

# Al-Anon se enfrenta al alcoholismo 2009

¿Se **molesta** por la **bebida** de otra persona?  
Los **Grupos de Familia Al-Anon** pueden ayudarle.



**Para ayudarlos a ellos, ayúdate a ti primero**

# Contenido

## Las personas que trabajan en profesiones de ayuda social remiten a sus clientes a los Grupos de Familia Al-Anon

### Nota:

Las opiniones profesionales que se expresan en esta revista son únicamente las de los escritores de los artículos. Los Grupos de Familia Al-Anon ni apoyan ni combaten ninguna entidad, opinión ni asuntos ajenos.

### 3 De la 'Semana de la Familia' a la recuperación de la familia

*Christine McKaskle, Asesora de la Familia; Tennessee*

### 6 La evaluación CAGE (por sus siglas en inglés) le ayuda a los profesionales a identificar la necesidad de asistir a Al-Anon

*Neil A. Capretto, D.O., F.A.S.A.M.; Pensilvania*

### 13 Punto de vista de un terapeuta sobre los beneficios de Al-Anon

*Nancy Badger, Ph.D.; Tennessee*

### 16 La recuperación de la familia puede ayudar a la recuperación del alcohólico

*Opal Cameron, BSW, MTS; Saskatchewan*

### 18 De qué forma ayuda Al-Anon a mis clientes

*Lou Block, Asesor de Salud Mental Acreditado; Profesional Titulado en Adicciones; Florida*

### 22 Las reuniones de Al-Anon crean la oportunidad de que nos analicemos

*Shelley Brierley, M.Ed., CCC, RCC; Columbia Británica*

Gracias a los profesionales amigos de Al-Anon que remiten a pacientes y clientes a los Grupos de Familia Al-Anon. El 36% de miembros adultos de Al-Anon dijo que el factor más importante que tuvo influencia en su decisión de asistir a Al-Anon fue la remisión por parte de un profesional, según nuestra Encuesta a los Miembros realizada en el año 2006.\*

\*Los detalles de la encuesta están a la disposición en: [www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org)

Estimado lector:

He aquí lo que muchos familiares y amigos de personas que tienen problemas con la bebida tienen que enfrentar día a día: Cuadros hechos trizas, sueños quebrantados, una tristeza agobiante, ningún lugar a dónde acudir. Hasta el solicitarle ayuda a un profesional parece ser imposible, no hay suficiente dinero, el tiempo disponible es muy poco y la persona que tiene problemas con la bebida se resiste a la idea del tratamiento. Tratamos de llegar a un acuerdo, de hacer un trato, y amenazamos con irnos, pero nada parece funcionar. La situación es estresante y generalmente parece que no hay esperanzas.

Entiendo todas esas emociones porque fue precisamente allí donde me encontraba antes de venir a mi primera reunión de Al-Anon. No entendía cómo podría ayudarme el hablar con extraños acerca de mis problemas. Y sí me ayudó. En mi primera reunión, los miembros de Al-Anon (tal como lo hacen los miembros en otras reuniones alrededor del mundo) entendían lo que era convivir con una persona que tenga problemas con la bebida.

En *Al-Anon se enfrenta al alcoholismo 2009*, los miembros de Al-Anon cuentan sus historias; los terapeutas y otros profesionales también comparten sus puntos de vista. Hay esperanzas y la ayuda está a la disposición, ya sea que la persona que tiene problemas con la bebida haya dejado de beber o no.

Muchos doctores y terapeutas recomiendan a los Grupos de Familia Al-Anon porque saben que sus pacientes y clientes pueden encontrar allí comprensión y apoyo. Las reuniones de Al-Anon le dan apoyo a cualquiera que haya sido afectado por la bebida de alguien más; los miembros descubren que hay pasos positivos que se pueden tomar para mejorar sus vidas.

Podría parecer que es agobiante tomar tan sólo otra decisión o imposible encontrar tan sólo una hora para obtener ayuda. Sin embargo, el solicitar ayuda o el realizar esa llamada por teléfono para encontrar una reunión de Al-Anon en su localidad podría contribuir al cambio en su vida.

No tenemos nada que perder cuando entramos a un Grupo de Familia Al-Anon. Logramos tener la oportunidad de una nueva perspectiva en la vida: la oportunidad de poder liberarnos de la desesperación. Espero que nos veamos pronto en una reunión de Al-Anon.

En hermandad,



Ric B.

Director Ejecutivo

Grupos de Familia Al-Anon

## Miembros de Al-Anon y Alateen comparten sus experiencias

### ¿Qué son los Grupos de Familia Al-Anon?

Los familiares y amigos de personas que tienen problemas con la bebida se reúnen en los Grupos de Familia Al-Anon para brindarse apoyo mutuo. Nuestros grupos realizan reuniones en lugares públicos, tales como bibliotecas, iglesias, o centros comunales.

Las historias que aparecen en esta revista expresan las opiniones y experiencias personales de los miembros de Al-Anon y Alateen. Para respetar la Undécima Tradición de Al-Anon\* en lo relacionado con el anonimato, esta revista publica los nombres de los miembros de Al-Anon y Alateen sin sus apellidos, y ninguna persona cuya foto aparece en esta publicación es miembro ni de Al-Anon ni de Alateen.

\*Visite [www.Al-Anon.alateen.org/spanish/legaciessp.html](http://www.Al-Anon.alateen.org/spanish/legaciessp.html) para leer las Tradiciones de Al-Anon.

#### 4 El negarme a aceptar no me permitía ver lo mucho que necesitaba de Al-Anon

*Charles S., Nueva York*

#### 9 Cuando tenía dieciséis años, encontré la forma de progresar alejada de los problemas de mi familia

*Stephanie, Washington*

#### 10 Luchando con el problema que un hijo tiene con la bebida

*Anne C., Tennessee*

#### 11 Reconociendo un hábito constante en mi vida

*Sheryl M., Ohio*

#### 20 Al buscar respuestas, un miembro de A.A. encuentra ayuda en Al-Anon

*Greg S., Minnesota*

#### 24 A un alcohólico, con amor

*Gloria R., California*

#### 26 Al-Anon le brinda consuelo a madre soltera

*Elaine H., Missouri*

#### 27 Recién llegada encuentra esperanzas en su primera reunión

*Sandra R., Kentucky*

#### 28 Hacerle frente a la realidad: El relato de una joven graduada de la universidad

*Samantha K., Colorado*

#### 30 En Al-Anon obtuve una nueva perspectiva sobre el conflicto familiar

*Anónimo, Canadá*

## De la 'Semana de la Familia' a la recuperación de la familia

*Por: Christine McKaskle, Asesora de la Familia*

*Christine McKaskle es una Asesora de la Familia en el Centro para el Tratamiento del Alcohol y las Drogas de Cumberland Heights en Nashville, Tennessee.*

Aunque la “Semana de la Familia” en el centro de tratamiento donde trabajo ofrece ideas importantes y experiencias memorables, una sola semana no puede reparar el daño que se le causa a una familia afectada por el alcoholismo. Las familias necesitan apoyo de por vida para enfrentarse a los efectos de esta enfermedad permanente. Por eso es que mis colegas y yo animamos a miembros de la familia a que participen en Al-Anon y en Alateen.

Nuestro centro cuenta con una reunión de Al-Anon en sus instalaciones. Esta reunión no está afiliada al centro de tratamiento. Más bien, un grupo de miembros de Al-Anon que se preocupan, brindan en el centro información sobre las reuniones para recién llegados. La asistencia es opcional, pero ésta les proporciona a los familiares la oportunidad



de ver que Al-Anon es diferente de la terapia familiar y que la complementa.

Una de mis clientes, la madre de un alcohólico de la cuarta generación, se dio cuenta de que la enfermedad de la familia la había hecho sentirse aterrada y sola durante toda su vida. “Nunca supe que existiera este tipo de apoyo. Iré a casa y asistiré a una reunión de Al-Anon. Ya no lo haré sola” –dijo ella.

Gracias a Al-Anon y Alateen, no lo tendrá que hacer sola.

### ¿Cómo puedo encontrar una reunión de Al-Anon o de Alateen?

Llame al 1-888-4Al-Anon, o visite: [www.Al-Anon.alateen.org](http://www.Al-Anon.alateen.org), para recibir información acerca de reuniones en su comunidad. Al-Anon puede encontrarse en el directorio telefónico de su localidad.

