

AL-ANON SE ENFRENTA AL ALCOHOLISMO



AYUDA Y ESPERANZA

PARA LOS FAMILIARES Y AMIGOS DE LOS ALCOHÓLICOS

Encontré mi verdadero yo



Yo tengo esperanza



A medida que compartimos, nos aliviarnos

Ejemplar
GRATUITO

Declaración de Propósito

Al-Anon se enfrenta al alcoholismo comprende artículos de miembros de Al-Anon y profesionales que comparten su perspectiva personal sobre cómo los Grupos de Familia Al-Anon puede ayudarles a personas afectadas por la bebida de otra persona.

Al-Anon coopera con terapeutas, orientadores y otros profesionales, pero no se afilia con ninguna organización ni con ningún profesional en particular ni los apoya. Los artículos escritos por miembros de Al-Anon no expresan la opinión de Al-Anon como un todo, sino que únicamente reflejan la experiencia de cada uno de los miembros con los Grupos de Familia Al-Anon.

•••••

El anonimato en esta publicación

En respeto a la tradición de anonimato, los miembros de Al-Anon no utilizan su nombre completo. Ninguna de las personas cuya foto aparece en esta publicación es miembro de Al-Anon ni de Alateen.

•••••

Al-Anon se enfrenta al alcoholismo. Todos los derechos son reservados. Cualquier pasaje de esta publicación puede reproducirse únicamente con el permiso escrito del editor.

Estimado lector:

A medida que escribo este artículo, he pasado un tercio de mi vida asistiendo al programa de los Grupos de Familia de Al-Anon. Eso es un tercio más de lo que habría estimado mi vida completa al llegar a mi primera reunión. Ese día estaba desesperada por encontrar paz interior porque la única solución que podía ver era el suicidio. Quería una respuesta a por qué seguía repitiendo conductas autodestructivas. Aunque no encontré una «respuesta» en esa primera reunión, sí hallé alivio. Conocí a personas que compartían sus sentimientos y experiencias familiares y me di cuenta de que *ellos* tenían una solución que me daba esperanza.

En el momento en que me uní, no estaba casada con un alcohólico ni estaba tratando de resolver el problema de otra persona. Me había criado en medio de la enfermedad familiar del alcoholismo. El alcoholismo en mis antecedentes familiares había sido la base de los patrones de conductas negativas en mi vida, las cuales me habían perseguido hasta llegar a los Grupos de Familia Al-Anon.

Fue la recomendación de mi consejera de que «encontrara apoyo de otras personas que no estuvieran involucradas en mi drama inmediato» lo que me llevó a Al-Anon. Ella sentía que yo había madurado de manera significativa mediante la consejería, pero que necesitaba un sistema de apoyo que alentara mis esfuerzos entre una y otra sesión. Así que investigué y encontré las preguntas en el sitio web de Al-Anon a las cuales respondí que «sí» en su mayoría. No obstante, todavía estaba preocupada de que no pertenecería.

Lo que descubrí en esa primera reunión en Canadá, y a lo largo de mi experiencia posterior en reuniones por todo el mundo, es que los Grupos de Familia Al-Anon son una hermandad diversa de personas que buscan ayuda y apoyo de cómo vivir con el alcoholismo de otra persona. Los grupos están formados por abuelos, padres, cónyuges, hermanos y amigos además de otros que han sido afectados por la enfermedad. Todos compartimos el mensaje de esperanza que surge de practicar los Doce Pasos y prestar servicio a los demás.

Hoy mi vida está llena de esperanza. Mi compromiso de utilizar los principios del programa me ha permitido tener una carrera vibrante, la cual me ha llevado este año a convertirme en la Directora Ejecutiva de los Grupos de Familia Al-Anon. Los instrumentos de Al-Anon también me ayudaron a mejorar mis habilidades como madre. El programa está diseñado para ayudar en todos los aspectos de la vida.

Si usted se pregunta si pertenece a Al-Anon, ¿por qué no se une a una reunión, ya sea en su comunidad local, en línea o por teléfono? Las reuniones de Al-Anon se llevan a cabo en todo el mundo, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en formato electrónico, y todas son gratuitas. Los miembros le darán la bienvenida y le animarán a decidir por sí mismos si el programa puede ayudarle con sus circunstancias.

Muy atentamente,

Vali F.

Directora Ejecutiva, Al-Anon Family Groups Headquarters, Inc.

¿Cómo saber si Al-Anon me podría ayudar?

Las personas que beben demasiado suelen decir que su bebida no es un problema tan grave como lo piensa alguna gente. Las personas que están cerca de ellas también tienen una tendencia a desestimar lo gravemente que les ha afectado el abuso del alcohol por parte del bebedor.

Tratan de mantener las cosas lo más normal que se pueda en condiciones que a veces son insoportables.

Las siguientes preguntas pueden ayudarle a decidir si podría beneficiarse al visitar una reunión de Al-Anon:

- ¿Se preocupa de cuánto bebe otra persona?
- ¿Tiene problemas económicos a causa del beber de otra persona?
- ¿Miente para encubrir que otra persona bebe?
- ¿Cree que si el bebedor se preocupara por usted dejaría de beber para complacerle?
- ¿Se alteran con frecuencia sus planes a causa del bebedor?
- ¿Hace amenazas tales como: «Si no dejas de beber, te abandonaré»?
- ¿Teme disgustar a alguien por miedo a incitarle a que se emborrache?
- ¿Se ha sentido ofendido o avergonzado por el comportamiento de un bebedor?
- ¿Busca el licor escondido?
- ¿Ha rechazado invitaciones sociales por temor o ansiedad?
- ¿Se siente fracasado porque no puede controlar la bebida de otra persona?
- ¿Cree que si el bebedor dejara de beber, los otros problemas se resolverían?

