

PASAJES TRADUCIDOS DE LA REVISTA MENSUAL
THE FORUM DE LOS GRUPOS DE FAMILIA AL-ANON
Vol. 55 N.º 2 • 2022
COMPARTIENDO RECUPERACIÓN, UNIDAD Y SERVICIO



*Practicar
el
desprendimiento
con amor*

Al-Anon y Alateen

ENacción

«Por medio del alcoholismo de mi esposo, dios me envió una invitación a este programa, donde la gente está buscando lo mismo que yo he estado buscando toda mi vida: amor».

—Anónimo

«Los cambios positivos en mis relaciones surgieron al comprender las tradiciones de al-anon y al encontrar el valor para aplicarlas a mi vida familiar».

—Anónimo

«Puedo evitar decepciones y resentimientos comunicando mis necesidades y haciendo preguntas directas, para que los demás me entiendan y yo los entienda».

—Christine E., Ohio

«Pensé que necesitaba justicia para comenzar a sanar. Lo que realmente necesitaba era tener una comprensión más profunda de mí misma y desarrollar una compasión más abarcadora hacia los demás».

—Paula C., Florida

«Mi despertar espiritual va de la mano con mi comprensión, perdón y amor hacia los demás».

—Susan M., Ontario, Canadá

Foto tomada por Marilyn, Alberta

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

Número para llamadas gratuitas para solicitar información sobre las reuniones:

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

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

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

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

Una relación cariñosa con mi madre



Mi relación con mi madre había sido muy difícil desde que era adolescente. Ambas habíamos sido afectadas por el alcoholismo de diferentes maneras. Ella trataba de decirme cómo vivir mi vida, y eso no me gustaba. Cuanto más yo maduraba, peor se volvía la relación.

Con el tiempo, me casé y me mudé de Argentina a los Estados Unidos. Después de mi divorcio, comencé a asistir a Al-Anon. Llevaba unos seis meses en el programa cuando mi madre se invitó a sí misma a pasar tres semanas conmigo. Su plan era que pasáramos las vacaciones en mi casa y luego, en enero, iríamos a Florida a pasar otras dos semanas, las dos compartiendo la misma habitación de hotel.

Para poder sobrevivir, desarrollé un gran plan propio. No iba a decirle a mi madre que estaba asistiendo Al-Anon, así que le dije que la asociación profesional a la que pertenecía tenía una convención y que asistiría al último orador de cada día. En cambio, fui a las reuniones de Al-Anon. Como era enero, todas las reuniones eran sobre el Primer Paso. Después de la tercera o cuarta reunión, me di cuenta de que necesitaba aplicar el Primer Paso en mi

relación con mi madre. Admití que era incapaz de afrontar sola a mi madre y su actitud controladora. Cuando comencé a aceptarla como era, comencé a sentirme mejor.

Inmediatamente después de darme cuenta de esto, una noche, cuando regresé de una reunión, mi madre me dijo: «Esos seminarios son muy buenos para ti. Cuando regresas de ellos, tienes una sonrisa en tu rostro y no estás tensa. ¿Tienen algo que ver con el libro que lees en el baño?» (Estaba leyendo *Valor para cambiar* [SB-16] en el único lugar donde tenía privacidad). Fue en ese momento que nuestra relación comenzó a cambiar. Le hablé de Al-Anon y, como ella quería aprender inglés, obtuve su copia de *Valor para cambiar* tanto en inglés como en español. Empezó a leer los libros todos los días y, después de un tiempo, decidió ir a reuniones en Argentina.

Gracias a Al-Anon, yo cambié y mi madre también cambió. Durante los últimos 25 años de su vida, tuvimos la relación más maravillosa.

POR Alicia D., Pensilvania
The Forum, MARZO DE 2022

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



¡EXPLOREMOS EL *MANUAL DE SERVICIO!*

Cuando me uní a Al-Anon, el *Manual de Servicio* no existía en su forma actual. Mi grupo tenía un pequeño cuaderno de tres anillas en «la caja» que mantenía estos cuatro libros separados; las piezas que ahora componen el Manual de Servicio-juntos en un solo lugar:

- *Grupos de Al-Anon y Alateen en acción* (SP-24)
- *Compendio de Políticas de Al-Anon y Alateen*
- *Manual de Servicio Mundial*
- *Los Doce Conceptos de Servicio de Al-Anon*

Aunque no recuerdo haber usado realmente los diferentes libros cuando era nuevo en el programa, estoy seguro de que algunos de los miembros lo hicieron porque nuestro grupo era sano, y teníamos un Representante de Grupo, otros servidores de grupo, reuniones regulares de asuntos de grupo, y Literatura Aprobada por la Conferencia a mano para estudiar, regalar y vender.

Desde que tomé conciencia de que el servicio es una parte de mi recuperación, no un añadido a ella, ahora utilizo el *Manual de Servicio* como un componente fundamental de un programa de recuperación completo.

«Grupos de Al-Anon y Alateen en acción» ofrece la oportunidad de aprender sobre nuestra historia, el alcoholismo como enfermedad y el papel que desempeñé yo en la enfermedad familiar. Mi grupo base utiliza el folleto separado, «Grupos de Al-Anon y Alateen en acción» (SP-24), que incluye el «Plan sugerido para la reunión», para distribuirlo durante las reuniones presenciales. Incluso tengo mi propia copia, que ha sido útil durante la pandemia para poder ayudar con las «Lecturas sugeridas para la reunión» cuando se asiste a las reuniones de forma virtual.

Esta sección del *Manual de Servicio* contiene mucho más, como «Aspectos a considerar al empezar un grupo de Al-Anon o Alateen», «Estructura de la hermandad de Al-Anon y Alateen (Eslabones de servicio)» y «Términos básicos utilizados en el servicio de Al-Anon». Es un gran recurso para los miembros y los grupos.

La siguiente sección del *Manual de Servicio* es el «Compendio de Políticas de Al-Anon y Alateen», donde puedo encontrar respuestas sobre las políticas de Al-Anon relacionadas con el anonimato, la difusión pública y Alateen, por nombrar algunas. Cuando participé

en la creación de un grupo, nos adherimos a la política sobre «Elección del nombre del grupo». Hoy en día, como miembro del personal de la Oficina de Servicio Mundial (OSM), no presto servicios por encima del nivel de grupo, de acuerdo con la política de «Empleados en los servicios de Al-Anon».

Una de mis políticas favoritas es «Utilización de materiales en las reuniones de Al-Anon». El primer párrafo de la política dice:

Para mantener el enfoque del mensaje de Al-Anon y para estimular la unidad, únicamente se exhiben, distribuyen o utilizan las publicaciones de la Literatura Aprobada por la Conferencia de Al-Anon y Alateen (LAC) y los instrumentos de servicio de Al-Anon y Alateen en las reuniones que se realizan en conferencias y congresos de Al-Anon y Alateen. Estos artículos reflejan la conciencia de grupo informada de los Grupos de Familia Al-Anon tal como lo expresa su Conferencia de Servicio Mundial desde 1961. (página 114)

Estoy muy agradecida de que, independientemente del lugar en el que pueda asistir a una reunión; Virginia, Oklahoma, Vermont o en el ciberespacio, encontraré un grupo que utiliza la LAC. Soy libre de leer y seguir cualquier cosa que encuentre útil fuera de Al-Anon (y lo hago), pero en Al-Anon, ¡siempre encontraré el mensaje de Al-Anon!

