depresión eran ingobernables. Las cosas que solían encantarme ya no eran divertidas. Pero con la ayuda del programa, poco a poco fui capaz de lidiar con mi depresión y mi vida.

El uso de lemas como «Suelta las riendas y entrégaselas a Dios» o «Un día a la vez» ha sido realmente útil para mí, y ha habido días en los que estoy genuinamente feliz. Me rodeo de gente y cosas que disfruto y amo. Alateen me ha ayudado a lo largo de los años a aprender a lidiar con mi depresión.

Por Bella
The Forum, julio de 2021



ALATEEN

ENCONTRANDO QUIÉN SOY

Antes de Alateen, yo era un caparazón. El objetivo de mi existencia era apaciguar a los demás, quitarme del medio y resolver los problemas de todos. Con el tiempo, descubrí que puedo ser humana y cometer errores. Solo tengo control sobre mí misma y no es mi trabajo arreglarlo todo. Todos los demás también pueden cometer errores.

A través de Alateen, encontré el valor para descubrir quién soy. Tengo intereses, pasatiempos y amigos

reales, y hago contribuciones útiles al grupo. Me he dado cuenta de que soy amada y tengo amor para dar. Puedo vivir la vida un segundo a la vez, y mi configuración predeterminada no tiene que ser el modo de crisis. La vida sucede en sus propios términos. Puedo optar por aceptarla y aprovecharla al máximo, o puedo desanimarme y esperar que los días pasen estando infeliz con mi realidad. La elección es mía.

Por Abigail
***The Forum*, agosto de 2021**

El alcoholismo no es mi culpa

Antes de llegar a Alateen, sentía que el alcoholismo de mi padre era culpa mía, que yo causaba que él bebiera. También me sentía sola, ya que ninguno de mis amigos tenía un padre alcohólico. Tenían problemas simples, tales como qué ropa vestir. No tenían que preocuparse por tener las llaves del vehículo de sus padres para que él o ella no bebiera y condujera. Pero yo sí. Venir a

Alateen me demostró que no estaba sola, y encontré amigos de mi edad con quienes hablar y relacionarme.

Cuando mi padre alcohólico bebe, me gusta decirme esta frase para recordarme que «yo no lo causé, no puedo controlarlo y no puedo curarlo».

Por Alex
***The Forum*, Agosto de 2021**

Me siento cómodo al escuchar mi propia voz

Compartir en reuniones siempre ha sido muy difícil para mí. Tiendo a no hablar mucho en las reuniones. Mi tendencia natural es aislarme, tanto cuando las cosas van bien como cuando estoy luchando con algo. A medida que he crecido en el programa de Al-Anon, he experimentado una gran sensación de alivio cada vez que comparto.

Hablar sobre las experiencias que he vivido con el alcoholismo valida mis sentimientos, pensamientos e inquietudes. En Al-Anon, tengo la maravillosa oportunidad de hablar con un grupo de personas bondadosas cuyas experiencias de vida son similares a las mías. Este es un privilegio que nunca había disfrutado hasta que entré en este programa. Saber que algo que comparto puede ayudar a otra persona me llena de alegría y gratitud por el progreso que he logrado para aprender a vivir de una manera saludable utilizando los principios del programa.

Desde que estoy en Al-Anon, todas mis relaciones han mejorado. Me siento más cómodo al escuchar mi propia voz reflexionar sobre mis experiencias de vida. Eso también ha aumentado mi conciencia de cómo yo tengo un impacto sobre lo que está sucediendo a mi alrededor. Dado que soy más capaz de representar con precisión mis necesidades y experiencias, puedo defenderme mejor en todas las áreas de mi vida.

Todavía me queda un largo camino por recorrer, pero cuando comparto, siento que las nubes se disipan y el sol brilla para iluminar la realidad. Cuando vivo en la realidad, puedo tomar mejores decisiones y cuidarme mejor. Estoy muy agradecido por este regalo que me ha dado Al-Anon.