Si contestó «sí» a una o más de estas preguntas, Al-Anon o Alateen le puede ayudar.

No es necesario hacer citas

Cualquier persona que se sienta preocupada por la bebida de otra persona será bienvenida a cualquier reunión. No se requieren reservaciones ni remisiones.



Encontré mi verdadero yo

Por Holly E., Georgia

Después de una acalorada discusión con mi esposo, finalmente pude ver la parte mía en la situación y la forma en que yo contribuía en nuestra relación alcohólica.

La semana siguiente, asistí a mi primera reunión de Al-Anon. Entré llena de nervios en el edificio de la iglesia, y los miembros sonreían y me saludaban calurosamente diciéndome: «Nos alegra mucho que estés aquí». Escuché a los miembros expresarse con mucha sinceridad y mucho valor. Me impresionó escuchar en las historias de otras personas gran parte de lo que yo sentía. Si bien puede ser que nuestras situaciones fueran diferentes, los sentimientos que las rodeaban eran sorprendentemente parecidos.

¡No podía creer que otras personas estuvieran sufriendo las mismas dificultades que yo sufría! Esta reunión no era un grupo de personas dando quejas, sino una sala llena de personas que verdaderamente compartían su experiencia, fortaleza y esperanza.

Después de unos meses de asistir a reuniones semanales y de trabajar con una Madrina de Al-Anon, mis seres queridos comenzaron a notar cambios en mí. Consecuentemente, los cambios ocurrieron no solo en mí sino en las personas que me rodean. Mis relaciones comenzaron a mejorar gracias a los límites saludables que estaba aprendiendo a establecer. Mi esposo incluso revitalizó su propio programa de Doce Pasos.

He aprendido no solo a que me guste mi forma de ser, sino también a amar lo que realmente soy. Cuando estoy entre mi familia de Al-Anon, siento que verdaderamente soy yo. Después de aprender en el programa que tengo opciones, estoy agradecida de que asistir a Al-Anon sea una de las opciones que escogí.

¡Lanzamiento de la primera

APLICACIÓN MÓVIL OFICIAL DE AL-ANON!

Esta aplicación móvil marca la próxima evolución en el programa de recuperación de Al-Anon. Ahora, con solo un par de toques en la aplicación, los miembros de Al-Anon de habla hispana, inglesa y francesa, y los recién llegados de todo el mundo pueden reunirse para la recuperación en Al-Anon.

¿Qué es la aplicación móvil?

- Una aplicación social para que los miembros de Al-Anon se conecten entre sí para compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza
- Una nueva plataforma para las reuniones electrónicas
- Una forma de conectarse con su familia Al-Anon en chats privados
- Un lugar para crear y actualizar un diario digital de Al-Anon
- Un lugar para mantenerse informado de las noticias más recientes de la Oficina de Servicio Mundial (OSM)

Lo que la aplicación móvil no es:

Una lista de las reuniones presenciales



Para obtener más información y los enlaces para descargar la aplicación en iTunes y Google Play, visite: al-anon.org/aplicacionmovil

No tengo que preocuparme de regresar a casa

Por May, Iowa

Mi historia comienza cuando me di cuenta de que mi padre tenía un problema. Bebía todos los días y tenía estados de ánimo conflictivos –ya fuera borracho y enojado, o dormido–. A veces, yo regresaba de la escuela y él nos gritaba a mis dos hermanos menores y a mí. Otras veces, se quedaba dormido por el resto de la noche, y teníamos que hacer la cena nosotros mismos.

Cuando comencé a asistir a Alateen, me di cuenta de que yo no era el problema y no podía cambiarlo. Aprendí maneras de lidiar con el problema de beber de mi padre. Antes de Alateen, pensaba que su bebida era culpa mía. Mis calificaciones estaban bajando porque me sentía estresada pensando en el estado de ánimo que tendría mi papá cuando yo llegara a casa. No estaba prestando atención en clase. No podía hacer la tarea porque estaba ocupada peleando y gritándole a mi papá.

Hoy, desde que asisto a Alateen, soy un estudiante con calificaciones de «A» y «B». No tengo que preocuparme por lo que pudiera enfrentar al llegar a casa porque sé cómo hacerle frente a eso.



ANTES

de Alateen, pensaba que su bebida era culpa mía.



El alcoholismo era un secreto terrible

Por Tammie M., Michigan

Cuando un diagnóstico confirmó que mi padre era alcohólico, él se fue a un centro de rehabilitación y nosotras, sus familiares –mi madre, mi hermana y yo– recibimos una invitación para intentar asistir a las reuniones locales de Al-Anon.

Tras entrar a nuestra primera reunión de Al-Anon, sentarnos y escuchar los Doce Pasos, me sobrecogió un sentido de paz y calma. De inmediato supe que yo necesitaba estar en estas reuniones y en este programa. Asistí a tantas reuniones como pude, aunque no hablé durante muchas semanas.

