

Los eslóganes de Al-Anon

A diferencia de algunas de las prácticas y principios de Al-Anon que llevan un tiempo aprender y aplicar, los lemas de Al-Anon son fáciles de aprender y recordar. Es posible que hayas escuchado algunos de estos eslóganes cientos de veces antes sin haberlos tomado en serio o tratar de ponerlos en práctica. Después de todo, son clichés y fáciles de ignorar. Pero es su misma simplicidad lo que los hace tan poderosos.

Cuando se enfrenta a una situación confusa o perturbadora, un eslogan puede ser un salvavidas. Si no sabemos qué hacer, estos dichos simples pero profundos pueden aclarar nuestro pensamiento. Por ejemplo, cuando los temores sobre el futuro nublan nuestra capacidad de tomar una decisión apremiante, podemos aplicar el lema "Un día a la vez" y concentrarnos solo en este día, recordando que nuestros temores pueden no reflejar la realidad porque el futuro aún está por escribirse. Cuando de repente nos enfrentamos a un problema complejo, aparentemente abrumador, podemos poner "Lo primero es lo primero", sabiendo que algunas acciones son más importantes que otras y que no podemos hacer todo a la vez.

Los eslóganes sirven como recordatorios suaves y tranquilizadores de que nuestras circunstancias podrían no ser tan imposibles o tan desesperadas como parecen a primera vista. Estas expresiones concisas de sabiduría ofrecen una rápida confirmación de que realmente somos capaces de hacer frente a lo que sea que nos depare la vida, lo que nos impulsa a tomar medidas constructivas y a tratarnos a nosotros mismos y a los demás con compasión y respeto. Incluso cuando somos demasiado nuevos en Al-Anon o estamos demasiado abrumados por nuestras circunstancias para recordar uno de los muchos principios de Al-Anon que pueden aplicarse, un simple eslogan puede poner toda la situación en perspectiva.

Al lidiar con los efectos desconcertantes y a menudo abrumadores del alcoholismo, cuanto más simple y directo sea el enfoque, mejor. El eslogan, "Keep It Simple", hace precisamente eso. Cuando la vida parece inmanejable o confusa, muchos de nosotros, sin saberlo, complicamos aún más las cosas al tratar de anticipar todo lo que podría salir mal, de modo que estemos preparados para responder. Este eslogan nos recuerda que no podemos controlar todos los resultados posibles de todas las situaciones y que tratar de hacerlo hace que nuestras vidas sean más difíciles y estresantes de lo que ya son. Cuando "lo mantenemos simple", tratamos de tomar las cosas al pie de la letra, mirando lo que realmente está sucediendo en lugar de las 50 cosas que podrían o no seguir. Tal vez podamos abordar grandes proyectos y desafíos lentamente, paso a paso, en etapas manejables en lugar de todos a la vez. A veces hay que actuar con prisa, pero no toda nueva tarea o imprevisto es una crisis. Nuestras respuestas iniciales de miedo pueden surgir más de la costumbre que de la necesidad. Con el tiempo, aprendemos que si nos sentimos paralizados y abrumados, podemos estar complicando las cosas o asumiendo más de lo que podemos manejar en este momento o en este día, y que podemos tener mejor suerte simplificando lo que estamos tratando de lograr. Podemos relajarnos y tratar de ser más amables con nosotros mismos, confiando en que al poner un pie delante del otro, eventualmente llegaremos a donde vamos.

"Pero por la gracia de Dios" Este lema, una versión abreviada de "Allí, si no fuera por la gracia de Dios, voy yo", es un recordatorio para acercarse a otras personas con compasión. Muchos de nosotros nos hemos vuelto impacientes, críticos y resentidos con los que nos rodean, especialmente

con los alcohólicos en nuestras vidas. Pero cuando las actitudes y acciones de otras personas nos molestan, podemos recordar que, si no fuera por la gracia de nuestro Poder Superior, fácilmente podríamos estar en sus zapatos. No podemos saber realmente con qué están luchando los demás, ni es nuestro trabajo castigarlos por cualquier sufrimiento que sintamos que puedan haber causado. La venganza, la venganza, el resentimiento, la culpa y la dureza de corazón nos hacen mucho más daño que a cualquier otra persona. ¿Es esto en lo que queremos poner nuestra energía cultivando? Tal vez podríamos encontrar un uso más positivo de nuestro tiempo, encontrando gratitud por las bendiciones que hemos recibido y reconociendo que cada ser humano, incluso aquellos que sufren de alcoholismo, está haciendo lo mejor que puede.

La Bienvenida Sugerida por Al-Anon explica que sin la ayuda espiritual de nuestro programa, muchos de nosotros tratamos de "forzar soluciones". Cuando nuestros esfuerzos por vencer el alcoholismo de otra persona no nos llevan a ninguna parte, decidimos esforzarnos aún más. Cuando estamos impacientes por una respuesta y no nos llega ninguna respuesta, tomamos una acción al azar solo para sentir que estamos haciendo algo. Cuando la clavija cuadrada no encaja en el agujero redondo, nos negamos a rendirnos e intentamos forzarla en su lugar. Como resultado, nuestra frustración aumenta, nuestra ansiedad aumenta, nos sentimos fracasados y prometemos esforzarnos aún más. En resumen, nuestro pensamiento se distorsiona. Con el eslogan "Lo fácil lo hace", Al-Anon sugiere una alternativa simple a este patrón destructivo y frustrante. A veces, incluso sin hacer nada, puede ser mucho más productivo.

Hemos tratado de hacer las cosas de la manera más difícil. Este eslogan nos recuerda que, si bien lo "difícil" no lo hace, lo "fácil" a menudo lo hace. Es posible que hoy no tengamos todas las respuestas. Esto no es un fracaso, solo una realidad. No siempre es nuestro trabajo resolver todos los problemas. Tal vez estemos esperando demasiado de nosotros mismos o de los demás. De hecho, es posible que sepamos todo lo que necesitamos saber para este día. Si y cuando sea el momento adecuado, se revelará más. "Lo fácil lo hace" nos recuerda que un enfoque más amable puede hacer que una situación difícil sea mucho más llevadera.

O tal vez estamos tratando de asumir algo que no es nuestra responsabilidad. Luchar más duro solo hará que las cosas sean más difíciles. Pero si adoptamos una actitud más amable y relajada, es posible que podamos ver la situación con más claridad y actuar de manera más apropiada.

Cuando la vida se vuelve caótica, es fácil perder la noción de lo que necesita atención inmediata y lo que no. Los pequeños obstáculos pueden parecer crisis y los problemas importantes pueden pasarse por alto. La rabia de un alcohólico por un corte de papel puede tener prioridad sobre una emergencia médica porque la rabia es muy fuerte y exigente, y porque nos hemos acostumbrado a reaccionar a lo que el alcohólico exige. Como resultado, no solo pasamos por alto situaciones críticas, sino que a menudo descuidamos esas necesidades silenciosas pero importantes que podrían hacer que nuestras vidas sean más agradables. Descuidamos nuestra salud, encontramos poco tiempo para dar a nuestros hijos atención amorosa y dejamos de lado cualquier impulso que podamos sentir de divertirnos.

"Lo primero es lo primero" nos anima a tomarnos un momento para establecer prioridades. Antes de reaccionar, podemos preguntarnos qué es lo más importante en este momento. Al planificar nuestra mañana, podemos considerar cuáles de nuestras necesidades más tranquilas podrían merecer atención. En medio de una discusión acalorada, podemos ceñirnos al tema que nos preocupa y dejar de lado otros asuntos que no son tan apremiantes. Cuando parece que no hay suficientes horas en el día, podemos aceptar nuestras limitaciones y tomar decisiones sobre lo que hay que hacer de una

vez y lo que se puede posponer. No somos sobrehumanos; No podemos hacerlo todo. "Lo primero es lo primero" nos ayuda a tomar decisiones más viables y a vivir con las decisiones que tomamos.

"Solo por hoy" Este eslogan es un compromiso para dejar de lado el pasado y el futuro y vivir en este solo día. Cuando nos ocupamos solo de hoy, los proyectos aparentemente imposibles se vuelven manejables. Los conflictos que habrían consumido toda nuestra atención pueden abordarse durante un período de tiempo razonable si reconocemos que es posible que no tengan que resolverse por completo y de una vez. Y "Solo por hoy", podemos hacer pequeños cambios en nuestras acciones y actitudes, explorar nuevas posibilidades y tomar algunos pequeños riesgos, todo lo cual puede ayudarnos a avanzar en una dirección positiva.

Muchos miembros de Al-Anon comienzan tratando de adoptar una o dos de las sugerencias contenidas en el folleto titulado Solo por hoy. No importa cuáles elijamos; Todos ellos pueden ayudarnos a poner en práctica este día y aprender que gestionar un solo día puede ser el comienzo de una vida nueva y mejor:

"Solo por hoy trataré de vivir solo este día y no abordar todos mis problemas a la vez. Puedo hacer algo durante 12 horas que me horrorizaría si sintiera que tengo que seguir así toda la vida.

"Solo por hoy seré feliz. Esto supone que es cierto lo que dijo Abraham Lincoln, que "la mayoría de las personas son tan felices como se deciden a serlo".

"Solo por hoy me ajustaré a lo que es, y no trataré de ajustar todo a mis propios deseos. Tomaré mi 'suerte' como venga, y me adaptaré a ella...

"Solo por hoy tendré un programa. Puede que no lo siga al pie de la letra, pero lo tendré. Me salvaré de dos plagas: la prisa y la indecisión...

"Solo por hoy no tendré miedo. Especialmente no tendré miedo de disfrutar de lo que es bello, y de creer que así como doy al mundo, así el mundo me dará a mí

El programa de Al-Anon nos ayuda a dejar de enfocarnos tan intensamente en lo que los que nos rodean dicen, hacen y sienten, y en su lugar a enfocarnos en nosotros mismos. Cuando nos sentimos tentados a culpar a los demás por nuestros problemas o a justificar nuestro propio mal comportamiento señalando el mal comportamiento de los demás, este eslogan nos recuerda a dónde pertenece nuestro enfoque por derecho. Somos responsables de nuestras acciones, independientemente de cómo se comporten los demás. Cuando sentimos la necesidad de cambiar una situación, podemos aplicar este lema, y empezar por lo que podemos mejorar. ¿Un cambio de actitud por nuestra parte haría que las cosas funcionaran mejor? ¿Estamos haciendo una contribución positiva a lo que está sucediendo, o simplemente nos quedamos de brazos cruzados y criticamos, esperando que otros se encarguen de la situación por nosotros? "Que comience conmigo" es una forma de cambiar las cosas que podemos, especialmente nuestras propias actitudes, en lugar de esperar a que todos los demás cambien para que nos convengan.

A menudo, una necesidad o deseo muy legítimo no se reconoce porque esperamos que esa necesidad sea satisfecha por otra persona. Es posible que anhelemos más honestidad en una relación, o fines de semana más placenteros, pero no asumamos ninguna responsabilidad por

nuestra propia parte al abordar estas necesidades. Esto es como pasar hambre mientras esperas a que alguien que no cocina haga la cena. "Que comience conmigo" podría sugerir que sigamos adelante y cocinemos para nosotros mismos, salgamos a cenar o hagamos planes con alguien que cocine. En resumen, asumimos la responsabilidad de satisfacer nuestras propias necesidades.

Por lo tanto, si tenemos una lista mental de deseos de las cosas que queremos que un padre, hijo, cónyuge, amigo o empleador haga por nosotros o traiga a nuestra relación, podríamos considerar formas de satisfacer esos deseos de otra manera o con otras personas. Si a menudo nos hemos sentido decepcionados por un amigo poco confiable, en lugar de esperar a que esa persona cambie, podríamos tratar de dejar de depender de él o ella. Tal vez alguien más en nuestra vida sería más confiable cuando realmente necesitamos contar con alguien. También podríamos preguntarnos si hemos sido consistentemente confiables en todas nuestras relaciones. A veces las cosas que más nos molestan de los demás son las mismas cosas que hacemos nosotros mismos sin darnos cuenta. Del mismo modo, lo que más admiramos en los demás pueden ser los mismos rasgos que somos capaces de cultivar en nosotros mismos.

—**¿Qué importancia tiene?** Este eslogan nos ayuda a ganar perspectiva. Si nos tomamos el tiempo para pensar en lo que realmente nos importa, podemos incluir preocupaciones como la salud, la serenidad, la alimentación y el refugio adecuados, y el apoyo amoroso de los demás. Cada uno de nosotros es libre de determinar por sí mismo lo que es verdaderamente valioso, pero la mayoría de nosotros estamos de acuerdo en que a menudo nos enfadamos por asuntos de poca importancia. En comparación con si tendremos o no suficiente para comer hoy, ¿qué tan importante es si cocinamos demasiado el pollo para la cena? ¿Vale la pena olvidarse de coger un periódico a costa de nuestra serenidad? ¿Qué precio estamos dispuestos a pagar para ganar una discusión o demostrar a otras personas que tenemos razón? ¿Qué tan importante es si una llamada que hemos estado esperando no llega, o si un ser querido toma una decisión que no nos gusta? ¿Las palabras desagradables de una pareja por la mañana ameritan un día entero de miseria, obsesión y hostilidad? ¿Merece incluso cinco minutos de infelicidad? ¿Realmente importa? ¿Hay que tomárselo como algo personal? ¿Vale la pena el precio de la auto-recriminación, el resentimiento hacia los demás o horas de preocupación? ¿Qué tan importante es?