La sección «Manual de Servicio Mundial» del *Manual de Servicio* «explica cómo Al-Anon se mantiene unido en todo el mundo, cómo está estructurado y cómo cada miembro ya sea elegido o nominado para una responsabilidad particular puede en sí funcionar mejor» (página 139).

El «Manual» profundiza más en los «Eslabones de Servicio» que los «Grupos de Al-Anon y Alateen en acción». En mi función en la OSM, a menudo hago referencia a las partes «Conferencia de Servicio Mundial» y «Procedimientos de la Conferencia». Y, cada año, el Equipo de Liderazgo de la Conferencia repasa los «Propósitos» y los «Antecedentes históricos» de la Conferencia con los Delegados entrantes.

Y la cuarta sección: «Los Conceptos de Servicio de Al-Anon establecen el «porqué» de nuestra estructura de servicio de tal manera que la valiosa experiencia del pasado y las lecciones extraídas de esa experiencia nunca puedan ser olvidadas ni perdidas» (página 180). Esta sección incluye una breve «Historia de los Conceptos», así como descripciones detalladas de cada uno de ellos.

El *Manual de Servicio* también incluye la «Carta de la Conferencia Mundial de Servicio de Al-Anon», que «representa los principios y relaciones a través de los cuales Al-Anon puede funcionar como un todo» (página 227), y un Apéndice con la «Moción de Alateen de 2003 de la Junta de Administradores (Custodios)» completa.

¿Qué significa el *Manual de Servicio* para nosotros? ¿Para nuestros grupos? ¿Para nuestras Áreas? ¿Para Al-Anon en todo el mundo? Le invito a que lo explore por sí mismo. El *Manual de Servicio de Al-Anon y Alateen 2022-2025 (SP-24/27) v1* está disponible en al-anon.org

POR SUZANNE M.,
DIRECTORA ADJUNTA-CONFERENCIA
THE FORUM, MAYO DE 2022



«NUESTRO BIENESTAR COMÚN» – NOTAS DE LA OSM

¡LAS GUÍAS DE SERVICIO HAN SIDO ACTUALIZADAS!

Las Guías a seguir de Al-Anon representan la experiencia compartida de los miembros de Al-Anon y Alateen en diversas funciones de servicio y brindan una gran cantidad de información útil para cualquier persona involucrada en el servicio. Las Guías a seguir son compiladas y publicadas por la Oficina de Servicio Mundial y están disponibles bajo el menú en la sección «Miembros» en al-anon.org. En nuestros continuos esfuerzos por hacer que estos instrumentos de servicio estén más actualizadas y sean más accesibles y útiles para todos nuestros miembros, las siguientes Guías a seguir se han actualizado y rediseñado recientemente:

- *Sitios web de las ramas de servicio de Al-Anon (SG-40)* fue revisado considerablemente y ahora están disponibles también en español y francés.
- *Fondo de Reserva (SG-41)* fue revisado sustancialmente en inglés y actualizadas en español y francés.
- *Coordinadores de Área de Alateen (SG-24)* fue revisado sustancialmente en inglés, actualizado en francés y ahora está disponible en español.

Literatura digital ya disponible

La siguiente Literatura Aprobada por la Conferencia está disponible en formato electrónico y puede adquirirse de varios vendedores de libros electrónicos.

Se pueden encontrar enlaces directos en la Tienda en línea de Al-Anon.

*Abriendo nuestros corazones, transformemos nuestras pérdidas (eSB-29) **NUEVO***

Esperanza para hoy (eSB-27)

Valor para cambiar: Un día a la vez en Al-Anon II (eSB-16)

Cómo ayuda Al-Anon a los familiares y amigos de los alcohólicos (eSB-22)

Alateen — esperanza para los hijos de los alcohólicos (eSB-3)

¡Bienvenido, recién llegado! (eSK-10)

Vaya a al-anon.org/lac-e para explorar nuestra Literatura Digital.

«NUESTRO BIENESTAR COMÚN» – NOTAS DE LA OSM

El Preámbulo de Alateen por fin ha sido revisado

En septiembre de 2017, el Comité de Literatura recibió solicitudes de revisión del Preámbulo de Alateen y, al mismo tiempo, la Directora adjunta-Servicios a los grupos de la Oficina de Servicio Mundial inició una investigación similar. Las preocupaciones eran que el Preámbulo existente no daba la bienvenida ni reflejaba a muchos potenciales recién llegados a Alateen. La discusión subsiguiente resultó en una recomendación al Comité de Políticas, lo que condujo a la creación de un equipo de tareas en el que participaron fieles servidores de Alateen y de la Zona para redactar una redacción específica que abordaría estas preocupaciones.

Después de una considerable investigación y colaboración, el grupo de trabajo acordó por unanimidad una nueva redacción y la propuso al Comité de Políticas. Después de la revisión del Comité de Políticas, se recomendó la nueva redacción para la aprobación de la Conferencia de Servicio Mundial (CSM) de 2021. Luego de la discusión de la CSM, se hizo una moción, se secundó y se aprobó para aprobar los cambios al Preámbulo de Alateen. El nuevo Preámbulo aparecerá en el próximo *Manual de Servicio de Al-Anon y Alateen* (SP-24/27) v1, así como en la Literatura Aprobada por la Conferencia a medida que se reimprime.

Visite: [HighlightsOfWSC2021-SP.pdf \(al-anon.org\)](#) para leer todos los puntos destacados de la CSM 2021, incluido el nuevo Preámbulo de Alateen.



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.

¡LA RECERTIFICACIÓN ANUAL DE ALATEEN DEL ÁREA ESTÁ EN MARCHA!

¿SE HA RECERTIFICADO COMO MAPSA?
¿HA VERIFICADO LA INFORMACIÓN DE SU GRUPO ALATEEN?

.....

Cada año, cada Área de la estructura de la Conferencia de Servicio Mundial debe participar en el proceso de Recertificación anual de Alateen para seguir utilizando el nombre de, la Alateen. Esto se explica en la política de Alateen y en la Moción de Alateen 2003 de la Junta de Administradores (Custodios).

El proceso de recertificación es doble:

1. Verificar que cada grupo Alateen inscrito tenga:
 - Miembros de Al-Anon Involucrados en el Servicio de Alateen (MAPSA) certificados por el Área como Padrinos de grupo.
 - MAPSA actuales certificados por el Área para servir como Dirección Postal Actual (DPA) del grupo Alateen y como Contacto telefónico para el público.
2. Certificar a todas los nuevos MAPSA y recertificar a los MAPSA que ya están al servicio de Alateen.

