

# Al-Anon se enfrenta al alcoholismo 2017

*¿Le preocupa la bebida de otra persona?  
Los Grupos de Familia Al-Anon pueden ayudarle.*



# TABLA DE CONTENIDOS

4

**Sentí alivio desde esa primera reunión**

*Kim W. – Wisconsin*

---

9

**Mi vida era ingobernable**

*Bill T. – California*

---

10

**Al-Anon complementa la terapia tradicional**

*Diane M. Warshofsky, MACC, LMFTA, LPCA*

*Terapeuta de Parejas y de Familia*

*Winston-Salem, Carolina del Norte*

---

11

**Esperaba que la puerta estuviera cerrada con llave...**

*Anónimo – Manitoba, Canadá*

---

13

**Encontré una sala llena de personas con el mismo problema: una persona alcohólica en su vida**

*Donald C. – Texas*

---

14

**En mi primera reunión de Al-Anon, encontré comprensión**

*Vivian M. – Florida*

---

15

## Un padre aprendió en Al-Anon que el alcoholismo es una enfermedad de la familia

*Dr. Paul Schoenfeld, Psicólogo Clínico  
Everett, Washington*

---

17

## Recuerdo sentir esperanza

*Anónimo*

---

20

## Por qué los familiares de las personas alcohólicas necesitan de Al-Anon

*C. Scott McMillin, B.A., CAC y Capacitador Clínico  
Santa Fe, Nuevo México*

---

22

## Mi mamá me dio el mejor regalo: Alateen

*Katie S. – Ohio*

---

23

## Mejorando más rápido

*Virginia Fowkes Clark, Ph.D., Psicóloga Clínica  
Stow, Ohio*

---

24

## Por fin obtuve el valor suficiente para entrar a la reunión

*Ed S. – California*

---

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

Las personas que beben demasiado suelen decir que su bebida no es un problema tan grave como lo piensa alguna gente. Las personas que están cerca de ellas también tienen una tendencia a desestimar lo gravemente que les ha afectado el abuso del alcohol por parte del bebedor. Tratan de mantener las cosas lo más normal que se pueda en condiciones que a veces son insostenibles.

---

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

1. ¿Se preocupa de cuánto bebe otra persona?
2. ¿Tiene problemas económicos a causa del beber de otra persona?
3. ¿Miente para encubrir que otra persona bebe?
4. ¿Cree que si el bebedor se preocupara por usted dejaría de beber para complacerle?
5. ¿Se alteran con frecuencia sus planes a causa del bebedor?
6. ¿Hace amenazas tales como: «Si no dejas de beber, te abandonaré»?
7. ¿Teme disgustar a alguien por miedo a incitarle a que se emborrache?
8. ¿Se ha sentido ofendido o avergonzado por el comportamiento de un bebedor?
9. ¿Busca el licor escondido?
10. ¿Ha rechazado invitaciones sociales por temor o ansiedad?
11. ¿Se siente fracasado porque no puede controlar la bebida de otra persona?
12. ¿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.

# Al-Anon y Alateen: donde usted 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, Padrinos de Grupo adultos están allí para la seguridad y para brindarles orientación. Para garantizar la seguridad de las reuniones de Alateen, los Padrinos de Grupo deben cumplir con los Requisitos de Seguridad y Comportamiento de Alateen.

## Cuando alguien cercano a usted bebe demasiado...

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



# Sentí alivio desde esa primera reunión

Kim W. – Wisconsin

Vine a Al-Anon como una manera de lograr que mis hijos fueran a Alateen. Les dije que primero lo iba a probar. Hasta ese momento, habíamos estado viviendo con el alcoholismo activo durante diez años. Tenía miedo de ir, pero tenía que mostrarles a mis hijos el camino. Sinceramente estaba muy enojada por tener que ir a Al-Anon. Yo no era la que tenía el problema con la bebida. Mi esposo era el alcohólico.

En mi primera reunión, tenía demasiada ira dentro de mí. Todavía estoy sorprendida de que la gente no corriera hacia la puerta. En su lugar, asintieron con la cabeza, me dijeron que me entendían, y me dijeron que siguiera viniendo.

Sentí alivio a partir de esa primera reunión. Era agradable saber que no estaba sola, y que no estaba loca. Seguí viniendo, y encontré esperanza, alivio y consuelo.

