



## Al-Anon y Alateen

# en acción

Pasajes traducidos de la revista *The Forum* de marzo y abril de 2015.

## ¿Por qué Al-Anon? La respuesta es la bondad

Viki M. – Washington  
*The Forum*, marzo de 2015

De vez en cuando me preguntan: «¿Qué te hizo venir a Al-Anon?» La pregunta siempre me hace sonreír. La respuesta, para mí, es la bondad.

Estaba desesperada y sola. Mis mecanismos de defensa ya no funcionaban. Siempre había hecho lo que me dijeran para evitar la burla y el desprecio. Había optado por ser invisible para poder evitar el abuso en mi hogar. Sin embargo, a la edad de veinte años y embarazada, ninguno de esos mecanismos funcionaba.

Todo el mundo al que conocía tenía su opinión. Todo el mundo la compartía felizmente. Todo el mundo exigía que yo emprendiera la acción que ellos indicaran. No importaba que las acciones estuvieran completamente opuestas entre sí; la gente exigía que yo hiciera las cosas tal como me dijeran.

Vivía en un horror de abuso mental y emocional. No tenía idea de cómo usar mi propia voz, ni de cómo escoger una opción con base en lo que únicamente yo quisiera ni en la forma en que yo viera una situación. Lo único que había escuchado era que yo era

inepta, estúpida e incompetente. ¿No lo había demostrado al quedar embarazada?

En medio del caos, una de las amigas de mi madre me preguntó sobre lo que yo pensaba acerca de la situación. Nunca antes en mi vida me habían preguntado cuál era mi opinión. Había crecido con: «¡Cuando yo quiera saber cuál es tu opinión, te diré cuál es!» Entonces comenzaba a llorar. Llorando desahogaba todo el temor y toda la confusión. Actualmente soy consciente de que eso fue un verdadero milagro.

Otro mecanismo de defensa que había aprendido era no decir nunca lo que realmente sucedía a menos que fuera usado en mi contra. Ella me dio una palmadita en la mano y me dijo: «Eso no importa. Ven conmigo a una reunión de Al-Anon». No tenía ni idea de lo que era Al-Anon, pero ella era amable, tranquila y bondadosa. Me monté en su auto y nos fuimos a una reunión. Eso fue hace más de treinta años. Su bondad me trajo hasta aquí. La bondad de los que asisten me mantiene aquí.

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

# Con una actitud de gratitud, puedo hacerle frente a todo

Alicia D. – Pensilvania  
The Forum, abril de 2015

Muchas veces me he dado cuenta de que puedo aplicar lo que he aprendido en Al-Anon a todos los aspectos de mi vida, no sólo a mi relación con mi hijo alcohólico.

La mejor manera de dejar de sentir compasión de mí misma es fijarme en lo que me está sucediendo —en lo que me hace sentir pesar por mí misma— con una actitud de gratitud. No siempre es fácil, pero sé que si me esfuerzo por ser agradecida, voy a ser capaz de superar el compadecerme de mí misma.

Cuando mi ex esposo me reemplazó por lo que yo llamo «un modelo más joven», sentí mucho pesar por mí misma. Pensé que el mundo se había terminado y que nunca podría dejar de sentir compasión de mí misma. Veintitrés años después, sé que eso es lo mejor que me ha pasado. Mi Poder Superior me había enseñado una gran lección: lo que quiero no es siempre lo mejor para mí. Sólo Él sabe lo que es mejor para mí, a pesar de que puede ser que no sea evidente después de tantos años en el camino.

Cuando mi hijo se enojó conmigo, en lugar de sentir que había fracasado como madre, pude transmitir el mensaje de que lo que era inaceptable no era lo *que* él me decía, sino la *forma* en que me lo decía. Estoy agradecida de que en lugar de estar llena de compasión

de mí misma, aprendí a establecer mis límites.

Cuando todo parecía genial en mi vida, sentí que mi Poder Superior me estaba enviando otro motivo más para estar llena de compasión de mí misma, ya que mi salud empezó a declinar. La artritis comenzó a destruirme la columna, las caderas, las rodillas y las manos. Mi primer impulso fue sentir compasión de mí misma debido a que era una persona muy activa. Realizaba caminatas de tres millas todos los días, bailaba, paseaba, navegaba y siempre me mantenía activa. Actualmente, me alegro si puedo asistir a la clase de aeróbicos acuáticos.

Sin embargo, una vez más tengo la oportunidad de aplicar lo que he aprendido en este maravilloso programa de Al-Anon: puedo hacerle frente a todo si tengo una actitud de gratitud. Decidí que en lugar de sentir compasión de mí misma porque no podía hacer todo lo que acostumbraba, iba a estar agradecida por las caminatas, el baile, la navegación y los paseos que había realizado en mi vida.

Al principio fue muy difícil, pero me dije: « Hazlo hasta que te salga». No fue fácil, pero poco a poco, sin darme cuenta, mi actitud comenzó a cambiar. Dejé de sentirme como víctima y volví a ser la persona feliz que antes era.

## Confío en el poder de la recuperación

Estoy dispuesta a poner la confianza en el proceso de recuperación, y en la guía de mi Poder Superior. Estoy dispuesta a hacer lo que se indique seguidamente: avanzar o quedarme quieta.

Confío en que lo que ha funcionado para otras personas puede funcionar para mí.

Confío en que voy a estar bien, que se me dará lo que necesito cuando llegue allí.

Confío en que los demás tienen un Poder Superior que está presente y obrando en sus vidas.

Confío en que puedo aprender a partir de la pérdida.

Confío en que puedo estar presente de manera saludable en todas mis relaciones.

Confío en que puedo hacer crecer mi relación con mi Poder Superior.

Confío en que puedo amadrinar a otras personas de una manera amorosa, permitiéndoles viajar por su propio camino y dejando que las cosas les sean reveladas en el tiempo de su Poder Superior.

Confío en que mis seres queridos y la gente a la que amadrino puedan encontrar sus propias respuestas.

Confío en la comunidad de la recuperación.

*Kathy H. - Washington  
The Forum, marzo de 2015*

## Sé cómo remar mi propio kayak

A mi cónyuge y a mí nos encanta navegar en kayak. Cuando nos preguntan si tenemos un kayak para dos personas, inmediatamente contestamos con un «no» rotundo. Sabíamos por experiencias pasadas que tratar de maniobrar una embarcación con dos personas es difícil. Nos preocupamos lo suficiente el uno del otro como para invertir en kayaks para una sola persona.

Recientemente en una reunión me acordé de esta filosofía del kayak para una sola persona cuando discutíamos acerca de «Cuidar de nosotros mismos». En Al-Anon, aprendo que no estamos a cargo de ninguna otra persona y no podemos controlar su forma de pensar ni de actuar.

Eso es muy parecido a tratar de remar el kayak de otra persona. Si trato de llegar y tomar el control de esa embarcación, lo único que lograré es perturbarme. Hasta puedo caer en

el agua. La persona a quien le estoy tratando de ayudar puede mantenerse en su embarcación o yo podría provocar que se caiga conmigo. De cualquier manera, sin duda habré perdido mi propia serenidad.

El fastidiar a otra persona repetidamente comentando cómo rema o maneja la embarcación es también una forma de tratar de controlar la situación. Hacerlo a mi manera podría ser mejor, pero, otra vez, podría no serlo. En cada situación, quizá su Poder Superior tenga una profunda lección que enseñar sin que yo interfiera.

Cuando me acuerdo de controlar mi propia vida, al igual que controlo mi kayak, voy a tener más serenidad a medida que maniobro el río de la vida. Hoy voy a seguir dedicándome a remar y a practicar el «Vive y deja vivir».

