

# Al-Anon se enfrenta al alcoholismo 2015

*Fortaleza y esperanza para los amigos y familiares  
de bebedores problema*



El alcoholismo afecta a  
**toda la familia**



Los padres aprenden a  
**hacerle frente**



Criarse en un hogar  
**alcohólico**



Al-Anon funciona bien  
**con la orientación**

# El alcoholismo afecta a **toda la familia** 4

«Los niños necesitaban ayuda con la tarea y que los llevaran a actividades fuera de la casa. La casa siempre estaba en desorden. Había platos y ropa que lavar».



# 13 **Padres aprenden a lidiar con** la bebida de su hijo adulto

«Mi vida se había vuelto tan incontrolable —sin saber en qué condiciones encontraría a mi hijo al regresar a casa—».



# 16 Al-Anon es espiritual, no religioso



«En Al-Anon nadie me dijo que el Dios de mi entendimiento tenía que estar afiliado a ninguna religión específica».

## Criarse en un hogar alcohólico

«Me crie viendo a mis padres pelear todas las noches, y tenía que salir de la casa para estar a salvo».

# 20



## 21 Al-Anon funciona bien **con** **la orientación**

«Al-Anon complementa y refuerza la información que les doy a mis clientes sobre el alcoholismo como enfermedad. Mis clientes adquieren ánimo al asistir a reuniones de Al-Anon».

Estimado lector:

Al mirar la tristeza que se refleja en la cara de cada una de las personas en la foto de la portada, me di cuenta de que probablemente esas personas son las afortunadas, pues saben que les perturba la bebida de otra persona. El tener conciencia de eso es el primer paso para que los familiares y amigos de personas alcohólicas pasen de la negación a la aceptación y pidan ayuda en una reunión de Grupos de Familia Al-Anon.

Al haberme criado en una familia alcohólica, e incluso después de que mis padres se separaran, pensaba que era responsable de la infelicidad en mi vida. Simplemente no sabía cuál era el verdadero problema ni cómo solucionarlo. Me portaba mal en la escuela para llamar la atención, me escondía en las fiestas esperando que alguien me hablara y trataba de cuidar de todas y cada una de las personas que me «necesitaran».

Me sentía agotado cuando entré a mi primera reunión. Las personas que estaban allí, sonreían y se reían. Me di cuenta de que en ese lugar había algo que era diferente. Los miembros compartían con respecto al uso de los instrumentos del programa para mejorar sus vidas; pocas veces se mencionaban las personas alcohólicas. Cuando se hacía, era sólo para mostrar comprensión y empatía ante su dolor, no de la forma en que normalmente se hablaba o se pensaba en ellos.

Me alegro de haber probado con una reunión de Al-Anon. Me aceptaron por quien era, por donde estaba, y con el entendimiento de que si seguía viniendo, mi vida podía cambiar.

Así que, si le preocupa la bebida de un ser querido —ya sea que actualmente forme parte de su vida o que ya no esté presente— le invito a que visite una reunión de Al-Anon en su comunidad. No hacemos promesas ni damos consejos, pero sí ofrecemos una mano amorosa y un oído dispuesto a ayudarle a encontrar la esperanza y fortaleza que Grupos de Familia Al-Anon nos ha dado a nosotros.

Con gratitud,



Ric B., Director Ejecutivo,  
Al-Anon Family Group  
Headquarters, Inc.



# ¿Cómo hago para saber si **Al-Anon** me podría **ayudar**?

---

Los bebedores compulsivos suelen decir que su bebida no es un problema tan grave como lo piensa alguna gente. Las personas que están cerca de los bebedores compulsivos también tienen una tendencia a desestimar lo gravemente que les ha afectado el comportamiento del bebedor. Ellos tratan de mantener las cosas lo más normal que se pueda en condiciones que a veces son insoportables.

Las siguientes preguntas pueden ayudarle a decidir por sí mismo si podría beneficiarse al visitar algunas reuniones de Al-Anon:

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

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



«Nadie me juzgaba, porque todos estábamos en el mismo barco».

## La bebida de mi esposa me dejó solitario y aislado

*Reid R., Oregon*

Tenía una larga lista de razones por las que no quería ir a una reunión de Al-Anon. Siempre posponía mis intenciones de ir, hasta que pareció que ya no había ninguna otra opción.