# El negarme a aceptar no me permitía ver lo mucho que necesitaba de Al-Anon

Por Charles S., Nueva York

Cuando mi esposa se internó en el hospital debido a una depresión, el doctor nos dijo que ella era alcohólica. Recuerdo que me sorprendí, ya que no la veía tomar muy a menudo.

Tomaba largas siestas en la tarde, a veces hasta de cuatro horas, pero nunca me imaginé que estuviera tomada. Pensaba que se sentía con un cansancio extremo. Una vez la encontré con una botella medio vacía que contenía licor crema de menta. Hablando enredado me decía: "Tú me conoces. Yo no tomo". Le grité y vacié el resto de la botella en el fregadero.



No podía creer que me mintiera de esa forma, con la botella a plena vista. Sin embargo, no me daba cuenta de que yo mismo me negaba a aceptarlo. Casi siempre ignoraba o subestimaba la cantidad que ella bebía. No consideraba que nada fuera anormal en medio del caos y del estrés que su conducta alcohólica le estaba creando a nuestra familia. No tenía idea de que en ese momento yo necesitaba de Al-Anon desesperadamente.

Por eso fue que me sorprendí cuando los doctores dijeron que mi esposa era



alcohólica, aunque yo podía recordar algunas ocasiones en que ella había bebido demasiado. En un día de Acción de Gracias, por ejemplo, hizo comentarios indebidos cuando estábamos sentados a la mesa, y se vomitó cuando conducía de regreso a casa. Aun así, continúe creyendo que mi vida en familia era "normal". No entendía la forma en que la bebida nos afectaba a mis dos hijos y a mí.

Una trabajadora social del hospital me dijo que yo debería de asistir a Al-Anon, pero, por supuesto, no creía que lo necesitara. Después de todo, mi esposa era quien tenía el problema de la bebida, no yo. Y ahora su problema estaba resuelto: ella recibía terapia y estaba en A.A. Además, yo sólo podía recordar unas cuantas ocasiones en que ella había tomado. El Primer Paso dice que somos "incapaces"

ante el alcohol. Sin embargo, yo no me sentía incapaz; estaba resolviendo mi problema satisfactoriamente. Aún seguía subestimando los efectos del alcoholismo de mi esposa.

Al-Anon es un programa de descubrimiento por cuenta propia, y en ese entonces mis ojos aún estaban cerrados. Yo no quería fijarme detalladamente en mí mismo porque estaba sufriendo de mucho dolor.

Años más tarde me uní a Al-Anon, después de que mi esposa me dejó, cuando aún sufría de más dolor que antes. En Al-Anon, nadie me presionó para que "resolviera" mis problemas de determinada forma. Eso estaba bien, porque no quería que nadie me dijera lo que debía de hacer o en lo que debía pensar. Yo nada más iba a las reuniones, y los miembros de Al-Anon contaban

## ¿De qué forma me ayudará el asistir a Al-Anon o a Alateen?

Los recién llegados descubren que no están solos cuando escuchan los relatos de los otros miembros y oyen sobre la forma en que aplican el programa de Al-Anon en sus vidas diarias.

Los recién llegados encuentran esperanzas y apoyo cuando conocen a otras personas que han experimentado sentimientos, temores y frustraciones similares. Pueden aprender sobre la forma en que el programa de Al-Anon ha funcionado en otras personas. Los miembros de Al-Anon encuentran una mejor forma de vida, ya sea que la bebida cese o no.

sus propios relatos. Poco a poco, pude absorber pequeñas cantidades de sabiduría que contribuyeron a un cambio muy grande.

Al-Anon me ayudó porque es amable y compasivo. El programa no me impone ninguna solución. Me da la libertad de encontrar mis propias soluciones, a mi propio paso. Al-Anon me ayuda a que me fije en mi vida "un día a la vez". Y poco a poco, he podido llegar lejos.



# La evaluación CAGE (por sus siglas en inglés) le ayuda a los profesionales a identificar la necesidad de asistir a Al-Anon

Por: Neil A. Capretto, D.O., F.A.S.A.M.

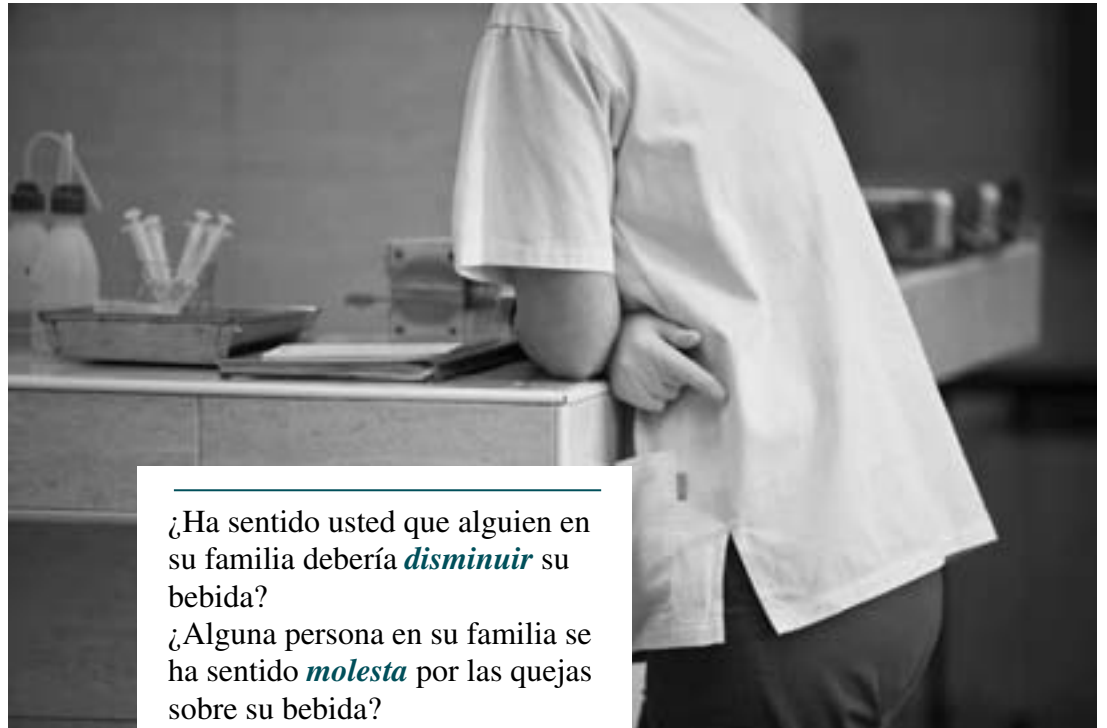
Neil A. Capretto es el Director Médico del Centro de Rehabilitación Gateway en Aliquippa, Pensilvania.

Cuando trabajo con alguna persona afectada por la bebida de alguien más, le hago varias sugerencias, pero casi siempre le recomiendo Al-Anon. Las personas que se remiten a Al-Anon muestran una mejoría significativa en su salud, en su bienestar y en todas las actividades que realizan en su vida diaria. Me dicen que todo el apoyo, la aceptación y la comprensión que encuentran en Al-Anon son cosas que no encuentran en ninguna otra parte.

En los centros de servicio médico existen muchas personas que tienen la posibilidad de beneficiarse de Al-Anon; sin embargo, su necesidad nunca se detecta. A los proveedores de servicios médicos por lo general se les hace difícil disponer de tiempo para evaluar pacientes que hayan sido afectados por la bebida de alguien más, lo que asciende a 20% de la población según cálculos conservadores. Es lamentable tener estas estadísticas porque, tal como sucede con otras condiciones de salud, la detección a tiempo es importante.

Hay un instrumento de evaluación: El “CAGE de la familia”, el cual puede ayudar a identificar a las personas que han sido afectadas por el alcoholismo de alguien más. La evaluación consta de cuatro preguntas breves:

Si se obtiene una o más de una respuesta positiva en la evaluación, se deberá realizar un examen de diagnóstico más profundo.



---

¿Ha sentido usted que alguien en su familia debería *disminuir* su bebida?