*Anónimo  
The Forum, abril de 2015*

## Es duro practicar el desprendimiento con amor —la lucha de una madre—

Cheryl K. – Georgia  
*The Forum*, abril de 2015

Corrí apresuradamente a las salas de Al-Anon cuando mis dos hijos adolescentes estaban en la cumbre de la enfermedad del alcoholismo. Yo estaba experimentando cuanta emoción existía, sin que al menos me culpara a mí misma por causar su enfermedad de alguna manera. La confusión en cuanto a ser padre de hijos menores de edad que estaban actuando contra la ley y contra sí mismos era una lucha constante para mí. Me sentaba en reuniones a escuchar a los miembros decir: «Quita la manos, deja que sufran sus propias consecuencias». El concepto del desprendimiento con amor era, para mí, uno de los conceptos de nuestro programa más difíciles de entender y practicar.

Llamarle a esto una paradoja hubiera sido poco para lo que en realidad representaba. Mi esposo y yo teníamos carreras en el ámbito jurídico, y el respeto a la ley siempre había sido un principio que tratamos de inculcar en nuestros hijos. Ahora, me enfrentaba no sólo a ver desaparecer los sueños que yo tenía para el futuro de ellos, sino también la posibilidad de que sus acciones nos arrastraran en todos los sentidos. La confusión emocional era a veces tan intensa que tenía que acordarme de respirar.

En las reuniones por fin pude acudir a los demás en busca de ayuda. Comencé a practicar los Pasos y la niebla comenzó a disiparse. En algún momento, me di cuenta de que mis hijos menores de edad habían comenzado a tomar decisiones adultas. Mientras miraba esa dura realidad, la próxima realidad se reveló sola. Si ellos estaban tomando decisiones adultas,

entonces tendrían que sufrir las consecuencias como adultos. ¿Qué significaba esto para mí?

La respuesta para mí fue el Tercer Paso. La promesa era que yo podía confiarle mi voluntad, mi vida y la de ellos a Dios, según mi propio entendimiento de Él. Eso requirió mucho trabajo y mucha disciplina en la utilización de todos los instrumentos del programa. Ese trabajo finalmente me permitió apartarme del camino y dejar que mis hijos tomaran decisiones por sí mismos. La primera vez que le dije a uno de ellos que no le podía ayudar con una situación, sentí la fortaleza de un Poder que nunca había conocido.

El otro principio del programa que realmente me ayudó fue el Séptimo Concepto: «Los administradores (custodios) tienen derechos legales, mientras que los derechos de la Conferencia son tradicionales». Una de las historias de los miembros en el libro *Senderos de recuperación* (SB-24) sobre este Concepto hablaba de aprender sobre cuándo aún soy legalmente responsable de un hijo menor de edad y cuándo puedo practicar el desprendimiento. Para mí, fue claro: si yo sabía que iban a beber, no tendrían acceso a ningún carro. Incluso decidí que si alguna vez los sorprendía bebiendo y conduciendo, llamaría a la policía. Eso verdaderamente sucedió. Una vez más, sentí la fortaleza de un Poder superior a mí. Se me estaba devolviendo el sano juicio.

Aprender a amar a mis hijos alcohólicos con desprendimiento saludable ha sido uno de mis grandes dones —y un don que también les puedo obsequiar a ellos—.

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

## Un compromiso permanente con el servicio en Al-Anon me cambió la vida

Bob L. – California  
*The Forum*, abril de 2015

Antes de Al-Anon, me miraba bastante bien por fuera. Yo era un triunfador, establecía metas y las lograba, pero no era consciente de mi arrogancia ni de mis aires de superioridad moral.

No obstante, dentro de mí, la historia era diferente. El alcoholismo estaba destruyendo nuestra familia. Una de mis hijas se había escapado de la casa, y mi esposa estaba bebiendo una botella de vodka al día. Un mes antes de asistir a Al-Anon, había pensado en el homicidio y en el suicidio, o en una combinación de ambos. Ahí era donde yo estaba, mental y emocionalmente.

Después de un incidente particularmente grave, le dije a mi esposa que se fuera; sin embargo, una semana más tarde, después de que ella pasó algún tiempo con una pareja de miembros de A.A. y Al-Anon, intentamos reconciliarnos. Ella otra vez prometió no beber.

Fue entonces que empecé mi viaje en Al-Anon, pero en lugar de que las condiciones mejoraran, se volvieron peor. Mi esposa otra vez comenzó a beber.

En un momento dado, al cual le llamo mi «fondo», grité: «¡Dios, ayúdame!» Mi ruego recibió contestación. Dios me envió a un ángel (sin alas) a una reunión a la que asistí. Estaba dando mi charla habitual sobre lo horribles que eran del - las cosas, cuando este ángel, una señora bajita de cabello gris que nos visitaba desde Seattle, me miró directamente a los ojos y me dijo: «Bob, tú tienes una opción». Puedes pasar agobiado o puedes practicar este programa. Eso cambió mi vida. En lugar de estar en el programa «superficialmente», llegué a involucrarme en el mismo «totalmente». Fui capaz de aprender.

Cuando mi actitud comenzó a cambiar, las condiciones a mi alrededor empezaron a cambiar. Mi esposa logró estar sobria cuando le puse fin a los alegatos y la dejé hacerle frente a las consecuencias de sus acciones.

No obstante, algunas cosas más importantes comenzaron a suceder. Al principio en Al-Anon, aprendí a nunca decir que «no» cuando me solicitaran algo de Al-Anon. El participar en la labor de servicio me dio la oportunidad de recuperarme.

Durante cuarenta y ocho años en Al-Anon, nunca he dejado de cumplir con ninguna solicitud ni con ningún compromiso con respecto a Al-Anon. Al-Anon me ha dado la oportunidad de esforzarme por superar mis muchos defectos, pero lo que ha sido más importante es que la labor de servicio me dio la oportunidad de demostrar el poder de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones para cambiar las condiciones.

Al-Anon, para mí, se compone de una estructura y de un mensaje. Yo estuve involucrado en la estructura de Al-Anon durante treinta años y allí aprendí sobre las Tradiciones y los Conceptos, así como su aplicación. Además, durante más de cuarenta y cinco años, mi esposa y yo tuvimos la oportunidad —individualmente y en conjunto— de tratar de llevar el mensaje en varias reuniones, congresos, talleres y eventos de A.A. y Al-Anon en todos los Estados Unidos y el Canadá.

A.A. y Al-Anon se convirtieron en nuestra vida, no solo en una forma de vida. Nos trató muy bien física, emocional, mental y espiritualmente. Aunque perdí a mi esposa hace tres años, todavía tengo compromisos que cumplir. A pesar de que tengo noventa y un años de edad, todavía estoy disponible, y evidentemente Dios considera que aún puedo servir.

# Encontré a mi Poder Superior —y el valor de ser yo—

Bonnie R. – Ontario, Canadá  
The Forum, abril de 2015

Cuando crecía, recibí el mensaje de que cada uno de mis movimientos y pensamientos eran monitoreados y que me castigarían severamente si alguna de estas cosas no eran de la aprobación de Dios. Consecuentemente, vivía en constante temor y por último llegué a ignorar por completo lo que Dios quería. En realidad, esto se convirtió en una bendición, ya que aprendí a no tomar en cuenta lo que otras personas me decían que pensara e hiciera.

*«Finalmente, el conflicto se convirtió en armonía, la confusión dio lugar a una mayor claridad, y poco a poco la frustración se ha estado convirtiendo en aceptación».*

A pesar de que eso me daba la libertad y el valor de salir y manifestar que soy gay, y la libertad de expresarme, también generó la creencia de que de todos modos estaba condenado —que mi vida no valía nada, que otras personas y Dios me ignoraban—. Muchas veces deseaba irme a dormir y nunca despertar. Estaba llena de conflictos, de confusión y de frustración.

Cuando mi matrimonio llegó a un final inesperado, sabía que tenía que volver a Al-Anon. Necesité muchas

reuniones, una Madrina amorosa, practicar nuestros tres Legados, practicar la meditación y un nuevo comienzo para desarrollar la confianza en Dios.