Me sentía tan conmovida que lloré, temblé y me dio dolor de estómago. Nunca antes había escuchado a otras personas hablar sobre la situación de alcoholismo en sus hogares, o de los sentimientos que habían experimentado. Cuando yo me criaba, siempre creí que el alcoholismo era un secreto terrible que debía guardar. Durante mi niñez, sentí miedo, confusión y vergüenza por las cosas que ocurrían en mi hogar.

Fue un gran alivio reconocer, a través de Al-Anon, estos sentimientos por lo que eran y trabajar con ellos tras escuchar cómo otras personas que tenían circunstancias similares compartían de manera tan abierta. ¡Siento como si fuera a regresar a Al-Anon para siempre!

DURANTE MI NIÑEZ, 

sentí miedo, confusión y
vergüenza por las cosas que
ocurrían en mi hogar.





Encuentre Al-Anon Family Groups en Facebook buscando Al-Anon WSO (inglés), los Grupos de Familia Al- Anon OSM (español) y les Groupes Familiaux Al- Anon BSM (francés).

Al-Anon y Alateen: donde usted puede encontrar ayuda

Al-Anon es un programa de apoyo mutuo con reuniones coordinadas por miembros. Nuestro programa es para las personas que están o han sido afectadas por la bebida de otra persona.

Las reuniones de Alateen son para las personas jóvenes, por lo general adolescentes, que han sido afectadas por la bebida de un familiar o de un amigo. Aunque los miembros de Alateen conducen sus propias reuniones, los Padrinos de Grupo están allí para la seguridad y la orientación.

Explicándole la enfermedad a un hijo pequeño

«Quizá no queramos pensar que nuestros hijos saben lo que pasa, pero muchas veces ellos sí saben que algo anda terriblemente mal. Los niños tienen una capacidad asombrosa para afrontar la verdad. Encubrir la enfermedad con misterios y mentiras es mucho más aterrador que decir la verdad sobre la enfermedad del alcoholismo.

Al explicarles la enfermedad a los hijos pequeños, es bueno compararla con una enfermedad crónica que ellos conozcan. Podemos indicar que el alcohólico está enfermo, que no es su intención decir las cosas que dice cuando bebe. Debemos tener cuidado de explicarles a nuestros hijos que de ninguna forma son responsables de la bebida y recordarles que se les quiere». De: *¿Cómo puedo ayudar a mis hijos?* (SP-9).

Si la reunión de Al-Anon se realiza en una iglesia...

Las reuniones de Al-Anon incluyen personas de diferentes afiliaciones religiosas, así como personas que no tienen ninguna creencia espiritual. Una reunión de Al-Anon celebrada en una iglesia no está afiliada con esa iglesia. Al-Anon es un programa espiritual, pero no es religioso ni es parte de ninguna iglesia ni religión, así como tampoco es parte de ninguna otra organización pública ni privada. La ubicación del lugar de la reunión es irrelevante en cuanto al contenido y a la discusión en la reunión. Los grupos simplemente alquilan salones para realizar sus reuniones. Muchos grupos de Al-Anon se reúnen en bibliotecas, hospitales y otras instalaciones.



¡Por fin lo logré!

Por Dov L., Florida

Por muchos años estuve yendo y dejando de ir a reuniones de Al-Anon. En muy raras ocasiones veía a otros hombres allí, por eso se me hacía difícil. No obstante, en tan solo una hora me di cuenta de que me sentía seguro y a gusto. Me llevó bastante tiempo fijarme en lo que hacía y tomar una decisión. Al seguir viniendo a las reuniones de Al-Anon con regularidad, me aliviaba y realizaba cambios positivos en mi vida y en la vida de mis hijos.

Aprendí a abrir los oídos y a cerrar la boca. Pronto encontré reuniones que también incluían a más hombres. Encontré apoyo dentro y fuera de los salones de Al-Anon. Finalmente, aprendí a compartir también mis ideas. Ahora incluso asisto a reuniones solo para hombres de vez en cuando.

Al-Anon me salvó la vida. Hoy trato de acercarme a los hombres recién llegados y decirles que «sigan viniendo». Quiero que todos los recién llegados sepan que tanto los hombres como las mujeres estamos aquí para apoyarlos.





Me alegra que nuestro doctor sugiriera Al-Anon

Por Liz, Ontario

Cuando entré por la puerta de Al-Anon, no estaba segura de por qué estaba allí. Los miembros me saludaron con holas y abrazos amigables, si era que quería un abrazo. Yo no entendía los problemas que teníamos en casa, pero aprendí acerca del alcoholismo en mis reuniones subsiguientes y leyendo por mi cuenta.

Yo culpaba al alcoholíco en mi vida por lo ingobernable que era nuestro hogar, pero en Al-Anon aprendí que «la situación de la familia mejorará seguramente al aplicar las ideas de Al-Anon y Alateen», ¡y así ha sido!

Me sentía avergonzada por mi vida doméstica, así que me alejé de familiares y amigos. En las reuniones, conocí miembros que entendían por lo que yo estaba pasando, y comencé a sentirme más cómoda a medida que seguí asistiendo a más reuniones.

Me alegra mucho que nuestro doctor sugiriera Al-Anon. ¡Llegar a mi primera reunión fue una de las mejores decisiones que tomé para mí misma! Estoy agradecida porque Al-Anon me ha ayudado a mí con mi serenidad, y de tantas maneras. ¡Seguiré viniendo!

¿Qué tan grave tiene que ser el problema del bebedor para que Al-Anon le ayude?