¡La fecha límite para la Recertificación anual de Alateen para todos los grupos de Alateen y MAPSA es el 15 de junio!

Póngase en contacto con su Coordinador de Alateen del Área, con la persona encargada del proceso de Alateen del Área o con el Representante de Distrito para verificar el proceso en su Área. No se pierda esta oportunidad de compartir su recuperación con los adolescentes y los miembros más jóvenes.

Cuando son las cinco en punto todo el día...

Estás a punto de irte de vacaciones de verano y tienes una mezcla de emociones. Hay emoción por el tiempo libre, pero también preocupación por la posibilidad de que la «hora» de beber dure todo el día.

Una forma de aliviar esta ansiedad es hacer un plan antes de viajar.

Busca reuniones con anticipación y programa esas horas en tu calendario para que puedas asistir. Busca por código postal en

al-anon.org/reuniones-cercanas para encontrar reuniones cerca de tu hotel, o planifica reunirte junto al mar (o donde quiera que estés) usando la *Aplicación Móvil Grupos de Familia Al-Anon*.

Al-Anon me salvó la vida, ¡dos veces!



Cuando vine por primera vez a Al-Anon sentía depresión y tristeza. No sabía cómo vivir con el alcoholismo activo y, sinceramente, ya no sabía cómo seguir viviendo. Podría haber muerto, pero Al-Anon me salvó la vida.

Más tarde, tras haber estado en el programa de Al-Anon durante más de una década, una serie de acontecimientos me abrumaron. Apenas podía asistir a las reuniones y tenía poco tiempo para hablar con mi Padrino o trabajar los Pasos. Comencé una vez más a caer en la desesperación. Afortunadamente para mí, la mayoría de mis amigos están en recuperación y reconocieron el deterioro de mi salud mental. Me sugirieron que renovara mi compromiso con las reuniones y el trabajo de Pasos. Un amigo me suplicó que asistiera a 30 reuniones en 30 días, al menos una reunión al día, sin importar qué. Y como sabía que me estaba muriendo, decidí hacer esto.

La vida no se detuvo y había situaciones que eran una locura, pero iba a una reunión todos los días como

si mi vida dependiera de ello. También comencé a trabajar los Pasos desde el principio nuevamente, y le di prioridad al trabajo de los Pasos cada semana.

¡Funcionó! Realmente funcionó. Por segunda vez, Al-Anon me salvó la vida. Sé y tengo una experiencia real que demuestra que los Doce Pasos del programa de Al-Anon, junto con un Padrino y un grupo base, trabajarán para cambiar mi vida. Conozco la salida del pozo de la desesperación. Es a través de la recuperación y el programa Al-Anon. Este es un regalo, y tengo la responsabilidad de compartirlo con los demás. Aquellos que sí saben pueden ser de ayuda para aquellos que ni siquiera saben que no saben.

Hoy en día, asisto a las reuniones con regularidad. Hago trabajo de Pasos. Razono las cosas con mis compañeros de Al-Anon y me pongo a la disposición para ayudar a los demás. Cuando estaba en un lugar oscuro, no estaba solo. Ahora puedo asegurarme de que eso sea así también para los demás.

POR Shiloh W., MONTANA
THE FORUM, MARZO DE 2022

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

SUPERAR MI MIEDO A COMPARTIR

Cuando llegué a Al-Anon por primera vez, tenía los mismos temores acerca de compartir en las reuniones que desde entonces he escuchado expresar a otros recién llegados: temor de que la historia que comparta llegue a oídos del alcohólico con repercusiones desastrosas; miedo a sonar demasiado dramático o a ser malinterpretado; miedo de hablar a un grupo. Pero después de asistir a las reuniones de Al-Anon por un tiempo, reconocí la verdad de la clausura sugerida de Al-Anon: «no importa cuáles sean sus problemas, hay otros de este grupo que también los han tenido».

Cuando comparto ahora, sé que otros miembros no me ven como una persona extraña ni tonta. Ven en mí la lucha por encontrar la salida del caos de mi vida. Aprendí de otro miembro que, si algo es un gran problema dentro de mi cabeza, es lo suficientemente importante como para compartirlo en una reunión.

El superar mi propio miedo a compartir logró una serie de cosas

maravillosas para mí. Contar esas partes de mi historia que había mantenido en secreto les quitó el poder de controlar mis acciones. Ya no tenía que gastar tiempo y energía evitando y ocultando esa parte de mi pasado. Se podría decir que compartir mi historia liberó esos secretos para que no puedan mantenerme enfermo.

La mayor lección que aprendí al compartir mi historia fue la diferencia entre lo que es «secreto» (algo que creía que no podía compartir) y lo que es «privado» (algo que solo comparto con amigos de confianza). Por ejemplo, mis finanzas personales no son secretas sino privadas, algo que el mundo en general no tiene el privilegio de saber. Al mover mentalmente ciertos temas de la categoría «secreto que nunca se compartirá» a «información privada que solo se comparte con amigos de confianza», les quité el poder de controlar mis pensamientos y acciones.

POR ALLEN L., WASHINGTON
THE FORUM, ABRIL DE 2022

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

«AQUÍ HAY UNA REUNIÓN INSTANTÁNEA SOBRE CÓMO PRACTICAR LA INTIMIDAD EN MIS RELACIONES EN AL-ANON»

DESPUÉS DE LEER LOS RELATOS COMPARTIDOS PROPORCIONADOS,
¿COMPARTIRÁ SUS PROPIOS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS?

.....

B.B., Connecticut: Me despidieron de mi trabajo el otro día. Pasaron unos días y necesité salir corriendo a comprar algo en una tienda donde sabía que la persona que me atendería también estaba en Al-Anon. Mientras caminaba hacia la tienda, me encontré con un viejo amigo de la familia que no había visto desde hacía varios años, alguien a quien conocía bien. Intercambiamos saludos e información general sobre lo que estábamos haciendo, pero no le dije que había perdido mi trabajo. Nos despedimos y nos deseamos lo mejor. Entré en la tienda y me acerqué al mostrador para pagar mi compra. Mi amiga de Al-Anon me atendió. Cuando me preguntó cómo estaba, le dije que acababa de perder mi trabajo y le pedí que orara por mí. «Por supuesto», dijo ella. Debido a nuestra conexión en Al-Anon, le hice saber lo que realmente estaba pasando conmigo y lo que necesitaba. Ese fue un momento íntimo para mí.

.....

Lorri H.: Criarme en un hogar alcohólico y casarme con un alcohólico me dejó confundida, temerosa y deprimida. No podía estar cerca de nadie y no sabía cuáles eran mis sentimientos. Empecé en Al-Anon y conseguí una Madrina. Mi vida ha mejorado trabajando los Pasos y asistiendo a las reuniones con regularidad. Mi amiga y yo vamos a cenar esta noche, como hacemos todos los sábados. La conocí en el trabajo y no sabía que estaba en Al-Anon hasta que la vi llegar a una reunión una mañana. Fuimos a almorzar y somos amigas desde entonces. La primera vez que fui a su casa, me preguntó si tenía frío. Antes de darme cuenta, tenía una taza de té caliente en mis manos y una manta envuelta alrededor de mis hombros. Ella es muy cariñosa. Mi madre no era así. No culpo a mi madre; estaba afectada por el alcoholismo e hizo lo mejor que pudo. Estoy agradecida de poder decirle cualquier cosa a mi amiga sin que me juzgue o critique. Hoy puedo tener relaciones íntimas, no solo con mi amiga, sino también con otras personas en mi vida, gracias a Al-Anon.