Por Willow M., Oregón
***The Forum*, agosto 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.



PRACTICAR LA SEGURIDAD PERSONAL

Después de que fui agredida sexualmente por el hombre cuyo alcoholismo me llevó a Al-Anon, hablé sobre mi experiencia en una reunión. Un par de miembros respetuosos de Al-Anon se acercaron a mí con compasión. Yo era una recién llegada al programa en ese momento, y requirió valor para hablar sobre la violencia que había experimentado. Pero estoy muy agradecida de haberlo hecho, porque estos miembros de Al-Anon respondieron a mi dolor y me escucharon con amor.

Con el tiempo, sumergida en la luz del cuidado de mi Poder Superior, pasé por un proceso de sanación profunda. Durante los años de este proceso de sanación, aprendí lo importante que es confiar en mi intuición cuando siento la necesidad de una separación física debido a la posibilidad real de ser lastimada físicamente. Como dice la página 12 de *Valor para cambiar* (SB-16), «cuando percibo que una situación es peligrosa para mi bienestar físico, mental o espiritual, puedo ampliar la distancia entre mi persona y la situación».



El programa Al-Anon me alienta enérgicamente a convertir mi seguridad personal en una máxima prioridad en mi vida. Hablar acerca de mi seguridad con miembros de Al-Anon que son de confianza me ha ayudado a aprender a evaluar situaciones que pueden requerir que me proteja. Si bien mi bienestar espiritual puede pedirme que ore por el alcohólico que me amenaza, es posible que deba tomar medidas adicionales para garantizar mi seguridad física.

Se requiere fortaleza y valor para dar esos pasos, pero después de todo, soy digna de ello.

Por Anónimo
***The Forum*, agosto 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.

Relatos compartidos sobre el Décimo Legado

No estaba roto, solo era un ser humano

Décimo Paso: Proseguimos con nuestro examen de conciencia, admitiendo espontáneamente nuestras faltas al momento de reconocerlas.

Al principio de mi programa de Al-Anon, cuando comencé a trabajar los Pasos con un Padrino, con frecuencia me preguntaba: «¿Por qué hice eso?» «¿Por qué dije eso?» «¿Por qué rayos pospuse una decisión que era tan importante?»

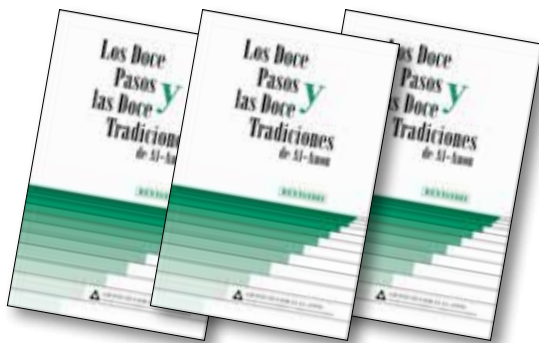
Pensé que quería saber todo sobre mi comportamiento para poder cambiarlo. Pero lo que realmente quería (y me di cuenta al hablar con mi Padrino) era arreglar la situación para no tener que sentirme tan mal por ello. Incluso con toda la recuperación que había podido aunar hasta en ese momento, todavía mentía y racionalizaba mi comportamiento y mis motivaciones.

Estaba tan atrapado en el «comportamiento problemático» que no podía ver realmente hacia dónde me dirigía o cómo iba a llegar al siguiente paso en mi programa. En ese momento, no pensé que yo tuviera fallas, solo pensaba que mi comportamiento era defectuoso. No me daba cuenta de que tanto pensar incesante no me ayudaba ni a mí ni a mis relaciones. Me estaba engañando a mí mismo con una imagen turbia y poco realista de quién era realmente.