Trataba de que el hogar se mantuviera funcionando de la forma más normal que se pudiera, a pesar de la bebida compulsiva de mi esposa. Tenía un trabajo a tiempo completo, y tenía que hacer las cosas que ella no podía hacer porque era incapaz de cumplir con esas responsabilidades. Los niños necesitaban ayuda con la tarea y que los llevaran a actividades fuera de la casa. La casa siempre estaba en desorden. Había platos y ropa que lavar. Era difícil para toda la familia. Me sentía muy molesto por la condición en que mi esposa se encontraba. Hacía todo lo que pudiera por ayudarla, pero todo empeoraba.

Soy introvertido por naturaleza, no una persona «de reuniones». Toda la presión y la ansiedad adicionales hicieron que me sintiera aún más aislado y

solitario. No me sentía cómodo participando en actividades «normales». Estaba demasiado preocupado con mis problemas en el hogar. No, yo no quería ir a ninguna reunión. No tenía tiempo. No me interesaba. No era para mí.

Me di cuenta de que me sentí mejor después de mi primera reunión, pero, por supuesto, no podía haberlo sabido antes de ir a mi primera reunión. Lo que me gustó de Al-Anon era que no me presionaban para que hablara si no tenía ganas de hablar. No había nadie que me dijera lo que debía hacer, ni lo que debí haber hecho. Nadie me juzgaba, porque todos estábamos en el mismo barco. Tuve la oportunidad de escuchar a otras personas hablar de sus propias experiencias al convivir con un bebedor compulsivo, y eso me ayudó más de lo que podía haberme imaginado. Desearía haber ido a Al-Anon mucho antes, pero en Al-Anon he aprendido a aceptar lo que no puedo cambiar.

# Fui lenta en cuanto a aceptar que mi esposo era alcohólico

*Priscilla H., California*



Aunque no parezca que mi esposo tenga algún problema con el alcohol, es suficiente que yo vea un problema en mi vida a causa de su consumo de alcohol.

---

«Estoy avergonzada de su comportamiento.

Quiero evitar el contacto con otras personas debido a la vergüenza que siento».

---

Esperé mucho tiempo para buscar ayuda porque fui lenta en cuanto a aceptar que el alcohol era el problema. Sabía que había un problema, pero me convencí a mí misma de que «no era tan malo»; en realidad él no es alcohólico, simplemente se excede un poco en la bebida. Yo era lenta en cuanto a admitir y aceptar la etiqueta del alcoholismo.

En resumidas cuentas, el asunto del alcoholismo está causando problemas en mi relación con mi esposo. Temo que él se cause daño debido a

la bebida. Estoy avergonzada de su comportamiento. Quiero evitar el contacto con otras personas debido a la vergüenza que siento. Soy incapaz de comunicarme con él en vista de lo enojado que está. Estoy enojada y herida. ¡Estoy triste!

Sea cual sea la causa de su problema con la bebida, el resultado es que estoy viviendo con un alcohólico, y eso no es nada agradable. Para mí es algo maravilloso que Al-Anon me permita decidir si estoy tratando con el alcoholismo o no. Mi asistencia a Al-Anon no tiene nada que ver con el hecho de que él acepte la ayuda que Alcohólicos Anónimos le podría ofrecer. Me siento muy agradecida con Al-Anon, pues este programa me ofrece la ayuda que necesito en este momento de mi vida. Vine a buscar la forma de ayudar al alcohólico o de componerlo, pero, en su lugar, me estoy dando cuenta de que existe una forma de ayudarme a mí, independientemente de lo que él haga.

# Cuando alguien cercano bebe demasiado...

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

---

---

## Al-Anon y Alateen: donde puede encontrar ayuda

**Al-Anon** es un programa de apoyo mutuo para las personas que viven —o que han vivido— con alguien cuya bebida les creó problemas a ellas o a los demás.

**Las reuniones de Alateen** se realizan en muchos lugares para **las personas jóvenes**, por lo general adolescentes, cuya vida ha sido afectada por la bebida de otra persona. Aunque los miembros de Alateen conducen sus propias reuniones, en las mismas se encuentran Padrinos o Madrinas de Grupo, quienes son adultos, para la seguridad y para brindarles orientación. Para garantizar la seguridad de las reuniones de Alateen, los Padrinos y las Madrinas de Grupo deben de cumplir con los Requisitos de Seguridad y Comportamiento de Alateen.