Incluso si decidimos que la situación es importante, podemos preguntarnos si es importante hoy. ¿Estamos viviendo en un futuro desconocido, preocupándonos por cosas que tal vez nunca sucedan? Hoy es todo lo que tenemos. ¿Por qué desperdiciar este precioso regalo de tiempo en preocupaciones triviales cuando podríamos estar apreciando el hecho de que tenemos todo lo que realmente necesitamos? La perspectiva que obtenemos cuando aplicamos este lema permite dejar de lado las preocupaciones mezquinas, las irritaciones menores y los juicios infundados para poder celebrar la extraordinaria riqueza y maravilla que ofrece la vida.

Uno de los efectos del alcoholismo es que la mayoría de nosotros tendemos a reaccionar a todo lo que encontramos, a menudo percibiendo incidentes menores como crisis importantes. En lugar de elegir actuar en nuestro propio nombre, permitimos que las acciones y demandas de otras personas dicten lo que hacemos y, por lo tanto, mostramos poca consideración por nuestros propios intereses. Como resultado, a menudo nos sentimos víctimas, a merced de cualquier dificultad que la vida ponga en nuestro camino. Este eslogan nos recuerda que, en lugar de reaccionar automáticamente a cada provocación, solicitud o demanda que se presente, podemos "Pensar" antes de actuar, tomando decisiones que sean lo mejor para nosotros.

Algunos de nosotros nos sorprendemos al descubrir que "Pensar" es un eslogan. Después de todo, algunos de nuestros pensamientos más concertados nos han metido en serios problemas. La diferencia hoy es que nuestra forma de pensar ha cambiado: tratamos de no perder nuestro tiempo planeando cómo hacer que otros cambien o preocupándonos por asuntos sobre los que no tenemos control. En cambio, aprendemos a poner nuestras mentes a trabajar donde pueden hacernos el mayor bien. "Pensamos" en el papel que desempeñamos en la creación de nuestra propia alegría o tristeza y en lo que podemos hacer para mejorar nuestras vidas y mejorar nuestras interacciones con los demás. "Pensamos" en los Doce Pasos y tratamos de aplicarlos a nuestras propias circunstancias particulares. "Pensamos" en cómo incluir nuestro Poder Superior en nuestra vida cotidiana. Ya no estamos atrapados por el pensamiento distorsionado y autodestructivo del pasado. Con la ayuda de Al-Anon, estamos aprendiendo a darle un uso más productivo a nuestros pensamientos.

"Un día a la vez" Hay muchas maneras de resolver un problema, abordar una nueva empresa, lidiar con un miedo y prepararse para un cambio. Muchos de nosotros hemos intentado abordar este tipo de proyectos mirando hacia el futuro y tratando de anticipar y resolver cada problema que creemos que podríamos encontrar, tomando decisiones basadas en información que realmente no poseemos porque el futuro aún no ha sucedido. Rara vez es este un enfoque satisfactorio. En la mayoría de los casos, no podemos anticipar todos los giros posibles de los acontecimientos, por lo que no importa cuán diligentemente nos hayamos preparado, eventualmente nos toma desprevenidos. Mientras tanto, hemos gastado tanto tiempo y energía tratando de predecir eventos futuros, calmar las heridas del futuro y prevenir consecuencias futuras, que hemos perdido las oportunidades de hoy. Y la magnitud de la tarea que nos hemos propuesto nos ha dejado agotados, abrumados y angustiados.

Para la mayoría de nosotros, un enfoque mucho más práctico de nuestros desafíos y miedos es tomarlos "un día a la vez". No podemos hacer nada con respecto al futuro porque el futuro no está a nuestro alcance hoy. Preocuparnos por ello, tratar de manipularlo, anticiparlo, todas estas actividades simplemente nos alejan de este momento. No podemos cambiar el futuro, pero al aprovechar al máximo este día, nos preparamos para poder manejar lo que venga mañana. Podemos preguntarnos si confiar o no en el renovado compromiso de un ser querido con la sobriedad, pero no hay forma de predecir lo que sucederá a largo plazo. Solo podemos elegir cómo responderemos hoy.

Podemos responder a los cambios que vemos ante nosotros, enfrentando los nuevos desafíos y disfrutando de los regalos que la sobriedad de un ser querido puede traer, o podemos permitirnos obsesionarnos con la posibilidad de otro desliz. No podemos saber lo que va a suceder, y no tenemos por qué negar ninguna posibilidad, deseable o indeseable. Pero desperdiciar el hoy preocupándonos por el mañana no nos hará estar mejor preparados para las dificultades que puedan presentarse. Si se manifiestan, esos problemas dolorosos no dolerán menos mañana, ya sea que nos hayamos esforzado por ellos o los hayamos dejado de lado hoy. Toda nuestra preparación no nos habrá ahorrado ni un ápice de dolor. De hecho, habrá alargado nuestro sufrimiento, ya que habremos añadido todo ese tiempo extra de preocupación. Entonces, si no hay ninguna ventaja en tratar de vivir en el futuro, solo tiene sentido quedarse aquí en el presente y aprovechar al máximo cada momento precioso que se nos da.

Otra ventaja de vivir "un día a la vez" es que dividimos las tareas enormes y abrumadoras en metas más pequeñas y alcanzables. Es posible que no podamos resolver una disputa con un jefe o un ser querido para siempre, pero tal vez podamos llegar a un acuerdo para esto algún día. Es posible que no podamos pagar una deuda completa en este momento, pero tal vez podamos pagar una pequeña

parte de ella, sabiendo que pequeñas porciones eventualmente se suman a grandes sumas. No podemos hacer lo que no podemos hacer. Preocuparnos por pasar hambre mañana no pondrá más comida en la mesa, solo hará que nos olvidemos de apreciar la comida que tenemos hoy. Este día está lleno de oportunidades para la alegría, para la tristeza, para experimentar toda la gama de emociones y experiencias humanas. ¿No es hora de que lo aprovechemos?

La orientación de "Mantener una mente abierta" puede tomar muchas formas, y a menudo llega cuando menos se espera. Las palabras de sabiduría pueden salir de la boca de un niño pequeño o de las divagaciones de alguien que no nos gusta. Nunca sabemos dónde encontraremos inspiración o ayuda. Si "Mantenemos una mente abierta", nos ponemos a disposición para recibir esa ayuda, sin importar de dónde venga. Al limitar dónde esperamos encontrar nuestras respuestas, podemos perder oportunidades importantes para mejorar nuestras vidas. Por lo tanto, es mejor recordar que un recién llegado a Al-Anon es tan probable como un miembro de larga data de decir las palabras "correctas" para despertar una nueva conciencia, y a veces una cena con amigos o una noche en una película pueden iluminarnos sobre un problema tan fácilmente como una hora de esfuerzo concentrado para resolver el problema directamente.

Cuando entregamos nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de un Poder Superior, afirmamos que necesitamos guía. Nuestro trabajo ahora es mantener nuestras mentes abiertas, sabiendo que la ayuda que cambia la vida puede tomar cualquier camino, cualquier forma, cualquier voz. Nuestros profesores están a nuestro alrededor. Hagamos espacio para cada uno de ellos.

"Vive y deja vivir" Este es un eslogan de dos partes. Al tratar con el alcoholismo, muchos de nosotros nos enfocamos más intensamente en la última parte del lema, la parte de "dejar vivir". Habiéndose sentido tan excesivamente responsable de las decisiones y acciones de otras personas, puede ser una gran lucha otorgar a los demás la dignidad para tomar decisiones por sí mismos y permitirles lidiar con los resultados. Usamos este eslogan como un recordatorio para que se quiten de encima y "déjenlos" vivir. De esta manera, todos se benefician. Las personas en nuestras vidas se benefician porque finalmente están recibiendo el respeto que toda persona se merece. Ahora son libres de disfrutar de los frutos de sus esfuerzos positivos y de cosechar las consecuencias de su comportamiento más destructivo. Independientemente de lo que elijan hacer al respecto, al ocuparnos de nuestros propios asuntos y quitarnos del camino, permitimos que los demás sean ellos mismos. Mientras tanto, nos liberamos de todo tipo de cargas que nunca nos tocó llevar. Por lo tanto, nosotros también tenemos la oportunidad de enfrentarnos a nosotros mismos. Ahí es donde entra en juego la otra parte de este eslogan: la parte "En vivo". Muchos de nosotros hemos sufrido una gran cantidad de negligencia como resultado de la enfermedad familiar del alcoholismo, gran parte de ella de nosotros mismos. Distráidos o consumidos por los problemas de los demás, hemos descuidado nuestros propios cuerpos, mentes y espíritus. Los padrinos y otros amigos de Al-Anon pueden ayudarnos a encontrar maneras de abordar las necesidades que no se han reconocido o no se han abordado en el pasado. Este eslogan nos anima a hacer un esfuerzo especial por tratarnos bien. Nos recuerda que hacer una vida para nosotros mismos, independientemente de lo que los demás hagan o dejen de hacer, debe ser una prioridad. Las demás personas no son las únicas que merecen nuestro respeto. Nosotros también merecemos tratarnos con dignidad. Tenemos el derecho de "Vivir" de verdad, y de hecho es nuestra responsabilidad hacerlo.

"Deja ir y deja que Dios" Este eslogan puede ser un antídoto contra el deseo que muchos de nosotros tenemos de controlar lo incontrolable. En lugar de confiar en nuestro ego o voluntad propia para dirigir nuestras vidas y las vidas de los demás, recurrimos a la fuerza, la sabiduría y la compasión de un Poder más grande que nosotros. En lugar de aferrarnos a la vida, "Dejamos ir y dejamos a Dios".

A menudo hemos sido nuestros mayores enemigos, interponiéndonos en el camino de la ayuda que necesitamos. Cuando ponemos en práctica este eslogan, nos quitamos del camino. Dejamos de lado el problema, la necesidad de saber qué va a pasar y cuándo, la obsesión por las decisiones de los demás, los pensamientos y preocupaciones que nos hacen perder el tiempo y la energía porque no podemos resolverlos por nosotros mismos. Y dejamos que Dios se encargue de ellos.

Cuando sentimos que nos hemos quedado sin opciones y que nada sale como esperábamos, cuando no sabemos qué hacer o no podemos averiguar lo que hay que hacer, podemos "Dejar ir y dejar a Dios". Cuando la vida va sin problemas y estamos probando ideas y acciones nuevas y emocionantes, podemos recordar quién está a cargo de los resultados, y "Déjalo ir y déjalo a Dios". Cuando un amigo de Al-Anon pasa por un momento difícil y no sabemos cómo mostrar nuestro apoyo, todo lo que tenemos que hacer es hacerle saber que estamos disponibles y "Dejarlo ir y dejar que Dios lo haga". Este eslogan nos da permiso para reemplazar el estrés, la preocupación y el sufrimiento con serenidad y fe. Está bien relajarse y dejar que la vida suceda. Podemos estar seguros de que las respuestas, elecciones, acciones y pensamientos que necesitamos llegarán a nosotros cuando sea el momento adecuado porque los hemos puesto en las manos de nuestro Poder Superior.

Cambio de actitudes

¿Cuántas veces hemos visto un evento en particular o incluso una semana entera como todo bueno o todo malo? Si el alcohólico bebía, o si un amigo estaba deprimido, nuestro día se arruinaba. Del mismo modo, si llovía el día que habíamos esperado con ansias un picnic, nos sentíamos miserables. Ahora que estamos en Al-Anon y aprendemos a enfocarnos en nosotros mismos, descubrimos que nuestro mundo no es ni completamente negro ni todo blanco. Ahora bien, la diferencia entre un buen día o un mal día poco tiene que ver con lo que sucede o con lo que otras personas hacen o sienten. Podemos tener un buen día con tiempo soleado o tormentoso, cuando todo va según nuestros planes o cuando la cena se quema y nos quedamos sin leche y el cajero automático se come nuestra tarjeta bancaria. Incluso podemos tener un buen día mientras el alcohólico en nuestras vidas todavía está bebiendo, porque hoy sabemos que el tipo de día que tenemos depende de nuestras propias actitudes.

El poder de la actitud Como sugirió Shakespeare: "No hay nada bueno o malo sin que el pensamiento lo haga". Conscientemente o no, nuestras actitudes afectan la forma en que percibimos todo lo que sucede en nuestras vidas, por lo que la vida que experimentamos a menudo tiene más que ver con la forma en que interpretamos lo que sucede que con los eventos en sí. Nadie quiere enfermarse; La enfermedad puede ser incómoda, a veces insoportable. Pero si terminamos en la cama con un fuerte resfriado o con algo más serio, tenemos opciones sobre cómo veremos la experiencia. Una vez más, podemos percibirnos a nosotros mismos como víctimas, pensar en todas las cosas que no podemos hacer y sentir una terrible lástima por nosotros mismos, o podemos tratar la situación como una bendición disfrazada. Estar incapacitado inesperadamente puede hacer que nos sintamos inesperadamente aliviados, temporalmente libres de las presiones cotidianas. Podemos aprovechar la oportunidad para descansar, para hacer balance, para ponernos al día con algunas de las actividades más tranquilas que podemos haber descuidado, o simplemente para ser buenos con nosotros mismos. Al darnos cuenta de que a menudo damos por sentada tanto nuestra

salud como el precioso tiempo que se nos ha dado en esta vida, podemos desarrollar un nuevo aprecio por ambos, haciendo que cada día sea mucho más satisfactorio.