PARA MAYOR REFLEXIÓN

¿Cómo ha afectado la enfermedad familiar del alcoholismo mi capacidad para tener relaciones íntimas?

¿Cómo me ha ayudado Al-Anon a arriesgarme a practicar la intimidad con los demás?

¿Qué instrumentos, lemas o literatura de Al-Anon me ofrecen una perspectiva más saludable sobre la intimidad?

UN NUEVO CAPÍTULO EN LA VIDA

Mi viaje por la recuperación ha sido de muchas maneras, pero no ha sido suave. Ha habido algunas sacudidas en el camino, así como muchos milagros. Hoy, me estoy preparando para un gran cambio en mi vida. Después de 26 años de vivir en una casa de más de 70 acres, nos mudamos a la ciudad. Nuestro hogar actual en el campo está lleno de cosas que hemos acumulado durante un cuarto de siglo. Nuestra vida en esta casa de 181 años ha sido un sueño para mí. Imaginé este hogar cuando era adolescente y, después de muchos años de caos y finalmente de crecimiento en Al-Anon, encontré mi lugar seguro.

A través de la unidad de mi relación con mi Poder Superior y con mi esposo, estoy aceptando que hay otro capítulo en mi vida. Una abundancia de recursos, tanto espirituales como materiales, nos han dado esta oportunidad de pasar de una vida que hemos amado a una vida de un sabor diferente. Mi comprensión de que estaré a salvo y satisfecha en una nueva ubicación me permite dejar ir lo que pensé que sería mi hogar para siempre. Mi hogar ahora está donde están mis seres queridos. La abundancia de familia en esta nueva ciudad es reconfortante. Mi familia de Al-Anon también estará más unida y mi servicio no se limita a ningún lugar.

Mi esposo y yo tenemos que hacer un examen de conciencia. ¿Qué tomamos? ¿Qué dejamos atrás? Colocar algunas de mis posesiones materiales en la columna de «venderlas» o «regalarlas» no es diferente a tomar el Cuarto Paso. Miro cada artículo para ver si es algo de valor o algo que simplemente me resulta familiar. ¿Necesito aferrarme a él para mi comodidad personal o puedo dejarlo ir?

«MI HOGAR AHORA
ESTÁ DONDE ESTÁN
MIS SERES QUERIDOS».

Hoy sé que soy libre de elegir aquello con lo que me quedo y lo que dejo para los demás. Sé que mi comprensión de lo que realmente importa no se basa en lo que mi esposo y yo poseemos, sino en lo que compartimos. Se nos ha dado una abundancia de opciones, a través de la unidad de nuestra relación y con nuestro Dios y mediante el entendimiento de que somos incapaces de afrontar solos el resultado de nuestras decisiones. Caminamos en fe junto con Dios y hemos entregado nuestras vidas al cuidado de un Poder superior a nosotros.

POR DIANE B., CUSTODIO, TEXAS
THE FORUM, JUNIO DE 2022





Practicar el desprendimiento con amor

Recientemente, me di cuenta de que podía usar el principio del desprendimiento con amor para abordar actitudes y comportamientos que me separan de los demás y de mi Poder Superior. Al practicar el desprendimiento con amor, me concentro otra vez en mí misma y me puedo acercar a los demás aceptándolos tal como son. También me acepto a mí misma tal como soy.

Primero, debo desprenderme de los pensamientos de miedo y las conjeturas sobre el comportamiento de los demás. Puedo recordar que estos pensamientos son solo creaciones de mi mente agitada. Entonces puedo elegir mantener mi mente en el presente y confiar en que un Poder Superior me cuida a mí y a los demás.

En segundo lugar, me recuerdo a

mí misma que no tengo que tomar el comportamiento del alcohólico (o de cualquier otra persona) como algo personal. Solo están «haciendo eso», sea lo que sea «eso», y no «haciéndomelo a mí». También puedo optar por no equiparar a la persona con su enfermedad. Puedo ver el comportamiento que me perturba como un síntoma de esa enfermedad y distanciarme compasivamente como lo haría de alguien que está resfriado, sin dejar de lado mi amor y respeto por la persona. Puedo considerar que es posible que ellos también estén sufriendo.

También puedo desprenderme de mi propia tendencia a manipular, manejar, ser maternal (o en mi caso, sofocar) o actuar como una mártir con aquellas personas que considero problemáticas. No me corresponde a mí juzgar quién está o no lleno de problemas. Tales conjeturas a menudo se basan en mis propios pensamientos de miedo. Puedo soltar las riendas de mi deseo de controlar aquello a lo que le temo y no entiendo. Mis intentos de controlar a los demás me hacen daño a mí y a ellos al enviarles el mensaje de que creo que no pueden cuidar de sí mismos, así que lo haré yo. Honrar la libertad de elección de los demás me libera para cuidar de mis propias necesidades.

Mis rasgos de carácter de arrogancia y santurronería también me separan de los demás y de mi Poder Superior, y puedo desprenderme de estos rasgos mientras practico el amor y la compasión hacia mí misma. Puedo hacer todo lo

posible por aceptar a los demás como son, dejar de lado mis expectativas y dejar de ponerle condiciones a mi amor, y también aprender a aceptarme como soy. En Al-Anon, estoy aprendiendo que lo que yo y otras personas necesitamos para sanar solo lo conoce un Poder Superior más grande que yo.

Si deseo construir puentes en lugar de muros, puedo desprenderme de las acciones de culpar y juzgar. En cambio, puedo aprender a perdonar a los demás, así como a mí misma, por los errores del pasado. Puedo considerar el punto de vista compasivo de que lo hubiésemos hecho mejor si hubiésemos podido. Puedo desprenderme del dolor y el resentimiento de las heridas del pasado dejando ir la necesidad de castigar o buscar venganza.

El perdón, tal como lo entiendo, no ignora la injusticia; no significa que olvide o acepte el abuso. El perdón me sugiere que deje ir la culpa, incluso cuando les doy a otros la dignidad de experimentar las consecuencias de sus acciones; me permite liberarme de mi propio dolor, permitiéndome avanzar hacia el amor y las opciones sanadoras para mi propia serenidad, que es el resultado final de practicar el desprendimiento con amor. Aprender a practicar los principios enlazados del perdón y el desprendimiento con amor me permite honrarme a mí misma y a los demás y deja los resultados finales en manos de un Poder Superior.