---

---

## Explicándole la enfermedad a un hijo pequeño

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

Al explicar la enfermedad a los hijos pequeños, es bueno compararla con una

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



## ¿Qué tan compulsiva es la bebida?

Lo que realmente importa es la pregunta: **¿Le perturba la bebida?** Si es así, un grupo de Familia Al-Anon podría serle útil.

---

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

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

---

---



## Efectos a largo plazo...

Su padre o abuelo bebía demasiado.

Se divorció de un cónyuge que se portaba mal cuando estaba intoxicado.

Su cónyuge o pareja actual ha dejado de beber.

No obstante, aunque actualmente no exista el alcoholismo activo en su vida, a veces una relación con un bebedor problema puede tener efectos a largo plazo.

Al-Anon y Alateen le ofrecen la oportunidad para el crecimiento personal. Los miembros se ayudan mutuamente para comprender y desentrañar los efectos persistentes que causaron la bebida de otra persona —ya sea que la bebida todavía esté en estado activo o no—.

## Alguien cercano a mí tiene problemas con las drogas

Los Grupos de Familia Al-Anon tienen un enfoque: ayudar a los familiares y amigos de los alcohólicos.

Sin embargo, *La Encuesta a los Miembros de Al-Anon 2012* reveló que el 34 por ciento de los miembros de Al-Anon vinieron por *primera vez* a Grupos de Familia Al-Anon a causa de que un pariente o amigo tenía problemas con las drogas. La encuesta también mostró que el 88 por ciento de esos miembros finalmente llegaron a darse cuenta de que el abuso del alcohol fue también parte del problema en general.



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

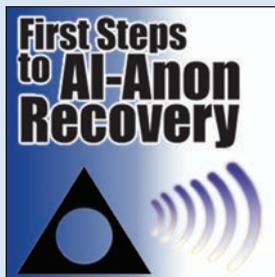
Los miembros de Al-Anon encuentran comprensión y apoyo al compartir sus experiencias en la aplicación de los principios de Al-Anon en su vida.

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

## Para enterarse más acerca de Al-Anon

—y para tener una idea de cómo podría ser una reunión—, escuche algunas selecciones de la serie de podcasts de Al-Anon titulada *Primeros pasos para la recuperación en Al-Anon* (únicamente en inglés).

Estas presentaciones de audio cortas están disponibles sin costo alguno en el sitio web de Al-Anon: [www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org).



# ¿En qué consiste el «anonimato»?

Hay un aspecto espiritual en el anonimato.

Todos son humildes por igual al enfrentar los retos a veces agobiantes de hacerle frente a los problemas relacionados con la lucha de un ser querido con el alcohol.

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

**La confidencialidad asegura que usted pueda hablar con el corazón en una reunión de Al-Anon, porque todo lo que se diga en la reunión se queda en la reunión.**

Usted no tiene que preocuparse de que alguien en la reunión de Al-Anon se le vaya a acercar en un lugar público para comenzar a discutir sus problemas personales y confidenciales.



## Miembros de Al-Anon informan sobre mejoría en su bienestar

De acuerdo con la *Encuesta a los Miembros de Al-Anon 2012*, el **94 por ciento** de los miembros de Al-Anon informaron que su vida se ha visto **afectada muy positivamente** al ser miembros de Al-Anon. Los resultados completos de la *Encuesta a los Miembros* están disponibles (únicamente en inglés) en la página «For Professionals» (Para profesionales) en el sitio web de Al-Anon: [www.alanon.alateen.org](http://www.alanon.alateen.org).



# Terapeuta le ayuda a la madre de un alcohólico a entender lo que es incapacidad

*Ed Hughes, MPS, LICDC*

*Portsmouth, Ohio*

Al trabajar con los familiares de personas alcohólicas, imparto educación sobre el alcoholismo como *enfermedad*, la forma en que progresa la enfermedad, el proceso de tocar fondo, el impacto de la enfermedad en la familia y la forma en que alguien puede recuperarse.

Finalmente llega ese momento en el que un miembro de la familia trata de cambiar la forma en que reacciona ante el comportamiento de la persona alcohólica, sólo para darse cuenta de que este cambio es mucho más difícil de lo que se esperaba.