En otras palabras, como dice el cliché, podemos percibir el vaso medio vacío o medio lleno. Nuestra elección determinará el mundo que experimentamos y coloreará la forma en que nos sentimos acerca de nosotros mismos y de los demás.

Esto es especialmente cierto para aquellos de nosotros que conocemos de primera mano los efectos del alcoholismo de otra persona. Muchos de nosotros tendemos a tener un hábito de pensamiento negativo que nos hace ver solo el lado sombrío de nuestras situaciones. Cuando miramos hacia el futuro, nos imaginamos lo peor, estar tan ocupados preocupándonos o tratando de protegernos que nos olvidamos de disfrutar en el camino. En lugar de recurrir a los demás, nos preparamos para la decepción y nos retiramos de las alegres oportunidades de la vida. Cuando nuestras expectativas no se cumplen o cuando nuestros planes se interrumpen, sentimos lástima por nosotros mismos y nos enfadamos con aquellos que creemos que son responsables, y a menudo utilizamos estos reveses para justificar nuestro propio trabajo inacabado, nuestras promesas incumplidas o nuestras responsabilidades descuidadas.

Cambiar estas actitudes autodestructivas es esencial para la recuperación, pero tenemos que ser honestos con nosotros mismos. No tiene sentido pretender tener una perspectiva alegre cuando realmente percibimos una situación como dolorosa o aterradora, o cuando sentimos que el mundo es un lugar sombrío. Buscamos un cambio genuino, no una negación. Y el primer paso para cambiar nuestras actitudes negativas es tomar conciencia de ellas, un proceso que rara vez ocurre de la noche a la mañana.

Incluso después de reconocer una actitud autodestructiva, es posible que nos desanimemos al descubrir que aparece inesperadamente una y otra vez. La actitud parece destacarse. Nos preguntamos cómo es posible que lo hayamos pasado por alto y si los demás se han dado cuenta de lo destructivo que es. Pero antes de que podamos tomar una acción efectiva, antes de que realmente podamos cambiar una perspectiva negativa por una positiva o cambiar la autocompasión por gratitud, tenemos que aceptarnos a nosotros mismos precisamente tal como somos. Necesitamos admitir que el hábito o la actitud perturbadora es parte de nosotros. Necesitamos reconocer nuestros sentimientos y percepciones tal como son, y también necesitamos cultivar la voluntad de cambiar. Debido a que no podemos hacer esto solos, pedimos ayuda a nuestro Poder Superior. A medida que nos volvemos dispuestos, buscamos aspectos positivos en cada situación y encontramos dones escondidos incluso en los momentos más difíciles. Gradualmente, y al principio imperceptiblemente, nuestra perspectiva cambia hasta que el mundo parece realmente más brillante y acogedor. Con el tiempo, las situaciones que habrían dado lugar a cualquier número de actitudes negativas pasan casi desapercibidas. Incluso podemos encontrar algo en estas situaciones por lo que podamos estar agradecidos.

GRATITUD Practicar activamente la gratitud es una forma en que podemos promover el ajuste de actitud. En lugar de dar por sentadas las muchas bendiciones en nuestras vidas, nos esforzamos por reconocerlas mentalmente hasta que hacerlo se convierta en un hábito. Escribirlas en una "lista de gratitud" y luego leerle la lista a nuestro Padrino o compartirla con otros miembros de Al-Anon nos ayuda a darnos cuenta de que hay muchas cosas en nuestras vidas por las que estamos verdaderamente agradecidos. En tiempos de angustia, es posible que veamos poco por lo que estar agradecidos, pero si hacemos el esfuerzo, estamos seguros de encontrar algunos y, por lo tanto, arrojar algo de luz sobre un panorama que de otro modo sería sombrío. A veces ayuda comenzar

con nuestras necesidades más básicas o inmediatas: comida en la mesa, un techo sobre nuestras cabezas y ropa. Entonces podemos descubrir que estamos agradecidos por incidentes y gestos más modestos, gestos, palabras amables, amigos de Al-Anon, un poco de humor en una situación que de otro modo sería seria, un momento de serenidad o una indicación de que estamos comenzando a sanar. La gratitud nos permite saborear el bien no reconocido que nos rodea, sin importar las circunstancias. A medida que nos acostumbramos a notar los aspectos positivos de nuestras vidas, comenzamos a reconocer pequeños y sutiles regalos y oportunidades encubiertas cuando aparecen en nuestra experiencia cotidiana. Eventualmente, a medida que continuamos practicando, realmente encontramos algo por lo que estar agradecidos, incluso en situaciones dolorosas o difíciles. Reemplazamos nuestra mentalidad de víctima con una actitud de gratitud. En lugar de sentirnos agotados, abrumados y estresados por las circunstancias que encontramos, comenzamos a sentirnos empoderados y capaces de hacer frente, incluso prosperar, porque hemos aprendido que nuestro Poder Superior puede usar cada situación, cada relación, cada experiencia, para mejorar nuestras vidas y fomentar la fuerza, la fe y el crecimiento personal. Así, cada uno y todo tiene un don especial que ofrecernos. Solo tenemos que abrir los ojos para verlo.

ORACIÓN DE SERENIDAD Las nuevas actitudes a menudo evolucionan a partir de una nueva forma de ver. Una forma en que Al-Anon sugiere ganar perspectiva es pensar en las palabras de la Oración de la Serenidad mientras las decimos:

**Dios me conceda la serenidad,
Aceptar las cosas que no puedo cambiar,
Coraje para cambiar las cosas que puedo,
Y sabiduría para saber la diferencia. Amén**

(versión extendida a continuación)

**Viviendo un día a la vez, disfrutando un momento a la vez,
Aceptar las dificultades como el camino hacia la paz.
Tomando como ÉL lo hizo, este mundo pecaminoso tal como es, no como yo quisiera.
Confiando en que ÉL arreglará todas las cosas si me rindo a Su voluntad.
Para que pueda ser razonablemente feliz en esta vida,
Y supremamente feliz con ÉL para siempre en el próximo. Amén**

Esta oración puede ser extremadamente útil porque nos anima a recurrir a un Poder más grande que nosotros mismos para determinar lo que podemos y no podemos hacer.

A menudo, nuestra mayor fuente de incomodidad es nuestro continuo intento de cambiar a las personas y los acontecimientos sobre los que somos impotentes. La Oración de la Serenidad nos recuerda que no podemos lograr lo imposible. En cambio, podemos dejar de tratar de jugar a ser Dios y aceptar la posibilidad muy real de que las personas y los eventos en nuestras vidas sean parte de la visión mayor de un Poder Superior. Al hacerlo, se vuelve más fácil aceptar las cosas que no podemos cambiar.

Sin embargo, hay muchas situaciones en las que podemos actuar eficazmente para mejorar nuestras circunstancias, cambiando lo que podamos. Se necesita coraje para vernos a nosotros mismos como realmente somos y para intentar hacer cambios positivos y duraderos, especialmente cuando somos reacios a cambiar en absoluto. Le pedimos al Dios de nuestro entendimiento que nos dé el impulso para actuar, reconociendo que lo que podemos cambiar más fácilmente somos nosotros mismos.

El don de la sabiduría nos permite saber cuándo actuar y cuándo dejar ir. En la Oración de la Serenidad, nos dirigimos al Dios de nuestro entendimiento en busca de los atributos necesarios para vivir la vida más plenamente: serenidad, coraje y sabiduría.

Un obstáculo con el que muchos de nosotros tropezamos al tratar de luchar contra esta enfermedad de las actitudes son nuestras propias expectativas. No hay mejor manera de hacernos sentir víctimas e indefensos que albergando expectativas poco realistas de nosotros mismos y de los demás, o confundiendo las expectativas con las necesidades e insistiendo en que se satisfacen. Vincular nuestro bienestar a una acción o resultado en particular es muy arriesgado. En esencia, hacemos de esa situación una especie de poder superior: entregamos nuestro poder a otras personas y circunstancias. En cualquier momento, un giro de los acontecimientos podría echar por tierra los sueños y planes sobre los que hemos construido nuestras vidas.

La vida es demasiado incierta para una fe tan equivocada. Por lo tanto, nos conviene examinar nuestras expectativas. ¿Son realistas o se basan en la fantasía? ¿Los sostenemos sin apretar, con la flexibilidad de dejarlos ir o de hacer ajustes a medida que llega más información, o nos aferramos firmemente a estas ideas endebles e invertimos nuestra autoestima, todo nuestro bienestar en ellas? Si permitimos que nuestras expectativas dominen, nos exponemos a ser víctimas o mártires una y otra vez.

Pero aquí también tenemos la capacidad de cambiar nuestras actitudes. Podemos ajustar nuestras expectativas para que sean más realistas. También podemos desprendernos de ellos, anclando nuestro bienestar y paz mental en nuestro Poder Superior en lugar de en cualquier situación externa. Al buscar solo el conocimiento de la voluntad de Dios para nosotros y el poder para llevarla a cabo (Paso Once), damos grandes pasos hacia el desarrollo de una paz interior inquebrantable y un sentido de seguridad que no puede ser amenazado por meras circunstancias.

SERENIDAD Esto es lo que algunos de nosotros queremos decir cuando hablamos de serenidad. Con serenidad, ya no estamos limitados por miedos o ilusiones. Podemos ser plenamente nosotros mismos y confiar en que, con la ayuda de un Poder Superior, seremos capaces de manejar cualquier cosa que suceda. Reemplazamos el temor y la inseguridad diarios que nos han dominado en el pasado con una nueva confianza y una profunda sensación de bienestar. Este es uno de los objetivos que buscamos para nosotros mismos en Al-Anon. Aunque hayamos llegado a Al-Anon con intenciones muy diferentes en mente, al practicar los principios de nuestro programa, podemos alcanzar la paz interior y llegar a ser capaces de realizar mucho más de lo que jamás imaginamos. Muchas de nuestras esperanzas y sueños se vuelven alcanzables. Otros dejan de importar tanto. La serenidad puede ser el regalo más precioso que recibimos porque nos permite saber que nuestras vidas están al cuidado de un Poder superior a nosotros mismos y por lo tanto, incluso en medio del caos, hay esperanza.

Desapego, amor y perdón

LÍMITES PERSONALES La recuperación de Al-Anon se trata de recuperar nuestras propias vidas. Hacemos esto aprendiendo a enfocarnos en nosotros mismos, construir sobre nuestras fortalezas y pedir y aceptar ayuda con nuestras limitaciones. Pero a muchos de nosotros nos resulta difícil incluso comenzar este proceso centrado en nosotros mismos porque hemos perdido la noción de la separación entre nosotros y los demás, especialmente el alcohólico. Después de haber intercedido durante tanto tiempo a favor del alcohólico, reaccionando constantemente, preocupándose, complaciéndose, encubriendo, suavizándolo o sacándolo de problemas, a menudo hemos asumido sobre nuestros hombros responsabilidades que no nos pertenecen legítimamente. El resultado es que perdemos el sentido de dónde lo dejamos y comienza el alcohólico. Nos hemos enredado tanto en la vida y los problemas de otra persona que hemos perdido el conocimiento de que somos individuos separados. Cuando nos preguntan sobre nosotros mismos, a menudo respondemos hablando del alcohólico. Percibimos que estamos tan conectados que, si algo le sucede al alcohólico, parece correcto, natural, que respondamos.

Muchos de nosotros incluso confundimos esta ausencia de límites personales con el amor y el cuidado. Por ejemplo, desde el momento en que el alcohólico sale por la puerta, nos sentamos, inmovilizados, sin hacer nada más que pensar obsesivamente en él o ella. Perdemos la capacidad de distinguir entre el alcohólico y nosotros mismos hasta que las acciones pasadas, actuales y potenciales del alcohólico se convierten en nuestro único enfoque. Esto no es amor; Es una obsesión. Cuando dejamos de vivir nuestras propias vidas porque estamos tan preocupados por la vida de los demás, nuestro comportamiento está motivado por el miedo. No solo es perjudicial para una relación cernirse ansiosa o sospechosamente sobre un ser querido día y noche, sino que también es extremadamente autodestructivo.

Del mismo modo, cuando cancelamos nuestros propios planes y nos quedamos en casa porque tememos que el alcohólico beba si se le deja solo, podemos protestar que actuamos con abnegación amorosa por el bien del alcohólico. Lo más probable es que sea un esfuerzo por sentir que tenemos algún poder sobre la bebida. La elección de abandonar nuestros propios planes para tal propósito es un acto de miedo, no un acto de amor. Cancelar planes y quedarse en casa para evitar las consecuencias de "desafiar" al alcohólico es otra forma de autoabandono y no tiene nada que ver con el amor.

El amor genuino y saludable no es autodestructivo. No nos disminuye ni nos despoja de nuestras identidades, ni disminuye de ninguna manera a aquellos que amamos. El amor es alimentador; Permite a cada uno de nosotros ser más plenamente nosotros mismos. El enredo que caracteriza a una relación alcohólica hace todo lo contrario.

EI DESAPEGO es una de las técnicas más valiosas que Al-Anon ofrece a aquellos de nosotros que buscamos recuperarnos a nosotros mismos. En pocas palabras, el desapego significa separarnos emocional y espiritualmente de otras personas.