POR ANÓNIMO

THE FORUM, MARZO DE 2022

La ayuda de la Oración de la Serenidad

Mi hogar es muy caótico. Es ruidoso, y la gente no es la más amable del mundo. Gracias a Alateen, cuando las cosas se salen de control, sé que puedo tomarme un descanso de todo. Encuentro mucha paz en la Oración de la Serenidad. Inmediatamente siento que mis problemas desaparecen y no me siento tan abrumada después de decir las dulces palabras de esa oración. Mi vida no siempre es fácil, pero siento que puedo enfrentar cualquier cosa porque obtengo mucha paz con la Oración de la Serenidad.

Por Kandi

The Forum, marzo de 2022

AL

Empecé a asis
también me p
personas q

En las
alcohol
pue
E



La ayuda de los lemas

El lema «¿Cuán tan importante es?» me recuerda que lo que hago no tiene que ser hecho a la perfección. Si hago algo mal, puedo verlo como una experiencia de aprendizaje y tratar de hacerlo mejor la próxima vez. Si encuentro un lema similar, si acaso me encuentro en una. Supongo que eso va junto con «Escucha y aprende». Escuchar lo que otras personas comparten en una reunión y aprender de su experiencia. Y escucharlo a mí mismo y oír lo que me digo a mí mismo, que es una manera de dejar «Que empiece por el principio». El lema «Mantenlo simple» me ayuda a vivir una vida más fácil y a no sentir que tengo que hacer todo perfecto.

THE

ALATEEN

De qué se trata Alateen

...tir a Alateen porque quería saber de qué se trataba. Mi hermano asistió y yo quería ver si podía ayudar. Así que hice el intento, ¡y me encantó! Me encantó porque escuché a otras personas que tienen exactamente los mismos problemas que yo.

...reuniones de Alateen, hablamos de cómo nos sentimos acerca de nuestros seres queridos alcohólicos, y eso me da la oportunidad de hablar sobre mi vida. Siento que fuera de Alateen no puedo hablar mucho de eso. En las reuniones, siempre compartimos nuestras «altas y bajas». Eso me ayuda a recordar las partes buenas de mi semana y también las partes malas. He sido descubierto que otras personas tienen algunos de los mismos problemas que yo y me siento menos sola.

Alateen me ha ayudado a darme cuenta de que nadie tiene padres perfectos. Antes de Alateen, pensaba que todos tenían mejores padres que yo, pero luego me di cuenta de que no era cierto. Todos los padres hacen cosas diferentes. Mi papá es alcohólico. Es bueno que esté sobrio y asista a Alcohólicos Anónimos.

Ahora que estoy en Alateen, cuando mi papá se porta mal, sé que es por el alcoholismo. Sé que todavía me ama. Cuando mi papá se porta mal, puede ser difícil recordar que todavía me ama porque a veces parece que es lo contrario. Pero Alateen me dice que el alcoholismo es una enfermedad. Con el tiempo puede mejorar, pero no desaparecerá por completo.

...Mi mejor experiencia con Alateen fue cuando conseguí una Madrina. Se sintió bien porque mi hermano ya tenía un Padrino. Yo sabía que hacer: le pregunté a alguien que estaba en Alateen como yo y del mismo género, pero en mi opinión, realmente no importa qué género uno elija. Mi relación con mi Madrina es muy fuerte porque la conozco muy bien. Me gusta tener una Madrina porque puedo contarle a alguien mis sentimientos y no sentirme rara o asustada por hacerlo frente a un montón de gente.

...no perfectamente.
...or en una situación
...Por ejemplo, puedo
...y puedo escucharme
...r mí». Finalmente, el
...cer todo de una vez.

En Alateen, siempre terminamos la reunión con los «Agradecimientos». Estoy agradecida por mi familia, incluida mi perra Phoebe, todos mis amigos, la felicidad, Dios y muchas otras cosas.

POR ANÓNIMO
FORUM, MARZO DE 2022

POR CORINNE
THE FORUM, ABRIL DE 2022

Recientemente, volví a leer un breve folleto titulado *¿Qué hace USTED con respecto a la bebida del alcohólico?* (SP-19). Había subrayado la cita «el problema de la bebida en el hogar a menudo puede reconocerse más fácilmente por el comportamiento de los que conviven con el enfermo alcohólico que por el de este». Lo había leído una docena de veces, pero esta vez se encendió una bombilla. ¿Cuántas veces había oído describir a las mujeres como locas, controladoras, histéricas, enojadas y, a veces, crueles? Podía recordar innumerables ocasiones en las que perdí los estribos y me volví completamente irrazonable y, francamente, bastante desquiciada. Al mismo tiempo, en gran medida, el bebedor permanecía bajo el radar, y nadie hablaba de que estaba «loco».

De repente sentí mucha empatía hacia mi suegra, mi tía y la mujer que vivía al otro lado de la calle. También escuché, realmente por primera vez, las voces de las mujeres jóvenes en la vida de mis hijos quienes habían llorado, gritado, amenazado y, a su vez, habían sido etiquetadas como «locas». En un instante de claridad, comprendí que estas mujeres tenían una cosa en común: todas vivían con la enfermedad del alcoholismo y estaban fuera de sí. Estaban asustadas, desesperadas, solas y atrapadas, exactamente igual que como yo me había sentido antes de venir a Al-Anon.

Todos habíamos tratado de «hacer algo» con respecto a la bebida, y hacer eso casi nos mata en el intento. El



El problema de la bebida en el hogar

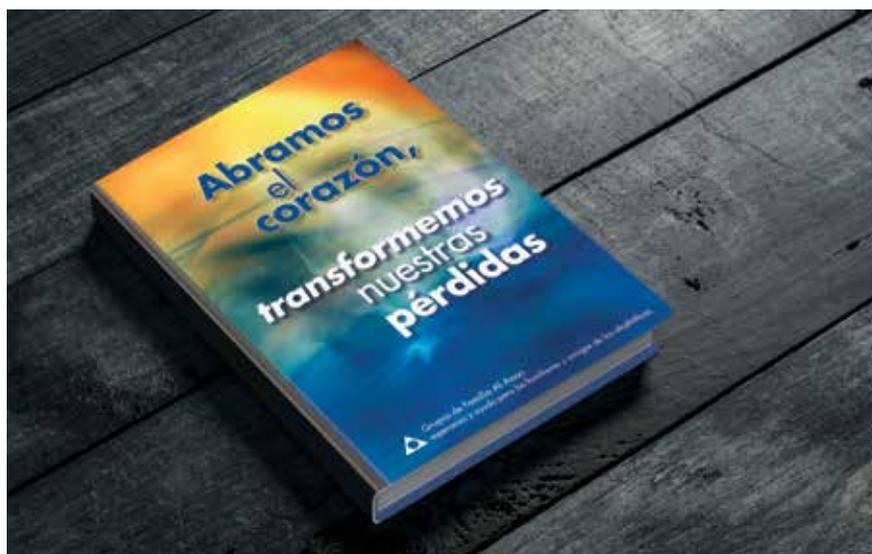


alcoholismo es poderoso. El alcoholismo produce pérdidas en todos los niveles de nuestra experiencia humana: física, emocional y espiritual. El alcoholismo rompe la confianza y disminuye la esperanza. Solo cuando reconozco que soy incapaz de afrontar sola esa enfermedad y empiezo a concentrarme en lo que puedo manejar, puede ocurrir un cambio duradero. Puedo cambiar mis actitudes y aprender una nueva y mejor manera de vivir. Puedo asistir y participar en las reuniones de Al-Anon y descubrir que puedo ser feliz y sentirme realizada, ya sea que el alcohólico siga bebiendo o no.