De acuerdo con la perspectiva de Al-Anon, no importa si el bebedor es alcoholíco o no. Lo que importa es: ¿a usted le preocupa la bebida?

No socializaba mucho

Por Linda H., Nueva York

Durante nuestra primera clase en la escuela nocturna, una mujer agradable habló conmigo y finalmente me preguntó si yo estaba casada o si salía con alguien. Le dije con franqueza: «Acabo de terminar la peor relación que últimamente tuve». Ella se rio y me preguntó: «¿Tuviste un padre que era alcohólico?» Me quedé muda, lo cual era raro para mí, y finalmente respondí: «¿Cómo es posible que lo sepas?»

Ella me preguntó que si me gustaría ir con ella a una reunión de Al-Anon para hijos adultos de personas alcohólicas. Aunque no podía conectar de manera lógica mis problemas de relación con la bebida de mi padre, especialmente porque hacía 15 años que él había fallecido, todavía sentía curiosidad y dije que sí.

Durante la reunión, leí la lista de preguntas de: ¿Le preocupa la bebida de otra persona?, en el paquete para los recién llegados para ver si cumplía con el requisito para estar en el grupo. Me quedé estupefacta al responder todas las preguntas con un «sí». Cuando me senté en mi primera reunión de Al-Anon, tuve la sensación de que habían estado esperándome. Era una sensación extraña.

No socializaba mucho ni era fanática de «clubes»; pero mi experiencia con hijos adultos y otros grupos de Al-Anon terminó siendo no solo positiva sino también una serie de revelaciones.

CUANDO

me senté en mi primera reunión de Al-Anon, tuve la sensación de que habían estado esperándome.

Efectos a largo plazo...

Aunque el alcoholismo activo no exista en su vida actualmente, a veces una relación con un bebedor compulsivo puede tener efectos a largo plazo.

Los miembros de Al-Anon y Alateen se ayudan mutuamente a comprender y desentrañar los efectos de la bebida de otra persona y ofrecen una oportunidad para el alivio y el crecimiento por medio de su compartir.

Yo tengo esperanza

Por Lucia J., República Checa

No hay una reunión de Al-Anon cerca de mí en mi país. En el pasado, visitaba las reuniones presenciales en otra ciudad, y allí aprendí que Al-Anon puede ayudarme a tener una vida más manejable. No me sentía cómoda en esas reuniones, así que comencé a participar en una reunión de Al-Anon a través de Facebook. Encontré una Madrina y ahora estoy trabajando los Doce Pasos de Al-Anon por primera vez. Soportar el alcoholismo de mi esposo es algo muy difícil para mí. Él bebe todo el tiempo. Lo dejé hace algunos años, pero entonces él comenzó a ir a reuniones de Alcohólicos Anónimos, así que yo regresé. Tenemos un bebé de dos años. Mi esposo comenzó a beber de nuevo seis meses después del nacimiento de nuestro hijo. No iba tan mal y tampoco era tan a menudo, pero ahora está empeorando. He trabajado muy duro para concentrarme en mí misma, pero no soy perfecta. Me siento muy triste y enojada. Creo que sin Al-Anon me sentiría peor.

Gracias a Al-Anon y a los Doce Pasos, tengo esperanza de que viviré una vida agradable y feliz otra vez, ya sea que mi esposo continúe bebiendo o no.





Al-Anon me ayudó a rescatar la cordura

Por Timothy F., Nueva York

Estaba teniendo problemas con mi novio alcohólico. Aunque pasaba por la oficina de Al-Anon todos los días de camino al trabajo, me decía a mí mismo: «Estas personas no van a entender una relación homosexual. —¿Cómo voy a poder hablarles?—»

La primera vez que mi novio y yo nos dejamos, finalmente entré en la oficina de Al-Anon. No les conté toda la historia y no estaba loco por toda la conversación acerca de Dios, pero me di cuenta de que estas personas sabían más sobre el alcoholismo que yo. Podría aprender de ellos. Lo bueno de Al-Anon es que ellos también podrían aprender de mí.

Asistí a esa reunión de Al-Anon cuando mi novio y yo finalmente terminamos nuestra relación, cuando mis padres murieron, cuando se dieron las crisis profesionales y tomé la decisión de comenzar una nueva carrera en otro país. Mi grupo de Al-Anon me ayudó a rescatar la cordura, y soy amigo para siempre de los miembros de mi grupo.



No existen cuotas ni honorarios

Los miembros hacen contribuciones voluntarias porque cada grupo es económicamente autosuficiente y declina contribuciones externas. La mayoría de los grupos pasan una cesta en cada reunión para ayudar a cubrir costos de rutina, tales como el alquiler de la sala de reuniones, el apoyo a los servicios de Al-Anon y la compra de literatura.

Miembros de Al-Anon informan sobre mejoría en su bienestar

De acuerdo con la Encuesta para los Miembros de Al-Anon más reciente, los miembros informaron, en promedio, una mejora de 88 por ciento en la evaluación de su estado mental desde antes de que comenzaran a asistir a las reuniones de Al-Anon. Visite al-anon.org/surveyresults (inglés) para obtener el informe completo de la más reciente Encuesta para los Miembros de Al-Anon.