Debido a que continué trabajando los Pasos, orando y participando en las reuniones, finalmente descubrí que realmente tengo fallas, es decir, soy un ser humano. No puedo «arreglarme» a mí mismo ni a nadie más, porque nadie está «roto». Lo que puedo hacer, a través de mi programa, es aprender de los errores del pasado y saber que no soy un error, solo soy un ser humano. Cuando tuve ese momento de claridad, me invadió una sensación muy sanadora y liberadora.

Una vez vi cómo me había quedado atascado, podía dejar de sentirme tan mal conmigo mismo, y comenzar a mostrarme realmente como un ser humano como todos los demás, con todos los defectos y debilidades habituales. Ahora me doy cuenta de que en ocasiones seguiré diciendo o haciendo algo incorrecto, si es que no me detengo a pensar antes de hablar o actuar. Es posible que necesite practicar el Décimo Paso con frecuencia. Pero también sé que puedo pensarlo dos veces. Ahora sé que puedo caminar fácilmente hacia la solución en lugar de subir esa colina empinada y oscura hacia el problema.

Por Chris R., Arkansas
The Forum, octubre de 2021



Hay espacio para todos

Décima Tradición: Los Grupos de Familia Al-Anon no deben emitir opiniones acerca de asuntos ajenos a sus actividades. Por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.

La Décima Tradición me recuerda que las opiniones de todos dentro y fuera de la hermandad de Al-Anon tienen tanto valor como las mías. Es un buen recordatorio para mí el no intentar convencer a los demás de que mi camino es el correcto. Necesito poder discutir mis ideas y escuchar abiertamente otras ideas potencialmente contradictorias. Las palabras «Puede que tengas razón» o «Gracias por tu opinión, lo consideraré», son respuestas positivas y de mente abierta a los pensamientos de los demás, ya sea que inicialmente esté de acuerdo o no.

La Décima Tradición amplía el terreno común en el que estamos de acuerdo acerca de por qué estamos todos aquí en Al-Anon: para compartir nuestras experiencias de vivir con la enfermedad familiar del alcoholismo y mostrar compasión unos por otros. Hay

espacio en nuestra hermandad para miembros con todos los puntos de vista políticos, filosóficos y espirituales, aunque el contenido de nuestras reuniones se relaciona específicamente con nuestra experiencia, fortaleza y esperanza con respecto a lidiar con los efectos del alcoholismo. Nadie está excluido; todos somos aceptados, apoyados y amados.

Independientemente de nuestras diferencias individuales, me consuela la unidad que hace posible la Décima Tradición, como se describe en la página 131 de *Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Al-Anon* (SB-8), «Pero, dentro de nuestra hermandad, nuestro objetivo, que es lo que nos ha unido, tiene que seguir siendo nuestro único interés».

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

Responsabilidad y autoridad: encontrando el equilibrio

Décimo Concepto: La responsabilidad de servicio está equilibrada por una autoridad de servicio definida cuidadosamente para evitar la doble dirección de administración.

Cuando todavía era bastante nuevo en Al-Anon, mi Padrino me animó a involucrarme en el servicio ayudando a organizar nuestra convención de la Zona. Mi grupo base era pequeño y las decisiones de conciencia de grupo se tomaban típicamente por unanimidad, con poca discusión. Por lo tanto, fue una sorpresa para mí cuando el grupo de voluntarios que organizaban la convención no estaban de acuerdo con frecuencia discutían muy animadamente.

A medida que se puso en marcha la planificación y se formaron varios comités, todo el grupo continuó interviniendo y votando sobre cada decisión. Luchábamos para otorgarnos autoridad mutuamente y decidir cómo llevar a cabo nuestras responsabilidades separadas. Las reuniones de planificación se volvieron largas, tediosas y a veces tensas. Entonces habló un miembro Al-Anon experimentada quien obviamente había estudiado y practicado los Conceptos de Servicio.

Ella nos animó a utilizar el Décimo Concepto: definir la responsabilidad de cada comité,

y luego otorgar a cada comité la autoridad para cumplirla como sus miembros lo consideren oportuno. Inmediatamente, la tensión se disipó. El Décimo Concepto nos ayudó a resolver la cuestión de quién estaba a cargo de qué aspecto de la organización de ese evento tan grande y complejo.