**«ESTABAN ASUSTADAS,
DESESPERADAS, SOLAS Y ATRAPADAS,
EXACTAMENTE IGUAL QUE COMO YO
ME HABÍA SENTIDO ANTES DE
VENIR A AL-ANON».**

Estoy agradecida por la experiencia, fortaleza y esperanza que encuentro en la Literatura Aprobada por la Conferencia. Este folleto pequeño y aparentemente insignificante me proporcionó una gran comprensión ante la pregunta constante de qué hacer cuando otra persona bebe. Es una triste verdad que las personas que más se preocupan por un bebedor problemático a menudo hacen más daño que bien. Sin embargo, es liberador saber que yo no causé esta enfermedad, no la puedo controlar y tampoco la puedo curar. Lo único que puedo controlar es a mí misma.

POR AUDREY E., COLUMBIA BRITÁNICA
THE FORUM, ABRIL DE 2022



REPARANDO LOS AGUJEROS DE MI PASADO

Los efectos de las generaciones de alcoholismo en mi familia se habían estado acumulando sobre mis hombros desde que era una niña pequeña, y tal vez incluso desde antes de nacer. Los adultos capaces, las destrezas sociales, la nutrición adecuada, la seguridad básica, la nutrición emocional y la asistencia a la escuela, todo eso se había caído por la borda en el mar embravecido de un hogar alcohólico. Me sentía atraída a «salvar» a los alcohólicos para encontrar un sentido de dominio y estima que no tenía.

Al leer *Abramos el corazón, transformemos nuestras pérdidas* (SB-29), aprendí que el duelo puede reparar los agujeros de mi pasado. Cuando simplemente me aquieto en silencio y siento mis emociones, lloro por mis pérdidas o incluso me permito enojarme por lo que sucedió, esas partes desatendidas en mí sanan un

poco cada vez. Hacer esto puede dar miedo, pero Al-Anon me ha demostrado que no moriré por sentir una emoción. En verdad, todavía no me he sentido peor tras desahogar un llanto muy necesario.

Al-Anon me recuerda que debo cuidar de mí misma. Después de llorar, me pongo ropa cómoda para dormir, me como un plato de frutas y duermo una buena siesta. Mientras me quedo dormida, me imagino a mi Poder Superior como un águila que me arropa bajo sus alas y me mantiene a salvo. Y esa niña abandonada crece un poco. Gracias al duelo, no estoy condenada para siempre a seguir siendo una adolescente atrofiada emocionalmente. Dios riega la tierra de mi corazón con mis lágrimas. Estoy floreciendo como una adulta.

POR ANÓNIMO
THE FORUM, ABRIL DE 2022

LIMPIAR MI CASILLERO

SEXTO PASO: ESTUVIMOS ENTERAMENTE DISPUESTOS A QUE DIOS ELIMINASE TODOS ESTOS DEFECTOS DE CARÁCTER.

.....

Una vez escuché en una reunión que no hay que tomar ninguna acción en el Sexto Paso. No hay que hacer nada; simplemente estar dispuesto, enteramente dispuesto, para que el Poder Superior haga el trabajo. Al principio, estuve de acuerdo con esta idea, sin embargo, mientras lo pensaba, me di cuenta de que el Sexto Paso requiere mucho trabajo de mi parte. ¿Dispuesto? ¿Enteramente dispuesto? Yo creo que no. Para mí, este Paso requiere un examen serio de lo que aprendí sobre mí mismo en el Cuarto Paso y le revelé a otro ser humano en el Quinto Paso.

A veces creo que estoy dispuesto, pero no estoy *enteramente* dispuesto. Es mi defecto de querer controlar. ¡Santo cielo! A veces se siente tan cómodo volver a caer en la ilusión del control. Me digo a mí mismo que ese defecto me sirvió bien en el pasado. Fue una gran muletilla para sostenerme. En el fondo, sé que el «control» es inútil para hacerle frente a la enfermedad. Si bien es cierto que dejo que Dios lo tome por un día, una semana, a veces por meses, luego recupero el viejo sentimiento familiar de ejercer mi control. Para mí, este Paso requiere compromiso, práctica, repetición y ajustes.

Tengo una bola en mi casillero en la bolera. Esa bola de boliche me sirvió bien hace años cuando las condiciones del carril tenían la misma profundidad en el patrón de aceite semana tras semana. Esa bola era perfecta para esas condiciones. Pero no funciona tan bien con los patrones de aceitado actuales. Aun así, si estoy teniendo una noche difícil, saco esa bola de mi casillero creyendo que de alguna manera funcionará. Solo me estoy engañando a mí mismo, pues volver a mi antigua bola no resuelve mi problema. Espero que algún día me sienta completamente listo para sacar esa bola de mi casillero.

También espero que algún día pueda pedirle a Dios que elimine el defecto de control del casillero de mi alma, sabiendo que ya no es útil ni cómodo. Estar completamente listo es un trabajo duro para mí. Todavía no he llegado ahí, pero puedo progresar. No puedo esperar un puntaje perfecto de 300 en cada juego de bolos, pero si quiero los beneficios del Sexto Paso, tengo que estar enteramente dispuesto a trabajar en ello.

POR RAY, PENNSILVANIA
THE FORUM, JUNIO DE 2022

ERROR de principiante

SIXTA TRADICIÓN: NUESTROS GRUPOS DE FAMILIA JAMÁS DEBIERAN APOYAR, FINANCIAR, NI PRESTAR SU NOMBRE A NINGUNA EMPRESA EXTRAÑA, PARA EVITAR QUE PROBLEMAS DE DINERO, PROPIEDAD O PRESTIGIO NOS DESVIEN DE NUESTRO OBJETIVO ESPIRITUAL QUE ES EL PRIMORDIAL. AUN SIENDO UNA ENTIDAD SEPARADA, DEBERÍAMOS COOPERAR SIEMPRE CON ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS.

.....

Como Delegada recién elegida, estaba muy emocionada de poder embarcarme en mi viaje para representar a mi Área. Pensé que era mi responsabilidad verificar los desafíos que enfrentaban los miembros, ofrecer sugerencias y transmitir lo que creía que era información útil durante los momentos difíciles.

Poco después de asumir mi nuevo cargo, mi Área experimentó una terrible tormenta de invierno y no estábamos preparados para este tipo de clima. Muchos miembros se quedaron sin electricidad, calefacción y agua durante varios días. A muchos miembros se les rompieron las tuberías de agua en sus hogares. Me dolía el corazón por el terrible saldo que esto tuvo en nuestra comunidad y en el Área general.