Si alguien a quien amamos tuviera gripe y cancelara planes con nosotros, la mayoría de nosotros lo entenderíamos. No nos lo tomaríamos como algo personal ni culparíamos a la persona por ser desconsiderada o débil. En cambio, en nuestras mentes, probablemente separaríamos a la persona de la enfermedad, sabiendo que fue la enfermedad, y no nuestro ser querido, la que causó el cambio de planes. Esto es desapego. Y podemos usarlo para ver el alcoholismo de la misma manera

compasiva pero impersonal. Cuando el alcoholismo causa un cambio en los planes, o envía palabras duras u otro comportamiento inaceptable en nuestra dirección, no necesitamos tomarlo más personal de lo que tomaríamos los síntomas de la gripe. La responsable es la enfermedad y no el individuo. Al ver a la persona como separada de la enfermedad, al desapegarnos, podemos dejar de sentirnos heridos por insultos infundados o enojados por mentiras escandalosas. Si podemos aprender a alejarnos de los síntomas y efectos del alcoholismo tal como lo haríamos con los estornudos de una persona con un resfriado, ya no tendremos que tomar esos efectos a pecho.

Aprender a desapegarse a menudo comienza por aprender a tomarse un momento antes de reaccionar al comportamiento alcohólico. En ese momento podemos preguntarnos: "¿Este comportamiento proviene de la persona o de la enfermedad?" Aunque al principio la respuesta puede no ser clara para nosotros, con el tiempo se hace más fácil discernir si el alcoholismo o nuestro amigo o pariente ha provocado el comportamiento perturbador. Esta distinción nos hace más capaces de distanciarnos emocionalmente de la conducta. Podemos recordar que, aunque los alcohólicos a menudo se rodean de crisis, caos, miedo y dolor, no tenemos por qué participar en la confusión. Culpar a los demás por las consecuencias de sus propias decisiones y comportarse verbal o físicamente son algunas de las cortinas de humo que los alcohólicos utilizan para ocultar la verdadera fuente del problema: el alcoholismo. La atención de todos se dirige a la palabra dura, al vidrio roto o al cheque rebotado en lugar de a la enfermedad. Se vuelve automático defenderse del insulto, llorar o enfurecerse ante el vaso arrojado, luchar para cubrir el cheque rebotado. Pero al nombrar la enfermedad, vemos a través de la cortina de humo del alcohólico y, por lo tanto, no necesitamos distraernos con ella en absoluto. En lugar de tomar el comportamiento como algo personal, con el tiempo podemos aprender a decirnos a nosotros mismos: "Eso es solo alcoholismo" y dejarlo ir.

Sin embargo, el simple hecho de saber que el alcoholismo es la fuente del comportamiento inaceptable no es suficiente. Es posible que tengamos que tomar medidas que nos ayuden a lograr una mayor distancia emocional. Podemos cambiar de tema, salir de la habitación o incluso de la casa, o involucrarnos en alguna actividad físicamente exigente. Es posible que necesitemos el apoyo o la perspectiva que solo un Patrocinador o un compañero miembro de Al-Anon puede proporcionar. Una llamada o reunión de Al-Anon podría ser justo lo que necesitamos para ayudarnos a separarnos de los síntomas y efectos de la enfermedad sin separarnos del ser humano.

Al principio, es posible que no nos separemos con mucha gracia. Muchos de nosotros lo hemos hecho con resentimiento, silencio amargo o condescendencia ruidosa y enojada. Se necesita tiempo y práctica para dominar el desapego. Es importante iniciar el proceso, aunque al principio lo hagamos mal y luego debamos enmendarlo. Pero es aún más importante recordar que establecer límites personales no es lo mismo que construir muros. Nuestro objetivo es sanarnos a nosotros mismos y nuestras relaciones con otros seres humanos, no distanciarnos fríamente, especialmente de las personas que más nos importan. De hecho, el desapego es mucho más compasivo y respetuoso que el distanciamiento insensible o la participación compulsiva que muchos de nosotros hemos practicado en el pasado, porque cuando nos separamos con amor, aceptamos a los demás exactamente como son.

El desapego con amor nos permite odiar la enfermedad del alcoholismo, pero alejarnos de esa enfermedad para encontrar el amor por el alcohólico. Para algunos de nosotros, este amor fue evidente todo el tiempo. Para otros, el amor puede ser la última emoción que asociaríamos con el alcohólico. Aquellos de nosotros que crecimos en un ambiente alcohólico abusivo podemos tener dificultades para convocar algún amor por los alcohólicos que hemos conocido.

PERDÓN El resentimiento no hará nada más que destrozarnos por dentro. Nadie encontró nunca la serenidad a través del odio. Nadie se recuperó realmente de los efectos del alcoholismo albergando ira o miedo, o aferrándose a rencores. La hostilidad nos mantiene atados a los abusos del pasado. Incluso si el alcohólico se ha ido de nuestras vidas hace mucho tiempo o se ha abstenido de beber durante muchos años, nosotros también necesitamos aprender a desapegarnos. Necesitamos alejarnos de los recuerdos del comportamiento alcohólico que continúan persiguiéndonos. Comenzamos a desapegarnos cuando identificamos la enfermedad del alcoholismo como la causa del comportamiento y reconocemos que nuestra lucha continua con recuerdos desagradables es un efecto de esa enfermedad. Nosotros también debemos encontrar dentro de nosotros compasión por el alcohólico que sufrió de esta terrible enfermedad.

Cada uno de nosotros es digno de amor, y cada uno de nosotros es doblemente bendecido cuando somos capaces de cavar más allá de nuestros agravios y resentimientos, sin importar cuán justificados nos sintamos al albergarlos, y encontrar dentro de nosotros mismos el reconocimiento de esa parte de la otra persona que es y siempre será digna de ser amada. ¿Qué mejor manera podríamos aprender que nosotros mismos somos eterna e irrevocablemente dignos de ser amados que reconociendo esa misma cualidad en todos los que nos rodean?

Sin embargo, algunos de nosotros nos resistimos a la idea de adoptar esa actitud hacia personas que, en el pasado, pueden habernos causado un gran daño físico, emocional, financiero o espiritual. Si encontramos su comportamiento totalmente reprochable, ¿por qué deberíamos molestarnos en buscar un lugar dentro de nosotros mismos que pueda relacionarnos con ellos con amor? ¿No son algunas cosas simplemente imperdonables?

Para responder a estas preguntas, debemos hacernos otra: ¿Cuál es el propósito de nuestra recuperación? Si realmente estamos en busca de la serenidad, de la curación, de una sensación de paz interior que nos ayude a lidiar con lo que sea que la vida nos depare, debemos mejorar la forma en que interactuamos con los demás. Esto no significa que cerremos los ojos a lo inaceptable o toleremos lo intolerable. No tiene nada que ver con el comportamiento que aceptaremos, ni con si continuamos o no con nuestras relaciones actuales. Simplemente significa que cultivamos la capacidad de mirar debajo de la superficie. Al alejar nuestro enfoque del comportamiento objetable y mirar más profundamente, reconocemos una parte de cada ser humano que permanece intacta por la enfermedad, la parte de cada uno de nosotros que merece amor y respeto incondicional independientemente de las circunstancias. Es igualmente posible apreciar esta cualidad en aquellos a quienes no conocemos como lo es en alguien con quien esperamos pasar toda la vida. De esto se trata el perdón. No perdonamos las acciones que otra persona ha elegido, porque nunca fue nuestro trabajo juzgar a la persona por esas acciones en primer lugar. En cambio, perdonamos cuando reconocemos nuestra humanidad común con todos, incluso con la persona a la que nos sentimos con más derecho a condenar. Con este espíritu, incluso podemos perdonarnos a nosotros mismos, sin importar lo que hayamos hecho o lo culpables o llenos de vergüenza que nos sintamos. Nosotros también merecemos amor.

El perdón no es un favor. No lo hacemos por nadie más que por nosotros mismos. Simplemente pagamos un precio demasiado alto cuando nos negamos a perdonar. Los resentimientos persistentes son como el ácido que nos carcome. Ensayar y volver a ensayar viejas lesiones nos roba todo lo que es precioso. La vergüenza nunca liberó a un solo espíritu. Y la justicia propia nunca ablandó un corazón. ¿Podemos permitirnos el lujo de perpetuar tal autodestructividad? Seguramente podemos hacer un mejor uso de nuestro tiempo y energía. Aunque podamos despreciar lo que otros han hecho, si tenemos en cuenta que todo lo que estamos tratando de hacer ahora tiene el objetivo de curarnos, estamos obligados a decidir que lo mejor que podemos hacer por nosotros mismos es perdonar.

Cuidándonos a nosotros mismos

El alcoholismo es una enfermedad triple: física, mental y espiritual. Muchos de nosotros hemos descuidado nuestra salud en estos tres frentes, por lo que nuestra recuperación de los efectos del alcoholismo también debe ser triple.

TRATARNOS BIEN Se necesita un compromiso firme para hacer de nuestro propio bienestar una prioridad. En el pasado, algunos de nosotros nos descuidábamos porque estábamos esperando que alguien más nos cuidara. Y algunos de nosotros estábamos tan preocupados por el bienestar de otra persona que no nos ocupamos del nuestro. Pero en Al-Anon estamos aprendiendo a asumir la responsabilidad de atender nuestras necesidades.

Al principio, pocos de nosotros nos sentíamos cómodos prestándonos tanta atención. Parecía egoísta hacer estos esfuerzos en nuestro propio nombre. Es posible que incluso nos hayan enseñado de niños que las necesidades de los demás son lo primero.

Pero, ¿cómo podemos cuidar a los demás si nos estamos cayendo a pedazos por falta de los cuidados más básicos? En Al-Anon aprendemos a poner "Lo primero es lo primero". Al igual que a los pasajeros de las aerolíneas se les indica que se pongan sus propias mascarillas de oxígeno antes de ayudar a sus hijos o compañeros de viaje con las suyas, primero debemos aprender a atender a nuestro propio bienestar. Nos debemos a nosotros mismos darnos el amor, el cuidado y la atención que necesitamos y merecemos, incluso si las necesidades de los demás a veces tienen que esperar.

Para algunos, la forma más fácil de aprender a nutrirnos a nosotros mismos es hacer por nosotros mismos lo que normalmente haríamos o deseábamos hacer por un ser querido. Es posible que tengamos el hábito de saltarnos comidas o comer mal y rápidamente cuando estamos solos, pero preparamos banquetes suntuosos y nutritivos cuando nuestros seres queridos están presentes. Al ponernos en el lugar de nuestros seres queridos, podemos ver que merecemos un trato mucho mejor.

NUESTRA SALUD FÍSICA Podríamos considerar lo que podemos hacer para mejorar y mantener una buena salud. Nuestros cuerpos físicos requieren descanso, ejercicio, una dieta nutritiva y atención médica adecuada, y todas estas son áreas que merecen una planificación concienzuda. Algo tan simple como una caminata diaria puede marcar una gran diferencia en la forma en que nos sentimos. Tal vez nos den un masaje de vez en cuando, o nos tomemos unos minutos para una siesta cuando estemos cansados. Si a menudo nos saltamos las comidas porque parece que no podemos incluirlas en nuestras apretadas agendas, podemos hacer un esfuerzo por bloquear las horas de las comidas con anticipación y tratar esos compromisos de tiempo con el mismo respeto que le daríamos a cualquier otra cita. Cuando estamos enfermos, podemos aprender a cuidarnos adecuadamente, reduciendo nuestras actividades, bebiendo líquidos adicionales, descansando lo que necesitamos y consultando a un médico cuando sea necesario, incluso si la enfermedad llega en un momento inconveniente. Al atender nuestras necesidades físicas, recorreremos un largo camino para hacer nuestras vidas más manejables.

NUESTRA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL A nivel mental y emocional, podemos encontrar formas de estimular nuestra mente y validar nuestros sentimientos. Podemos leer libros que nos gusten o poner nuestros pensamientos en papel en un ensayo o una carta. Podríamos comenzar un nuevo curso de estudio o aprender una nueva habilidad y abrírnos a algunos intereses diferentes. Podemos esforzarnos por ser más honestos con nosotros mismos acerca de lo que pensamos y sentimos; Podemos encontrar formas apropiadas de expresarnos. Podemos examinar nuestras emociones, ya sea solos, con un patrocinador o con ayuda profesional.

Debido a que la recuperación implica un tremendo cambio interno y agitación, además de los cambios externos que están ocurriendo, muchos de nosotros necesitamos cuidarnos emocionalmente de manera adicional. Los sentimientos que se despiertan cuando se desafía la negación, se abordan nuevos proyectos y se adopta una forma de vida completamente nueva pueden ser abrumadores. Podemos experimentar un tremendo miedo, rabia, culpa o depresión. El cambio, incluso el cambio maravilloso y positivo, casi siempre implica algún dolor por la vieja forma de vida que estamos dejando ir, incluso si esa forma de vida nos mantuvo miserables.

Para aquellos de nosotros que hemos estado emocionalmente cerrados durante años, la repentina avalancha de emociones puede ser aterradora. Si tenemos en cuenta que esta intensa agitación emocional suele ser una parte temporal y natural del proceso de recuperación, es posible que aceptemos más fácilmente la experiencia y tomemos medidas para sentirnos lo más cómodos posible dadas las circunstancias. Es especialmente importante proporcionarnos un lugar para expresar estos sentimientos donde recibiremos el apoyo y el aliento que necesitamos, como una reunión regular de Al-Anon en la que nos sintamos cómodos compartiendo. También es importante recordar que los sentimientos no son hechos. No importa cuán intensos puedan ser los sentimientos, son solo sentimientos. Son reacciones a la realidad, más que reflejos de ella. Por lo tanto, no son necesariamente la mejor base para la toma de decisiones. Otras personas pueden ayudarnos a valorar la experiencia de nuestras emociones sin actuar sobre ellas de manera que podamos arrepentirnos una vez que los sentimientos hayan pasado.