Las preguntas que Al-Anon me dio en *Senderos de recuperación* (SB-24) me ayudaron a encontrar mi propio Poder Superior. Finalmente, el conflicto se convirtió en armonía, la confusión dio lugar a una mayor claridad, y poco a poco la frustración se ha estado convirtiendo en aceptación.

Llegué a creer que la voluntad de Dios para conmigo es vivir mi vida con alegría, hacer que el amor fluya en todas mis relaciones, confiar en que un Poder Superior me guíe hacia la serenidad y vivir con integridad y dignidad.

A medida que me involucré en el servicio, encontré que la voluntad de Dios para conmigo es tener una autoestima sobresaliente y saludable, ampliar mi círculo de amigos, saber que les importo a los demás, que tengo un lugar justo en el mundo y que tengo muchas cosas que ofrecer y que dar que son valiosas.

En una conferencia, escuché a un orador de Al-Anon decir que Dios no está en una esquina esperando a abanzarse a la gente. Eso se me quedó grabado. Es un mensaje completamente diferente al que recibí cuando crecía. Dios se ha convertido para mí en un Poder Superior bondadoso, lleno de fuerza, valor y paciencia,





quien quiere que yo tenga lo mejor que la vida tiene para ofrecer.

Hoy comparto libremente con mi Poder Superior todas mis emociones. Ha habido momentos en que he desahogado mi ira con mi Poder Superior, sabiendo que es prudente hacerlo y es saludable para mí expresar todo acerca de mí misma con mi Poder Superior. Ya no le temo al castigo por sentirme enojada.

Curiosamente, esto ha generado el efecto secundario de contar con más gratitud y alegría en mi corazón. Así como he compartido mi ira con mi Poder Superior, también comparto los momentos en que siento que mi

corazón se desborda de alegría sabiendo que la voluntad de Dios para conmigo es estar abierta con Él con respecto a todo, confiando en que Él es más grande que cualquiera de mis problemas y que no puedo herir a mi Poder Superior ni ahuyentarlo, ni cambiar su voluntad para conmigo.

Al-Anon me ha dado los instrumentos que necesitaba para estar libre de confusión, caos y frustración —todas esas cosas que me impedían conocer a un Dios amoroso—. Hoy mi Poder Superior se ha convertido en mi guía fiel, en mi confidente, en mi mejor amigo y en la relación más importante que tengo el día de hoy.

# He aprendido a enfocarme en mí —no en el alcohólico—

Anónimo  
The Forum, marzo de 2015

Después de treinta años en el mismo apartamento, decidimos que era hora de mudarnos a un lugar más pequeño. Durante varias semanas, después de la jornada de trabajo, pasé horas acomodando y escogiendo papeles, fotos y cartas que se habían acumulado durante décadas. Aunque no guardo muchas cosas, aún había mucho que revisar.

*«Muy pocas personas  
—incluida mi pareja—  
saben que he estado  
asistiendo a reuniones. Eso  
es una elección personal».*

Entre los papeles había cartas que mi pareja y yo habíamos intercambiado cuando nos conocimos por primera vez hace cuarenta y cinco años. Entonces vivíamos en diferentes ciudades. Puse el paquete en una caja para zapatos, y mis pensamientos se devolvieron a los años en que el alcoholismo era extraño para mí. Mi pareja aparece con alcoholismo en su historial familiar, pero durante esos años era un tema que se mantenía callado. La enfermedad no parecía ser parte de mi vida sino hasta hace unos veinticinco años, cuando la bebida de mi pareja comenzó a escalar.

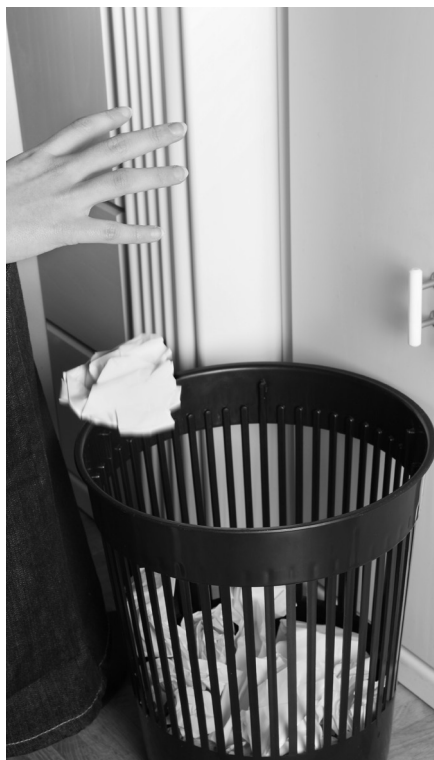


Cuando su bebida llegó al máximo, mi mecanismo de defensa fue hacerle frente de la misma forma en que tuve que enfrentar otras dificultades —simulando ignorarla y manteniéndola confidencialmente—. Hubo momentos tristes y difíciles durante ese período, pero también risas y amabilidad. Luego, hace unos ocho años, la bebida se salió de control. Varios acontecimientos desagradables relacionados con el alcohol sucedieron al mismo tiempo, lo cual me hizo darme cuenta de que estaba en una encrucijada.

Yo había oído hablar de Al-Anon y llamé al número que encontré en el sitio web. La voz tranquilizadora en el otro extremo de la línea me sugirió que fuera a una reunión a la mayor brevedad posible.

Sin el programa, no sé cómo hubiera podido hacerle frente, especialmente con varios incidentes que tuvieron lugar durante mi primer año en Al-Anon. Uno de ellos fue una llamada por teléfono de mi pareja un día





en el mes de marzo de 2008 ya muy tarde en la noche: «Estoy borracho, y destrocé el auto. La policía está aquí. Nos vemos en el hospital». Mi primera pregunta fue si alguien había resultado herido. Afortunadamente, la respuesta fue que no. Las lesiones de mi pareja fueron menores. Fue una noche larga, pero cuando volvimos a casa, le pregunté si entonces iba a pensar asistir a un programa. «Claro» —me dijo. Pero eso nunca sucedió.

Muy pocas personas —incluida mi pareja— saben que he estado asistiendo a reuniones. Eso es una elección personal. Siento que he aprendido a cambiar el enfoque del

alcohólico hacia mí. Sucedió poco a poco —mediante la práctica de los Pasos, la lectura de la literatura, la ayuda de mi grupo, mi Madrina y la persona a quien amadrino—. Cuando le mencioné a una compañera que había decidido no decirle a mi pareja nada acerca de Al-Anon, ella me dijo: «Pero seguro que ha visto un cambio en ti». Espero que sí.

Ahora estaba yo escudriñando entre papeles viejos. Entre los que había guardado había una carta de la ciudad solicitando el pago por la reparación del daño de una zona peatonal que él causó durante el incidente por conducir ebrio que pasó hace seis años. Me quedé mirando la carta y me pregunté por qué la había guardado. La factura se había pagado y no había necesidad de mantener este documento. Obviamente, había sentido tanto resentimiento en ese momento que opté por aferrarme a este amargo recordatorio.

Luego, mientras miraba el papel, me di cuenta de que a pesar de que la bebida de mi pareja sigue siendo un reto, desde esa noche en 2008 ya no conduce cuando bebe. He conocido nuevas amistades, me he reencontrado con amigos del pasado y he desarrollado mis propios intereses. Lo que es aún más importante es que he admitido que soy incapaz ante la enfermedad y espero haberme convertido en una persona más comprensiva.

No había duda ahora sobre qué hacer con el papel que tenía en la mano. Rápidamente lo tiré a la basura.

Era hora de soltar las riendas.

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

# Seguí viniendo

Terry C. – Luisiana  
*The Forum*, abril de 2015

Es difícil explicarles a los recién llegados cómo puede cambiar la vida si se quedan. Yo vine con la fe quebrantada; así que parecía imposible creer en otra cosa que no fuera el desastre inminente que estaba consumiéndome la vida.

A pesar de que pensaba que el enfoque en «Vive y deja vivir» era poco convincente, seguí viniendo. Simplemente no tenía otro lugar adonde ir. Al-Anon fue la última parada para mí en un camino que me había conducido a muchos lugares en busca de ayuda, de respuestas y de un milagro. Mi fe se había agotado —literalmente—.