Decidí compartir algunos recursos y servicios que estaban disponibles para ayudar a los miembros a lidiar con los impactos de la tormenta. Se envió un correo electrónico a todo el Área, lleno de lo que pensé que era información útil, verificando si todos estaban bien y compartiendo mi preocupación de como creía que debía hacer una buena Delegada.

Pero, después de enviar el correo electrónico, me enteré de que tal vez era bueno revisar la Sexta Tradición nuevamente: «Nuestros grupos de familia jamás debieran apoyar, financiar, ni prestar su nombre a ninguna empresa extraña, para evitar que problemas de dinero, propiedad o prestigio nos desvíen de nuestro objetivo espiritual que es el primordial. Aun siendo una entidad separada, deberíamos cooperar siempre con Alcohólicos Anónimos».

Tengo que recordar que no importa cuán valiosa sea la causa o cuán útil sea la información, todos estos excelentes recursos que había descubierto y quería transmitir no eran de Al-Anon. Eran todas entidades externas y no debieron haber sido mencionadas a nivel del Área. La lección que aprendí de esta experiencia fue que debía referirme y practicar las Tradiciones en todos mis asuntos, especialmente cuando estoy trabajando con asuntos de Al-Anon.

POR MATTIE T., TEXAS
THE FORUM, JUNIO DE 2022



CORDURA EN EL LUGAR DE TRABAJO

SEXTO CONCEPTO: LA CONFERENCIA RECONOCE LA RESPONSABILIDAD ADMINISTRATIVA PRIMORDIAL DE LOS ADMINISTRADORES (CUSTODIOS).

El Sexto Concepto ha cambiado radicalmente mi salud mental en el lugar de trabajo. Haber sido criada en un hogar alcohólico sin un adulto disponible que fuera funcional de manera consistente distorsionó mi comprensión de la responsabilidad. Aprendí a tomar autoridad cuando no tenía ninguna. Aprendí a intentar que alguien más hiciera algo (delegar), para que mi vida fuera más segura o yo estuviera mejor. Si nadie a mi alrededor se responsabilizaba de algo que era importante para mí, yo asumía la responsabilidad.

Nuestra literatura sobre el Sexto Concepto habla de delegar a aquellos que están dispuestos, tienen el conocimiento y la experiencia. No tenía ninguna de esas cualidades cuando comencé a responsabilizarme de las cosas que me rodeaban. Cuando comencé a adquirir esas cualidades, me sentía superior. Desarrollé un patrón de asumir una responsabilidad excesiva ansiosa y arrogante cada vez que sentía un vacío de liderazgo cerca de mí.

Hoy, cuando reconozco ese sentimiento ansioso y arrogante, mi programa me dice que puedo hacer una pausa. El Sexto Concepto me ha dado el regalo de considerar estas preguntas: ¿Acaso esta tarea tiene mi nombre? ¿Tengo la autoridad para responder? ¿Acaso alguien con autoridad sobre mí me ha delegado esto a mí? Si las respuestas son afirmativas, entonces puedo concentrar mi disposición, conocimiento y experiencia en ese problema de trabajo. Pero si la respuesta es no, gracias al programa he aprendido a esperar.

Encuentro más satisfacción y confianza en mi trabajo cuando practico esta pausa. Las respuestas a estas preguntas me dan la claridad que necesito para decir que no o quedarme callada en lugar de asumir demasiadas responsabilidades. Estos momentos son milagros en mi vida. Y quiero más milagros del programa en mi vida.

POR KAREN W.
THE FORUM, JUNIO DE 2022



UNA NUEVA MIRADA AL SÉPTIMO PASO

SÉPTIMO PASO: HUMILDEMENTE PEDIMOS A DIOS
QUE NOS LIBRASE DE NUESTRAS CULPAS.

.....

En nuestro libro *Senderos de recuperación* (SB-24), dice en la página 73: «Al mismo tiempo, debemos pasar a la acción. Quedarnos sentados y comportándonos como antes mientras le pedimos a Dios que elimine nuestros defectos no es eficaz. No podemos seguir haciendo siempre lo mismo y esperar resultados diferentes».

Durante un examen de conciencia reciente, me di cuenta de un patrón en mi trabajo del Séptimo Paso: estaba siendo pasiva en mi recuperación. Verán, después de estar enteramente dispuesta a que Dios eliminase mis defectos de carácter en el Sexto Paso, se los entregué a Dios en el Séptimo Paso, una sola vez. Luego, me senté y esperé a que me los quitara, suponiendo que, si esos defectos todavía estaban activos, Dios (y, por lo tanto, yo) todavía los necesitaba. Continué sucumbiendo a mis defectos,

y sin duda, Dios me lo permitió. Una nueva mirada al Séptimo Paso me mostró que mi pasividad se interponía en mi camino de crecimiento.

Hoy, mis oraciones del Séptimo Paso incluyen pedirle a Dios que me muestre mis defectos activos cuando están ocurriendo y, justo en ese momento, le pido a Dios que los elimine. Trabajar el Séptimo Paso de esta manera no solo me mantiene presente en el momento, sino que también me permite ver el contexto en el que mis defectos están activos, para que pueda ser más consciente de ellos cuando surjan la próxima vez. Dios siempre me dará otra oportunidad de aprender, y tal vez, solo tal vez, con esta nueva conciencia, pueda hacerlo de manera diferente en una próxima ocasión, «Un día a la vez».

POR KARI O., COLORADO
THE FORUM, JUNIO DE 2022

ESTABLECER LÍMITES A TRAVÉS DE LA AUTOSUFICIENCIA

SÉPTIMA TRADICIÓN: CADA GRUPO HA DE SER ECONÓMICAMENTE AUTOSUFICIENTE Y, POR LO TANTO, DEBE REHUSAR CONTRIBUCIONES EXTERNAS.

.....

Al criarme bajo la sombra del alcoholismo, los límites eran, en el mejor de los casos, un concepto abstracto. Mis relaciones oscilaban entre los extremos: estaba totalmente ausente o mi presencia lo consumía todo. Los adultos en mi vida entraban y salían por una puerta giratoria metafórica, por lo que mi relación con cada persona siempre estaba cambiando. Con la forma de pensar de «todo o nada» que es característica de la enfermedad, decir «sí» significaba amor y decir «no» significaba abandono. Como quería ser amado, aprendí desde el principio a decir siempre «sí».

Cuando comencé a trabajar mi programa y aprendí la necesidad de los límites, mi familia se mostró confundida y, a menudo, herida, especialmente mi papá, quien está en prisión. Hay muy pocas formas de expresar amor a alguien en prisión que no sea enviando dinero, e incluso hablar por teléfono requiere dinero. Un día, me di cuenta de que la Séptima Tradición era un límite saludable. Al rechazar las contribuciones externas, Al-Anon puede concentrarse en su solo propósito, sin la carga de intereses en conflicto.