Alguien cercano a mí tiene problemas con las drogas

Los Grupos de Familia Al-Anon tienen un enfoque: ayudar a los familiares y amigos de los alcohólicos. Sin embargo, la encuesta más reciente para los miembros de Al-Anon reveló que el 35 por ciento de los miembros de Al-Anon vinieron por primera vez a Grupos de Familia Al-Anon a causa del problema con las drogas de un amigo o un pariente. La encuesta también mostró que el 78 por ciento de esos miembros finalmente llegaron a darse cuenta de que la bebida de otra persona había afectado negativamente la vida de ellos.

¿Qué clase de «respuestas» encontraré en Al-Anon?

Los miembros de Al-Anon encuentran comprensión y apoyo al compartir sus experiencias en la aplicación de los principios de Al-Anon en su vida.

Este intercambio de persona a persona les ayuda a descubrir nuevas opciones y nuevas formas de pensar en cuanto a la manera de manejar los efectos del abuso del alcohol. No se dan consejos entre sí ni comentan sobre el curso de acción que específicamente se debe seguir.

Al-Anon se trata de hacer cambios

Por Eugene (J.R.) Lombardo, Trabajador social clínico licenciado • Consejería y psicoterapia
White Plains, Nueva York

Puedo identificar de inmediato cuando estoy ante una familia que enfrenta alcoholismo debido a la energía de ansiedad que hay en el ambiente. La adicción no es algo lógico, no es algo lineal y tampoco es personal. Sé cuán difícil es para las familias escuchar esto, porque para ellos es absolutamente personal. El alcoholismo los afecta muy profundamente en los niveles físico, emocional y espiritual.

Por lo tanto, responder de manera reactiva –y usar la lógica y la persuasión para un problema como éste– puede ser sumamente frustrante, incluso exasperante. Sé que puedo ser de ayuda como profesional, y he dedicado mi vida a intentarlo. Sin embargo, lo que Al-Anon ofrece es algo muy diferente.

Nada sustituye a la experiencia, y sé que mis clientes encontrarán en los salones de recuperación de Al-Anon el cálido sentido de paz y comprensión que proviene de la gente que sabe. Dentro de cada salón de recuperación de Al-Anon existe la experiencia compartida de cada persona que está presente o ha pasado por allí. Y ese grupo es parte de una tradición más grande que tiene más de 65 años y sigue creciendo. La declaración «No estás solo o sola» apenas comienza a describir esto.

Además de proveer un ambiente seguro y sin juicios, Al-Anon opera dentro de una estructura amable que a menudo sirve como un refugio seguro para las familias que tienen mucha agitación y turbulencia. Las reuniones ocurren en el lugar previsto, y comienzan y terminan a tiempo. Los Pasos y las Tradiciones están en su lugar y la literatura que está disponible ha sido aprobada por Al-Anon. Esto puede quitarle un gran peso de encima a las almas que llegan agotadas, porque la estructura provee seguridad y consistencia. Esto permite tener el espacio para el trabajo requerido para los cambios. Todo en Al-Anon se trata de hacer cambios. Finalmente, hay un lugar seguro para los seres queridos. Todo se trata acerca de ellos y, en Al-Anon, así es que se supone que sea.

Desarrollar la capacidad para cuidarnos más a nosotros mismos, la habilidad de crear estructuras de apoyo y la idea de relacionarnos con algo más grande que nosotros mismos son aspectos importantes de Al-Anon. Las vidas de los familiares se vuelven muy pequeñas con el tiempo. Este es, desafortunadamente, un producto derivado de todo el uso del tiempo y de las energías física y emocional necesarios para poder sobrevivir. Tristemente, la supervivencia, que es el instinto más básico, es a veces lo más que pueden esperar los alcohólicos y sus familias.



ME



sorprendo constantemente por la transformación poderosa que las personas experimentan en Al-Anon.



Asistir a Al-Anon les ha dado a mis clientes un sentido renovado de esperanza, un círculo de apoyo más grande, y la capacidad para cuidar de sí mismos y establecer límites saludables. Cuando los miembros de la familia están en recuperación, sus actitudes y comportamientos cambian, ya sea porque tienen una intención consciente o simplemente porque están involucrados en el proceso. Como fruto de la experiencia de Al-Anon, veo regularmente cambios en los alcohólicos que ellos aman. Siempre que una persona cambia su comportamiento hacia otra persona, toda la interacción o la reacción también cambia.

Como terapeuta profesional, me sorprendo constantemente por la transformación poderosa que las personas experimentan en Al-Anon. Ya no están meramente sumidas en el problema, también están concentradas en una solución y empoderadas de una manera que puede ser muy liberadora.

Siempre me siento confiado cuando recomiendo a Al-Anon, y continuaré haciéndolo en el futuro.

¿Cómo localizar una reunión de Al-Anon o Alateen?

Visite **al-anon.org** o llame al 1-888-4AL-ANON (1-888-425-2666) para información sobre las reuniones locales y electrónicas.

¿Cuál es la diferencia entre las reuniones de «Familiares y amigos únicamente» y «Familiares, amigos y observadores son bienvenidos»?

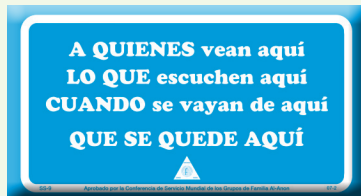
Cualquiera persona que tenga problemas con la bebida de otra persona es bienvenida a cualquier reunión de Al-Anon.

Una reunión que figura como «Familiares y amigos únicamente» (o «Reunión cerrada») está disponible solo para los miembros de Al-Anon y los posibles miembros. Cualquier persona que se haya visto afectada por la bebida de otra persona es bienvenida.