La madre de un alcohólico dijo que había decidido decirle que «no» a su hijo la próxima vez que él le pidiera dinero. Cuando su hijo le hizo la petición, ella se sorprendió de haberle dicho que «sí». Dijo que estaba consciente de que su «ayuda» realmente le causaba daño a él; que el dinero se gastaría en alcohol; que la promesa que ella lo obligó a hacerle de que «no volverá a pasar», no se iba a cumplir; y que ella se iba a sentir muy mal después. A pesar de saber todo eso, siempre le dio el dinero.

Esa fue mi oportunidad para darle a conocer una palabra que ella pensaba que se relacionaba solo con el alcohólico: *incapacidad*. Le dije que ella era incapaz de decir que «no». Ella me respondió con una pregunta: «Si soy incapaz, entonces, ¿cómo voy a hacer para decir que “no” y dejar de propiciar?» Yo le contesté: «Para eso es que está Al-Anon: para ayudarles a hacer lo correcto a usted y a su hijo».

En mis treinta y dos años de prestar servicios de orientación, he visto a miembros de la familia ir a Al-Anon para encontrar ayuda para sus familiares adictos, pero en lugar de eso encuentran ayuda para ellos mismos.

El alcoholismo se desarrolla en un ambiente de secretismo y vergüenza. Al-Anon es una influencia poderosa para que los familiares rompan el silencio que rodea a su familia, mientras que rompen el ciclo de vergüenza que fomenta la incompreensión y la renuencia a buscar ayuda.

Para algunos miembros de la familia, el estar en recuperación ha comenzado

«Finalmente llega ese momento en el que un miembro de la familia trata de cambiar la forma en que reacciona ante el comportamiento de la persona alcohólica, sólo para darse cuenta de que este cambio es mucho más difícil de lo que se esperaba».



cambios que cambiaron radicalmente el papel que estaban desempeñando en la perpetuación de la enfermedad del alcoholismo de su ser querido, generando así motivación para que la persona alcohólica se recupere. Otros miembros de la familia encontraron un sendero hacia la felicidad, la paz y la serenidad, a pesar de la bebida continua de su ser querido.

Como profesional en el tratamiento, me doy cuenta de que cada persona en recuperación lleva la esperanza y el potencial de ayudar a muchas otras. El poder de la recuperación de los miembros de Al-Anon que comparten sus historias con un recién llegado es muy superior a cualquier poder que alguna vez haya presenciado yo en un entorno de tratamiento profesional.



# Lo que más lamento —no haber ido más antes a una reunión de Al-Anon—

*Scott D., Colorado*

Una de las cosas que más lamento en la vida es que no obtuve ayuda años más antes. Tenía miedo de entrar a una reunión de Al-Anon y que un amigo o vecino, o tal vez un colega, pudiera estar allí. No quería que nadie supiera que había un problema con el alcohol en mi familia. Me sentía avergonzado porque creía que la bebida de mi esposa se reflejaba un poco mal en mí.

Estaba tan paralizado ante la idea de que alguien a quien conociera descubriera mi secreto, lo cual lo que era obvio me eludía —que cualquier persona que estuviera en una reunión de Al-Anon también estaría allí debido a la bebida de un miembro de la familia—.

---

**«Me sentía avergonzado porque creía que la bebida de mi esposa se reflejaba un poco mal en mí».**

# Mi hijo era el alcohólico, pero mi vida era ingobernable

Barbara K., Delaware



«Otras personas entendieron mi vida y lo que sucedía.»

Mi hijo es alcohólico y drogadicto. A pesar de todo lo que hice, no pude controlar ni su bebida ni su drogadicción. ¿Cómo pude ser tan incapaz ante él cuando lo críe todos estos años? Yo le enseñé a caminar, a hablar y a no correr a la calle sin mirar. Le enseñé a respetarse a sí mismo y a respetar a los demás. Creí que le había enseñado a mantenerse alejado del alcohol y las drogas. En el momento en que entró a la universidad, creo que simplemente enterré la cabeza en la arena y utilicé la excusa de que su comportamiento de chico de fiestas era común de los muchachos universitarios.

No se detuvo con la universidad — siguió en su vida adulta y en la mía—. Mi vida se había vuelto tan incontrolable —sin saber en qué condiciones encontraría a mi hijo al regresar

a casa—. Cada vez que él salía por la puerta me ponía a dudar si iría a regresar. Estaba viviendo mi vida a través de él y me sentía absolutamente devastada.