Tengo un largo camino por recorrer, pero ya he vivido un milagro en Al-Anon. Ya no he vuelto a enojarme. He llegado a observar claramente que mi esposo es un hombre muy enfermo, pero puedo optar por ser feliz y saludable.

Hoy en día, mi enfoque no está en componerlo a él, sino en ser la persona que quiero ser. Al-Anon me ha hecho una mejor madre y una mejor persona. Estoy muy agradecida por este programa. El mismo me ha salvado la vida.



# 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 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 preocupa la bebida?

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

De acuerdo con la *Encuesta para los miembros de Al-Anon 2015*, el 92 por ciento de los miembros de Al-Anon informaron que su vida ha tenido un impacto positivo al ser miembros de Al-Anon. Los resultados completos de la encuesta están disponibles (únicamente en inglés) en la página «For Professionals» en el sitio web de Al-Anon: [al-anon.org](http://al-anon.org).



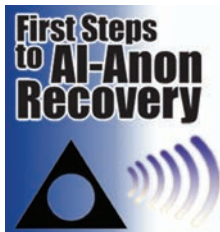
## ¿Qué clase de «respuestas» encontraré en Al-Anon?

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

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



La serie de *podcasts* “*First Steps to Al-Anon Recovery*” («*Los primeros pasos para la recuperación en Al-Anon*») está disponible en inglés en el sitio web de Al-Anon: [al-anon.org](http://al-anon.org), y ofrece la perspectiva de profesionales sobre la recuperación de la familia y los beneficios de Grupos de Familia Al-Anon. Aquí está lo que un miembro de Al-Anon comentó sobre el *podcast* titulado: “Connections between families, the Association for Addiction Professionals, and Al-Anon Family Groups” («Conexiones entre los familiares, la Asociación de Profesionales en Adicciones y Grupos de Familia Al-Anon»).



«Al escuchar esta entrevista, pensé que hubiera sido grandioso si los profesionales a quienes acudí en busca de ayuda me hubieran remitido a Al-Anon. Lo único que el doctor me podía recomendar eran medicamentos antidepresivos. Una consejera matrimonial me dijo que el término “alcohólico” tenía malas connotaciones y que yo tenía que aceptar la decisión de mi esposo de seguir bebiendo. Un psiquiatra me dijo que mi esposo tenía un comportamiento desviado. Mi padre trataba a mi esposo de “sociópata”.

### *«Sentí esperanza para las generaciones futuras».*

Me alegra haber confiado en mis instintos para ir a Al-Anon. Pude identificarme realmente con la soledad que se describe en esta entrevista. Creía que esa soledad nunca acabaría.

Esta entrevista explica muy claramente lo importante que es para los miembros de la familia recuperarse y que la dinámica de la familia cambie —no solamente para ayudarle al alcohólico a que se mantenga sobrio, sino que también por el bienestar de la familia—.

Me gustó escuchar la forma en que Al-Anon les brinda a los miembros de la familia la capacidad de ‘transmitirla’ [la recuperación] a otros miembros que todavía luchan con la bebida de un ser querido o incluso cuando el alcohólico logra la sobriedad.

Esta entrevista me brindó ánimo al saber que más terapeutas y orientadores son conscientes de la importancia de la recuperación de la familia y de Al-Anon. Sentí esperanza para las generaciones futuras».



## ¿En qué consiste el «anonimato»?

El anonimato ayuda a mantener el énfasis en principios que pueden ayudar a resolver problemas personales, más que en las situaciones personales que 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 garantiza que usted pueda hablar con el corazón en una reunión de Al-Anon, porque todo lo que se dice 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.



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

Cualquier persona que esté preocupada por la bebida de otra persona será bienvenida al asistir a cualquier reunión de Al-Anon, ya sea que la misma se anuncie como «abierta» o como «cerrada» en un horario de reuniones locales.

Una reunión «cerrada» está abierta a cualquier persona que se sienta perturbada por la bebida de otra persona. Sin embargo, una reunión «abierta» también recibe con gusto a invitados, estudiantes y profesionales interesados que quieran aprender mediante la observación de una reunión de Al-Anon.

Se les pide a los observadores que asisten 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.