Moverme hacia adelante era el único instrumento con que contaba: presentarme a las reuniones, comprar literatura y discutir con la «gente feliz» que constantemente me decía: «Sigue viniendo». Poco a poco me di cuenta de que lo que estaba haciendo no funcionaba y empecé a escuchar.

Uno de los primeros instrumentos que intenté fue cuidar de mí misma y considerar mi bienestar físico. Fui al médico y comencé a asistir a una clase de ejercicios. No entendía en absoluto el concepto de desprendimiento, pero podía desprenderme con los pies al hacer planes en la noche para ir a hacer la compra de comestibles, ir a una reunión o una clase de ejercicios, o salir de la zona de crisis cuando la tensión se elevaba al máximo. Cuando estaba en casa y empezaban los alegatos, me ponía a practicar el ser amable y gentil, lo cual se convertía en una forma de reservarme mis pensamientos en lugar de arremeter con todo el dolor y la ira que todavía supuraba dentro de mí.

A medida que utilizaba estos sencillos instrumentos y empezaba a encontrar un poco de alivio, comenzaba a creer —a tener fe de que hacer algo diferente me ayudaba—. Las respuestas no habían llegado de ninguna zarza ardiente, de ningún profesional, ni de ningún miembro del clero, sino de la simple sabiduría de otros miembros de Al-Anon que compartieron los altibajos de la vida en medio del alcoholismo, y de los pequeños actos de fe para que yo intentara algo diferente.

Yo estaba dispuesta, aunque temerosa, a practicar los Pasos. Tenía suficiente fe para seguir adelante, encontrando finalmente una segunda Madrina que estaba disponible para reunirnos regularmente. Avanzamos metódicamente con el libro *Senderos de recuperación* (SB-24) semana tras semana. El milagro de practicar los Pasos con una Madrina es indescriptible.

La vida aún continuaba, así que había muchos altibajos que podrían haberme sacado de la pista, pero estoy muy agradecida por la experiencia y la fe que ahora tengo en los Doce Pasos de Al-Anon. Fue un cambio de juego para mí. Ahora soy capaz de compartir mi fe con otras personas —los recién llegados que vienen cansados y quebrantados, sin creer que haya vida fuera del tormento del alcoholismo—.

Más que un milagro es un proceso. No tuve que creer en Al-Anon para que funcionara conmigo, ¡pero funcionó! Mi vida ha sido realmente transformada. La clave para mí fue moverme hacia adelante, y seguir haciéndolo.

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

# Aquí tienen una reunión instantánea

Lea los siguientes relatos y comparta sus propios pensamientos y reacciones...

## Tercer Paso

*The Forum*, marzo de 2015

**Tori F. en Kentucky:** ¿Cuántas veces le había pedido a Dios que me ayudara a mantener la boca cerrada, o a ver la realidad, o a ver mi forma de pensar distorsionada? Lo que encontré fue que entre más cerca me quedaba en la voluntad de Dios, más consciente me volvía. No era fácil ver estas cosas con respecto a mí.

Al trabajar en mí misma, yo también me di cuenta de las acciones de los demás y si eran o no conscientes. Me volví menos interesada en fijarme en lo que me hacían y cómo lo hacían y más consciente en cuanto a cómo estaba reaccionando ante ellos.

Aquí es donde el Tercer Paso entró en juego. Tuve que convertirme en alguien que pensaba independientemente al confiar mi voluntad y mi vida al cuidado de Dios. Cuando cesé en el intento de lograr que los demás hicieran cosas para hacerme sentir segura y sin temor, Dios comenzó a lograr que me sintiera segura y sin temor. Dios me dio la voluntad de fijarme en mí misma con sinceridad, y ahí fue donde mi vida comenzó realmente a cambiar.

## Cuarto Paso

*The Forum*, abril de 2015

**Brenda S. en Columbia Británica, Canadá:** Como parte de la práctica del Cuarto Paso, mi Madrina me sugirió que pusiera dos columnas en una hoja de papel. En una columna, tenía que hacer una lista de mis buenas cualidades, y en la otra, de mis defectos de carácter. Cuando compartí mi lista con ella, lo primero que notó fue que mi lista de buenas cualidades era la más larga de las dos. Eso fue una sorpresa agradable e inesperada.

Quando comencé a centrarme en estos rasgos positivos, mi autoestima creció. El diccionario da lo siguiente como el significado de la palabra *defecto*: «La falta de algo necesario para la completitud». Al prestarle más atención a mis defectos de carácter, me di cuenta de que estos eran los obstáculos que me impedían sentirme entera o «completa». Mis faltas eran como banderas rojas —pistas que indicaban los aspectos de mi carácter que requerían más investigación—. Eran aspectos que necesitaban aliviarse.

## Una «cita» a la vez

**Lo que me hace sentirme infeliz no son las circunstancias, sino mi actitud hacia las circunstancias.**

*Linda M. – Washington  
The Forum*, abril de 2015

# Entendiendo el anonimato en la Internet

Tom C. – Director Adjunto de Comunicaciones – Literatura  
The Forum, abril de 2015

Desde que asistí a mi primera reunión, el anonimato ha sido siempre muy importante para mí. Al principio, basé esa importancia en el temor. Yo estaba asustado de que otras personas descubrieran el secreto que mi familia y yo habíamos tratado de ocultar a toda costa. El principio de anonimato me ayudó a disminuir el temor. Me permitió empezar a abrirme con franqueza con respecto a mí mismo, y empecé a confiar en mis compañeros.

*«... el anonimato actúa como un nivelador espiritual, independientemente de quienes seamos, y recibo la misma protección que reciben todos los otros miembros».*

Cuanto más confiaba, con más gusto recibía a estos miembros en mi vida. Con el tiempo, hasta les dije cuál era mi nombre completo. Gracias a esto, cuando estuve en el hospital, se les hizo fácil encontrarme. Cuando hubo una muerte en mi familia, ellos supieron cuál salón de la funeraria solicitar. Compartir mi nombre completo con los demás llegó a ser extremadamente práctico al involucrarme más en el servicio.

Aun así, siempre tuve cuidado de seguir la Undécima Tradición, y nunca revelé mi cara ni mi apellido en medios públicos cuando se hablaba de mi condición de miembro de Al-Anon. Antes de que me entrevistaran en la radio y la televisión, me aseguraba de que el entrevistador aceptara mi deseo de mantener el anonimato. Cuando la comunicación por correo electrónico y los medios sociales llegaron a mi vida, escogía una dirección de correo electrónico que no contuviera mi apellido, y nunca decía que era miembro de Al-Anon en los sitios web accesibles al público. Practicar el anonimato ya no era un asunto que me provocara temor ni vergüenza, sino de respeto a las Tradiciones de Al-Anon y la idea de que compartimos como iguales. Ningún miembro de Al-Anon es más importante que otro.

Cuando empecé a trabajar para la Oficina de Servicio Mundial, me pareció reconfortante que aunque utilizara mi nombre completo en la correspondencia con los miembros, las publicaciones de la OSM nunca usarían mi apellido. Nuestra literatura ni siquiera muestra los apellidos de nuestras cofundadoras, Lois W. y Anne B., a pesar de que la mayoría de los miembros saben cuáles son. Una vez más, el anonimato actúa como un nivelador espiritual, independientemente

de quienes seamos, y recibo la misma protección que reciben todos los otros miembros.

Sin embargo, a pesar de lo metódico que sea en la práctica de la Undécima Tradición, mantener el anonimato no depende completamente de mí ni de mis opciones. Eso lo tuve aún más claro cuando realicé una búsqueda recientemente en Internet sobre mi nombre completo y la palabra «Al-Anon». Encontré numerosos incidentes en los que mi anonimato había sido roto —principalmente en boletines e informes publicados en sitios web de Zonas de Al-Anon—. Doy este ejemplo no para criticar a nadie, sino para señalar que la falta de comprensión acerca de mantener el anonimato —en particular en Internet— parece que se ha extendido ampliamente. No creo que ninguno de los miembros ni ninguna de las ramas de servicios hayan intentado violar la Undécima Tradición. En lugar de eso, esto indica que, independientemente de la cantidad de tiempo en el programa o de la experiencia en el servicio en Al-Anon, el anonimato en Internet sigue siendo un asunto difícil y confuso.