Algunos de nosotros comenzamos a recordar eventos traumáticos del pasado reprimidos durante mucho tiempo que son emocionalmente devastadores de revivir. De repente, estallan sentimientos explosivos que no fuimos capaces de manejar en el momento del trauma. Parecen incontrolables y aterradores, y podemos temer que nunca se detengan. Por supuesto, esta experiencia eventualmente pasará y los sentimientos se irán, pero mientras tanto debemos tratarnos con más ternura. El trauma emocional puede ser incluso más perturbador que el trauma físico. Así como necesitaríamos tiempo para sanar después de una cirugía mayor, necesitamos recuperarnos de los efectos emocionales del abuso, abandono o violación del pasado.

Pero no todas nuestras experiencias emocionales son desagradables. También podemos descubrir nueva alegría, pasión, creatividad, emoción y un sentido de asombro. Es esencial hacer espacio en nuestras vidas y en nuestra psique para todos estos nuevos sentimientos positivos que pueden energizar la búsqueda de un mayor crecimiento y hacer que la vida sea mucho más agradable.

NUESTRA SALUD ESPIRITUAL El tercer aspecto importante del autocuidado es espiritual. A muchos de nosotros nos parece crucial dedicar tiempo todos los días a mejorar nuestro contacto consciente con el Dios de nuestro entendimiento. Puede tratarse de una media hora de meditación, de la repetición de una oración especial, de un paseo tranquilo y pensativo por el bosque, o de una carta escrutadora a nuestro yo más íntimo. Muchos de nosotros encontramos inspiración espiritual y consuelo que es especialmente adecuado para aquellos afectados por el alcoholismo de otra

persona en Un día a la vez en Al-Anon (ODAT), Coraje para cambiar o Esperanza para hoy, los libros de meditación diaria de Al-Anon. La expresión artística fomenta el crecimiento espiritual en algunos, mientras que la religión organizada funciona mejor para otros.

Tan importante como es apartar tiempo para el "ejercicio" espiritual, es aún más importante reconocer que nuestro yo espiritual requiere atención continua. Es posible que las oraciones matutinas no proporcionen todo el sustento espiritual que necesitamos para todo el día, así como un refrigerio a media mañana no satisfará todas nuestras necesidades nutricionales. Buscamos hacer de nuestro Poder Superior un compañero constante, recurriendo al Dios de nuestro entendimiento en busca de guía y alimento espiritual durante todo el día y la noche. Perseguimos activamente este objetivo cuando decimos una oración antes de contestar el teléfono o nos tomamos un momento para escuchar esa pequeña voz apacible dentro de nosotros antes de tomar una decisión, incluso una decisión menor. Y cuando notamos oportunidades y regalos, incluso en situaciones difíciles, nos fortalecemos al mantener nuestra gratitud por la asistencia amorosa de nuestro Poder Superior en el frente de nuestras mentes.

ESTABLECER PRIORIDADES Y LÍMITES Un acrónimo fácil de recordar para el cuidado personal es HALT, tomado de nuestros amigos de A.A. Nos recuerda que cuando estamos hambrientos, enojados, solos o cansados, tenemos necesidades que requieren nuestra atención, necesidades que pueden estar impidiéndonos actuar de manera positiva y afirmativa. Se nos anima a "¡Detenernos!" y a atender estas necesidades lo antes posible. Este recordatorio sencillo y amoroso puede evitar que digamos o hagamos cosas de las que podríamos arrepentirnos y puede ayudarnos a evitar decisiones precipitadas.

Otra forma en que aprendemos a cuidarnos es definiendo nuestros límites personales. Esto implica determinar por nosotros mismos lo que haremos y lo que no haremos o aceptaremos. Puede ser tan simple como establecer nuestra hora de acostarnos a las 10:00 p.m. o tan difícil como decidir no tolerar más abuso verbal. Tales límites nos ayudan a saber de antemano cuáles son nuestras opciones y cómo nos sentimos con respecto a ellas para que, cuando nos enfrentemos a una situación estresante en la que no estemos pensando con claridad, tengamos una idea de lo que es mejor para nosotros.

Depende enteramente de nosotros determinar lo que es aceptable para nosotros y lo que no lo es. El mismo comportamiento que es intolerable para una persona no molestará a otra persona en absoluto.

Nuestros límites personales, sin embargo, no dictan un código de comportamiento para los demás. Los límites no son amenazas ni métodos de manipulación. Son meros hechos. Dicen: "Me iré de la fiesta si me siento incómodo con el consumo de alcohol de otras personas", en lugar de: "Será mejor que no te pille bebiendo en esta fiesta" o "Prométeme que no beberás esta vez". Ciertamente, hay momentos en los que es muy apropiado comunicar nuestros límites a aquellos que podrían verse afectados por ellos, pero primero debemos considerar nuestros motivos. ¿Les estamos informando de la información fáctica que merecen tener, o estamos utilizando los límites como una forma de tratar de forzar el cambio? También podríamos hacer una pausa antes de expresar estos límites para asegurarnos de que estamos preparados para cumplirlos. De lo contrario, corremos el riesgo de disminuir seriamente nuestra credibilidad y disminuir nuestra propia autoestima.

En algún momento de nuestra recuperación, la mayoría de nosotros debemos enfrentar nuestra baja autoestima. Años de abuso y negligencia, no solo por parte de otros sino también por nosotros

mismos, a menudo nos han dejado con una mala imagen de nosotros mismos. Nos sentimos intrascendentes, irremediabilmente defectuosos, condenados al fracaso e indignos del tipo de cuidado y atención que daríamos a nuestros seres queridos. Ciertamente no nos amamos a nosotros mismos. Con el fin de superar estos sentimientos de ineptitud y odio hacia nosotros mismos, muchos de nosotros debemos obligarnos mecánicamente a pasar por los movimientos de cuidarnos a nosotros mismos. Aprendemos a actuar como si nos amáramos a nosotros mismos y nos comportamos en consecuencia. No tenemos que sentirnos dignos de ver al dentista, simplemente tenemos que presentarnos a la cita. Nuestros dientes se vuelven igual de limpios, y tal vez eso nos levante un poco el ánimo. Es posible que nos sintamos incómodos al tomarnos el tiempo para un masaje o un baño de burbujas cuando podríamos estar preocupándonos en nombre de otra persona, pero mejorar nuestras vidas no siempre se siente cómodo al principio. En caso de duda, podemos intentar elegir la acción que tenga más probabilidades de mejorar la autoestima. Incluso si solo estamos siguiendo los movimientos, nuestro comportamiento amoroso nos ayudará a sentirnos mejor con nosotros mismos. Con el tiempo, nuestras acciones se volverán más cómodas y comenzaremos a sentirnos más merecedores hasta que nuestra autoestima alcance gradualmente un nivel más saludable.

Otros miembros de Al-Anon también pueden ayudarnos a aprender a construir la autoestima. A veces tenemos que rodearnos de aquellos que nos aceptan y nos aman antes de que podamos aprender a amarnos a nosotros mismos. Aquellos de nosotros a los que nos han dicho o nos hemos dicho a nosotros mismos durante tanto tiempo que somos criaturas horribles y patéticas, tal vez no seamos capaces de reconocer lo magníficos que somos realmente, lo valientes, cálidos, adorables, fascinantes y amorosos que somos en el corazón, hasta que veamos esas cualidades reflejadas en aquellos que pueden vernos más claramente de lo que nosotros nos vemos a nosotros mismos. Cuando aquellos a quienes admiramos nos tratan como seres humanos valiosos, tendemos a estar más abiertos a la posibilidad de que puedan tener razón. Aprendemos de su ejemplo. Es posible que nunca hayamos tenido modelos a seguir que se cuidaran adecuadamente, o que hayamos olvidado cómo se hacía. Pero sí tenemos el derecho de aprender estas habilidades como lo haríamos con cualquier otra, y una de las mejores maneras de aprender es observar a otros que han dominado el arte y están dispuestos a compartir con nosotros lo que saben.

Una de las consecuencias más peligrosas de la baja autoestima es que nos permite tolerar el comportamiento abusivo porque sentimos que no merecemos un mejor trato. Esto es totalmente falso. Nadie merece ser maltratado. Cada uno de nosotros está haciendo lo mejor que puede todo el tiempo, y eso es suficiente. Debemos hacer un esfuerzo por alterar nuestra imagen de nosotros mismos y combatir el odio a nosotros mismos para que ya no nos sintamos en absoluto inclinados a aceptar lo inaceptable.

Pero tal empresa no sucederá de la noche a la mañana. Mientras tanto, es de vital importancia que cualquiera de nosotros que lidia con el abuso físico tome medidas para garantizar nuestra seguridad y la seguridad de nuestros hijos. Una vez más, es posible que tengamos que actuar como si sintiéramos que merecemos un mejor trato, y nos debemos a nosotros mismos hacer ese esfuerzo. Necesitamos tiempo para recuperarnos, tiempo para sanar lo suficiente como para ser capaces de tomar decisiones racionales, y debemos hacer lo que podamos para permitirnos ese tiempo. Por ejemplo, podríamos optar por permanecer en un entorno potencialmente violento o abusivo, pero proporcionarnos una ruta de escape escondiendo las llaves del coche, el dinero y otros elementos esenciales donde se puedan recuperar en cualquier momento. Podríamos arreglar con un amigo para tener acceso a un refugio a cualquier hora si surge la necesidad. O tal vez preferimos alejarnos del peligro por completo, al menos temporalmente. Podríamos solicitar una orden de restricción, solicitar asistencia policial o buscar ayuda terapéutica o legal. Al-Anon no aboga por ningún curso de acción en particular. No se nos insta ni a quedarnos ni a irnos. Nuestra preocupación es que cada

uno de nuestros miembros tenga la oportunidad de recuperarse lo suficiente como para tomar decisiones claras y bien pensadas sobre nuestras vidas. Algunos comportamientos, como el abuso físico, nunca son aceptables. Todos merecemos permanecer a salvo el tiempo suficiente para descubrirlo por nosotros mismos.

Comunicación

Una vez que somos capaces de cuidarnos a nosotros mismos, tenemos mucho más que aportar a nuestras relaciones con los demás. La forma en que nos relacionamos con los demás depende en gran parte de la forma en que nos comunicamos, por lo que es útil, al examinar nuestras relaciones, considerar lo que decimos y cómo lo decimos. Por ejemplo, ¿decimos lo que queremos decir y queremos decir lo que decimos? ¿Expresamos nuestras necesidades y deseos o nos sentamos a esperar a que los demás lean nuestras mentes? ¿Estamos de acuerdo en hacer cosas que realmente no queremos hacer, diciendo "sí" cuando queremos decir "no"? ¿Expresamos nuestros sentimientos y comunicamos nuestro aprecio por las personas en nuestra vida, o guardamos silencio o negamos lo que sentimos por miedo o por costumbre?

RECONOCER VIEJOS PATRONES Muchos de nosotros hemos formado patrones de comunicación que perduran a pesar de que pueden haber sobrevivido a su utilidad. Por ejemplo, antes de la recuperación, muchos de nosotros nos quedamos callados o accedimos a peticiones irrazonables para evitar conflictos. En ese momento, carecíamos de la capacidad de tomar una posición o actuar en nuestro propio nombre. Hoy en día, podríamos perpetuar ese comportamiento por costumbre, aunque tengamos otras alternativas.

Ahora que estamos trabajando para mejorar nuestras vidas, es posible que queramos dejar de hacer promesas y amenazas que no cumpliremos. Por ejemplo, jurar que el alcohólico tendrá que irse si alguna vez toma otro trago socava nuestra credibilidad si es simplemente una amenaza ociosa. Antes de pronunciar tales votos, sería prudente preguntarnos si queremos decir lo que decimos o no. También es posible que tengamos que aprender a decir "no" algunas veces, incluso si eso significa decepcionar a los demás, incluso cuando la solicitud es importante para ellos. Tal honestidad no solo es buena para nosotros, sino que es mucho más respetuosa con otras personas que los favores ofrecidos a regañadientes mezclados con resentimientos.

Algunos de nosotros guardamos nuestros deseos, necesidades, pensamientos y sentimientos para nosotros mismos, esperando que alguien que realmente nos amara los descubriera de alguna manera, o al menos hiciera las preguntas correctas en el momento adecuado. Pero las personas, incluso las que nos aman mucho, no siempre pueden adivinar lo que hay en nuestros corazones y mentes, ni es su trabajo hacerlo. Parte de nuestra obligación con nosotros mismos es dejar de poner la vida en pausa mientras esperamos que los demás nos permitan vivirla. Comunicar lo que queremos que los demás sepan sobre nosotros es estrictamente nuestra responsabilidad.

A veces podemos dudar en hablar porque tememos las consecuencias de hacerlo, pero pasamos por alto las consecuencias que pagamos al guardar silencio. Tal silencio puede perpetuar nuestra frustración, reforzar nuestro miedo al conflicto y hacernos creer que lo que tenemos que decir realmente no es importante. De esta manera, demostramos una falta de respeto hacia nosotros mismos y hacia otras personas. Todo lo que tenemos para ofrecer a cualquiera es a nosotros mismos. Si nos contenemos y nos negamos tímidamente a arriesgarnos a ser nosotros mismos, disminuimos nuestras relaciones.