# Mi vida era ingobernable

Bill T. - California

Recuerdo muy bien mi primera reunión de Al-Anon. Debido a la progresiva enfermedad del alcoholismo en un ser querido, de repente me quedé como padre único, con un hijo adolescente y una hija en la pubertad. Mi vida era un caos. Me sentía como que si hubiera naufragado, y no sabía qué pensar, ni qué decir, ni qué hacer. Estaba totalmente confundido. Mi vida era ingobernable.

Esa noche, mientras estacionaba el auto fuera de la reunión, les dije a mis hijos: «No sé cómo va a marchar este asunto de Al-Anon, pero sé que necesitamos algo, y realmente espero que nos puedan ayudar. Entremos».

*«No sé cómo va a marchar este asunto de Al-Anon, pero sé que necesitamos algo... ».*

Cuando entramos a la sala, una mujer joven estaba colocando libros en una mesa. Le pregunté: «¿Es este el lugar correcto? ¿Estoy en el lugar correcto?» Ella me escuchó balbucear algo acerca de mis problemas. Vio la mirada de pánico, tristeza y desesperación en mis ojos, y me dijo: «Oh, sí, estoy bastante segura de que usted está en el lugar correcto».

Ella me explicó un poco acerca de lo que era Al-Anon y les dijo a mis hijos que podían ir a la reunión de Alateen, y que yo podía sentarme donde quisiera en la reunión de Al-Anon. Me senté en la última fila, y esperé.

La apertura fue una confusión de voces y personas hablando de una cosa y de otra. No pude enfocarme en mucho al principio, pero a medida que se empezó a compartir, con historias personales de experiencias y lecciones aprendidas, sentí algo.

Sentí que algo se movía dentro de mi corazón, y después de escuchar a tres o cuatro personas más compartir, supe cuál era el sentimiento. Era esperanza.

Al-Anon me brindó esperanza en esa primera reunión —y en todas las reuniones desde entonces—.

# Al-Anon complementa la terapia tradicional

*Diane M. Warshofsky, MACC, LMFTA, LPCA  
Terapeuta de Parejas y de Familia  
Winston-Salem, Carolina del Norte*

Cuando trabajaba con personas alcohólicas en recuperación, empecé a ver cómo sus seres queridos cuestionaban, sin saberlo, el estilo de vida en su sobriedad. Esto me llevó a invitar a su pareja a terapia con el fin de aclarar mi papel como apoyo a la relación en su totalidad. En este proceso, me di cuenta tanto del dolor compartido dentro de la relación, como del dolor individual de cada miembro de la pareja en relación con problemas de confianza, culpa y vergüenza.



*«La mayor parte de la gente no es consciente de que incluso los cambios “buenos” pueden causarle sufrimiento a la pareja o a la familia».*

Los matrimonios y las familias pueden deteriorarse con el tiempo, ya que los episodios de dolor no reconocidos se acumulan debido a la necesidad de sobrevivir ante la crisis presente. La ausencia de una crisis es extraño durante la recuperación. La mayor parte de la gente no es consciente de que incluso los cambios «buenos» pueden causarle sufrimiento a la pareja o a la familia. He encontrado que es útil proporcionar sesiones tanto para las parejas como para las personas individualmente. El objetivo es normalizar su experiencia individual y colectiva, así como explorar las necesidades que tienen en la relación y de fuentes de apoyo externo.

Igual que Alcohólicos Anónimos, Al-Anon brinda un lugar seguro para que uno reciba fortaleza y esperanza mediante la experiencia de otras personas. Esto complementa mi enfoque de la responsabilidad que tiene cada persona de cuidar de sí misma. Las parejas que ya no se sienten solas en sus circunstancias pueden permitirse cuidar de sí mismas dentro y fuera de la terapia. Este tipo de apoyo puede conducir a cambios que benefician al individuo, así como a la relación. No todas las relaciones sobreviven, pero las que sí sobreviven, tienen un conocimiento práctico de cómo separar las necesidades individuales de las necesidades de la relación.

Sin la experiencia compartida en Al-Anon, creo que la terapia no sería tan eficaz.

Como profesional, estoy muy agradecida por el apoyo que mis clientes reciben en Al-Anon, a medida que camino junto a ellos a lo largo de una parte de su viaje hacia el alivio.