La mayor parte de los documentos que encontré mostraban sólo los nombres de pila y la inicial del apellido de los miembros locales, pero se hizo una excepción para mí y otros miembros del personal de la OSM. Aunque no todo el mundo que trabaja en la OSM es miembro de Al-Anon, ser miembro es un requisito para quienes son miembros de la Conferencia, aunque no todos los miembros son conscientes de ello.

Hoy, si mi anonimato está roto, ya no me siento en peligro, pero tomo en cuenta lo que puedo hacer al respecto. En el caso de la Internet, definitivamente no se puede enmendar. Lo más probable es que sea imposible recuperar esta información del ciberespacio, donde puede existir durante toda la eternidad. Sin embargo, lo que puedo hacer es ayudar a que la OSM comparta información sobre todos los aspectos del anonimato y animar a todos los miembros a que hagan lo mismo. Nadie puede hacer lo correcto a menos que sepa qué es lo correcto. La toma de conciencia puede conducir a la acción.

**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 el 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.*

## DENTRO DE AL-ANON

### Declaración de propósito

“Dentro de los Grupos de Familia Al-Anon” contiene noticias, guías y comentarios de los voluntarios, del personal y de los lectores que comparten sus experiencias mediante el servicio.

## Ya no miro a través de un lente reducido

Harriet T. – Administradora (Custodia)

The Forum, abril de 2015

Cuando crecía, los mecanismos de defensa eran los principios de mi infancia. A los niños no se les permitía tener voz ni opinión. Con el tiempo, me casé con alguien cuya bebida me molestaba. Llegué a enojarme por las botellas verdes. Él amaba esas botellas verdes más de lo que me amaba a mí. Tanto mi esposo como mi padre tenían un carácter fuerte y podían hacer agujeros con los puños en las paredes. Sin embargo, cuando estaban fuera de casa, eran simpáticos, podían reírse y eran atentos con otras personas.

Un profesional me dijo que fuera a Al-Anon. Yo no entendía la idea de «Un día a la vez», «Hazlo con calma» ni «ALTO». Al cabo de unos años, un divorcio y varias mudanzas a otros lugares en busca de resolver los problemas emocionales, dejé de asistir a Al-Anon, y al final regresé. Quería tener lo que sentía y lo que veía en esas reuniones. A medida que practicaba el programa, mi vida cambió. Comencé mi trayectoria en el servicio. Aprendí sobre principios espirituales y que mis experiencias espirituales pueden ser diferentes de las suyas. La visión que yo tenía del mundo empezó a aumentar y cambiar. Mi desafío llegó a ser cómo aplicar los principios espirituales a todas las facetas de mi vida.

Durante mi vida anterior había aprendido que los sentimientos de ira o de frustración no eran aceptables. Amplié la visión que tenía al aprender que ni la vergüenza ni la culpa se relacionan con el hecho de sentirme enojada o frustrada. Al-Anon me ayudó a despertar y a estar consciente al cambiar mi enfoque y aprender a vivir los principios espirituales. Al-Anon fue el comienzo de mi proceso de transformación personal —un proceso continuo de transformación personal y cambio—.

Después de muchos años en el programa de Al-Anon y de tener una firme relación espiritual con mi Poder Superior, llegué a sentirme desilusionada y desconfiada de la forma en que mi Poder Superior aparentemente dirigía mi vida. Debido a mi servicio y a las experiencias de la vida, llegué a un punto muy bajo, el cual duró varios años. Me sentí dispuesta a renunciar al programa de Al-Anon.

Al-Anon me había brindado el camino espiritual, las enseñanzas espirituales que me proporcionaron la base para vivir gran parte de mi vida. La fe y la confianza en mi Poder Superior disminuyeron. Estas eras muy tenues, como una hebra de hilo de bordar. Sí, sabía que mi Poder Superior estaba allí; sabía que era yo quien estaba distanciada. Sentía que no podía confiar en mi Poder Superior debido a la negatividad y a los horrores de los últimos años. Las enseñanzas espirituales de Al-Anon me acompañaron a lo largo de una situación extremadamente difícil en el trabajo; sabía que Al-Anon podía obrar en mi favor en ese momento.

Seguí comprendiendo y llegando a la hebra fina de la fe y la confianza en mi Poder Superior. Hablé con miembros de Al-Anon y confié en amigos espirituales con respecto a mis sentimientos, a mi sensación de pérdida, a mi sensación de abandono. Mis sentimientos fueron aceptados sin que los juzgaran, sin que me dijeran que los mismos eran incorrectos.

Al practicar estos principios en todos los aspectos de mi vida y al dejarle el control de los resultados a mi Poder Superior, puedo aumentar mis horizontes. Ya no miro a través de un lente reducido; mi perspectiva se ha ampliado. Busco más opciones para cada desafío. Mi mundo ha logrado tener una mayor amplitud.



# Tercer Paso: Llegué a estar dispuesta a tomar la decisión

Amy G. – Misuri  
The Forum, marzo de 2015

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

Todo lo que tenemos que hacer es tomar una decisión. Así de simple, ¿verdad? Sin embargo, cuando estamos tan acostumbrados a utilizar nuestra terquedad para tratar de controlar una enfermedad sobre la que no tenemos ningún control, tomar esa decisión parece ser lo más imposible del mundo.

La ira y el temor fueron las dos cosas que durante mucho tiempo me impidieron tomar esa decisión cuando vine a Al-Anon por primera vez.

La ira fue mi primera reacción. Estaba enojada porque estaba en una situación que requería la ayuda de otras personas; requería que yo reconociera que tenía un problema; requería que yo reconociera que no podía resolverlo sola. Estaba enojada con otras personas en mi vida por ponerme en esta situación con su enfermedad, no la mía. Yo era la que había trabajado muy duro por hacerlo todo bien, por mantener la casa limpia, criar a los hijos para que fueran personas decentes y lograr que los parientes siempre estuvieran contentos. Mi voluntad y mi vida estaban bien. Los demás tenían que cambiar para adaptarse a mí.

Una vez que empecé a fijarme en *mi* comportamiento en lugar de fijarme en el comportamiento de los que me rodeaban, mi temor era que yo no era digna del cuidado de un Poder Superior. Me di cuenta de que había tomado muchas decisiones poco saludables y autodestructivas y de

que muchas de mis acciones les habían causado daño a otras personas. No sentía que mereciera el amor y el cuidado de los demás, ni de un Poder Superior.

Seguí viniendo a las reuniones de Al-Anon, donde me enteré de que podía optar por un Poder Superior. No tenía que quedarme con el que yo crecí. Podía imaginarme a un Poder Superior que fuera lo que yo quisiera. Nadie en esa sala de Al-Anon me contradiría ni me juzgaría. El nuevo Poder Superior que tuve primeramente fue el programa de Al-Anon y los miembros de las reuniones a las que asistía. Empecé a sentirme segura, y lo que es más importante, me encantó. El amor y la seguridad que sentí en esas salas de Al-Anon me ayudaron a tener una visión de mi Poder Superior para avanzar hacia una fuente universal de amor infinito e ilimitado.

Con el tiempo, me sentía lista para tomar la decisión. Encontré que el verdadero poder de este programa es el confiar mi voluntad y mi vida. ¿No suena contradictorio? ¿Cómo puede ser que logremos el verdadero control de nuestra vida por medio de la entrega del mismo?