¿Alguna persona en su familia se ha sentido *molesta* por las quejas sobre su bebida?

¿Alguna persona en su familia se ha sentido mal o *culpable* de beber?

**Trago mañanero:** ¿Tomarse un trago para controlar los nervios y quitarse la resaca ha sido lo primero que alguien en su familia ha hecho después de levantarse?

---

Me he dado cuenta de que el “CAGE de la familia” ha sido un instrumento útil en mi trabajo. Trato de alentar su uso por parte de otros profesionales de servicios médicos.

Una vez que el proveedor de servicios médicos haya detectado a la persona impactada por la bebida de alguien más, le sugiero que considere, en la mayor medida posible, remitirla a Al-Anon. Creo que una vez que hayan visto los beneficios de Al-Anon, realizarán evaluaciones más a menudo y remitirán a más personas a Al-Anon.

## ¿Cómo sé que Al-Anon o Alateen me puede ayudar?

Es fácil ver los efectos que el alcoholismo tiene en el alcohólico. Sin embargo, no es tan fácil reconocer los efectos del alcoholismo en los familiares y amigos de la persona alcohólica. He aquí algunas preguntas en las que puede pensar para que determine si sufre de los efectos de la bebida de alguien más. Si contesta “sí” a cualquiera de estas preguntas, a lo mejor Al-Anon o Alateen le puede ayudar.

1. ¿Se preocupa de cuánto bebe otra persona?
2. ¿Tiene problemas económicos a causa del beber de otra persona?
3. ¿Miente para encubrir que otra persona bebe?
4. ¿Cree que si el bebedor le amara dejaría de beber para complacerle?
5. ¿Cree que el comportamiento del bebedor lo causan sus compañeros?
6. ¿Se alteran con frecuencia sus planes o se aplazan las horas de las comidas a causa del bebedor?
7. ¿Hace amenazas tales como, “Si no dejas de beber, te abandonaré”?
8. ¿Trata discretamente de oler el aliento del bebedor?
9. ¿Teme disgustar a alguien por miedo a incitarle a que se emborrache?
10. ¿Se ha sentido ofendido o avergonzado por el comportamiento de un bebedor?
11. ¿Le parece que todas las fiestas se estropean a causa del exceso de bebida?
12. ¿Ha pensado en llamar a la policía para pedir ayuda por miedo al maltrato?
13. ¿Busca el licor escondido?
14. ¿Viaja a menudo en automóvil con un conductor que ha estado bebiendo?
15. ¿Ha rechazado invitaciones sociales por temor o ansiedad?
16. ¿Se siente a veces fracasado porque no puede controlar al bebedor?
17. ¿Cree que si el bebedor dejara de beber, los problemas se resolverían?
18. ¿Amenaza alguna vez con herirse para asustar al bebedor?
19. ¿Se siente enojado, confuso y deprimido la mayor parte del tiempo?
20. ¿Cree que no hay nadie que comprenda sus problemas?

Estas preguntas apuntan hacia los problemas que comparten quienes han sido afectados por la bebida de alguien más. Si contestó “sí” por lo menos a una de estas preguntas, usted se puede dar cuenta de que las reuniones de Al-Anon o de Alateen le podrían brindar elementos de comprensión importantes en su situación.

## Cuando tenía dieciséis años, encontré la forma de progresar alejada de los problemas de mi familia

*Por Stephanie, Washington*

Mi papá me arrebató con su bebida los primeros dieciséis años de mi vida. Crecí viendo a mis padres pelear durante todas las noches y teniendo que alejarme de la casa para estar a salvo.

Cuando era pequeña, dejaba que las cosas permearan bajo mi piel con facilidad. Todas y cada una de las cosas me molestaban. Era tímida, introvertida y muy acomplejada. Creía que todo el mundo murmuraba acerca de mí.

En la escuela secundaria empecé a participar en Alateen. Fue un gran paso en mi vida. Llegué a entender lo que mi padre en realidad se hacía a sí mismo, le hacía a la familia y me hacía a mí. Entendía que él podía hacer lo que quisiera con su vida, pero no tengo que dejar que eso influya en mis pensamientos y en mis acciones. Al decirlo, me despojé de mi acomplejamiento y del caparazón en que constantemente me

escondía. Me liberé y empecé a ser la persona que realmente quería ser.

En Alateen aprendí que a pesar de lo mucho que ame a otras personas y de que quiera lo mejor para ellas, mi salud personal está primero. Tengo que tomar las riendas de mi vida, y de la de nadie más.

Cada día voy desarrollando mi personalidad. Me he convertido en una persona más llevadera. He llegado al punto en que las personas podrían decirme cosas o decirles cosas a otras personas acerca de mí, sin que eso me importe nunca más, pues no tengo por qué dejar que lo que digan me afecte. He aprendido a “soltar las riendas y entregárselas a Dios”.

En vista de las cosas por las que he pasado, he aprendido a apreciar mejor la vida. Cada día representa una nueva página, un nuevo capítulo. Vivo mi vida “un día a la vez”.

# Luchando con el problema que un hijo tiene con la bebida

Por Anne C., Tennessee

Soy psicóloga autorizada y me encuentro practicando mi profesión. El padre de mi hijo tenía un doctorado en teología y terapéutica familiar. Podíamos orientar a los demás, pero parecía que no podíamos decir ni hacer lo que era apropiado para nuestro hijo.

Ni el contacto de mi esposo con Dios ni mi conocimiento y destreza profesional habían surtido efecto. No entendíamos el alcoholismo de nuestro hijo. El dolor del fracaso contribuyó al divorcio. Avergonzada, humillada y retraída, asistí sola a una semana de la familia en un centro de tratamiento.

Cada mañana, la trabajadora social leía una página del libro de lectura diaria de Al-Anon: *Un día a la vez*. Conocí a personas que se recuperaban del alcoholismo con la ayuda de A.A. Las esperanzas comenzaron a aparecer.

Al terminar la semana, la directora nos dijo: “A su ser querido se le pedirá que vaya a noventa reuniones en noventa días. La vida de ustedes también ha sido afectada. La mejor forma de ayudar a su ser querido es asistir a noventa reuniones de Al-Anon en noventa días”.

Como ninguna otra cosa había funcionado, decidí hacer la prueba. Con la lista de reuniones en mano, fui a una reunión de Al-Anon esa misma noche. Aprendí que: “No lo causé, no lo puedo controlar y no lo puedo curar”.

Lo que encontré en Al-Anon fue una hermandad de otras personas que entendían, que compartirían conmigo



en cuanto recorriera mi propio sendero de recuperación, ya fuera que mi hijo bebiera o no. Encontré principios espirituales que le dieron un nuevo significado a mi vida.

Estoy aprendiendo en Al-Anon. Aunque mi hijo todavía beba, puedo decir, con serenidad y calma: “Deseo poder ayudarte; tú sabes que no puedo, y tú sabes lo que debes hacer. Te amo”. Y él contesta: “Lo sé. ¡Yo también te amo, mamá!” La clave para obtener ayuda fue una profesional que me dijo: “Vaya a Al-Anon”.

*Al-Anon se enfrenta al alcoholismo 2009*



# Reconociendo un hábito constante en mi vida

Por Sheryl M., Ohio

Me separé de un matrimonio abusivo, y seis meses después me di cuenta de que la persona con quien salía también era alcohólica. El saber que a lo mejor existía un hábito en mi conducta me dio miedo. Resulta que yo también recibía terapia por violencia doméstica con un psicólogo que escribía artículos para el periódico de la localidad sobre el alcoholismo y sus efectos en los familiares y amigos.

Cuando visité a una amiga, me mostró un artículo que mi psicólogo había escrito sobre los síntomas de un hijo de una persona alcohólica. A medida que leía el artículo y luego la lista de evaluación, me di cuenta de que mi persona concordaba con la mayor parte de los criterios.

Mi amiga, quien había sido criada por su madre que era alcohólica, había ido a Al-Anon. Encontramos un grupo en la localidad y empezamos a asistir.

¡He encontrado tanta paz y regocijo en Al-Anon! Mi familia ha notado la diferencia en mí, pues actúo con más calma y soy menos controladora. Ahora puedo darme cuenta de los hábitos de mi vida y cómo calzan las piezas del rompecabezas.