Una orientadora me sugirió que fuera a una reunión de Grupos de Familia Al-Anon. Fui a una y luego a otra, y a más después de esa. Por último, en mi quinta reunión, pude dejar de llorar el tiempo suficiente para realmente acoger lo que se decía. No estaba sola. No era la única persona incapaz de controlar su situación. Otras personas entendieron mi vida y lo que sucedía. Otras personas eran tan incapaces como yo; sin embargo, eran capaces de reír y acoger la felicidad. Otras personas habían encontrado lo que yo necesitaba: la capacidad de admitir que era incapaz ante el alcohol y la drogadicción y que mi vida era ingobernable. Había esperanza para mí.

# Había vivido en la negación durante mucho tiempo

*Gail D., Saskatchewan*

Vine a Al-Anon por sugerencia de una orientadora. Al parecer, presentaba rasgos de ser hija de un alcohólico. Había hecho muchos exámenes de conciencia observando y recordando mi pasado, pero no pensaba que mis padres fueran alcohólicos. Tampoco veía que mi esposo fuera alcohólico. Simplemente no me gustaba que me dijera que él necesitaba beber por culpa mía y de nuestros hijos.

Fui a la primera reunión con el temor de que si escuchaban mi historia me dirían que ese lugar no era para mí. En lugar de eso, escuché cosas con las que me podía identificar. Una persona prácticamente describió mi relación con mi esposo y nuestra vida en el hogar.

Había vivido en la negación durante tanto tiempo que tenía poca conciencia en verdad de que el alcoholismo literalmente impregnó generaciones de miembros de la familia. Simplemente ese tema nunca se discutía en la familia.

Siempre le estaré agradecida a la orientadora que me sugirió que fuera a Al-Anon. La recuperación de los efectos de la bebida de otra persona cambió el curso de mi vida.



---

«Fui a la primera reunión con el temor de que si escuchaban mi historia me dirían que ese lugar no era para mí».



# Puedo amar a mi hermana a pesar de lo que **ella escoja**

*Lynn B., Massachusetts*

---

---

**He aprendido que no soy responsable de lo que ella escoja.**

Amo muchísimo a mi hermana mayor. La he admirado y respetado toda mi vida. Me sentí devastada cuando me di cuenta de que su bebida ocasional se había convertido en un hábito diario que estaba arruinando su salud, su trabajo y su familia.

He hecho todo lo que se me ocurre —gritar, rogar, suplicar, llorar, amenazar y reaccionar con el silencio—. Ella continúa bebiendo, y lo único que ahora es diferente es que ella trata de ocultarlo.

En Al-Anon, poco a poco he adquirido suficiente perspectiva para darme cuenta de la diferencia entre las cosas de las que yo puedo ser responsable y lo que está más allá de mi control. He aprendido que no soy responsable de lo que ella escoja. He aprendido que puedo amarla como la hermana que es, pero puedo desprenderme de su enfermedad, la cual está más allá de mi control. Esa perspectiva me ayuda a vivir una vida pacífica, a pesar de que la vida de mi hermana sea caótica.

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

Las reuniones de Al-Anon incluyen personas de diferentes interpretaciones religiosas, así como personas que no tienen ninguna creencia religiosa.

Una reunión de Al-Anon celebrada en una iglesia no está afiliada a esa iglesia. Al-Anon es un programa espiritual, pero no es religioso, ni está afiliado a ninguna iglesia ni religión, así como tampoco está afiliado a ninguna

otra organización pública ni privada.

Los grupos de Al-Anon se enfocan *exclusivamente* en asuntos relacionados con la ayuda a los familiares y amigos de bebedores compulsivos. La ubicación del lugar de la reunión es irrelevante en cuanto al contenido y a la discusión en la reunión.

---

En Al-Anon nadie me dijo que el Dios de mi entendimiento tenía que estar afiliado a ninguna religión específica. He llegado a entender la diferencia entre espiritualidad y religión y que Al-Anon es un programa espiritual, no un programa religioso.

*Susan H. W., FL*

---

## ¿Cuál es la diferencia entre reuniones «abiertas» y reuniones «cerradas»?

En una reunión «abierta» se reciben gustosamente invitados, estudiantes y profesionales interesados que quieran aprender mediante la observación de una reunión de Al-Anon. Se les pide a los observadores que asistan a las reuniones abiertas de Al-Anon que respeten los principios que guían la participación en todas las reuniones de Grupos de Familia Al-Anon, en especial los principios de confidencialidad y anonimato que protegen a sus miembros.