Cuando decido confiar mi voluntad y mi vida al cuidado de un Poder Superior, tengo que renunciar a:

La **envidia** – No tengo que comparar lo que llevo dentro de mí con lo que otras personas llevan en su exterior. Sé y acepto que he sido colmada

de muchas bendiciones y que mi Poder Superior sólo quiere lo mejor para mí. Si no tengo lo que alguien más tiene, es porque realmente no lo necesito.

La **codicia** – Sé que tengo más que suficiente, y no tengo temor de compartir lo que tengo. Sé que hay una vida abundante para mí y que siempre voy a tener lo que necesito para hoy.

La **culpa** – Si estoy siguiendo la guía de mi Poder Superior por mi propia voluntad y mi vida, no tengo que sentirme culpable de las decisiones que puedan afectar a otras personas. Aquellas personas que estén afectadas tienen su propio Poder Superior que les ayudará. Si decido sobre un límite que sea útil para mí, no tengo que sentirme culpable de que este pudiera «herir los sentimientos de alguien». Si, por alguna casualidad, caigo presa de ser humana y mis acciones no están acordes con mi Poder Superior, entonces tengo que enmendar el mal causado. No obstante, puedo perdonarme a mí misma, y no tengo que dejar que la culpa saludable se convierta en vergüenza.

La **vergüenza** – No tengo que sentir esa «culpa externamente aplicada» que otras personas pueden tratar de achacarme porque no me comporto de una manera que les convenga. Estoy siendo guiada por mi propio Poder Superior. Puedo sentir que *cometí* un error, no que yo sea un error.

La **ansiedad** – Ya no tengo que preocuparme por ninguna situación ni ninguna decisión, pues estoy siendo guiada por el «cuidado» de un Poder Superior. Puedo confiar en que yo misma puedo soltar las riendas de los resultados.

El **temor** – No tengo que sentir temor de vivir mi vida como yo lo estime conveniente, y no tengo que sentir temor de la forma en que los demás decidan vivir su vida.

El **sufrimiento** – Aún habrá dolor y pérdida y sufrimiento en mi vida. Estas cosas van unidas al hecho de ser humano. Sin embargo, no tengo que sufrir. Puedo elegir la paz, la felicidad y la serenidad. Mi madre falleció en septiembre, y siento la pérdida todos los días. Como no estoy sufriendo, puedo sentirme agradecida de que tuve la dicha de tener a una persona en mi vida a quien pude amar tanto como para extrañarla todos los días.

La **ira** – No tengo que sentirme enojada con otras personas por las opciones que elijan. Puedo amarlas por la parte de ellas que la enfermedad no puede tocar, y puedo saber que hoy ellas hacen lo mejor que pueden. Sé que están en manos de un Poder Superior que las ama.

La **obsesión** – Ya no existe un remolino de obsesión que pase por mi mente, pues me doy cuenta de que las opciones que otras personas eligen realmente no son asunto mío. No tengo que prepararme para todos los resultados posibles. Cualquier situación va a tener únicamente un resultado, y mi Poder Superior me ayudará a prepararme para cuando llegue el momento.

Cuando tomo la decisión de confiar mi voluntad y mi vida al cuidado de un Poder Superior, obtengo:

**Autoestima** – Confío en mí misma. Confío en mi intuición, porque sé que mi Poder Superior está hablándome a mí, y que no estoy tratando de dirigir mi vida y la de otras personas a base de terquedad. Entre más resultados positivos veo al confiar en mí, más dispuesta estoy a confiar en mí una vez más.

**Serenidad** – Mi vida siente una tranquilidad que nunca sentí antes de Al-Anon. No tengo que apresurarme en la vida diaria. Puedo relajarme y sentirme segura de que todo lo que sucede en mi vida es perfecto tal como es.



**Diversión** – Aprendo a cuidar de mí misma en lugar de preocuparme por los demás, y una de las cosas que aprendo es que está bien divertirse. La vida está hecha para sentir alegría —no para sufrir—.

**Compasión** – Solía saber cómo sentir pesar por otras personas, pero nunca supe cómo tratarlas con compasión y comprensión. En vez de evitar situaciones en las que otras personas están sufriendo, puedo estar presente emocionalmente para compartir su dolor, sin sentir la necesidad de resolver la situación. Puedo permitir que su propio Poder Superior obre en la vida de ellas.

**Opciones** – Muchas opciones —sin volver a utilizar la forma de pensar a los extremos—. Mi Poder Superior obrará con cualquier decisión que yo opte por tomar. Y como tengo la confianza de que mi Poder Superior se preocupa por mí, no siento temor de elegir opciones. Tampoco siento temor de cambiar de opinión ni de cambiar de elección si mi primera decisión no está funcionando de la mejor manera para mí. No tengo que ver mi primera opción llegar a un «final trágico».

**Amor** – Puedo mirar más allá de los efectos de la enfermedad del alcoholismo y apreciar las cosas que hacen que otras

personas sean especiales y únicas. Aun cuando alguna persona a quien amo esté exteriorizando su enfermedad, puedo respetarla, amarla y tratarla con dignidad.

**Amabilidad** – ahora puedo tratarme y tratar a los demás amablemente. Puedo responder a los demás con amabilidad y con gusto. No tengo que criticarme a mí misma ni criticar a los demás por los errores.

**Tiempo** – Como yo ya no me obsesiono por las personas ni situaciones, tengo tiempo para cuidar de mí misma. Tiempo para vivir mi vida como yo elija. Tiempo que ya no dedico a tratar de controlar una enfermedad sobre la que no tengo control.

**Aprecio** – Una noche de estas estaba acostada en la cama. Me sentía cálida, cómoda, y con sueño, y pude escuchar a mi hija menor cantando en la ducha. Se me vino a la mente este pensamiento: Mi vida no es perfecta, pero en mi vida hay momentos de perfección. Como la enfermedad del alcoholismo ya no me consume, puedo estar presente en esos momentos perfectos, y puedo ofrecerle mi aprecio a mi Poder Superior.

En general, me doy cuenta de lo mucho que he ganado a diferencia de lo que tuve que entregar.

# Tercera Tradición: Hoy me siento «a salvo»

Bill – Oregón

*The Forum*, marzo de 2015

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

La Quinta Tradición sugiere que la ayuda se dirija a un solo propósito: ayudar a los familiares de los alcohólicos. Estamos aquí para ayudarnos unos a otros compartiendo nuestra recuperación; recuperación que hemos encontrado mediante la utilización del programa.

Cuando fui a buscar, fui en busca de Al-Anon, no de una imitación. No era que no tuviera cosas que hacer un lunes por la noche y por eso decidiera ir a una reunión, en vez de cenar y ver un espectáculo. Estaba en problemas. Me sentía desesperado. Estaba desorientado. Necesitaba ayuda. Estaba dispuesto a escuchar. Como ustedes pudieron llamarse a sí mismos un Grupo de Familia Al-Anon y se anunciaron como tal, pude encontrar su reunión, así como una reunión para principiantes.

Cuando llegué, me saludaron por parte de Al-Anon y nada más; la cuestión que más me preocupaba, que más me amenazaba, que más me dolía era lo único que había que tratar.

No tenía que vivir en el vecindario, ni llenar ningún formulario, ni presentar prueba de cobertura de seguro, ni hacer arreglos de pago, ni dar un número de contacto, ni el historial de

mi trabajo ni el historial médico de la familia, ni una declaración jurada haciendo constar que un amigo o un pariente mío era alcohólico.

No me interrogaron, ni me juzgaron, ni me criticaron, ni me regañaron por lo que había hecho o no había hecho. No me sentí presionado. Me dieron la bienvenida, me aceptaron, me animaron, me enseñaron y me amaron personas que no sólo sobrevivían, sino que también se recuperaban de lo mismo que había vuelto mi vida al revés.

El requisito limitado para ser miembro me hizo pensar en la autonomía individual, una autonomía protegida por la autonomía del grupo y del programa de Al-Anon ante todo.