# Esperaba que la puerta estuviera cerrada con llave...

*Anónimo – Manitoba, Canadá*

Realmente no quería ir a Al-Anon. No era para mí. No crecí en un hogar alcohólico, y no pensaba mucho en el alcoholismo de mi exnovio. Simplemente pensaba que el caos que impregnaba mi vida en familia y la relación con mi pareja era normal. ¿Cómo iba a poder distinguir entre lo que era y lo que no era normal?

Vine a Al-Anon cuando ya no podía hacerle frente a la situación y no tenía ningún otro lugar al cual acudir. Esperaba que la puerta estuviera cerrada con llave. Quizá sabía por intuición que tendría que empezar a hacer lo que debía para superar los años de dolor y los mecanismos de defensa ineficaces que me estaban devastando.

Estoy muy contenta de que las puertas de Al-Anon estuvieran abiertas. La gente me recibió con gusto. Estaba bien llorar. Y lo que es aún más importante es que las puertas de mi alma comenzaron a abrirse, y finalmente entendí los motivos que me causaban la ansiedad, los ataques de pánico, el dolor, el temor y la ira.

Estoy muy agradecida con Al-Anon por presentarme una nueva oportunidad de vida.



*«¿Cómo iba a poder distinguir entre lo que era y lo que no era normal?»*



## Efectos a largo plazo...

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

Al-Anon y Alateen 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 para los Miembros de Al-Anon 2015* reveló que el 40 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 85 por ciento de esos miembros finalmente llegaron a darse cuenta de que la bebida de otra persona había afectado negativamente la vida de ellos.

# Encontré una sala llena de personas con el mismo problema: una persona alcohólica en su vida

Donald C. – Texas

La primera vez que oí hablar de Al-Anon fue cuando el psiquiatra que trata a la persona alcohólica que forma parte de mi vida y yo nos conocimos. Nos presentaron, y me señaló con el dedo y me dijo: «Tienes que ir a Al-Anon».

Me enojé tanto que me puse intensamente pálido. ¿Cómo se atreve este hombre a decirme lo que tengo que hacer? ¿Cómo se atreve a imponerme tal cosa? ¿Por qué tendría yo que ir a Al-Anon? Ni siquiera consumía alcohol.

Al día siguiente hablé con nuestra terapeuta de pareja. Le dije lo que el hombre que me señaló con el dedo me había dicho. Su respuesta fue: «Usted no tiene que ir a Al-Anon si no quiere». Más tarde, me di cuenta de que ir a Al-Anon o no era decisión mía. Al día siguiente, estaba yo en una reunión de Al-Anon.

Pensé que iba a una sala de clases, donde me darían libros de texto y exámenes de comprobación, y me harían preguntas. En su lugar, encontré una sala llena de personas con el mismo problema: una persona alcohólica en su vida. Estas personas amables me recibieron con gusto, me acogieron y me aseguraron que estaba en el lugar correcto. No tenía idea de que había un mundo entero lleno de gente como yo. Ya no estaba solo. Mediante las reuniones de Al-Anon y la literatura, he encontrado diferentes maneras de salir adelante.



*«¿Por qué tendría yo que ir a Al-Anon?  
Ni siquiera consumía alcohol.»*

# En mi primera reunión de Al-Anon, encontré comprensión

Vivian M. – Florida

Fui a mi primera reunión de Al-Anon porque estaba desesperada por ayudar a mi hija. Lo había intentado todo. Esta era mi última oportunidad. Allí estaba un pequeño grupo de personas hablando y riendo. La reunión empezó. Yo estaba muy impactada y no escuchaba ni una sola palabra, hasta que alguien dijo: «Mi hija».

Empecé a llorar. No me había dado cuenta de la profundidad de mi desesperación, y pronto estaba sollozando abiertamente. Alguien me entregó una caja de pañuelos, pero nadie interfirió cuando lloré durante los siguientes cuarenta y cinco minutos. Simplemente no podía parar. Tuve que llenarme de fuerzas para permanecer en la silla hasta el final de la reunión, en lugar de salir corriendo completamente humillada.

*«Empecé a llorar. No me había dado cuenta de la profundidad de mi desesperación...».*

Creía que todos me volverían la cara, avergonzados. En su lugar, varios miembros se acercaron a mí, se sonrieron y me tomaron de la mano. Dos mujeres me preguntaron que si necesitaba un abrazo. Les dije que sí. Ellas me dijeron: «Sigue viniendo».