Una reunión listada como «Familiares, amigos y observadores son bienvenidos» (o «Reunión abierta») da la bienvenida a los observadores que buscan información sobre Al-Anon; como profesionales, personal médico, estudiantes, reporteros, etc., así como a los recién llegados y a los miembros de Al-Anon. Se pide a los observadores que asistan a una de estas reuniones de Al-Anon que se conformen a los principios que guían la participación en todas las reuniones de los Grupos de Familia de Al-Anon.

¿En qué consiste el «anonimato»?

El anonimato ayuda a mantener el énfasis en principios que pueden ayudar a resolver problemas personales, más que en las situaciones personales que podrían ser parte del problema. Ni la condición social, ni el prestigio profesional, ni el nivel de educación de nadie son aspectos importantes en una reunión de Al-Anon.



La confidencialidad garantiza que los miembros puedan hablar con el corazón en una reunión de Al-Anon, porque todo lo que se dice en la reunión se *queda* en la reunión.

Los miembros no tienen que preocuparse de que alguien en la reunión de Al-Anon se les vaya a acercar en un lugar público para comenzar a discutir sus problemas personales y confidenciales.

Cuando alguien cercano a usted bebe demasiado...

A veces, el bebedor problema es un cónyuge o pareja. A veces los padres están preocupados por la bebida de un hijo o de una hija. A veces, la persona que bebe es (o era) un padre, otro pariente, un compañero de trabajo o un amigo.

Por qué remito a clientes a Al-Anon

Por Beth Wechsler, Licenciada en Trabajo Social Clínico Independiente/Terapeuta Mashpee, Massachusetts

La última vez que me referí a Al-Anon fue hace unas semanas, al hablar con una cliente sobre lo que considero que es la típica situación de Al-Anon: una mujer divorciada de unos 70 años con una hija que padecía la enfermedad del alcoholismo.

La cliente, a quien llamaré Perla, sufría constantemente de ansiedad. Madre e hija se comunicaban diariamente por medio de múltiples llamadas, mensajes de texto y correos electrónicos. Perla conducía regularmente al apartamento cercano de su hija para ver si ella había ido a trabajar. Perla aconsejaba a su hija acerca de todo. En pocas palabras, las dos se estaban volviendo locas mutuamente.

En la mente de Perla, el hecho de involucrarse excesivamente en la vida de su hija provenía de un gran temor de que ella pudiera conducir bajo los efectos del alcohol. Perla tenía muchas dificultades y traumas en su propia vida y, debido a eso, se le hacía particularmente difícil «soltar las riendas y entregárselas a Dios». Perla tenía muchos años de no haber vuelto a Al-Anon, pero quería sentirse mejor, por lo que volvió al programa. Lo encontró útil casi de inmediato.

Al-Anon ofrece un conjunto de destrezas enormemente eficaces que en ningún otro lugar he encontrado todavía que las enseñen tan bien: el desprendimiento. Envío personas al programa con regularidad tanto por esa destreza como por el apoyo que encuentran al estar con personas que entienden sus problemas. También les pido que lean diariamente las páginas sobre el desprendimiento en el libro *Un día a la vez en Al-Anon* (SB-6). Ser capaz de desprenderse y permanecer independiente es donde reside la fuente del poder. El darle vueltas a una persona alcohólica es como no jugar muy bien las cartas de la baraja que a uno le han dado.

Tengo una manera favorita de responderles a los clientes que me dicen: «Puedo hacerlo yo mismo». Imagínese que un ser querido está luchando con la adicción al alcohol. Usted se esfuerza al máximo por cambiar su comportamiento reactivo usted mismo. Donde vivo, el ferry va y viene de Cape Cod a Martha's Vineyard varias veces al día. Imagínese el programa como si fuera el ferry – mucha gente hablando, bebiendo café y realizando el viaje con seguridad–. ¿Por qué alguien, por el contrario, iría a montarse en un bote de remos para realizar el viaje por sí mismo?



Siempre encuentro una nueva comprensión

Por Pat S., Misuri

Mi madre fue la primera alcohólica en mi vida. Cuando yo era joven, nunca escuché acerca de Alcohólicos Anónimos, Al-Anon, Alateen o de la rehabilitación para el alcoholismo. Iba a la escuela con una sonrisa plantada en la cara y nunca hablaba de lo que ocurría en mi hogar. Mi madre tenía su lado cariñoso y dulce, y también tenía su otro lado. Mi hermana le siguió los pasos. Yo tuve suerte porque no me gustó el sabor del alcohol, y sin duda no me agradaban los efectos que tenía en aquellos a mi alrededor.

Fui a un programa de recuperación familiar después de que mi hija mayor

pasara una temporada en un centro de rehabilitación. Ella había sido exitosa y era una prueba viviente de que la rehabilitación puede funcionar y sí funciona. La inscribimos cuando tenía 16 años. El programa al que yo fui tenía un «líder valiente», quien dirigía todas las reuniones, y yo dejé de ir luego de un tiempo.