Respeto y me apegó a la autonomía del grupo, pues la misma satisface las necesidades de los familiares de los alcohólicos guiados por su conciencia de grupo. Los grupos de familia me mantienen a salvo de la culpa y los temores; de las distracciones, las críticas y la desinformación que me pueden impedir la recuperación; el asumir demasiadas cosas a la vez; y probar tantas partes de diferentes programas que al final resulte que no tengo programa.



Consecuentemente, estoy a salvo para pensar, reflexionar y meditar; para aprender este método comprobado de hacerle frente al alcoholismo; para relajarme, sentir, disfrutar, celebrar y reír. Estoy a salvo de la preocupación y a salvo para compartir mis inquietudes y mi recuperación.

A su vez, el grupo respeta mi autonomía. Lo que tenemos en común es el programa. Practico el programa en mi propio tiempo, a mi manera, en respuesta a mis necesidades individuales, a la historia, al carácter y a la personalidad.

Soy libre de asistir o no asistir a las reuniones. Decido si deseo compartir o no compartir, y qué tanto compartir. Elijo hablar sobre el tema de la reunión o sobre otro tema de mi recuperación; dar o no dar para la Séptima Tradición; coordinar o no coordinar una reunión; ayudar al grupo mediante el servicio o no.

Soy libre de elegir a cuáles reuniones asistir y con qué frecuencia, y con qué quedarme y qué desear. Elijo si practico los Pasos y cuándo; si busco a un Padrino y cuándo, de qué manera quiero que progrese la relación con mi Padrino y si quiero cambiar de Padrino. Elijo qué instrumentos

aplicar a mi recuperación, cuándo y en qué medida; qué literatura leer y qué literatura comprar; o qué tipo de servicio prestar.

Me dan discreción casi ilimitada para casi todos los aspectos de mi recuperación. Cuento no sólo con el acuerdo del grupo para adoptar un camino que yo mismo dirijo, sino que también con su protección, guía y estímulo. Como se me ha permitido encontrar mi propio camino en los muchos principios del programa, he encontrado una espiritualidad que había dado por muerta.

¿No fue autonomía lo que vi en mis primeras reuniones? Personas recuperándose de la crisis en su vida utilizando el programa de Al-Anon tal como llegaron a entenderlo.

¿Qué fue lo que me mantuvo regresando? ¿No fue una espiritualidad colectiva que les dio a aquellas personas que conocí en las reuniones la confianza y la sinceridad de abrir sus corazones y compartir su experiencia, fortaleza y esperanza como yo nunca lo pude hacer?

¿Podría volver a ser de nuevo espiritual sin llegar a ser autónomo, sin trabajar en mi recuperación a mi propio ritmo y en mi propia comprensión?

# Tercer Concepto: El derecho de decisión y autodisciplina van de la mano

Kerri K. – Nebraska  
*The Forum*, marzo de 2015

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

Una de las cualidades del liderazgo que admiro en otras personas es la autodisciplina. En los últimos meses, he buscado a personas que tengan esta cualidad. Cultivar la autodisciplina es una de las maneras en que puedo reconocer y satisfacer mis propias necesidades, algo que he tenido dificultades para hacer a consecuencia de haber crecido en un hogar alcohólico. Tengo una tendencia hacia ignorar mis necesidades o verlas como debilidades.

Recientemente estuve hablando con una amiga acerca de la autodisciplina y su relación con las rutinas nocturnas y mañaneras. Suelo acostarme muy tarde, con frecuencia me quedo dormida en la mañana y generalmente tengo una mañana apresurada y caótica. Mi deseo de cambiar me llevó a pedirle a mi amiga que compartiera conmigo acerca de su experiencia.

Mi amiga me dijo que sirve de ayuda tener una hora fija para ir a dormir. Eso tenía sentido, pero le confesé que nunca me ha gustado la hora de acostarme. Cuando era niña, me atrasaba hasta que me sintiera obligada a ir a dormir. Como persona adulta, no he cambiado mucho. Suponía que esto sucedía debido a una falta de autodisciplina. Después de haber discutido y meditado más sobre el asunto, me di cuenta de que mi comportamiento era un intento de ejercer mi autoridad. Mi actitud era «Soy una persona adulta. Puedo hacer lo que quiero y no tengo

que hacer nada que no me den ganas de hacer». Fue entonces cuando me acordé de la lectura sobre el Tercer Concepto en nuestro *Manual de Servicio de Al-Anon y Alateen* (SP-24/27): «El Derecho de Decisión hace posible el liderazgo eficaz». Tomé un minuto para leer esa sección otra vez y me identifiqué particularmente bien con la parte que dice: «... una buena administración rara vez significa el completo ejercicio de los derechos fundamentales».

Como niña que creció en un hogar alcohólico, me sentí completamente incapaz. Como persona adulta independiente, tengo el derecho de decisión sobre muchas cosas en mi vida.

Si bien es cierto que puedo ejercer mis derechos «fundamentales», puede ser que termine sacrificando mi serenidad cuando sólo «hago lo que quiero». El Tercer Concepto me recuerda que necesito equilibrio. Tengo que equilibrar la parte de mí que está siguiendo instrucciones antiguas (ejercer mi autoridad a cualquier costo) con la parte de mí que ha recibido nueva información (en este caso, la conciencia de sentirme ingobernable, caótica y derrotada). El Tercer Concepto también me da permiso de tomar una nueva decisión sin sentirme como un fracaso más con respecto a mi vieja decisión.

Tomar nuevas decisiones con base en nueva información es simplemente una parte de mi evolución como ser espiritual.



# Cuarto Paso: Mi viaje hacia el alivio

Claudia M. – Arizona  
The Forum, abril de 2015

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

Hacer mi primer Cuarto Paso fue como escribir una biografía de alguien a quien nunca había conocido ni acerca de quien nunca había leído. No recordaba muchos de los incidentes que fueron de gran importancia, o al menos no recordaba bien lo que había hecho ni a quién se lo había hecho. Era experta en referirme a *usted*, pero como pasé mucho tiempo siendo lo que *usted* quería que yo fuera (y ni siquiera sabía que lo estaba haciendo), mi Cuarto Paso fue realmente un desafío.

*«Escribir las cosas horribles que había hecho fue como mirar debajo de la cama para ver en realidad cómo era el Coco».*

Mi Madrina me sugirió que simplemente escribiera la historia de mi vida. «¿Por dónde empiezo? ¿Cómo puedo hacerlo?» —le pregunté. Ella me dijo: «Simplemente empieza con tu infancia, cómo has crecido, y concluye con tu vida tal como es ahora». También me pidió que escribiera: «Dios, por favor guía mi pluma», en la parte superior de cada página. Me pareció que eso era simplemente tonto, pero me sorprendió la forma en que cada vez que pasaba una



página, me llevaba de nuevo al hecho incontrovertible de que mi Poder Superior estaba en mi Cuarto Paso —y tal vez en mi vida—.

Quizá me excedí en las palabras. Mi primer Cuarto Paso fue de sesenta y tres páginas. La redacción estaba desorganizada. No estaba muy en orden. Al profundizar, las cosas seguían brotando, cosas en las que yo no había pensado durante años, si acaso. Fue todo un viaje, y me alivió en algunos aspectos oscuros de mi vida. Escribir las cosas horribles que había hecho fue como mirar debajo de la cama para ver en realidad cómo era el Coco. Escribir mis éxitos, mis logros, y mis cosas positivas me brindó alegría y asombro.

Era la primera vez que había dedicado un periodo de tiempo como tal para enfocarme en mí y compilar la historia que era completamente mía. Para mí, el Cuarto Paso fue el comienzo de los milagros que experimenté en Al-Anon, los cuales eran demasiado grandes como para ser coincidencias. Dios, por favor guía mi vida.

# Cuarto Concepto: La participación es la clave de la recuperación

Peg P. – Connecticut  
*The Forum*, abril de 2015

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

Siempre que alguien menciona un Concepto en una reunión, todo el mundo pierde el interés y la gente deja de hablar. Sin embargo, cuando leí la pregunta en *The Forum*: «¿Qué significa para mí “La participación es la clave de la armonía”?», lo entendí muy bien.