Me di cuenta de que los miembros de este grupo entendían mi sufrimiento, se solidarizaron, empatizaron conmigo, y querían ayudarme. Ellos me brindaron amor. Y eso era exactamente lo que yo necesitaba.

**‘No es su culpa. Usted no lo causó’.**

R.R.G. – California

La primera vez que escuché hablar de Al-Anon fue cuando estuve internada en un hospital. Una trabajadora social muy amable me dijo: «No es su culpa. Usted no lo causó». En ese momento, realmente no sabía de qué me estaba hablando. Yo me encontraba sumergida en el dolor y no sabía cómo salir de ahí. Sus palabras me guiaron a mi primera reunión de Al-Anon.



# Un padre aprendió en Al-Anon que el alcoholismo es una enfermedad de la familia

*Dr. Paul Schoenfeld, Psicólogo Clínico  
Everett, Washington*

Larry, un hombre de mediana edad, se sienta en mi oficina a hablar acerca de Al-Anon —para los familiares y amigos de los alcohólicos—.

Él me cuenta su historia: «Recibí una llamada telefónica de la escuela de mi hijo cuando Joey tenía 14 años. Lo descubrieron bebiendo en la escuela con sus amigos. En ese momento, pensé: “Los muchachos son muchachos”, y no pensé mucho sobre el asunto. La progresión de la enfermedad es lenta, por lo que era difícil de ver. Más tarde, recibí una llamada informándome de que Joey había sufrido un accidente automovilístico. Había problemas legales y tratamiento ordenado por la corte —todo lo relacionado con el alcoholismo—. Asistí a una reunión de la familia en el programa de rehabilitación. Me recomendaron que fuera a Al-Anon. Así lo hice —“soy hombre; si no puedo ayudar a mi hijo, ¿quién lo puede hacer?”—».

Lamentablemente, Joey murió. Pero Larry quiere que otros padres sepan que hay ayuda. Le pregunto cómo le ayuda Al-Anon.

«Aprendí que el alcoholismo es una enfermedad. A mi hijo no le gustaba que lo juzgara ni que lo reprendiera porque bebía. Estoy seguro de que Joey sentía que yo había perdido el amor y el respeto que yo le tenía. Si yo no hubiera ido a Al-Anon, hubiéramos continuado en guerra.

Aprendí a aceptarlo y a darle el respeto y la dignidad de tomar sus propias decisiones en la vida —para que se encargara de su propia recuperación, según se esperaba—. Pero eso dependía de él. Yo tenía que encargarme de obtener mi propio alivio. Aprendí que los problemas que yo tenía yo mismo los creaba. Es por esto que en Al-Anon al alcoholismo se le llama “enfermedad de la familia”.

Al-Anon ofrece una comunidad de miembros de la familia que luchan por establecer una relación de amor con su familiar enfermo, pero, al mismo tiempo, por no propiciar su enfermedad. Los padres, hermanos, hermanas e hijos empiezan a darse cuenta de que la dependencia del alcohol no es un defecto moral ni una elección, de igual forma que ninguna persona elige tener cáncer, asma o diabetes. Es una condición con la cual vive su ser querido.

Mientras hablábamos, compartí mi frustración como psicólogo. Todos los años, animo a muchos miembros de la familia a que asistan a Al-Anon, pero sólo unos pocos lo hacen.

Larry dijo: «Si usted está pensando en ir a Al-Anon, simplemente vaya; y asista al menos a seis reuniones antes de decidir que no es para usted. Simplemente siga viniendo. Yo ya tengo unos diez años de asistir. Tan solo es una hora o una hora y media de su día».

Al-Anon les ayuda a los miembros de la familia a aliviarse. Ayuda a los miembros de la familia a volver a conectarse con el amor por el familiar enfermo.

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

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

Una reunión de Al-Anon celebrada en una iglesia no está afiliada 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. Muchos grupos de Al-Anon se reúnen en bibliotecas, hospitales u otras instalaciones.

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. Los grupos simplemente alquilan salones para realizar sus reuniones.

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

Llame al 1-888-4AL-ANON (1-888-425-2666) o visite: [al-anon.org/inicio](http://al-anon.org/inicio) 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 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 estas reuniones, visite: [al-anon.org/inicio](http://al-anon.org/inicio), 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 será bienvenida a cualquier reunión. No se requieren reservaciones ni remisiones.