# Punto de vista de un terapeuta sobre los beneficios de Al-Anon

Por: Nancy Badger, Ph.D.

Los clientes a menudo no entienden el efecto que el alcoholismo ha tenido en sus vidas. Pude ser que me visiten con dificultades en sus relaciones, problemas en la escuela o el trabajo, una sensación de soledad o la carencia de apoyo social.

Al explorar, me doy cuenta de que la persona que tiene dificultades en las relaciones a lo mejor trata de remediar o controlar el problema que su pareja tiene con el alcohol.

Me doy cuenta de que la persona que tiene problemas con los miembros de la familia quizás trata de mediar en un problema debido a la bebida de uno de los miembros de la familia.

Noto que la persona que tiene problemas en la escuela o en el trabajo quizás no puede centrar la atención en lo que tiene que hacer porque está demasiado ocupada preocupándose por la bebida de alguien más.

Descubro que la persona que se siente solitaria tal vez nunca haya aprendido a confiar y a compartir con franqueza, porque se le enseñó a guardar secretos.

Al-Anon brinda un sistema de apoyo permanente que aumenta y refuerza lo que sucede en la terapia. Algunos de los beneficios de Al-Anon son:

- Un sentido de pertenencia al identificarse con otros que han experimentado la misma clase de dilemas y dificultades.
- Estrategias para enfrentar y tratar de resolver emociones negativas.
- Una forma más profunda de centrar

la atención en nuestras propias metas y aspiraciones en lugar de centrarla en la bebida de alguien más.

- Apoyo mutuo, una alternativa saludable en vez de guardar secretos y no confiar en nadie, las cuales son conductas típicas de quienes crecieron en un hogar alcohólico.
- Una estructura para el alivio espiritual, para descubrir un sentido de autoestima y para desarrollar relaciones positivas.

Cuando remito a un cliente a los Grupos de Familia Al-Anon, le explico las diferencias entre Al-Anon y la terapia. Mis clientes deciden sobre lo que les sirve.

En las reuniones de Al-Anon, las personas comparten sus experiencias y escuchan cómo practicar los principios del programa de Al-Anon. Se les anima a que compartan más información personal con sus Padrinos o Madrinas o con amigos de Al-Anon después de la reunión. De esta forma, los clientes pueden decidir en quién confiar si desean compartir detalles más íntimos. Esta oportunidad ayuda a desarrollar una destreza en las relaciones que la mayoría de los miembros de familias alcohólicas no aprenden de otra manera.

Espero que la mayoría de los profesionales tomen en cuenta cómo Al-Anon les puede ayudar a sus clientes a lograr vidas plenas y productivas, y a utilizar a Al-Anon como recurso en cualquier momento que un cliente sea afectado por la bebida de alguien más.



*Nancy Badger es la Directora del Centro de Asesoría y Planeamiento de Carrera en la Universidad de Tennessee en Chattanooga.*

## Lleve una mente abierta al asistir a una reunión

“Le insto a que asista a una reunión ‘abierta’ de Al-Anon y observe la diversidad de personas que asisten a estas reuniones”.

*Linda Varin, Consejera Clínica Autorizada, Asociación de Consejeros Clínicos de Columbia Británica, Sechelt, CB*

## En una reunión de Al-Anon se aprende mucho

“El alcoholismo es una enfermedad de la familia, y la recuperación es tan necesaria para la familia como lo es para la persona alcohólica. Mi experiencia me ha enseñado que las familias que se recuperan juntas tienen mucho más oportunidad de permanecer juntas”.

*Robert Lindsey, Presidente y Oficial Ejecutivo Mayor, Consejo Nacional sobre Alcoholismo y Dependencia de Drogas, Nueva York, NY.*

## Para ayudar al alcohólico, tiene que ayudarse usted mismo

“Si los familiares no recorren el camino hacia su propia recuperación, la persona alcohólica tampoco lo hará por su propia cuenta. La fortaleza de Al-Anon está en que les ayuda a los familiares a aumentar la confianza en sí mismos, las fuerzas espirituales y el reconocimiento y aceptación muchas veces con rigidez de que ser el policía, ser la víctima de la persona alcohólica o rescatarla, no está funcionando, y nunca funcionará”.

*Richard G. Thibodeau, Director Ejecutivo del Consejo Católico Nacional sobre Alcoholismo y Problemas Relacionados con las Drogas, Lago Orión, Michigan.*

## ¿Necesito una cita o una nota de remisión para asistir a las reuniones?

No se necesita aviso de antemano para asistir a las reuniones de Al-Anon o de Alateen. La mayoría de los grupos tienen un miembro que sirve como contacto, a quien se le puede llamar para pedirle información con respecto al grupo, a Al-Anon o a Alateen en general, o para solicitarle instrucciones sobre cómo llegar al lugar de la reunión.

“En una reunión, alguien dijo: ‘Está bien amar a una persona alcohólica’. Mi vida nunca ha sido igual. En Al-Anon, encontré la forma de manifestarme y tener valor. Deseché la ira y empecé a reír otra vez. Años después de practicar con entrega el programa de Al-Anon, mi vida es feliz, mi matrimonio es saludable y la serenidad predomina en cada día que vivo”.

*Linda G., Ohio*



“Es en las salas de Al-Anon en donde logro obtener mi más grande alivio. Me aceptan como la persona que soy. No me juzgan. Me siento y escucho. ¿Funciona? Claro que sí, siempre y cuando yo esté dispuesta a hacerlo”.

*Susan M., Columbia Británica*

“Cuando vine a la primera reunión de Al-Anon, me sentí perdida. Llena de vergüenza, culpa y terror, hice un esfuerzo para llegar allí. Estas personas habían pasado situaciones apremiantes similares, pero podía percibir la sensación de serenidad que brotaba de cada uno de ellos, a su manera. Con su ayuda, pude verme a mí misma y darme cuenta de que no era yo quien había creado este problema (al mismo grado en que me sentía culpable del mismo), y que no podía controlarlo ni curarlo”.

*Jean M., Florida*

## ¿Qué sucede con otros problemas además del de la bebida de alguien más?

Por lo general, los miembros también tienen otro tipo de preocupaciones además de los problemas causados a raíz del abuso del alcohol por parte de alguien más. No es extraño que la persona que tiene problemas con la bebida tenga otras adicciones, enfermedad mental u otros problemas. Los Principios de Al-Anon pueden aplicarse en muchas situaciones diversas, pero el programa de Al-Anon centra su atención en ayudar a la gente a recuperarse de los efectos de la bebida de alguien más. Se entiende que en las reuniones de Al-Anon las personas tienen muchas cuestiones por resolver, pero lo que se discute durante la reunión se limita a cuestiones relacionadas con el alcoholismo.

# La recuperación de la familia puede ayudar a la recuperación del alcohólico

Por: Opal Cameron, BSW, MTS

Opal Cameron es una Trabajadora Social Acreditada en Shell Lake, Saskatchewan.

*“Muchas personas alcohólicas han encontrado la recuperación porque su cónyuge encontró a Al-Anon primero. Toda la familia se beneficia de Al-Anon, y también nosotros los profesionales”.*

El alcoholismo es una enfermedad de negación por parte de toda la familia. Es uno de los primeros asuntos que reviso en la entrevista inicial. Es fácil dejar por fuera la fuente verdadera del problema.

Debido a la negación, explico la enfermedad y sus efectos en toda la familia. Hago preguntas directas, porque no es que las personas simplemente entran y admiten que son alcohólicas, o

que su cónyuge o un pariente cercano es alcohólico. Cuánto bebe una persona no es tan importante como la conducta que sigue a la bebida y el efecto que ésta tiene en otras personas.

Si sospecho que hay alcoholismo en el hogar, remito al cónyuge a Al-Anon. Sin tomar en cuenta si la persona alcohólica está dispuesta a obtener ayuda o no, es importante que su pareja

sepa dónde obtener apoyo y encontrar información valiosa. Como los miembros de Al-Anon verdaderamente comprenden a los demás, los clientes reciben apoyo, amistad y una apertura que nunca encontrarán en ninguna otra organización o club. Todos ellos tienen algo en común.