### «*Qué significa la participación en Al-Anon?*»

¿Qué significa la participación en Al-Anon? Primero ir a las reuniones, ofrecerse de voluntario para exhibir y guardar la literatura, preparar el café, traer los refrigerios, leer la Apertura y la Clausura, planear un programa utilizando LAC, darles la bienvenida a los recién llegados, compartir mi experiencia, fortaleza y esperanza; luego animar a otros a hacer lo mismo.

A nivel de distrito, la participación significa, de nuevo, presentarse preparado y puntualmente. Significa ofrecerse de voluntario cuando se necesita ayuda. A nivel personal, cuando llevo este Concepto a mi hogar, la participación significa, una vez más, hacer la parte que me corresponde de las tareas del hogar voluntariamente, sin reclamar ni quejarme. Significa escuchar, sin interrumpir, cuando los demás están hablando; compartir sus alegrías y tristezas; animarlos a que



hagan todo lo que puedan y felicitarlos por hacer bien el trabajo; darles abrazos y decirles: «Los amo».

Hacer todo lo anterior también contribuye a mi recuperación personal. Leer y realizar llamadas telefónicas diariamente me mantienen enfocada en mi programa. También me gusta escribirles correos electrónicos a miembros de Al-Anon.

Cuando amadrino a algunas personas, quiero estar disponible por teléfono o en mi casa. Las escucho y trato de guiarlas para que utilicen los Pasos, un lema, o una oración para aliviar su dolor. Comparto mis experiencias o algunas ideas que también podrían ayudar. Lo que es más importante, les digo que Dios las ama y que yo también. Además, les digo que Dios ama a la persona alcohólica, y que oren por ella. A veces las recojo para llevarlas a reuniones y les recomiendo reuniones sobre los Pasos. Si dejan de venir, las llamo para ver cómo les va y para decirles que las extraño.

## Cuarta Tradición: Satisfaciendo las necesidades de *todos* los grupos

Martha D. – Nevada  
The Forum, abril de 2015

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

Pertenezco a un grupo que estudia los Pasos, las Tradiciones y los Conceptos. Todas y cada una de las reuniones me brindan una comprensión más profunda de la hermandad de Al-Anon.

No hace mucho tiempo, estuvimos comentando sobre la Cuarta Tradición. Generalmente, el relato que comparto se centra en la parte «autónoma» —tomar decisiones que satisfarán de una mejor manera las necesidades de nuestro grupo, y relacionar eso con cuidar de mí misma como persona—.

He escuchado que hay grupos que optan por no participar en cosas que involucren al distrito, a la Zona, al Servicio de Información de Al-Anon (SIA) y a la Oficina de Servicio Mundial, incluidos los grupos que optan por no hacer donaciones monetarias para esas entidades. Si nuestro grupo optara por no participar en el envío de contribuciones voluntarias, ¿cómo afectaría eso a Al-Anon?

Las preguntas bailoteaban en mi mente. ¿Qué tal si el SIA no tuviera el dinero para financiar la línea telefónica gratuita o las listas de reuniones? ¿Qué tal si no tuviéramos los fondos en el distrito para coordinar talleres para profundizar nuestra comprensión del programa y crear un sistema de apoyo aún más amplio para los recién llegados?

¿Qué tal con los talleres que instruyen y apoyan a nuestros servidores de confianza? ¿Qué tal si no hubiera suficiente dinero para las asambleas de Zona? ¿Qué tal si la OSM no tuviera los fondos para publicar nuestra

literatura o para enviarle apoyo a una nueva reunión? ¿Qué pasaría con nuestra unidad? Como grupo, podemos optar por hacerlo todo nosotros mismos, desasociándonos de ese modo de la hermandad de Al-Anon.

Estaba desesperadamente sola cuando entré a mi primera reunión de Al-Anon. La enfermedad me había afectado de tal manera que sentía que tenía que manejarlo todo yo sola. Lo hacía todo, y Dios guarde alguien me sugiriera lo que yo podía hacer con «mi» dinero o «mi» tiempo. ¡Háblenme de control!

Finalmente, me condujeron a Al-Anon, en donde, con el tiempo, descubrí todo un mundo de hombres, mujeres y adolescentes que eran amables, abiertos, amorosos y generosos. Extendí la mano y encontré todo lo que necesitaba para mi viaje de recuperación —literatura, reuniones, y nuevos amigos compartiendo su experiencia, fortaleza y esperanza—. Todas estas cosas vinieron de la conciencia de grupo compartida de toda nuestra hermandad: talleres, Asamblea de Zona, distrito y SIA. Para mí, la ayuda no vino sólo de un grupo.

La Cuarta Tradición nos permite, dentro de nuestro grupo, satisfacer las necesidades de los miembros de nuestro grupo. La Cuarta Tradición también nos invita a afectar positivamente a Al-Anon y a A.A. en su totalidad. Mediante nuestra participación y nuestras contribuciones voluntarias, nos estamos asegurando de que cuando alguien llegue a pedir ayuda, Al-Anon estará allí en cualquier parte del mundo y no sólo en nuestra reunión.

# Fuerte, independiente y feliz —gracias a Alateen—

Sara – Connecticut  
The Forum, abril de 2015

El vivir con un padre alcohólico es algo que nunca me imaginé que tendría que enfrentar, y algo que no le deseo a nadie. A veces uno piensa que toda la lucha es algo normal y que todos los demás tienen el mismo problema en su hogar; pero, en realidad, eso no es cierto. El alcoholismo es una enfermedad, y no me di cuenta de eso hasta que llegué a Alateen.

Estaba perdida y confundida, y me sentía sola. Les echaba a los demás la culpa de todos mis problemas. Me sentía inútil, pero luego empecé a echarme la culpa de todo. El alcoholismo hizo que mi padre dejara tres matrimonios. Eso desintegró tres familias. Al día de hoy, el alcoholismo ha cambiado y ha afectado mi vida, y así siempre será.

Mi padre prometió dejar de beber cuando su tercera esposa quería irse. Él mantuvo su promesa —hasta que se divorciaron por otras razones—. Mi amiga me trajo a Alateen, y eso se lo agradezco constantemente, pues esa es la mejor experiencia.

Vine a Alateen, donde mis Madrinas y compañeros me mostraron cómo relajarme y desprenderme del alcohólico. También aprendí que está bien sentirse mal y estar de duelo. Al principio, todo parecía confuso; pero, después de unas cuantas reuniones, todo tuvo sentido y comenzó a ayudarme. En las reuniones, algunas conversaciones son más profundas que otras.

Sigo viniendo a Alateen por la amistad que he hecho con las personas

que se identifican conmigo y tienen experiencias similares. La gente de Alateen significa mucho para mí. Es gente que puede hablar sobre cualquier cosa, dentro y fuera de esas salas. Mis Madrinas son fantásticas y siempre saben lo que hay que decir en el momento adecuado. Puede ser que sean personas a las que no veo todos los días, pero son gente que necesito en mi vida.

Las amistades y el conocimiento que he adquirido desde que he estado viniendo a Alateen van más allá de lo imaginable. Todos nos divertimos mucho y compartimos muchas risas, pero también tenemos momentos de seriedad para aprender, los cuales me han enseñado casi todo lo que hoy sé acerca de mí misma. He aprendido acerca de la importancia de contar con un Poder Superior en mi vida, de poner a las personas bajo Su guía, y de orar cuando necesito algo.

Espero con ansias todos los martes por la noche, cuando puedo liberar todo el estrés, desahogarme y empezar a sentirme mejor. Me siento mucho más feliz cada vez que salgo de las reuniones. Alateen realmente funciona para mí y aprovecho bastante del programa. Me ha ayudado en los momentos en que me he sentido más decaída, y en todas mis relaciones —no sólo con el alcohólico—.

Sin Alateen, no creo que hoy sería la persona fuerte, independiente y feliz que soy. Les doy las gracias a todos por su apoyo.