Una reunión «cerrada» es para cualquiera que esté preocupado por la bebida de otra persona. Cualquier persona preocupada por la bebida de otra persona es recibida con gusto al asistir a cualquier reunión de Al-Anon, ya que sea que la misma se anuncie como «abierta» o como «cerrada».



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

Llame al **1-888-4 AL-ANON** (1-888-425-2666) o

visite: **[www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org)**

para información sobre las reuniones. Al-Anon también puede figurar en el directorio telefónico de su localidad.

Las reuniones en línea y las reuniones por teléfono a veces complementan, en vez de sustituir, las reuniones presenciales de Al-Anon. Las mismas también son útiles para quienes no pueden salir de la casa y para los que viven en las zonas rurales, así como para los viajeros que pueden participar en una reunión desde cualquier parte del mundo. Para obtener una lista de las reuniones electrónicas, visite: [www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org), o envíe un e-mail a: [wso@al-anon.org](mailto:wso@al-anon.org).

### No es necesario hacer citas

Cualquier persona que se sienta preocupada por la bebida de otra persona es recibida con gusto al asistir a cualquier reunión.

### No existen cuotas ni honorarios

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



# Sentí paz

## por primera vez

*R. W.*

El intento de suicidio de mi esposo un mes antes de mi primera reunión de Al-Anon me dejó con sentimientos de culpa y angustia. Sin embargo, en la primera reunión a la que asistí, inmediatamente sentí paz —por primera vez—. Fue reconfortante saber que no soy la única persona que atraviesa por un estado de confusión. Eso me dio la esperanza de que mi situación pudiera mejorar.

# ¡No lo causé, no lo puedo controlar y **no lo puedo curar!**

Daisy P., California

Ha sido difícil para mí vivir con el hecho de que me echen la culpa de la incapacidad del alcohólico de mantenerse sobrio —empezando con mi papá, luego mi esposo y ahora un hijo adulto—. Era algo común que me echaran la culpa a mí o que se enojaran conmigo. ¿Qué estaba haciendo mal?



«Finalmente, no me dejé atrapar en el juego del alcohólico de echarme la culpa a mí».

A medida que practicaba el programa de Al-Anon, empecé a ver lo mucho que yo misma me había abandonado. Cuando la ira que sentía llegó a los extremos por lo que el alcoholismo le había hecho a mi vida, me di cuenta de que —ya fuera que estuvieran felices, tristes, borrachos o sobrios— su recuperación o la falta de ella era siempre una responsabilidad con la que ellos tenían que cargar, *no yo*.

Asistir a las reuniones de Al-Anon y escuchar la experiencia, fortaleza y esperanza de otros miembros de Al-Anon me ayudó a superar la idea distorsionada que tenía de la vida «perfecta» que me había imaginado una vez que el alcoholismo hubiera desaparecido para siempre. Esa era una fantasía

que había creado en mi mente, y poco a poco la convertí en mi objetivo.

Por más distorsionada que fuera, me aferré a esa esperanza hasta que me enfrenté a la realidad. No habría vida «perfecta» reservada para mí. Aprendí a dejar de tratar de encontrarle una solución al dilema del alcohólico. Me dolió la pérdida de mi sueño y del concepto de sobriedad. Empecé a practicar en serio el programa de Al-Anon.

Mi tarea consistía en encargarme de mí y de mis responsabilidades. Finalmente, no me dejé atrapar en el juego del alcohólico de echarme la culpa a mí. Sí, todavía me duele cuando mi hijo me dice que me odia a causa de *su* alcoholismo y de todos los problemas que el alcoholismo genera, pero ahora entiendo que no es a mí a quien odia.

Puede ser que mi vida no sea perfecta, pero una vez que entendí el programa de Al-Anon, la idea distorsionada que tenía de la vida cambió para bien. ¡La vida puede ser buena!



# A los dieciséis, aprendí a encargarme de *mi* vida

*By Stephanie, Washington*

Mi padre bebió durante los primeros dieciséis años de mi vida. Me crié viendo a mis padres pelear todas las noches, y tenía que salir de la casa para estar a salvo.

Cuando era pequeña, solía dejar que las cosas me irritaran muy fácilmente. Todo me molestaba. Era tímida, introvertida y muy acomplejada. Pensaba que todo el mundo murmuraba acerca de mí.