Muchas personas alcohólicas han encontrado la recuperación porque su cónyuge encontró a Al-Anon primero. Toda la familia se beneficia de Al-Anon, y también nosotros los profesionales.

Mantengo una lista de todas las reuniones de Al-Anon de la localidad y se la doy a mis clientes. Tengo una lista de contactos de Al-Anon y hago los trámites para que alguien recoja a mi cliente y lo lleve a una reunión. Yo también los he llevado a una reunión, se los he presentado a alguien y me he asegurado de que se sientan a gusto antes de que yo me regrese.

Pueda ser que parezca que haya dado un paso demasiado largo, pero la retribución (ver a los clientes convertirse en sus propias personas con dignidad y un sentido de pertenencia, reconocer que tanto ellos como los demás son personas valiosas), es algo que vale la pena. Estos clientes descubren una perspectiva completamente nueva de la vida y desarrollan relaciones saludables con su familia, sus amigos y sus parientes. La idea más grandiosa para el cónyuge y la familia es que: “Ya no tiene que ser así nunca más”.



# De qué forma ayuda Al-Anon a mis clientes


Por: Lou Block, Asesor de Salud Mental Autorizado; Profesional Titulado en Adicciones

Lou Block es escritor y Asesor de Salud Mental Autorizado, así como Profesional Titulado en Adicciones en Spring Hill, Florida.

Al-Anon es un elemento esencial en la terapia para cualquier cliente afectado por el alcoholismo de un miembro de la familia, amigo o compañero de trabajo.

He visto la forma en que Al-Anon realiza el trabajo que realizo en mi práctica clínica. Me he dado cuenta de que las personas que aman al bebedor problemático harán todo lo posible por ayudarlo. No obstante, ellas no tienen idea acerca de lo que funciona ni del papel que desempeñan en la enfermedad familiar del alcoholismo. La mayoría pasan su tiempo encubriendo al alcohólico; encargándose de las responsabilidades del alcohólico, incluso hasta sacarlos de la cárcel, y prepararles un lugar cálido y seguro para que lleguen después de haber caído.

Al-Anon les ayuda a mis clientes a entender la forma de dejar de propiciar. Al identificarse con otros que están en el mismo aprieto, mis clientes empiezan a entender sobre lo que funciona y lo que no funciona, qué papel desempeñan en su ritmo con el alcohólico, y en última instancia, lo que tienen que cambiar en su conducta. Estos cambios son necesarios para que se separen por sí mismos de la telaraña emocional que teje el alcohólico. Claro está que el cambio queda a criterio del cliente.



*“Al-Anon es rentable para los clientes porque el asistir a reuniones y escuchar a otras personas en la misma situación reduce el tiempo que el cliente necesita para pasar en terapia”.*

## ¿Cuánto cuesta Al-Anon o Alateen?

No existe cuota alguna para hacerse miembro de Al-Anon o Alateen ni para asistir a ninguna reunión de Al-Anon ni de Alateen. En su mayoría, los grupos pasan una cesta para recaudar contribuciones voluntarias con las cuales se cubren los gastos del grupo, tales como el alquiler de la sala de reuniones, mantenimiento de los servicios locales y otras necesidades del grupo.

Al-Anon es rentable para los clientes porque el asistir a reuniones y escuchar a otras personas en la misma situación reduce el tiempo que el cliente necesita para pasar en terapia.

Si los clientes se quedan en Al-Anon y hacen lo que sugiere el programa: asistir a las reuniones habitualmente, conseguir un Padrino o Madrina, estudiar y practicar los Doce Pasos, y ayudar a los recién llegados, al final obtendrán los instrumentos necesarios para romper con la retención desconocida que el alcoholismo ha ejercido en ellos y en las vidas de sus familiares.



# Al buscar respuestas, un miembro de A.A. encuentra ayuda en Al-Anon

Por Greg S., Minnesota

Había asistido a A.A. durante un año. Creía que contaba con un programa, pero no podía entender porque asistía a reuniones de A.A., le daba un abrazo a todos los demás, y luego me iba a casa a gritarle a la familia. La sobriedad no era suficiente. Tenía problemas con mi familia y con mi padre alcohólico.

Le hablé a mi Padrino de A.A. al respecto. Él me preguntó: “¿Ha pensado alguna vez en asistir a Al-Anon?” Yo creía que Al-Anon era un “montón de

estaba sucediendo en mi vida, pensarían que era un lunático.

No obstante, al escuchar, me di cuenta de que todos sufríamos situaciones similares. También yo quería controlar al alcohólico y reaccionaba a su conducta con ira, resentimiento y odio. Eso causaba un efecto negativo en mi programa de A.A.

En Al-Anon aprendí que era incapaz ante la bebida del alcohólico. También me di cuenta de que estaba en Al-Anon para ayudarme a vivir mi vida en paz y serenidad en medio de la confusión. Fui aceptado como la persona que yo era. Al crecer de la forma en que me tocó a mí, fue difícil aceptar que me amaban, y lo que es aún más importante, que yo podía amar.

Las claves en mi sendero de recuperación fueron aceptación y entrega. Era ingrato, pues quería que el alcohólico y que toda mi familia cambiara. Después de todo, yo trataba de cambiar. Ellos lo debieran de hacer también. Mientras mantuviera ese sentimiento en mi mente y mi corazón, seguiría siendo ingrato.

Poco a poco empecé a tenerle compasión al alcohólico. Me di cuenta de todo el dolor que yo había sufrido durante todos esos años, y entonces me di cuenta de que ellos también estaban sufriendo. Me llevó un poco de tiempo, pero aprendí a aceptarlos como las personas que eran y no como las que yo quería que fueran. Yo no era mejor de lo



mujeres” que se reunían para “tratar de desacreditar” a sus esposos y novios alcohólicos. En realidad, ¿quién las necesitaba?

En ese entonces yo era algo tímido con las mujeres, por lo que me sentía incómodo al ver a cincuenta mujeres y sólo unos cuantos hombres en mi primera reunión de Al-Anon. Me sentí como “la clavija cuadrada en el agujero redondo”. Creía que si comentaba lo que



que ellos eran. Por la gracia de Dios, pude encontrar la ayuda, la paz y el amor que necesitaba. Ahora puedo transmitir esa paz y ese amor a mi familia.

Ya ha pasado bastante tiempo desde esa primera reunión de Al-Anon un domingo por la noche. El alcohólico que forma parte de mi vida ya no vive. Tres días antes de que falleciera, el Dios de mi entendimiento me permitió que hiciera la paz con él y que reparara el mal causado. Lo extraño y lo amo con todo el corazón. Amo a mi familia más que nunca. En mi corazón hay mucha paz. Por todas estas cosas, debo decir: “¡Gracias, Al-Anon!”

**Al-Anon recibe con gusto a todo aquel cuya vida haya sido afectada por la bebida de alguien más. Quienes somos miembros de otros programas de Doce Pasos, incluido el de Alcohólicos Anónimos, evitamos revelar esto abiertamente en las reuniones, de manera que nuestra atención pueda centrarse en el enfoque que le da Al-Anon a la enfermedad familiar del alcoholismo.**

# Las reuniones de Al-Anon crean la oportunidad de que nos analicemos

Por Shelley Brierley, M. Ed., CCC, RCC

*Shelley Brierley es una terapeuta personal, de relaciones y de familia, quien ha sido dueña y ha administrado la Consultoría Oasis, Ltda., en Vancouver, Columbia Británica, durante los últimos 25 años.*

## ¿Quiénes pueden asistir a las reuniones de los Grupos de Familia Al-Anon y Alateen?

Cualquiera que haya sido afectado por la bebida de otra persona puede asistir, ya sea que la persona siga o no consumiendo bebidas alcohólicas, que viva en casa o se haya ido, que esté con vida o haya fallecido.

Alateen es nuestro programa para miembros jóvenes que por lo general se encuentran en la adolescencia. La mayoría de los grupos de Alateen se reúnen a la misma hora y lugar en que se celebra una reunión de Al-Anon.