Mi hijo del medio decidió recurrir al alcoholismo después de atravesar un divorcio doloroso. Yo fui a Al-Anon, y esta vez me quedé. Mi hijo conoció una dama encantadora y, cuando se casaron, él dejó de beber, ¡gracias a Dios! Pero mi membresía en Al-Anon



no acabó en ese momento. Mi hermana, quien siguió los pasos de mi madre, está en un hogar de ancianos, aunque es menor que yo. Es algo muy triste. Yo continúo regresando a Al-Anon para manejar la vida en sus propios términos. Yo no causé su alcoholismo; no puedo controlar su alcoholismo y no puedo curarlo. El tema de la reunión a la que asistí hoy era la Oración de la Serenidad. Dios, concédeme la serenidad. Es muy importante saber que, cuando decimos «Dios» en Al-Anon, esto se refiere al Dios de mi entendimiento. No importa si la persona es cristiana, judía, musulmana

o ninguna de las anteriores. Esta idea de Dios se trata de mi Poder Superior. Hay buenas posibilidades de que no haya dos personas en la faz de la Tierra con el mismo entendimiento de un Poder Superior.

Yo «sigo viniendo» a Al-Anon porque nunca lo sabré todo. Aprendo algo nuevo en cada reunión. Puede que haya escuchado algunas de las mismas palabras antes, pero siempre lo entiendo de una manera nueva. Mi esperanza es que mi historia le ayude al menos a una persona a realizar su primer viaje hacia las puertas abiertas y acogedoras de Al-Anon.



Al-Anon provee una nueva libertad

Por Jennifer Kent-Charpentier • Administradora de programa • Fresh Start Recovery Centre • Calgary, Alberta

El alcohólico no es el único que necesita ayuda para encarar sus desafíos, luchas y enfermedad. La familia también merece la misma oportunidad. Cuando la familia y el alcohólico reciben ayuda a través del aprendizaje, el amor y el apoyo, esto permite que todo el mundo se encamine hacia la solución en vez de continuar viviendo en el problema, el cual es cíclico por naturaleza.

Al principio, los familiares hablan con nosotros sobre cuán frustrados y desesperanzados se sienten, y expresan inseguridad acerca de lo próximo que deben hacer. Las familias que comienzan a asistir a Al-Anon nos dicen que este programa les enseña a ellos a desengancharse de la enfermedad. Al-Anon les pone el desafío de ver qué papel que han estado jugando en la vida del alcohólico. Este nuevo entendimiento cambia la dinámica de la relación que los familiares tienen entre ellos mismos y con su ser querido.

Una pariente nos dijo que, debido a que estaba asistiendo a Al-Anon, estaba aprendiendo a decir «no» de una manera que era íntegra para ella y su ser querido. La alegría que vimos en su rostro cuando ella explicó cómo practicaba establecer límites saludables en su vida fue algo transformador. Ésta fue la misma pariente quien nos dijo un mes antes que estaba lista para darse por vencida.

Al-Anon les muestra a las personas que la enfermedad del alcoholismo no es su culpa. Las reuniones de Al-Anon proveen un ambiente en el que las personas se sienten escuchadas y apoyadas a la vez que aceptan cómo la enfermedad les ha afectado y continúa afectándoles.

Hemos escuchado a muchos familiares hablar sobre una nueva libertad, la cual incluye dejar ir la responsabilidad acerca de los resultados de la enfermedad y la necesidad de controlarla. Estos familiares experimentan el perdón hacia sí mismos y hacia sus seres amados.

Nosotros recomendamos Al-Anon enérgicamente porque todo el mundo merece encontrar paz interior. Todos merecen hacer las paces con una enfermedad insidiosa que les hace pensar que todo es su culpa y los deja dando vueltas alrededor de la misma pregunta: «¿Qué pude haber hecho diferente?».

Hoy en día sabemos que no es su culpa. Sabemos que hay una solución y que puede ser encontrada en el apoyo de otros que tuvieron antes la misma forma ilusoria de pensar. Este apoyo está disponible a través de Al-Anon y de todas las personas maravillosas que han encontrado su propia libertad.



A medida que compartimos, nos aliviamos

Por Kelly C., Luisiana

Cuando yo crecía, siempre supe que algo no estaba bien en mi hogar, pero nunca pude encontrar las respuestas correctas. Traté de encontrarle sentido a la locura, siempre en vano. Recuerdo que confié en una amiga un día en la escuela secundaria, y ella me dijo que simplemente mantuviera la cabeza erguida y actuara como si nada estuviera mal; nadie lo sabría. Ella también crecía en un hogar alcohólico.

Más adelante en la vida, mi hijo se dedicó a beber descontroladamente. Le pusieron cargos por segunda vez por conducir bajo la influencia antes de que finalmente ingresara a tratamiento para el alcoholismo. Como parte de su programa, tuve que asistir a dos reuniones de Al-Anon todas las semanas. Me sentía muy agradecida de que él estuviera recibiendo ayuda, y yo quería apoyarlo todo lo que pudiera. He estado asistiendo a Al-Anon durante tres años, normalmente al menos a dos reuniones por semana.

Al principio tuve mucho miedo, lo cual otros miembros decían que era normal. Escuché sobre todo al comienzo, pero cuando empecé a aprender el programa de Al-Anon, me di cuenta de que yo también tenía experiencias valiosas para compartir. Mediante el proceso de práctica de los Doce Pasos de Al-Anon, he recibido mucha paz en mi vida. Estoy aprendiendo, un día a la vez, a mantener mi serenidad, incluso en medio de una tormenta. Tengo un grupo base en Al-Anon y muchos amigos nuevos a quienes espero ansiosamente ver todas las semanas. Entre nosotros, compartimos nuestras alegrías y nuestras tristezas.