---

«Llegué a entender lo que mi padre realmente se hacía a sí mismo, le hacía a mi familia y me hacía a mí».

---

Cuando estaba en la escuela secundaria me hice miembro de Alateen. Ese fue un gran paso en mi vida. Llegué a entender lo que mi padre realmente se hacía a sí mismo, le hacía a mi familia y me hacía a mí. Comprendí que él podía hacer lo que quisiera con su vida, pero que yo no tenía que permitirle que

influyera en lo que yo pensaba y hacía. El ser consciente de eso me ayudó a salir de la timidez y la introversión. Me liberé y comencé a ser la persona que realmente quería ser.

En Alateen aprendí que, independientemente de lo mucho que ame a otras personas y de que quiera lo mejor para ellas, mi salud personal tiene que estar de primero. Tengo que hacerme cargo de mi vida —no de la de nadie más—.

Todos los días desarrollo mi personalidad. Me estoy convirtiendo en una persona más amigable. Estoy en un punto en el que lo que la gente me diga a mí o les diga a los demás acerca de mí ya no me importa. No tengo que permitir que lo que digan me afecte. He aprendido a «Soltar las riendas y entregárselas a Dios».

Gracias a las situaciones por las que he pasado, tengo un mayor aprecio por la vida. Cada día es una nueva página, un nuevo capítulo. Vivo mi vida «Un día a la vez».

# La forma en que el **alcoholismo** afecta a **toda la familia**

Joe Herzanek,  
Orientador en Adicciones y autor  
Boulder, Colorado



---

«Los clientes que asisten a reuniones de Al-Anon llegan a entender que pueden tener paz a pesar de las alternativas poco viables que sus seres queridos escojan».

El alcoholismo es devastador para todos los miembros de la familia. Puede ser que miembros de la familia hayan visto a alguien que aman convertirse en un extraño. Ellos se preguntan: «¿Cómo sucedió? ¿Por qué no lo vimos antes? ¿Tenemos de alguna manera la culpa? ¿De qué manera podemos hacer que se detenga? ¿Qué pasará si no podemos hacer que se detenga? ¿Por qué esa persona no nos escucha? ¿No puede ver lo que le está sucediendo?» La lista es larga.

A partir de las experiencias compartidas por miembros de Al-Anon en las reuniones y en publicaciones de Al-Anon, la familia se entera de que el alcoholismo no es su culpa. Con ese entendimiento, se elimina un poco de presión. Al asistir a las reuniones de Al-Anon, mis clientes adquieren claridad y tranquilidad, con lo cual pueden actuar de manera positiva.

Al-Anon complementa y refuerza la

información que les doy a mis clientes sobre el alcoholismo como enfermedad. Mis clientes adquieren ánimo al asistir a las reuniones de Al-Anon, y eso es algo demasiado importante.

Hacer lo que es mejor (que a veces significa *no hacer nada*, pero permitiendo que se presenten consecuencias) es a menudo *extremadamente* difícil. Los miembros de Al-Anon ayudan y desempeñan un papel especial porque sus puntos de vista son similares y comparten experiencias comunes como resultado de vivir con un alcohólico.

De los clientes que tengo, los que asisten a reuniones de Al-Anon llegan a entender que *pueden tener paz a pesar de las alternativas poco viables que sus seres queridos escojan*. Los miembros de la familia aprenden que la recuperación es un proceso que toma tiempo, pero se dan cuenta de que no están solos y de que hay ayuda disponible en el programa de Al-Anon.

# Pensaba que tenía las «fuerzas suficientes» para lidiar con el alcoholismo **yo sola**

*Cathy W., Michigan*



Cuando mi esposo estuvo internado en un centro de tratamiento para la adicción, su orientador me aconsejó encarecidamente que asistiera a Al-Anon. Yo le «obedecí», pero no porque quisiera ir a una reunión. Creía que las personas que iban a Al-Anon eran débiles porque no podían lidiar con sus problemas sin «apoyo». Creía que yo era un montón de cosas —tanto buenas como malas, pero no que fuera débil—. Sabía que si fuera emocionalmente débil, no hubiera sobrevivido

después de todo el abuso que sufrí durante tantos años por parte de mi esposo alcohólico.

Hoy estoy segura de que soy fuerte. *Necesitaba* ser fuerte para sobrevivir todo lo que el alcoholismo le hizo a mi familia.