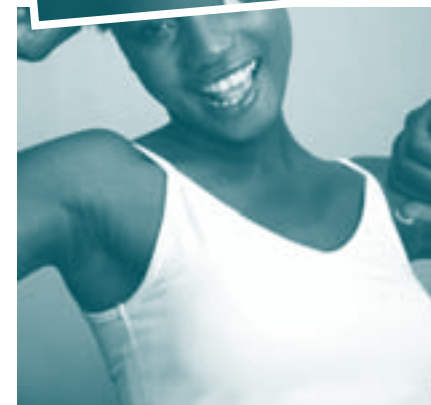
Animamos a los recién llegados a que visiten varios grupos y a que asistan a por lo menos seis reuniones, de manera que puedan encontrar un grupo donde puedan relacionarse tranquilamente con los otros miembros.

Creo que una de mis responsabilidades como terapeuta, asesora y entrenadora, es educar a mis clientes, ayudarlos a que reconozcan sus patrones de conducta y los papeles que desempeñan en sus relaciones. Mi trabajo es ayudar a que la gente determine la clase de persona que cada quien desea ser, a obtener fortaleza emocional y a reconocer el aspecto sobre el que *sí* tienen control: dejar de centrar su atención en la conducta de otros y fijarla en la de ellos mismos.

La mayoría de los clientes desconocen que el cuidar de ellos mismos es en sí una forma de adicción. Una vez que las personas adquieren conocimiento, pueden empezar a organizar sus planes para lograr convertirse en la persona que ellos quieren ser.

El paso más importante en este proceso es el desarrollo de una red de apoyo que los pueda animar a ser leales consigo mismos. El objetivo fundamental es ayudar a las personas a que aprendan a escucharse a sí mismos, a confiar en la “silenciosa voz interna”.

En mi experiencia, Al-Anon es una de las fuentes más útiles que les



recomiendo a los clientes. Les brinda a las personas un grupo de apoyo y un lugar seguro en el que puedan ser honestos consigo mismos (y puedan recibir su propio perdón). Este apoyo les permite empezar a ser más sinceros con los demás, conducta que para muchos de mis clientes es nueva.

Al-Anon también les brinda a los clientes compañeros que les pueden ayudar a reclamar su autonomía y los animan a que centren su atención en sí mismos. Los miembros de Al-Anon, quienes han participado en esos comportamientos, tienen conocimiento sobre los patrones de conducta que existen en relaciones que funcionan mal.

Se evita el dar consejos. Se anima la participación en el padrinazgo, lo cual posibilita las relaciones que generan el propio conocimiento de conductas controladoras o contraproducentes. Estas conductas, que una vez se creía que eran necesarias para la supervivencia, en realidad han dañado sus relaciones.

Esta forma diferente de comprender les ayuda a centrar su atención en ellos mismos y a llegar a ser las personas que quieren ser.

Así como animo a los clientes a que analicen a más de un terapeuta, los animo a que “prueben” con diferentes grupos de Al-Anon hasta que encuentren uno en el que se sientan que son acogidos, donde sientan que pueden relacionarse con los demás.

# A un alcohólico, con amor

Por Gloria R., California

Eres alcohólico. Pensé que me necesitabas; por eso me enamoré de ti.

Fue más fácil analizar profundamente tu conmovedor estado que fijarme en mis propios problemas. Yo no era la del problema; eras tú. Si tan sólo pudiera enderezarte, podríamos vivir como personas normales, felices para siempre.

Al tener los ojos vendados, no quería reconocer tu alcoholismo como una enfermedad. Como ves, es muy difícil, pues no estabas perdiendo el pelo como si tuvieras cáncer. Es una enfermedad del alma, y tu alma era la última cosa oculta que yo pudiera conocer. En mi mente, sé que tienes una enfermedad. Aun así, algunos días se me hace difícil aceptar tus acciones como parte de tu enfermedad.

Te llamé la atención, te culpé y te reprendí porque no pudiste mantenerte en un trabajo, porque pasaste tomando hasta el punto de caer inconsciente, y de enfermarte tanto que querías morir. Pero no te aceptaba como la persona que eras. Tenía ira porque no llenabas mis elevadas expectativas, y yo reaccionaba atacándote con un torrente de palabras odiosas y vengativas. Estaba aferrada a la necesidad de que fueras lo que yo quería que fueras. Debí haberme fijado en mí antes de lanzar piedras. Le agregué más al odio que ya tú sentías hacia ti mismo. Lo siento de verdad.

Me avergüenzo de cosas que hice en nombre de mi amor por ti. Preparé tu currículum y pedí entrevistas de trabajo. Te llevé en auto por todo el pueblo.



Encubrí tu enfermedad de manera que tus viejitos no tuvieran idea hasta la fecha de que todos las noches terminas embriagado, con una botella de licor en tu mano, y que empiezas cada día con una nueva botella.

Gasté el dinero que no tenía para darte lo que yo creía que necesitabas. Entre más cariñosa y servicial trataba de ser, te ponías peor; y te alejabas de mí.

Dejé que me usaras y me explotaras. Sin embargo, ¿qué recibí a cambio? No estabas a mi lado cuando necesitaba tu apoyo emocional. Como insulto, además del daño que me hacías, mentías acerca del lugar en que habías estado o con quien estabas. Hacías promesas que me daban esperanzas, y yo siempre te cría.

Fui perseverante en nuestra relación aun cuando no había afecto ni intimidad. Me mentía a mí misma pensando que de todas maneras me amabas. Aceptaba hasta el gesto más mediocre de afecto. Me despedazaste el corazón, y aun así mantuve viva esa llamita de esperanza, pensando que quizás esta vez sería diferente, que quizás esta vez te darías cuenta de lo tanto que significo para ti. Aún creía que te convertirías en el hombre que siempre sabía que podías ser.

¿Acaso estaba enamorada? ¿O era que estaba obsesionada? Tú tienes tu licor y tus demonios. Yo te tengo a ti. Eres mi droga favorita.

Fuiste mi mundo, fuiste mi vida. Fue muy doloroso verte muriendo ante mis ojos. Estaba perdida y descontrolada. Mis ruegos, amenazas y resoluciones definitivas no funcionaron. No podía intentar más estrategias.

Al darme cuenta de mi incapacidad, me arrodillé y oré. Por la misericordia de Dios, encontré a Al-Anon.

En las reuniones de Al-Anon, compartí mi relato con los demás y aprendí que sus relatos también eran míos. Al escuchar sus experiencias, llegué a entender que tú encontrarás tu propio camino, a tu propio tiempo, sin mi ayuda.

Ya sea que estés o no en mi vida, todavía pienso en ti. Todavía me importas y te amo. Pero he bajado mis expectativas de la estratosfera. Ahora más bien busco el regocijo, el perdón y la gratitud. Cada día que pasa, encuentro mucho más amor para mí y para mi propia vida.





# Al-Anon le brinda consuelo a madre soltera

Por Elaine H., Missouri

Antes de convertirme en miembro de Al-Anon, siempre me sentía sola, aunque tenía dos hijas de quienes tenía que cuidar. Podía estar en una sala llena de gente y aun así sentirme sola.

La soledad fue parte de mi niñez. Creía que si tenía una familia, nunca más estaría sola. No obstante, el vivir con un alcohólico fue demasiado para mí. Lo dejé cuando estaba embarazada con mi hija menor.

Una de las cosas más estresantes en una familia de un solo padre es tomar todas las decisiones para uno y para su familia. Algunas veces la preocupación y el estrés eran agobiantes. Aunque el alcohólico fue apartado de nuestras vidas, la enfermedad familiar del alcoholismo estuvo en nuestro hogar durante todos esos años.

Cuando por fin asistí a mi primera reunión de Al-Anon, fue la primera vez en que estuve con gente que entendía mis sentimientos. En Al-Anon encontré la paz interior, y no me he sentido sola.



## ¿Por qué debo asistir a Al-Anon o a Alateen cuando la persona que bebe se encuentra sobria?

Aunque la sobriedad ofrece un nuevo comienzo para la restauración de la vida en familia, también trae consigo una nueva serie de retos y ajustes. La persona que tiene problemas con la bebida afecta a todos los miembros de la familia, y la recuperación de los miembros de la familia de los efectos de la bebida puede ayudar a la recuperación de la persona que tiene problemas con la bebida. En Al-Anon, los miembros aprenden a identificar y a centrar su atención en sus propios problemas sin confundir ni complicarle los asuntos a la persona que bebe.