Vale la pena señalar, sin embargo, que si estamos tratando con alguien que está borracho o es violento, este tipo de honestidad puede ser desaconsejable. La comunicación real requiere al menos cierta participación de ambas partes, y si una de esas partes no está en su sano juicio, es probable que el esfuerzo sea en vano. Incluso puede ser peligroso. En tal caso, hablar con un Patrocinador puede ayudarnos a determinar un curso de acción adecuado.

Luego están aquellos de nosotros que nunca dudamos en decir lo que tenemos en mente. No nos detenemos a pensar en lo que queremos transmitir, o en la mejor manera de decirlo, simplemente escupimos automáticamente las palabras. No todo el mundo necesita saber todo lo que nos viene a la mente, y algunas circunstancias no siempre son adecuadas para discusiones personales. La honestidad es un gran regalo para cualquier relación, pero la diplomacia y la consideración por los sentimientos de los demás y la idoneidad de la situación también son importantes. Muchos de nosotros nos beneficiamos de aprender el valor del silencio.

Esto es especialmente cierto para aquellos de nosotros propensos a dar consejos o críticas no deseadas. Dado que no podemos saber realmente qué es lo mejor para otras personas, es probable que nuestra opinión sobre lo que deben o no deben hacer haga más daño que bien. Podemos ser solidarios sin tratar de influir en las decisiones de otras personas. Si nos preguntan, podemos compartir nuestras propias experiencias sin insistir en parecer que tenemos todas las respuestas. Podemos comunicar nuestra fe en la capacidad de otras personas para resolver sus propios problemas en lugar de tratar de hacerlo por ellos. Podemos aprender que a veces es mejor mantener la boca cerrada.

Del mismo modo, aquellos de nosotros que rara vez tenemos algo constructivo o positivo que decir puede que tengamos que quedarnos callados hasta que podamos encontrar una forma más equilibrada de hablar con los demás. Si la única atención que hemos recibido ha sido crítica o negativa, es posible que no conozcamos otra forma de relacionarnos con los demás. Pero tal negatividad es destructiva. El chisme es igualmente destructivo. No solo evitamos centrarnos en nosotros mismos cuando chismorreamos, sino que nuestra falta de respeto por los demás refuerza las actitudes autodestructivas sobre las relaciones. Cuando cotilleamos, creamos una atmósfera crítica y competitiva en la que nadie puede sentirse cómodo siendo él mismo o expresando sentimientos. Debido a que los chismes socavan la naturaleza curativa de Al-Anon, se consideran uno de los tres obstáculos para el éxito en Al-Anon. Los otros obstáculos, el dominio y la discusión de temas inapropiados, como principios religiosos específicos en las reuniones de Al-Anon, también son problemas de comunicación que debemos tomar en serio si esperamos crecer y sanar en Al-Anon. Hacer una pausa antes de hablar y pensar en lo que realmente estamos tratando de decir puede ser el comienzo de interacciones más saludables.

Por otro lado, el silencio frío y enojado puede ser más mordaz que las palabras maliciosas. ¿Nos quedamos callados porque nos conviene no decir nada o porque no tenemos nada que decir, o estamos utilizando el silencio como arma? Aquí, también, hay que tener cuidado de tener claros nuestros motivos. También somos sabios al examinar nuestros motivos cuando nos encontramos expresando repetidamente los mismos pensamientos. Es maravilloso poder expresarnos, pero ¿tenemos una agenda oculta? Cuando expresamos nuestros sentimientos sobre las acciones de otra persona por cuarta vez, es probable que estemos tratando de hacer que esa persona cambie esas acciones en lugar de simplemente tratar de compartir abiertamente. O tal vez estamos tratando de influir en las reacciones de otras personas hacia alguien que amamos. ¿Reiteramos el mismo punto con la esperanza de encontrar las palabras correctas o el momento adecuado para obtener una respuesta en particular? Esto no es autoexpresión. Esto es manipulación. Al examinar nuestros motivos, podemos evitar mejor sabotear el saludable intercambio de ideas que estamos tratando de cultivar.

CÓMO DECIMOS LO QUE DECIMOS Pero no toda nuestra comunicación está determinada por lo que decimos o dejamos de decir. También depende de cómo lo digamos. No solo nuestra elección de palabras, sino también nuestras actitudes, expresiones faciales y tono de voz pueden abrir un canal o cerrar una puerta, independientemente del tema que se discuta. Todas las personas, desde el cajero de la farmacia hasta nuestros hijos, merecen nuestra cortesía. Cualquier mensaje puede ser transmitido con cortesía, incluso uno de indignación. Si tratamos bien a las personas cuando hablamos lo que está en nuestras mentes y corazones, es mucho más probable que escuchen lo que tenemos que decir.

Esto requiere coraje. Es mucho más fácil dejar que nuestras palabras transmitan conformidad mientras que nuestro tono de voz expresa desprecio. Esta es una forma de comunicar la ira sin asumir la responsabilidad de ella. En cambio, tenemos la opción de decir exactamente cómo nos sentimos con todo el respeto que podamos reunir. Somos propensos a obtener mejores resultados de esta manera, pero incluso si no lo hacemos, sabremos que nos hemos comportado con integridad. A medida que nos convertimos en el tipo de personas que podemos admirar, aprendemos formas más apropiadas de expresar nuestros pensamientos y sentimientos.

Por supuesto, la comunicación es una calle de doble sentido. No solo es importante mejorar la forma en que nos expresamos, sino que también debemos examinar la forma en que permitimos que los demás se expresen. No siempre tenemos que responder a lo que se dice ni aceptar todo lo que oímos como verdad, pero sí esperamos desarrollar relaciones en las que todos los interesados puedan ser ellos mismos y decir lo que está en sus mentes y en sus corazones. ¿Somos buenos oyentes? ¿Concedemos a otras personas el tiempo para decir lo que tienen que decir, para aclarar sus pensamientos, incluso para decir cosas que no nos gusta escuchar? ¿O interrumpimos, terminamos las oraciones de otras personas por ellas o dejamos de escuchar por completo mientras preparamos nuestra respuesta? ¿Tenemos la mente abierta sobre lo que los demás tienen que decir, o nos ponemos rápidamente a la defensiva? La mayoría de nosotros nos damos cuenta de que si queremos que los demás escuchen lo que tenemos que decir con cortesía, debemos extenderles la misma consideración.

Pero ser un buen oyente es más que una cuestión de cortesía. El eslogan de Al-Anon, "Escucha y Aprende", nos recuerda que si tenemos la autodisciplina para estar callados y prestar atención a las palabras de los demás, podemos aprender mucho sobre nosotros mismos y nuestro mundo.

ENFOCÁNDONOS EN NOSOTROS MISMOS Nuestro objetivo es construir relaciones saludables y respetuosas. Al aplicar el lema de Al-Anon, "Que comience por mí", podemos ver que no es suficiente esperar a que los demás nos traten bien antes de ser considerados con ellos. La mayoría de nosotros descubrimos que después de un tiempo comenzamos a atraer lo que damos. Si somos constantemente cálidos y respetuosos, tendemos a atraer el respeto y la calidez de los demás. Puede que no tome la forma que esperamos o que provenga de todas las personas con las que nos encontramos, pero si nos centramos en nosotros mismos, elegimos un comportamiento que creemos que es apropiado y dejamos de lado los resultados, nuestra comunicación en su conjunto está destinada a mejorar.

LIDIAR CON EL CONFLICTO ¿Significa esto que nunca nos involucramos en discusiones? Claro que no. El conflicto es parte de toda relación. De hecho, cuanto más nos recuperemos, más probabilidades tendremos de encontrarnos con un conflicto. Estamos obligados a tener opiniones cada vez más fuertes y a defenderlas porque creemos en nosotros mismos. Las discusiones pueden ser experiencias constructivas que ayudan a aclarar el aire o pueden ser ataques brutales que socavan la conexión entre dos personas. La elección es nuestra. Podemos argumentar para ganar, para ejercer poder, para demostrar que la otra persona está equivocada y para imponer un castigo por cualquier desaire que podamos haber percibido, o podemos argumentar con el propósito de hacer la paz.

Pocos de nosotros esperamos un desacuerdo, mucho menos una discusión, pero cuando nos enfrentamos a un conflicto tenemos la opción de aceptarlo, dándonos cuenta de que cada uno de nosotros está haciendo lo mejor que puede. Y podemos aceptar nuestras diferencias. Incluso podemos aceptar que no todos los conflictos pueden o deben resolverse, y permitirnos a nosotros mismos y a los demás el derecho de hacer, pensar y decir lo que cada uno crea sin exigir un acuerdo o una resolución. Teniendo en cuenta el hecho de que las discusiones no son la única opción disponible cuando surge un conflicto, podemos entablar discusiones que permitan a ambas partes expresar sus puntos de vista y aprender el uno del otro. A medida que aprendemos a intercambiar y construir ideas, desarrollamos la capacidad de trabajar juntos hacia objetivos comunes e interactuar con los demás de una manera más íntima y significativa. Podemos tratarnos unos a otros con respeto, especialmente cuando no estamos de acuerdo.

PONER EL AMOR EN ACCIÓN Escuchamos mucho en Al-Anon sobre el amor incondicional. Tal amor no hace exigencias, no exige ningún pago, no tiene expectativas. Somos libres de darlo sin anticipar o incluso querer nada a cambio, porque la experiencia de amar de esta manera es tan gratificante en sí misma que estamos agradecidos por la oportunidad. A menudo, sin ser conscientes de ello, recibimos este tipo de amor sin ningún sentido de obligación de devolverlo y sin miedo a que la factura llegue mañana. No hay "Si realmente me amaras, _____", no hay "Después de todo lo que he hecho por ti..." El amor incondicional no pide nada más que expresión. Bendice tanto al que da como al que recibe.

El amor sin ataduras es un concepto extraño para muchos de nosotros. Algunos de nosotros lo experimentamos por primera vez cuando venimos a Al-Anon. Como dice el cierre sugerido de nuestras reuniones: "Después de un tiempo, descubrirá que, aunque no le gustemos todos, nos amará de una manera muy especial, de la misma manera que ya los amamos a ustedes". Nuestra supervivencia como comunidad depende del amor incondicional. Nos unimos a través de un problema común y nos une un objetivo común. Nos necesitamos los unos a los otros. Cada miembro es importante, sin embargo, no se requiere nada de ningún miembro, excepto lo que él o ella desea dar libremente. No hay ataduras. Y respondemos a este amor libremente dado sintiendo que es seguro y deseable seguir regresando. Rodeados de este apoyo incondicional, nosotros, que somos tan vulnerables y estamos tan heridos, comenzamos a sanar.

Se necesita práctica para aprender a amar incondicionalmente. Una oportunidad excepcional para poner en práctica esta nueva forma de relacionarse es ofreciéndose como voluntario para ayudar a un grupo de Al-Anon a través del trabajo de servicio. Cada contribución tiene valor para el grupo y nos permite crecer como individuos. Desde guardar las sillas después de una reunión hasta representar al grupo a nivel local, distrital o de área, Al-Anon ofrece una amplia gama de oportunidades para practicar el dar incondicionalmente. Tal vez hablemos en una reunión o nos convirtamos en el secretario del grupo. Podemos preparar el café, exponer la literatura de Al-Anon o

leer la Bienvenida sugerida al comienzo de la reunión. Podemos servir extendiendo la mano para dar la bienvenida a un recién llegado. Otra forma de servicio es enviar nuestros pensamientos y experiencias al Servicio de Literatura en la Oficina de Servicio Mundial de Al-Anon. Tales contribuciones son esenciales para la creación de nueva literatura actualizada y relevante. El patrocinio es otra forma de servicio excelente y gratificante.

Todas estas y muchas otras actividades ayudan a Al-Anon en su conjunto, a nuestro grupo en particular y a nosotros mismos. Podría parecer que nosotros, que hemos recibido tanto de este maravilloso programa, tenemos la obligación de hacer precisamente eso, de ayudar a Al-Anon, de devolver lo que se nos ha dado. Pero este no es el caso. Una vez más, el servicio es la práctica del amor incondicional. No hay "deberías", no hay obligaciones. Somos bienvenidos a contribuir al bienestar de nuestros grupos individuales y de nuestra comunidad en su conjunto, pero no es necesario, no importa lo lejos que hayamos llegado o lo mucho que hayamos recibido. Esto nos libera para dar solo lo que deseamos, sabiendo que lo hacemos para nuestro propio crecimiento.

El servicio en Al-Anon nos permite esforzarnos y practicar los principios de Al-Anon mientras nos conectamos con otras personas con las que podemos ser nosotros mismos. Es una oportunidad para intentar algo que realmente podemos lograr y para ganar autoestima haciendo algo de valor. En un momento en el que muchos de nosotros nos preocupamos fácilmente, el servicio proporciona una forma de mantenernos ocupados sin meternos en problemas, añadiendo estructura a un horario que de otro modo estaría disperso o desorganizado y proporcionando un entorno anónimo y enriquecedor en el que explorar y crecer.