Esto fue una revelación para mí, ya que había crecido con un sentido de responsabilidad mal definido pero omnipresente. Estaba acostumbrado a merodear a mis seres queridos, actuando como el segundo administrador de sus vidas. Era una segunda cabeza sobre sus hombros para prevenir problemas y arreglar las consecuencias. Sentía la necesidad de saber todo lo que estaban haciendo y participar en cada decisión que tomaban.

Confiar en que otros miembros de Al-Anon dentro de su área de servicio me puso nervioso al principio. Tuve que dejar ir mi compulsión de ser una «segunda cabeza» que miraba por encima de los hombros de los demás, controlando el trabajo que estaban haciendo. Pero al final, practicar el Décimo Concepto trajo un maravilloso crecimiento



a mi recuperación. La convención transcurrió de maravilla. Todos los trabajos se realizaron sin interferencias ni excesos de gestión por parte de los miembros de otros comités. ¡Y nos divertimos!

La experiencia me ayudó a ver cómo podía trabajar con los miembros de mi familia para

definir nuestras áreas separadas de responsabilidad y autoridad y confiar en que cada uno de nosotros se beneficiará y disfrutará más el uno del otro cuando cada cual maneje su propia vida.

Por Anónimo

The Forum, octubre de 2021

¿Ya ha visitado el Blog de miembros de Al-Anon?

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

Relatos compartidos sobre el Undécimo Legado Dormitando con mi Poder Superior

Undécimo Paso: Mediante la oración y la meditación, tratamos de mejorar nuestro contacto consciente con Dios, *según nuestro propio entendimiento de Él*, y le pedimos tan solo la capacidad para reconocer Su voluntad y las fuerzas para cumplirla.

Durante cinco días a la semana, mi alarma suena a las 5:24 a.m. Sin abrir los ojos, presiono el botón para dormir y me recuesto unos minutos más en mi almohada. Esos seis minutos no son tiempo suficiente para volver a quedarme dormida, pero me dan tiempo para pensar en lo que vendrá ese día. Pulsar el botón de «dormir» era un hábito sin sentido hasta que comencé a practicar el Undécimo Paso.

Había escuchado a otros miembros de Al-Anon compartir en las reuniones acerca de cómo comenzaban su día con una conexión con su Poder Superior. Hablaban de lo maravillosa que era su práctica matutina para establecer una actitud positiva, amorosa y abierta durante el día. Yo también quería eso, pero no quería levantarme más temprano. Hacer sonar mi alarma a las 5:24 a.m. me daba el tiempo suficiente para completar mi rutina de la mañana y llegar a tiempo al trabajo. Aunque quería cambiar y crecer con mi Poder Superior, luchaba para encontrar tiempo libre.

Entonces, una mañana, me di cuenta: ¿Por qué no pongo a mi Poder Superior en mi tiempo preciado para dormir? Ya me dedico esos seis minutos a mí misma. ¿Por qué no darle la bienvenida a mi Poder Superior para que esté conmigo? Así que hice

eso mismo. Empecé a dormir con mi Poder Superior.

Hoy en día, cuando suena mi alarma, mantengo los ojos cerrados y extendiendo la mano para tocar el botón para dormir. Luego me abro para tener una conexión con mi Poder Superior, a quien llamo Dios.

«Buenos días, Dios. Gracias por este día. Gracias por una buena noche de sueño. Gracias por permitirnos estar juntos como familia. Por favor, permanece con aquellos a quienes amo. Por favor, ayúdame con aquellos a quienes no amo. Ayúdame a verlos a través de tus ojos».

Mis palabras específicas cambian a medida que la vida evoluciona. A veces le pido a mi Poder Superior que su presencia sea muy evidente en mi mundo porque me siento nerviosa o insegura acerca del día que tengo ante mí. A veces, después de saludar a mi Poder Superior, me quedo callada y trato de escuchar.