# Recién llegada encuentra esperanzas en su primera reunión

Por Sandra R., Kentucky



Anoche asistí a mi primera reunión de Al-Anon porque estaba muy cansada de la vida que tuve con mi hijo único, quien era alcohólico. Cuando cada miembro contó una de las experiencias que había tenido con un ser querido, creí que me iba a explotar la cabeza. Me di cuenta de que yo era como cada una de las personas que estaban ahí, pues vivíamos experiencias similares con nuestros seres queridos.

Cuando me llegó el momento de hablar, manifesté la ira y la vergüenza que sentía, expresé el vacío que llevaba dentro de mí; y sentí el apoyo que nunca antes había sentido.

Después de la reunión, le dije a mi hija: “Tú practicas tu programa y yo practicaré el mío”. Ella me contestó: “Si yo no practico el mío, a ti te va a afectar más”, a lo cual repliqué: “No. Si tú no practicas tu propio programa, te afectará más. Yo tengo mi propio programa que practicar”. Podría decir que ya estaba en el camino correcto.

Esta mañana estoy leyendo cuanta cosa puedo encontrar acerca de Al-Anon. Es una forma de mostrarle a mi hija cuánto amor siento por ella y por mí misma a la vez.



# Hacerle frente a la realidad: El relato de una joven graduada de la universidad

Por Samantha K., Colorado

Cuando me gradué de la universidad hace dos años, estaba ansiosa por empezar mi nueva vida. Me mudé a otro estado para vivir con mi novio, encontré un trabajo y me compré un carro. Mi vida estaba encaminada en la dirección correcta. En ese entonces, había estado con mi novio por más de dos años, y lo había visto bebido sólo una vez.

Teníamos fiestas en nuestro apartamento, pero normalmente eran fiestas tranquilas. Sin embargo, la noche antes de empezar en mi nuevo trabajo, mi novio se desmayó en el vestíbulo y se vomitó en el dormitorio de nuestra compañera de apartamento. En Navidad, no puede poner el árbol donde yo quería porque él y sus amigos decidieron hacer una pirámide tridimensional de latas vacías de cerveza, cerca de 200 latas en total. Esa no era la primera “pirámide cervecera” que hacían. Se me colmó la paciencia cuando uno de sus amigos se orinó en la sala.

Aún así, no consideraba que mi novio fuera alcohólico, aunque su bebida me estuviera causando problemas. Estos incidentes eran “situaciones esporádicas”; muchachos jóvenes tratando de divertirse. Aunque yo no era fiestera, creía que el tomar de vez en cuando no era problema, pero en realidad sí lo era.

Cuando mi novio concluyó su contrato con la Fuerza Naval, empezó a buscar trabajo. Estaba emocionada de que nos mudáramos a vivir juntos. Nuestra relación era complicada, pero sabía que el vivir solos, únicamente nosotros dos, resolvería nuestros problemas.



*“Sabía que necesitaba una reunión, pero me sentía renuente a ir. No estaba preparada para aceptar que la realidad de mi vida distaba demasiado de la fantasía que había soñado”.*

Con el pasar del tiempo las cosas no mejoraban. Las perspectivas en cuanto a su trabajo no le eran emocionantes. Tenía más tiempo libre que antes, y la bebida se volvió más frecuente. No bebía todas las noches, pero bebía, y se embriagaba más de la cuenta.

Un día en la noche fuimos a un juego de hockey con nuestros compañeros de apartamento. Empezaron a beber a eso de las tres de la tarde. Cuando regresé a la casa después de mi trabajo, estaban todos embriagados. Yo sabía que no iba a ser una noche agradable.

Durante el juego, mi novio se comportó bullicioso y repugnante. Andaba regando la cerveza por todo lado. No podía creer que todavía le siguieran dando de beber.

Al poco rato, me encontré en el vestíbulo llorando porque me sentía muy avergonzada. Amigos, extraños y hasta la policía vinieron para ver cómo estaba yo. Me sentía sin esperanzas, pero no podía irme porque yo era quien estaba a cargo de conducir.

He asistido a Alateen, y mi mamá es miembro de Al-Anon. Supe que necesitaba una reunión, pero estaba renuente a asistir. No estaba lista para aceptar que la realidad de mi vida distaba demasiado de la fantasía que había soñado.

Por fin asistí a una reunión, pero no dije mucho. Sentía como si tuviera algo extraño e incómodo; era mucho más joven que todos lo demás; pero me sor-



prendió ver lo bien que me relacioné con las personas que estaban allí. Yo no era la única persona afectada por la bebida de alguien más.

Me llevó algo de tiempo el poder sentirme completamente a gusto, a pesar de que los miembros siempre tenían un

**¿Por qué los miembros siguen asistiendo a Al-Anon o a Alateen?**

Al-Anon es un programa de descubrimiento propio y progreso personal, y los miembros antiguos siguen aprendiendo sobre ellos mismos y a progresar espiritualmente. Al-Anon es una hermandad de apoyo constituida por personas que han tenido experiencias en la vida que son similares y comparten el compromiso de mejorar sus vidas. Los miembros cultivan amistades nuevas y perdurables con otros miembros, y se siente una gran satisfacción personal al compartir el programa de Al-Anon con los recién llegados, quienes se sienten confundidos y sufren de los efectos de la bebida desmesurada.

espíritu acogedor. Aún ahora no hablo mucho, pero sé que estoy en el lugar preciso. Es reconfortante saber que no estoy sola y que, con el tiempo y el esfuerzo, llegaré a estar bien.

Mi novio se mudó hacia el oeste, y dos meses después terminamos nuestra relación. Me rompe el corazón saber que la relación con mi novio no fue lo que yo esperaba que fuera, pero con los instrumentos de Al-Anon al alcance, he podido rehacer mi vida. Ahora tengo mi propio apartamento, y hace poco me ascendieron de puesto. Hoy día miro mi vida y mis relaciones en una forma más realista. Trato de no crearme expectativas que en última instancia se convierten en resentimientos. Estoy aprendiendo a perdonar. Aún así es difícil, pero las cosas se tornan más fáciles cuando se hacen “un día a la vez”.

# En Al-Anon obtuve una nueva perspectiva sobre el conflicto familiar

Anónimo

Cuando crecía, me ponía a pensar en lo que sería una vida “normal”. Odiaba ser diferente. Odiaba tener que regresar a casa a un hogar opacado por la ira y el odio, por discusiones constantes y el consumo de licor.

El ejemplo a seguir para un posible compañero era el de un hombre que tomaba hasta el olvido, llegaba y se iba cuando quería, y le decía a mi mamá que ella “no le iba a decir qué debía hacer”. Mi mamá tenía la obsesión de mantener todo ordenado. Constantemente limpiaba la casa, condenaba la conducta de mi padre, y buscaba cuanta oportunidad se presentara de lograr que mi papá se viera mal y de provocar lástima en ella misma.

Puedo recordar muchas contiendas verbales entre mis hermanos y mi padre en medio de su bebida. Aunque yo era una niña pasiva, a veces me encontraba allí con ellos.

Cuando se presentó la oportunidad, me mudé lo más lejos que pude de mi “casa”, lo cual implicó que cruzara todo el Canadá. Prometí que nunca viviría este tipo de vida.

Poco a poco, la enfermedad de mi padre empeoró hasta que él llegó a morir. Tuve la fortuna de poder reparar el mal que le causé antes de que él muriera. Aún puedo ver las repercusiones de la enfermedad del alcoholismo



en mi madre, y si no hubiera asistido a Al-Anon, no hubiera podido disfrutar y amar a la persona que ella es ahora. Sé que mis padres hicieron lo mejor que pudieron mientras yo crecía.

Aunque prometí llevar una vida diferente, terminé viviendo exactamente el mismo tipo de vida en que me criaron. El alcoholismo es una enfermedad insidiosa y, si no se trata, consume a la familia por completo.

En medio de lo que pensaba que era el colmo de la locura, llamé a Al-Anon por primera vez. La persona que contestó el teléfono se oía muy calmada y llena de

paz, y eso era lo que yo deseaba. Asistí a mi primera reunión de Al-Anon, y nunca he vuelto a pensar en lo que pasó.