Entré a Al-Anon pataleando y gritando, con la creencia de que «esa gente» no me podía ayudar. Creía que lo *único* que necesitaba para ser feliz y estar a salvo era que mi esposo dejara de beber; pero cuando dejó de beber,

«Creía que lo *único* que necesitaba para ser feliz y estar a salvo era que mi esposo dejara de beber».



aún no era feliz y aún no me sentía segura. Me sentía llena de resentimiento, ira, temor y ansiedad que no desaparecieron repentinamente cuando él dejó de beber. La enfermedad del alcoholismo nos había causado daño a nosotros dos.

Después de algunas reuniones de Al-Anon, me di cuenta de que los miembros de Al-Anon eran fuertes de una forma que no me esperaba, y yo quería contar con la fortaleza que vi en ellos. Ellos habían sufrido todo

el dolor y el abuso del alcoholismo, tal como me pasó a mí. Tenían las mismas heridas, y compartieron su recuperación conmigo. Podíamos ayudarnos unos a otros porque teníamos mucha experiencia en común con los efectos del alcoholismo.

Así que, a medida que continué aliándome, comparto mi experiencia con quienes son nuevos en Al-Anon. Nos ayudamos unos a otros —de eso es de lo que Al-Anon se trata—.

# Por qué los **miembros de la familia** de personas alcohólicas **necesitan de Al-Anon**

*Elizabeth Corsale, Terapeuta de Pareja y de Familia*

*San Francisco, California*



«Al-Anon es un programa inmensamente útil para recordarles a los miembros de la familia que ellos no pueden controlarlo todo, a pesar de lo mucho que lo intenten».

Las parejas y los miembros de la familia de personas alcohólicas suelen preguntar: «¿Por qué tengo que ir a una reunión? ¡Este no es mi problema!» Sin embargo, rápidamente comienzan a darse cuenta de lo mucho que el problema del alcoholismo en realidad es también su problema y lo mucho que ha impactado sus vidas.

He descubierto que Al-Anon puede ser un excelente complemento de la psicoterapia. En Al-Anon mis

pacientes pueden encontrar apoyo y la perspectiva de personas que también sufren las consecuencias de las adicciones.

Al-Anon es un programa inmensamente útil para recordarles a los miembros de la familia que ellos no pueden controlarlo todo, a pesar de lo mucho que lo intenten. Los Grupos de Familia Al-Anon apoyan el proceso de ayudar a las personas a enfocarse en sí mismas y en su propia vida.

## Declaración de Propósito

*Al-Anon se enfrenta al alcoholismo* fue el título del segundo libro de Al-Anon, el cual se publicó en 1965. Esta revista (igual que el libro) comprende artículos de miembros de Al-Anon y profesionales en el tratamiento que comparten su perspectiva personal sobre cómo Grupos de Familia Al-Anon puede ayudarles a personas afectadas por la bebida de otra persona.

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

Las historias en esta revista presentan la experiencia personal de verdaderos miembros de Al-Anon y Alateen. En respeto a la tradición de anonimato de Al-Anon, no se utiliza el nombre completo de los miembros. Además, ninguna de las personas cuya imagen de la cara aparece completa en esta publicación es miembro de Al-Anon ni de Alateen.

*Al-Anon se enfrenta al alcoholismo 2015.* Todos los derechos son reservados. Cualquier pasaje de esta publicación puede reproducirse únicamente con el permiso escrito del editor.

©2014, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.,  
1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23454;  
(757) 563-1600; fax (757) 563-1655; wso@al-anon.org.

Al-Anon Family Group Headquarters (Canada) Inc.  
275 Slater Street, Suite 900, Ottawa, ON K1P 5H9  
(613) 723-8484; fax (613) 723-0151; wso@al-anon.org

**¿Qué puede usted hacer  
cuando alguien cercano  
bebe demasiado?**

**Le sorprendería lo  
que podría aprender  
en una reunión de Al-Anon.**

**Llame al:**

**1-888-4AL-ANON**

(1-888-425-2666)

**o visite:**

**[www.al-anon.alateen.org](http://www.al-anon.alateen.org)  
para información sobre las reuniones.**

Al-Anon puede figurar en  
el directorio telefónico de su localidad.



Grupos de **Familia** Al-Anon

Fortaleza y esperanza para los amigos y familiares de bebedores problema