Los seis minutos que paso con mi Poder Superior por la mañana son preciados. Son una oportunidad para conectarme con mi Poder Superior a través de una práctica centrada en la gratitud, la paz y la aceptación.

Por Lisa R., Wisconsin
***The Forum*, noviembre de 2021**

Atracción instantánea

Undécima Tradición: Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción. Necesitamos mantener siempre el anonimato personal en la prensa, radio, el cine y la televisión. Debemos proteger con gran esmero el anonimato de todos los miembros de AA.

Mantener el enfoque en mi experiencia, fortaleza y esperanza cuando comparto a veces es difícil, pero es imprescindible. Así fue como se me explicó el hermoso mensaje de recuperación, y oro para que yo también lleve el mensaje a los demás.

En la página 122 de nuestro *Manual de Servicio* (SP-24/27), segunda versión (2), dice, «Atraemos el interés en Grupos de Familia Al-Anon cuando comunicamos cómo eran nuestras vidas antes de venir a Al-Anon, lo que encontramos en Al-Anon que nos ayudó y cómo son nuestras vidas el día de hoy. Por error, estaríamos promoviendo a Al-Anon si ofreciéramos promesas, garantías, consejos personales, o si diéramos la impresión de que somos los expertos que sabemos lo que es mejor para los amigos y familiares de los alcohólicos».

Cuando veo que otras personas están heridas, instintivamente quiero decirles cuál creo que es la forma más rápida de superar su dolor. Pero eso no ayuda. Es igual

de inútil que cuando trataba de explicarles a mis seres queridos alcohólicos cómo tenían que hacer algo. He escuchado a otros decir que, al hacer eso, les estaba quitando su dignidad. Quiero permitir que las personas vivan con dignidad y gracia, no quitárselas.

He sido bendecida con Madrinas maravillosas que me han ayudado a recorrer el camino de aprender sobre mí mismo de muchas maneras. Siempre me ha alegrado que, cuando me hablaron de este programa, me dijeron que no me ayudarían a arreglar a mi ser querido, pero sí me ayudarían a superar lo que estaba sucediendo. Fue esa guía amorosa la que me atrajo instantáneamente a este programa en mi primera reunión. No puedo explicar por qué me reconfortó el solo saber que ustedes comprendían y que ya no tenía que estar sola, pero sí me reconfortó. Supongo que es solo uno de los muchos milagros de Al-Anon.

Por Peggy N., Indiana
The Forum, noviembre de 2021

Solo hago mi parte

Undécimo Concepto: La Oficina de Servicio Mundial está compuesta de comités selectos, ejecutivos y miembros del personal.

He sido un miembro agradecido de Al-Anon durante muchos años, pero sigo viniendo porque siempre aprendo algo nuevo para aplicar en mi vida. Por ejemplo, mi grupo habitual decidió estudiar los Doce Conceptos de Servicio. Había leído los Conceptos y sabía que ofrecían orientación para ayudar a que la administración de Al-Anon funcionara sin problemas, pero no creía que se aplicaran a mí personalmente.

Me equivoqué al respecto. Nuestro estudio de los Conceptos me dio una mayor apreciación de cómo funciona Al-Anon en su conjunto y una mayor admiración por aquellos que están dispuestos a servir. De hecho, comencé a pensar en cómo podría esforzarme para dar un poco más para apoyar a esta organización que me ha ayudado tanto.

Igual que muchas personas que se criaron en un hogar alcohólico, puedo sentirme sumamente responsable y abrumada cuando, para empezar, creo que tengo que «hacerlo todo» y hacerlo perfectamente. Los Conceptos me han mostrado que solo tengo que

hacer mi parte, ya sea presidir una reunión en mi grupo base, convertirme en el coordinador de literatura de mi Distrito o asumir la responsabilidad de una manera más amplia.