Aunque mi esposo todavía bebe, puedo aceptarlo como la persona que es y no como la persona que yo creo que deba ser. Ya no me consume el deseo de que cambie. Continué en mi propio alivio por medio de la práctica del programa de Al-Anon, lo cual comprende la lectura diaria de publicaciones y la práctica de los Doce Pasos. Las retribuciones que he recibido han valido la pena.

## ¿De qué hablan los miembros en las reuniones de Al-Anon o de Alateen?

La mayoría de los grupos tienen un tema de discusión en su reunión, tal como aceptación, superación del miedo, cambio, o uno de los Doce Pasos. Cada semana, un miembro distinto coordina la reunión. Los miembros comparten sus experiencias en la aplicación de los principios de Al-Anon en sus dificultades personales. Al-Anon y Alateen son programas de apoyo mutuo en donde los miembros comparten sus propias experiencias. Ningún miembro dirige ni aconseja a ningún otro miembro.



## Los Grupos de Familia Al-Anon:

- Reciben a los recién llegados con publicaciones, el horario de la reunión y una presentación del programa.
- Son grupos de apoyo mutuo con el propósito único de ayudar a los familiares y amigos de los alcohólicos.
- Incluyen a Alateen para los jóvenes que han sido afectados por la bebida de otra persona.
- Son grupos no profesionales de compañeros en los que los miembros comparten sus experiencias y aprenden mutuamente en un ambiente de apoyo.
- Se sostienen con la venta de sus publicaciones y con las contribuciones voluntarias de sus miembros, y no aceptan contribuciones ni ningún otro tipo de financiamiento de fuentes externas.
- Cuentan con millones de relatos exitosos sobre la recuperación. Los miembros comparten sus propios relatos en las reuniones de Al-Anon y de Alateen, y en las publicaciones. Los Grupos de Familia Al-Anon se fundaron en 1951, y actualmente cuentan con más de 26.000 grupos aproximadamente en 131 países.

## Terminología utilizada en los Grupos de Familia Al-Anon

Al-Anon tiene algunos términos y refranes exclusivos. A continuación se da una lista de algunos de los términos usados en esta revista que pueden resultarle desconocidos:

**Los Doce Pasos** sirven como marco de referencia para el crecimiento personal y espiritual, con base en los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos. Para más información, visite: [www.al-anon.alateen.org/spanish/legaciessp.html](http://www.al-anon.alateen.org/spanish/legaciessp.html)

Muchos miembros de Al-Anon le piden a otro miembro que sea su **Padrino** o **Madrina**, alguien a quien pueden acudir para que les ayude a entender el programa, alguien que adquiere el compromiso de estar dispuesto a escuchar y compartir. El Padrino o Madrina respeta la privacidad de los miembros, mantiene lo que dicen en forma absolutamente confidencial y respeta el derecho de los miembros a tomar sus propias decisiones en cuanto a la forma de llevar su vida.

Los Grupos de Familia Al-Anon no tienen ninguna afiliación y no apoyan ninguna doctrina religiosa. Muchos miembros de Al-Anon creen en un **Poder Superior** de su propio entendimiento. Sin embargo, el concepto que tienen sobre un Poder Superior es completamente personal y respetado como tal por los demás miembros de Al-Anon. Las creencias personales no están sujetas a la crítica ni al debate por parte de otros miembros de A-Anon que tienen sus propias creencias personales.

Al-Anon es de carácter espiritual y no religioso. Acogemos a personas que profesen cualquier tipo de fe, o ninguno. La **Oración de la Serenidad** universal se usa a menudo en las reuniones de Al-Anon:

**Dios, concédeme la serenidad para aceptar  
las cosas que no puedo cambiar,  
valor para cambiar aquéllas que puedo,  
y sabiduría para reconocer la diferencia.**

Al-Anon tiene una cantidad de **lemas**, o refranes breves, tales como: **“Hazlo con calma”, “Mantenlo simple”, “Vive y deja vivir”** y **“Suelta las riendas y entrégaselas a Dios”**. Los lemas les recuerdan a los miembros de Al-Anon mantener la atención centrada en el programa en momentos estresantes. Estas breves expresiones de sabiduría restauran rápidamente la confianza en nuestra capacidad para lidiar con las cosas de la vida, alentándonos a actuar de manera constructiva y a que nos tratemos nosotros mismos y tratemos a los demás con bondad y respeto.

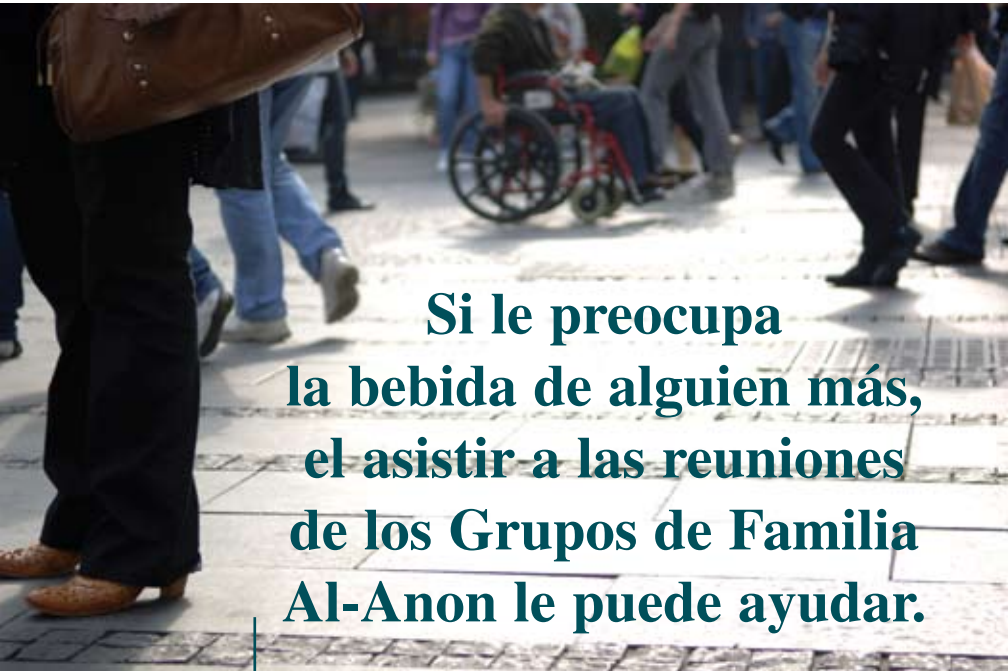
*Al-Anon se enfrenta al alcoholismo 2009.* Todos los derechos son reservados. Cualquier pasaje de esta publicación puede reproducirse únicamente con el permiso escrito del editor. © 2008, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., 1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23454; (757) 563-1600; fax (757) 563-1655. Al-Anon Family Group Headquarters (Canada) Inc., 9 Antares Drive, Suite 245, Ottawa, ON K2E 7V5; (613) 723-8484; fax (613) 723-0151. [wso@al-anon.org](mailto:wso@al-anon.org). Los Grupos de Familia Al-Anon se sostienen por medio de las contribuciones voluntarias de sus miembros y de la venta de nuestra Literatura Aprobada por la Conferencia.



Visite nuestro sitio web:  
[www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org), para:



- **Más información acerca de nuestro programa de apoyo mutuo**
- **Más relatos de los miembros**
- **Muestras de publicaciones de Al-Anon**



**Si le preocupa  
la bebida de alguien más,  
el asistir a las reuniones  
de los Grupos de Familia  
Al-Anon le puede ayudar.**

### **Tres formas de localizar una reunión:**

1. Busque el nombre “Al-Anon” en las páginas blancas o comerciales del directorio telefónico de su localidad.
2. Visite el sitio web de los Grupos de Familia Al-Anon: [www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org), para que encuentre el enlace al sitio web de su estado o provincia.
3. Llame al número gratuito de los Grupos de Familia Al-Anon, 1-888-4AL-ANON (1-888-425-2666) de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 6:00 p.m., Hora del Este, para información sobre las reuniones en los EE.UU., el Canadá, Puerto Rico y las Bermudas.

# Para información sobre reuniones en su comunidad:

Llame gratuitamente al 1-888-4AL-ANON,  
o visite: [www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org)



Grupos de **Familia** Al-Anon

Fortaleza y esperanza para los amigos y familiares de bebedores problema