Tengo una Madrina de Al-Anon. Coordino reuniones, y dentro de poco representaré a mi grupo local a nivel del Distrito. Creo que hay algo mágico en cuanto a estas reuniones. Al compartir, poco a poco, nos aliviamos. Sigo viniendo a las reuniones, ya que no me puedo imaginar mi vida sin mis maravillosos amigos de Al-Anon.



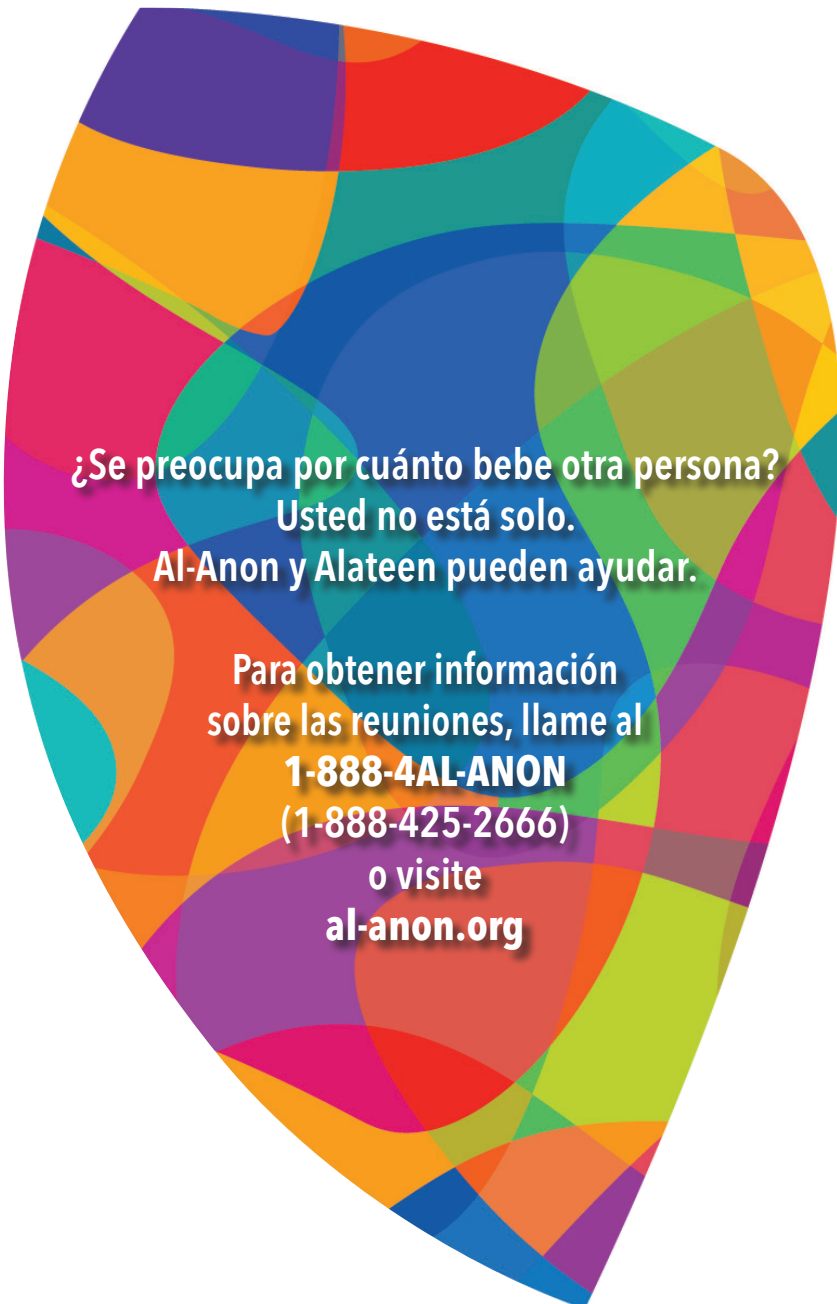
Esto es lo que dicen los visitantes a la página oficial de Facebook de los Grupos de Familia Al-Anon:

- «Lo que siento es paz cada vez que salgo de mi reunión».
- «Al-Anon le ha brindado cordura a mi vida. Aprecio poder aprender de otras personas que han luchado y que están luchando con el alcoholismo en su vida».
- «Antes de Al-Anon, pensaba que estaba sola, pero me di cuenta de que estar sola es una opción».
- «Lo que me gusta de Al-Anon es que nadie me dice qué hacer. Soy libre de elegir, aprender de mis errores y apreciar mis cualidades».
- «Al-Anon fue la respuesta a mi problema, y mi problema era yo».
- «He aprendido mucho de Al-Anon. Aplico los principios en todos los aspectos de mi vida, no solo cuando tengo que lidiar con los bebedores en mi vida».

©2020, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.,
1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23454-5617;
(757) 563-1600; fax (757) 563-1656; wso@al-anon.org



Al-Anon Family Group Headquarters (Canada) Inc.,
275 Slater Street, Suite 900, Ottawa, ON K1P 5H9;
(613) 723-8484; wso@al-anon.ca



**¿Se preocupa por cuánto bebe otra persona?
Usted no está solo.
Al-Anon y Alateen pueden ayudar.**

**Para obtener información
sobre las reuniones, llame al
1-888-4AL-ANON
(1-888-425-2666)
o visite
al-anon.org**



Grupos de **Familia** Al-Anon
Ayuda y esperanza para los familiares y amigos de los alcohólicos