Descubrimos que cuando nos acercamos a los demás, nuestro propio dolor disminuye y nuestra recuperación comienza a dispararse. Aunque hubo un tiempo en que muchos de nosotros nos alejamos de tales actividades, temiendo que teníamos tan poco a lo que aferrarnos sin dar parte de nosotros mismos, esto ya no es una preocupación. Hoy, a medida que continuamos practicando todo lo que hemos aprendido, nos cuidamos física, mental y espiritualmente mucho mejor de lo que jamás hubiéramos creído posible. Parte de ese cuidado personal implica entender que el amor no disminuye cuando se regala. De hecho, cuanto más amor ofrezcamos, más amor encontraremos dentro de nosotros mismos. Por lo tanto, cada vez que realmente damos de nosotros mismos, casi mágicamente descubrimos que hay más de nosotros mismos para dar.

Irónicamente, la única manera real de conservar las riquezas que recibimos es regalarlas. Al aprovechar estas oportunidades para practicar el amor incondicional, hacemos que el amor sea una parte continua de nuestras vidas y aprendemos que al dar, siempre recibimos.

El folleto de Al-Anon, When I Got Busy, I Got Better ofrece información invaluable sobre esta área crucial de la recuperación. Y en ninguna parte se expresa más claramente el espíritu del servicio de Al-Anon que en la oración en el reverso del marcador "Solo por hoy":

"Señor, haz de mí un instrumento de Tu paz. Donde hay odio, déjame sembrar amor; donde haya injuria, el indulto; donde hay duda, fe; donde hay desesperación, esperanza; donde hay tinieblas, luz; y donde hay tristeza, alegría. "Oh, Divino Maestro, concédeme que no busque tanto ser consolado, como consolar; ser comprendido, como comprender; ser amado, como amar; Porque es en el dar que recibimos, es en el perdón que somos perdonados, y es en la muerte que nacemos a la vida eterna".

Sigue regresando

POR QUÉ SEGUIMOS VINIENDO A AL-ANON Los recién llegados a Al-Anon a menudo se sorprenden al conocer a tantos miembros de larga data. Muchos de nosotros seguimos asistiendo a las reuniones años después de que hayan pasado los problemas que nos trajeron por primera vez a Al-Anon, porque el programa sigue enriqueciendo nuestras vidas. Seguimos cambiando y somos cambiados por las circunstancias que encontramos, pero debido a que hemos practicado los principios de Al-Anon en todos nuestros asuntos, nuestras vidas han mejorado más allá de lo imaginable. No podemos darnos el lujo de dar por sentados estos cambios. Lo que una vez se aprendió se olvida rápidamente sin una renovación, práctica y apoyo continuos.

Así que seguimos volviendo. Para algunos, Al-Anon se convierte en un hogar espiritual. A otros de nosotros simplemente nos encanta la forma en que nos sentimos cuando estamos con personas que hablan tan abierta y sinceramente sobre lo que realmente les importa. Las amistades que hacemos en Al-Anon son a menudo extremadamente cercanas y duraderas. Pero la mayoría de nosotros seguimos regresando porque Al-Anon nos ayuda a mantenernos cuerdos y serenos, incluso en medio de desafíos difíciles, siempre y cuando continuemos usando los Doce Pasos para trabajar en nosotros mismos.

Cambiamos con cada nuevo momento de cada día. La mayoría de nosotros asistimos a las reuniones para aprovechar al máximo todos estos cambios en nuestras vidas, para experimentarlos con el amor y el apoyo de nuestros amigos de Al-Anon, y para crecer en una dirección positiva y saludable.

Sabemos que Al-Anon no es una tienda de magia que hace desaparecer todos nuestros problemas para que podamos vivir felices para siempre. Más bien, es un programa a través del cual aprendemos a lidiar mejor con nuestros problemas, a celebrar nuestras alegrías y nuestros triunfos, a sentir todos nuestros sentimientos y a saber que todo lo que sucede, tanto los felices como los tristes, eventualmente pasará. Una y otra vez en la vida, pasaremos por períodos de gran dificultad y períodos de serenidad y confianza. El cambio puede ser tan doloroso después de 20 años de recuperación como lo es para un recién llegado. La diferencia es que después de 20 años, sabemos por nuestra propia experiencia que "esto también pasará". Con el tiempo, el dolor se aliviará.

Dado que no hay una "llegada", ni un día mágico en el que de repente alcancemos la serenidad y vivamos para siempre libres de estrés o tensión, la mayoría de nosotros eventualmente aprendemos a ser pacientes. Descubrimos que podemos confiar en el proceso de recuperación para que nos haga avanzar, incluso si a veces se siente como si estuviéramos retrocediendo. Aprendemos de cada experiencia y, con el tiempo, construimos un gran almacén de sabiduría como resultado. El dolor puede doler tanto como siempre, pero a medida que pasa el tiempo, podemos poner ese dolor en contexto para que el sufrimiento ya no domine toda nuestra vida. Podemos separarnos de nuestro dolor, de modo que el dolor, así como la felicidad y todas las demás emociones, se conviertan en simplemente otro vehículo para el crecimiento. ¿DÓNDE COMIENZA EL VIAJE DE AL-ANON? Entonces, ¿por dónde empezar esta monumental tarea de cambiar nuestras vidas? Para la mayoría de nosotros, ya lo ha hecho

Historia de Al-Anon

Lo maravilloso de Al-Anon es que fue fundado por personas como nosotros, personas que luchaban con el dolor y el aislamiento de la relación con un alcoholíco, personas que necesitaban ayuda. Ciertamente, los pioneros de Al-Anon se entregaron con gran coraje y generosidad. Sin su dedicación y arduo trabajo, nuestro programa no existiría, y los recordamos con una gratitud que se

extiende más allá de las palabras. Pero cuando reconocemos las contribuciones hechas por los fundadores de Al-Anon, nos fijamos en los ejemplos que ellos mismos han dado. ¿Qué mejor legado podríamos recibir que el conocimiento de que hombres y mujeres comunes y corrientes como nosotros realmente podemos marcar la diferencia?

Cuando Alcohólicos Anónimos comenzó en 1935, no se sabía casi nada sobre los efectos del alcoholismo en alguien más que en el alcohólico. Los cofundadores de A.A., Bill W. y el Dr. Bob S., no eran expertos en alcoholismo, eran hombres en las garras de la enfermedad que se unieron para ayudarse mutuamente a mantenerse sobrios. Al igual que muchos otros miembros de la familia, las esposas de estos hombres, Lois W. y Annie S., habían hecho todo lo que se les ocurrió para que sus maridos dejaran de beber, pero fue en vano.

De hecho, a Lois le habían aconsejado que se rindiera. Su esposo, le dijeron, era un alcohólico empedernido que seguramente moriría o sería internado como resultado de su bebida. Pero cuando Ebby T., una querida amiga de Bill que también era alcohólica, encontró milagrosamente la sobriedad, tanto Bill como Lois tuvieron razones para tener esperanzas. El amigo de Bill había encontrado ayuda a través del Grupo Oxford, un movimiento cristiano con el que Bill y Lois pronto se involucraron en Nueva York. En Akron, una ciudad al sureste de Cleveland, Ohio, Annie S. persuadió a su esposo para que se uniera a este mismo movimiento espiritual que tenía la reputación de ayudar a los alcohólicos. Aunque ni Bill ni el Dr. Bob abrazaron todos los aspectos del Grupo de Oxford y aunque ambos finalmente abandonaron el movimiento, muchos de los principios espirituales de A.A. y Al-Anon se basan en los principios del Grupo de Oxford.

Lois asistía a esas reuniones con su esposo, pero no pensaba mucho en aplicar los principios espirituales a su propia vida. En lo que a ella respectaba, su vida estaría bien si Bill podía mantener la sobriedad. Para su consternación, la sobriedad de Bill no le trajo a Lois la felicidad que esperaba. Después de desempeñar un papel central en su vida durante los años de bebida, sintió que en sobriedad ya no la necesitaba. Como muchos de nosotros, Lois se volvió cada vez más resentida y llena de autocompasión. Su casa estaba llena de alcohólicos desplazados que su esposo había traído a casa, ¡y pasaba más tiempo con ellos que con ella! Cuando le arrojó un zapato a Bill en el calor de una discusión, Lois se dio cuenta de que su propia vida estaba fuera de control. Necesitaba ayuda, el mismo tipo de ayuda espiritual que su marido había encontrado, primero en el Grupo de Oxford, y posteriormente en los Doce Pasos.

Lois no estaba sola en este descubrimiento. Otras esposas de alcohólicos expresaban frustración y confusión a través de sus cartas a la revista de A.A., The A.A. Grapevine. En aquella época, era costumbre que las esposas acompañaran a sus maridos alcohólicos a las reuniones de A.A. y se encargaran de los refrigerios. (En aquellos días, la mayoría de los miembros de A.A. eran hombres.) En todo el país, las esposas se congregaban en cocinas o antesalas y hablaban de sus experiencias y problemas comunes.

Tenemos una tremenda deuda de gratitud con Alcohólicos Anónimos, de donde se derivó gran parte de nuestro programa. Cuando en 1939 se publicó el "Libro Grande" de A.A., Alcohólicos Anónimos, muchas esposas de alcohólicos en recuperación leyeron acerca de los principios espirituales de A.A. y comenzaron a discutirlos entre sí. Al presenciar el notable impacto que los Doce Pasos de A.A. estaban teniendo en sus cónyuges, estas mujeres se preguntaron si los mismos Pasos podrían beneficiarlas a ellas. Aquellos que habían tratado de aplicar los Pasos a sus propias vidas por sí mismos habían hecho solo un progreso limitado, ya que todo lo que sabían acerca de los Pasos provenía de alcohólicos que estaban tratando de mantenerse sobrios. No entendían sus propias reacciones ante el alcoholismo de otra persona, o cómo la enfermedad podía seguir afectando sus vidas incluso después de que sus cónyuges hubieran encontrado la sobriedad. Así, en ciudades de

todo el país, las mujeres comenzaron a reunirse en sus hogares para estudiar los Doce Pasos de A.A. Estas reuniones informales fueron las precursoras de las reuniones de Al-Anon.

Los Grupos Familiares originales se unieron por primera vez en 1950, cuando una esposa emprendedora creó The San Francisco Family Club Chronicle. Esta revista, que incluía editoriales, correspondencia de familias de alcohólicos y citas inspiradoras de una amplia variedad de filósofos, más tarde se conocería como The Family Forum y, posteriormente, The Forum. En un año, sus páginas de color calabaza conectaron a los Grupos Familiares no solo en los EE. UU., sino también en lugares tan lejanos como Australia y Sudáfrica.

Era grande la necesidad de reunirse en comunión y analizar cómo se podrían adaptar y aplicar los principios de A.A. a la vida de otros miembros de la familia. Pero todavía no estaba claro si estos grupos existían principalmente para ayudar a los alcohólicos o para buscar la recuperación de sus propios miembros, y se produjo un gran debate. A.A. alentó la participación de la familia, y los miembros de la familia que estaban encontrando ayuda en estos grupos comenzaron a contarles a otros sobre sus experiencias. Las esposas de alcohólicos que bebían activamente comenzaron a aprender sobre los grupos familiares y, con el paso del tiempo, la membresía creció para incluir hombres, hijos adultos de alcohólicos, padres y otras personas con diversas relaciones con alcohólicos. Pronto, grupos que se llamaban a sí mismos "No Alcohólicos Anónimos" o Auxiliares de A.A. estaban surgiendo a un ritmo asombroso.

Durante este tiempo, Lois y Bill viajaron por todo el mundo para hablar a los grupos de A.A. y encontraron que se formaban grupos familiares en todas partes. En 1950, Bill le sugirió a Lois que abriera una oficina de servicio a través de la cual todos estos grupos pudieran registrarse, comunicarse entre sí, recibir publicaciones y estar más unidos. Esta oficina también podría proporcionar al público y a la comunidad profesional información sobre los efectos del alcoholismo. Y podría ser una fuente de consuelo y fortaleza a la que los familiares y amigos de los alcohólicos, confundidos y desesperados, podrían pedir ayuda. Al principio, Lois no estaba interesada. Unos años antes, después de 33 años de matrimonio, ella y Bill finalmente habían comprado su primera casa, "Stepping Stones", y Lois tenía más planes domésticos en mente para su futuro inmediato. Pero la necesidad de una oficina así era grande y, a medida que pasaba el tiempo, la idea sonaba cada vez más atractiva. Después de hablar con las esposas de los delegados de A.A. a la Conferencia de Servicios Generales de A.A. de 1951, Lois decidió emprender el proyecto. El resultado fue la formación de la Cámara de Compensación de Al-Anon, más tarde incorporada como la Sede Central del Grupo de Familia Al-Anon, Inc. y posteriormente conocida por la comunidad como la Oficina de Servicio Mundial para Al-Anon y Alateen.

Apoyándose la una en la otra porque al principio no había nadie más, Lois y su amiga, Anne B., fundadora del primer Grupo Familiar del Condado de Westchester, comenzaron a trabajar juntas para responder a la correspondencia que llegaba a la Fundación Alcohólica de A.A. Anne, una mujer dolorosamente tímida, comenzó a buscar recuperación con otras esposas de alcohólicos cuando se dio cuenta de que el miedo dominaba su vida, miedo que se intensificaba al vivir con un alcohólico que bebía activamente. La participación de Anne en este incipiente Grupo Familiar y su compromiso con los Doce Pasos ayudaron a liberarla de una vida de este miedo casi incapacitante y la inspiraron a convertirse en el "Pequeño Viernes del Hombrecito" de Lois en los primeros días de Al-Anon.