Me di cuenta de que un gran comienzo para establecer límites con mi familia era rechazar las cosas que podía hacer por mí mismo. Era más fácil decir: «Gracias, pero

estoy aprendiendo a ser autosuficiente», que simplemente decir «No». A partir de ahí, pude comenzar a rechazar sus exigencias. Podía decirles que los amaba, pero que no podía ayudarlos porque necesitaba ser autosuficiente. Sabía en mi corazón que las palabras de apertura eran ciertas: la situación de la familia mejorará seguramente al aplicar las ideas del programa.

Mi papá recibió mis nuevos límites con mucha dificultad, pero como habla con fluidez el lenguaje de los Doce Pasos, pude explicar mis decisiones como parte de la Séptima Tradición. Curiosamente, he visto a mi padre comenzar a establecer sus propios límites con los demás, usando la Séptima Tradición como explicación. Ahora, a un mes de su liberación, lo veo planificando su regreso sin la expectativa de mudarse conmigo y sin esperar que se satisfagan sus necesidades para él, como ocurría antes de que comenzara a aplicar la Séptima Tradición. Él entiende que necesito ser autosuficiente para mi recuperación. Aunque será difícil ver a mi papá luchar para volver a aclimatarse, sé que trabajar en mi programa y darle a él la oportunidad de aplicar el suyo es un acto de amor más grande que decir «sí» a todo.

POR ANÓNIMO
THE FORUM, julio de 2022

Pedir refuerzos

SÉPTIMO CONCEPTO: LOS ADMINISTRADORES (CUSTODIOS) TIENEN DERECHOS LEGALES, MIENTRAS QUE LOS DERECHOS DE LA CONFERENCIA SON TRADICIONALES.

.....

Las lágrimas brotaron en mis ojos y empañaron las luces rojas y azules intermitentes de los dos automóviles del comisario que avanzaban a toda velocidad por nuestro camino de entrada. «Al menos sus sirenas no suenan a todo volumen», reflexioné, preguntándome qué estarían pensando los vecinos de al lado.

Cuando los agentes uniformados se estacionaron y bajaron de sus autos, mi hijo de 17 años había detenido su comportamiento embravecido, pero estaba claro que todavía estaba enojado. Con calma hablaron con él sobre el cargo legal de «conducta rebelde» por el cual podría ser arrestado y puesto bajo custodia. Esta información cambió su actitud.

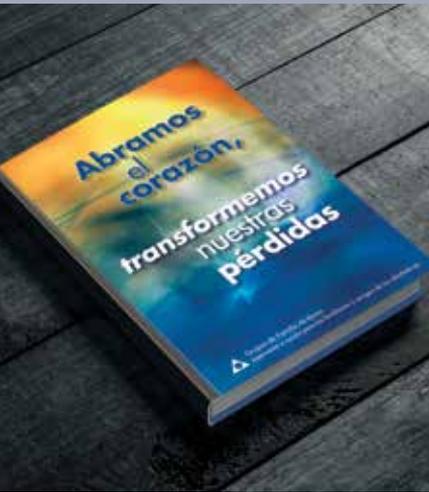
Yo había estado en Al-Anon el tiempo suficiente para saber que él y sus hermanos habían sido afectados por la enfermedad familiar del alcoholismo. Su padre, un alcohólico violento, y yo nos habíamos divorciado recientemente. También me preocupaba la bebida y el posible alcoholismo de este impulsivo hijo mío, quien ahora era más alto que yo por una cabeza.

Llamar a la policía para que interviniera en el comportamiento

de mi hijo fue una de las cosas más difíciles que he hecho. Cuando hablé de esto más tarde con amigos de Al-Anon, vi los principios del programa en funcionamiento incluso en esta situación. Los diputados habían servido como «un poder superior a mí», e hicieron lo que yo no podía hacer: lograr la obediencia de mi hijo.

Ahora entiendo que el Séptimo Concepto también aplica. Como su madre, tengo el «derecho» de esperar la obediencia de mis hijos. Pero esa obediencia es «tradicional» en el sentido de que simplemente se acepta como la norma para nuestra familia. Pero también tengo el derecho legal de vivir de forma segura y la responsabilidad legal de garantizar la seguridad de los niños menores a mi cargo. Llamar a la policía fue una acción que tomé como «custodio» de nuestra familia. Los cambios de actitud que resultaron de la situación nos permitieron disfrutar de un respeto mutuo y armonía una vez más, sabiendo que existen garantías legales que pueden ayudar a proteger nuestra unidad familiar.

POR ELIZABETH G., WASHINGTON
THE FORUM, julio de 2022



ABRAMOS EL CORAZÓN, TRANSFORMEMOS NUESTRAS PÉRDIDAS

Este libro nos invita a usar los principios de Al-Anon con una comprensión cada vez más profunda, a medida que reconocemos, comprendemos y aceptamos las pérdidas que hemos experimentado a causa del alcoholismo de otra persona. Cubre una amplia gama de temas que incluyen la muerte, la ruina financiera, los sueños abandonados y la autoestima desvanecida. Este libro es un gran instrumento para la lectura individual que invita a la reflexión y también estimula las discusiones en grupo.

Recuerde—al comprar en sus respectivas Oficinas de Servicios Generales y en los Centros de Distribución de Publicaciones locales, usted apoya a su servicio local.

Favor de enviarme: **Abramos el corazón, transformemos nuestras pérdidas (SB-29)**

Cantidad

_____ Copias por.....US \$14,00 cada una US \$ _____

_____ Cajas de 24 por.....US \$252,00 cada una US \$ _____

Total (en moneda de los EE. UU.) US \$ _____

¡También disponible como libro electrónico!

Visite al-anon.org/sb29 para ver los enlaces directos a los vendedores de libros electrónicos.

Haga su cheque a nombre de AFG, Inc.

1600 Corporate Landing Parkway
Virginia Beach, VA 23454-5617

Envíe su pedido por fax al: (757) 563-1655

En línea: al-anon.org

Se acepta Visa, MasterCard, American Express y Discover.
Por favor anote la información que se solicita al pie.

Visa MasterCard Discover American Express

Fecha de vencimiento _____ Código de seguridad _____

Número de tarjeta _____

Teléfono _____

Email _____

Firma _____

Se requiere en todos los pedidos que se paguen con tarjeta

El cargo a su tarjeta de crédito lo hará AFG Inc.

Este formulario se puede fotocopiar.

No envíe dinero en efectivo

No se acepta pago contra entrega

Los pagos procedentes del Canadá se pueden hacer en moneda canadiense al tipo de cambio vigente del dólar estadounidense.

Enviar a:

Nombre _____

Dirección postal _____

Ciudad _____

Estado o Provincia _____

Código Postal _____

Check Total

Date

Order #

NO ESCRIBA EN ESTE ESPACIO

Foto tomada por Marlene S.



«Sigo viniendo porque Al-Anon es un lugar seguro para ser yo misma, sentir mis emociones y compartir desde el corazón sin ser juzgada ni que me ordenen qué hacer».

-Karla W., Virginia

Al-Anon y Alateen

ENacción

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