El Undécimo Concepto demuestra esta idea. No dice que quienes participan en el trabajo de la Oficina de Servicio Mundial tengan que hacerlo todo, sino que el trabajo se comparte. Cada persona, comité y miembro del personal tiene un papel que desempeñar.

Es importante para mí recordar esta idea al participar en Al-Anon, mi trabajo y mi vida familiar. Si creo que soy responsable de todo, me abrumaré y me rendiré (o nunca comenzaré en primer lugar), o intentaré ser perfecto, agotarme y sentir resentimiento. En cambio, solo tengo que centrarme en lo que puedo y estoy dispuesta a hacer con el apoyo y el amor de mi Poder Superior. He visto lo bien que funciona este proceso en Al-Anon, y también puede funcionar en mi propia vida.

Por Liz M., Tennessee
The Forum, noviembre de 2021

¡La nueva Tienda
en línea de Al-Anon
recientemente
rediseñada está *abierta!*

La OSM se ha complacido en anunciar el lanzamiento de la rediseñada Tienda en línea de los Grupos de Familia Al-Anon el 19 de mayo de 2021. Se han hecho muchas mejoras para que la compra de la Literatura Aprobada por la Conferencia sea una experiencia más fácil y rápida. Uno de los objetivos de nuestra hermandad es invertir en tecnología que logre que los instrumentos de recuperación estén accesibles para todos nuestros miembros. ¡La tienda rediseñada logra precisamente eso!

Estas son las novedades de la Tienda en línea:

- Ahora está disponible en español, inglés y francés les permite a los miembros comprar Literatura Aprobada por la Conferencia (LAC) en línea en los tres idiomas.
- Es compatible con dispositivos móviles: haga un pedido desde su computadora portátil, dispositivo móvil o tableta.

- Presenta nuevas categorías de productos en un menú de fácil navegación.
- Enumera el material por temas que reflejan áreas populares de interés para los miembros.
- Tiene una opción de «Pedido rápido» para quienes ya conocen los códigos de los productos.
- Tiene procesos simplificados de contribución y suscripción.

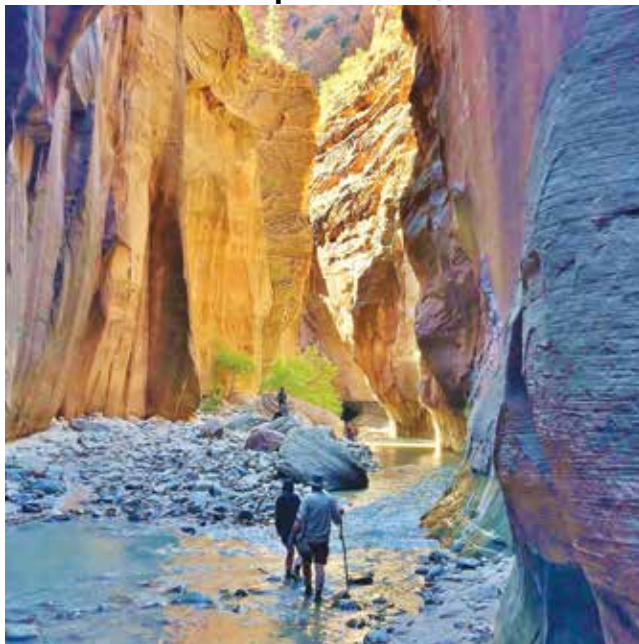


- Su nueva apariencia vibrante y colorida ahora coincide con el resto de nuestro sitio web de Al-Anon.

Le invitamos a que vaya a al-anon.org/tienda, la rediseñada y mejorada Tienda en Línea de los Grupos de Familia Al-Anon, ¡y disfrute su visita!



Foto tomada por Norm W., Nuevo México



«Ya no juzgo cómo los demás
eligen encontrar a Dios».
-Jane L., Kentucky

Al-Anon y Alateen

ENacción

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