Lois y Anne alquilaron un apartado de correos y trabajaron en el estudio del segundo piso de Stepping Stones. Al ponerse en contacto con cada uno de los 87 grupos registrados en A.A., sugirieron unirse como una sola comunidad. Su carta buscaba sugerencias en cuanto a un nombre para la organización y solicitaba el permiso de los grupos para adoptar los Doce Pasos de A.A. La

gran mayoría respondió con entusiasmo, y pronto se eligió el nombre "Al-Anon", una contracción de "Alcohólicos Anónimos".

Los Doce Pasos de A.A. fueron adoptados, palabra por palabra, con la excepción del Duodécimo Paso. Dado que el propósito de Al-Anon era ayudar a los amigos y familiares de los alcohólicos en lugar de ayudar a los alcohólicos a alcanzar la sobriedad, el Duodécimo Paso fue modificado para que hablara de llevar el mensaje de Al-Anon a "otros" en lugar de a los "alcohólicos". Este cambio de palabras ayudó a darle a Al-Anon su propio propósito y sentó las bases para una adaptación posterior de las Doce Tradiciones de A.A.

Los fundadores de Al-Anon sabían, por el ejemplo de A.A., que algunas directrices serían esenciales para mantener la unidad y la estabilidad. Lois escribió pidiendo la opinión de los grupos y describió el compromiso de Al-Anon con el anonimato. Las Tradiciones pasaron por cuatro borradores antes de ser aprobadas para su adopción por la Conferencia de Servicios Generales de A.A. en 1955 y posteriormente aceptadas por Al-Anon en su primera Conferencia de Servicio Mundial en 1961.

Había una necesidad inmediata de literatura que respondiera a las preguntas más frecuentes y aclarara los principios de Al-Anon. Con la guía de Bill, Lois y Anne escribieron Propósitos y sugerencias para los grupos familiares de Al-Anon, un folleto que enfatizaba la importancia de concentrarse en uno mismo en las reuniones y advertía contra los chismes y las quejas sobre el alcohólico. Su primer esfuerzo en un libro de tapa dura, Al-Anon Family Groups, apareció en 1955.

El volumen de la correspondencia aumentó rápidamente. Se necesitaba más ayuda y más espacio de oficina para satisfacer la demanda. Las donaciones no solicitadas que llegaban de vez en cuando ayudaron a Lois y Anne a abrir una pequeña oficina. El 9 de enero de 1952, los recién nombrados Grupos Familiares Al-Anon se mudaron a un desván en el segundo piso de la Antigua Casa Club de A.A. en la ciudad de Nueva York. Pronto se la conoció cariñosamente como "la nevera de Lois" en el invierno y "la maquiladora de Lois" en el verano debido a las condiciones que soportaron los primeros voluntarios al tratar de satisfacer las necesidades de esta joven organización. Aunque carecían de dinero, muebles y suministros, eran los orgullosos propietarios de un archivador de dos cajones y la mitad de una máquina de mimeógrafo.

Un pequeño grupo de voluntarios dedicados hizo posible que esta pequeña operación creciera y prosperara. Algunos de estos hombres y mujeres llegaron a desempeñar un papel destacado en la historia posterior de Al-Anon, como Margaret D., que se desempeñó como editora de The Forum durante 20 años, y Henrietta S., la primera secretaria general de Al-Anon. Antes de ocupar ese puesto, Henrietta se convirtió en la primera trabajadora remunerada de Al-Anon en 1953, recibiendo unos escasos 35 dólares por tres días completos de trabajo a la semana.

Lois y Anne habían financiado personalmente los gastos iniciales de la Cámara de Compensación, pero no podían seguir haciéndolo indefinidamente. Las cartas en las que se solicitaba apoyo financiero para la oficina recibieron una respuesta mixta. Algunos grupos respondieron con entusiasmo, mientras que otros, habiendo establecido su propia red de área local en la que confiaban para obtener información y unidad, se negaron. El dinero seguía siendo escaso. Los voluntarios ahorraron papel de regalo y cuerda para reducir los costos de envío. Un miembro "donó" papel para escribir de la oficina de su empleador. Lois guardó el cartón que venía con las camisas de Bill cuando regresaron de la tintorería para usarlo en el empaque de los pedidos de literatura. Sin embargo, siempre había suficiente dinero para seguir adelante un día más.

Se iniciaron más y más Grupos Familiares a medida que las personas notaban los cambios en amigos y familiares que encontraban serenidad y cordura en Al-Anon y se preguntaban cómo podían

hacer tales cambios en sus propias vidas. A medida que crecía el número de miembros, la sede de Al-Anon se ajustó en consecuencia, trasladándose a espacios cada vez más grandes y contratando personal profesional remunerado para mantenerse al día con las necesidades cada vez mayores de la comunidad. Los grupos individuales reconocieron la importancia de sus contribuciones individuales, y las ventas de publicaciones contribuyeron a la relativa estabilidad financiera de la organización. Pero las preocupaciones fiscales siempre han sido parte de la historia de Al-Anon y continúan forzando recortes y cambios, especialmente en los difíciles tiempos económicos de la década de 1990.

Se requerían comités para supervisar los diversos servicios especiales de Al-Anon, incluyendo literatura, presupuesto, política y publicidad. Más tarde se establecieron oficinas locales del Servicio de Información de Al-Anon para difundir información sobre las reuniones locales de Al-Anon y para atender las consultas de amigos y familiares de alcohólicos que se acercaron a Al-Anon en busca de ayuda. Anne y los voluntarios compilaron un Directorio Mundial para que la ayuda de Al-Anon pudiera encontrarse en casi cualquier parte del mundo. Hoy en día, se accede al Directorio Mundial a través de un número de teléfono gratuito, lo que ayuda aún más a todos los que necesitan Al-Anon a encontrar una reunión dondequiera que viajen. De 87 grupos originales, Al-Anon ha crecido a miles de grupos que se reúnen en más de 130 países de todo el mundo.

En los primeros años, Anne B. se convirtió en presidenta del Comité de Grupos de Prisiones, precursor del Comité de Instituciones. Incluso en aquellos días, hacer que la información estuviera disponible para aquellos que no sabían cómo encontrar ayuda era un aspecto crítico de la existencia de Al-Anon. Como muchos de nosotros, Anne era bastante tímida y tenía dificultades para hablar en público. Sin embargo, gracias a los extraordinarios esfuerzos de esta mujer ordinaria, muchos miles de parientes de alcohólicos encontraron ayuda y crecimiento personal en Al-Anon y, cuando toda la situación familiar mejoró, muchos de los alcohólicos encontraron posible alcanzar y mantener la sobriedad.

La necesidad de literatura superaba con creces la capacidad de Lois y Anne para producirla en aquellos primeros días, por lo que a menudo recomendaban los escritos de otros, incluidos Norman Vincent Peale y Dale Carnegie. El "Libro Grande" de A.A. fue una importante fuente de información para los primeros grupos de Al-Anon. Algunos de los folletos de Al-Anon que todavía se usan hoy en día fueron escritos por personas que no eran miembros. So You Love an Alcoholic fue desarrollado por la Comisión de Texas sobre el Alcoholismo. Alcoholismo, un carrusel llamado negación y Una guía para la familia del alcohólico, fueron escritos por un buen amigo y defensor de Al-Anon, el reverendo Joseph Kellermann, ex director del Consejo sobre el Alcoholismo de Charlotte, Carolina del Norte. Los grupos locales de Al-Anon también desarrollaron su propia literatura. Freedom from Despair, por ejemplo, fue creado por el Grupo de Familia de San Diego. Pero la gran mayoría de la literatura fue desarrollada por el Comité de Literatura de Al-Anon. Un día a la vez en Al-Anon (ODAT), fue escrito a finales de la década de 1960 por una escritora autodidacta, Alice B., la joven de 72 años presidenta del Comité de Literatura de Al-Anon. Este extraordinario diario se convirtió en uno de los favoritos de los miembros de todo el mundo y ha sido traducido a 28 idiomas.

Pero parte de la literatura era inconsistente con las Tradiciones de Al-Anon, abordando la enfermedad familiar desde un sesgo religioso o político. La necesidad de una política unificada de literatura se hizo evidente y llevó, en 1963, a la adopción de un proceso de aprobación de la Conferencia mediante el cual se desarrolla literatura que refleje sistemáticamente los principios de Al-Anon.

Hoy en día, el cuerpo de literatura de Al-Anon continúa expandiéndose para satisfacer las necesidades de una membresía cada vez mayor en un mundo cambiante. Nuestros libros y folletos,

como De la supervivencia a la recuperación: Crecer en un hogar alcohólico, Vivir con sobriedad, ... En Todos Nuestros Asuntos, y Como Entendimos..., son compilados por el Servicio de Literatura de Al-Anon a partir de los pensamientos y experiencias personales de nuestros miembros.

En 1957, un adolescente de California llamado Bob fue el tema de un artículo en el AA Grapevine. Bob, cuyo padre estaba en A.A. y cuya madre en Al-Anon, había luchado sin éxito con sus propios problemas hasta que sus padres lo instaron a aplicar los principios de sus programas a su vida. Alateen comenzó cuando Bob se unió a otros cinco jóvenes que habían sido afectados por el alcoholismo de un miembro de la familia. Bob y Bill M., un miembro de A.A. y uno de los principales impulsores del establecimiento de Alateen, se mantuvieron en estrecho contacto con Lois, quien instó a los grupos recién formados a adoptar inmediatamente los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Al-Anon. Por lo general, estos grupos eran patrocinados por un miembro de Al-Anon que proporcionaba estructura y apoyo, al tiempo que permitía a los Alateens llevar a cabo sus propias reuniones. El Comité de Alateen, formado en 1959, envió un cuestionario a cada grupo de Alateen y publicó los resultados, describiendo las políticas de Alateen sobre la membresía, la función del patrocinador de Al-Anon de un grupo de Alateen, la financiación y otros asuntos similares. Al igual que Al-Anon, Alateen creció rápidamente, a pesar de las fluctuaciones en la membresía debido a intereses contrapuestos, vacaciones de verano e inconsistencias inherentes a los estilos de vida de los adolescentes. Los artículos de las revistas trajeron publicidad nacional y preguntas sobre la ayuda para los jóvenes. Con el tiempo, Alateen comenzó a publicar su propia literatura, publicando el libro de tapa dura, Alateen: esperanza para los hijos de los alcohólicos en 1973. Las convenciones regionales continúan unificando y despertando el entusiasmo de los miembros de Alateen.

Aunque la literatura de Al-Anon se desarrolló primero en los Estados Unidos, abordó una necesidad universal. En la década de 1960, los miembros comenzaron voluntariamente a traducir la literatura de Al-Anon a los idiomas de otros países, y los grupos de Al-Anon comenzaron a aparecer en todos los rincones de la tierra.

El precursor del Servicio para Miembros Solitarios de hoy fue iniciado por un miembro de Al-Anon a través de una publicación originalmente conocida como World Hello. Esta publicación hizo posible que los miembros de Al-Anon tuvieran "reuniones de Al-Anon por correo" en comunidades donde no existían reuniones o donde los miembros estaban físicamente incapacitados para asistir a las reuniones. En 1991, el Servicio de Instituciones de la Oficina de Servicio Mundial puso en marcha un servicio similar para los reclusos.

Con el fin de lograr una conciencia de grupo más amplia, en 1961 se reunió una Conferencia de Servicio Mundial de prueba. En representación de los miembros de Al-Anon en su conjunto, la Conferencia buscó centrarse en la experiencia principal de Al-Anon y mantener el programa unificado y en curso. Tan exitosa fue la experiencia que la Conferencia se convirtió en una institución permanente, encargada de proteger las Tradiciones y supervisar las políticas de Al-Anon.

Con un presupuesto anual de millones de dólares, la Oficina de Servicio Mundial de Al-Anon apoya a un personal asalariado, muchos de los cuales son miembros de Al-Anon. Estos miembros supervisan cada actividad, incluyendo el contacto con el público y los profesionales, el desarrollo de la literatura aprobada por la Conferencia, el archivo de materiales históricos, la conexión de los miembros solitarios, la producción de El Foro, la prestación de apoyo para grupos y reuniones electrónicas, la planificación de la Conferencia de Servicio Mundial anual, la coordinación con las Oficinas de Servicios Generales en todo el mundo y la prestación de servicios de Alateen. Los voluntarios continúan desempeñando un papel vital, sirviendo como fideicomisarios, miembros del comité y delegados, respondiendo llamadas telefónicas, reuniendo paquetes de literatura y, en general, manteniendo Al-Anon en funcionamiento.

Puede que Al-Anon no sea el mismo que en 1951, pero su propósito no ha cambiado. Existimos para ofrecer ayuda, consuelo, fortaleza e información a aquellos cuyas vidas se han visto afectadas por la enfermedad del alcoholismo en un familiar o amigo. No importa cuán grande crezca nuestra organización, estamos comprometidos a asegurarnos de que cada persona que entre en contacto con Al-Anon reciba la misma atención individual y personal que recibía cuando solo existían unos pocos Grupos Familiares. Cuando miramos hacia atrás a los dedicados pioneros que dieron tan generosamente de sí mismos, vemos a hombres y mujeres como nosotros, los hombres y mujeres que crean el futuro de Al-Anon.