### No existen cuotas ni honorarios

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

# Recuerdo sentir esperanza

Anónimo

Crecí en un hogar alcohólico donde existía el abuso, pero durante mucho tiempo no supe que estaba afectado por el alcoholismo. Mi esposa también se crio en medio del alcoholismo y asistía a Al-Anon cuando nos casamos. Yo no creía que yo necesitara de Al-Anon. Había sobrevivido todos esos años sin él, y no necesitaba ayuda de afuera.

Luego, mi hija adolescente comenzó a consumir alcohol y drogas. A ella la encarcelaron por agredir a su hermano con un cuchillo. Yo estaba enojado con ella y con Dios por traer el alcoholismo y el caos de nuevo a mi vida. Finalmente, decidí ir a una reunión de Al-Anon.

*«Había sobrevivido todos esos años sin él, y no necesitaba ayuda de afuera.»*



Cuando estaba sentado en esa reunión, sentí como si tuviera un letrero alrededor del cuello que decía: «Ayuda». No recuerdo lo que escuché. Recuerdo sentir esperanza. Recuerdo que una mujer que estaba allí había crecido en una familia alcohólica donde existía el abuso, y ella se veía muy feliz. Yo quería lo que ella tenía. No pasó mucho tiempo cuando reconocí que vine a Al-Anon no para ayudar a mi hija, sino para ayudarme a mí mismo.

Seguí viniendo a esta reunión todas las semanas, y también empecé a asistir a una reunión para hombres. Mi hija está mucho mejor ahora. Todavía tengo las cicatrices que me dejó el haber crecido con la enfermedad familiar del alcoholismo, por lo que pienso seguir viniendo.

# Esto es lo que comentan visitantes a la página oficial de Grupos de Familia Al-Anon en Facebook:

¡Gracias!, de manera muy especial.

Fui a mi primera reunión de Al-Anon anoche. Estaba nerviosa e insegura en cuanto a qué esperar. Escuché hablar a personas que enfrentan los mismos problemas. Sus experiencias y sus emociones eran iguales que las mías. Lloré. Yo no lloro frente a la gente. Sinceramente, no creía que fuera a sentir ninguna conexión, pero sucedió —inmediatamente—. Gracias por este programa. Sé que solo fui una vez, pero por primera vez siento esperanza.

---

Creía que el alcoholismo era algo de lo cual una persona sufría. Al-Anon me ayudó a comprender que es una enfermedad que afecta a todas las personas alrededor del alcohólico.

---

En Al-Anon, aprendí que la bebida de mi cónyuge no era mi culpa. Empecé a enfocarme en mí misma, en lugar de dejarme sumergir en el drama que acompaña al alcoholismo.

---

Encuentre a Grupos de Familia Al-Anon en Facebook mediante la búsqueda de Al-Anon WSO (inglés), Alateen WSO (únicamente en inglés), Los Grupos de Familia Al-Anon OSM (español), y Les Groupes Familiaux Al-Anon BSM (francés).



Inglés



Español



Francés



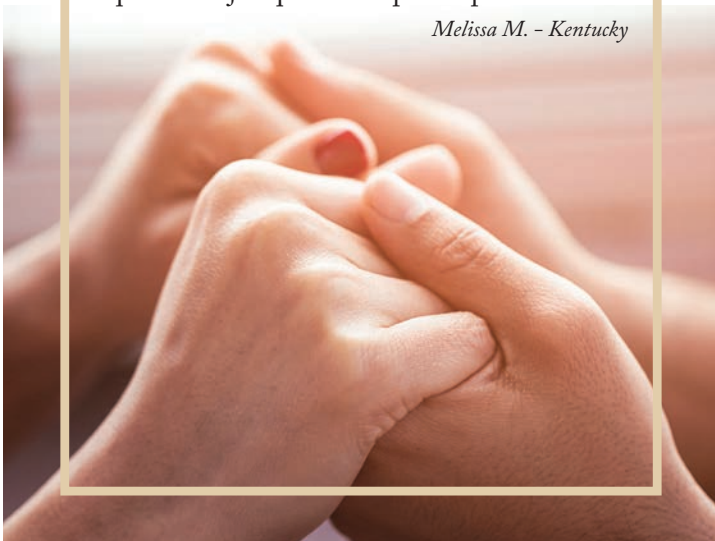
Alateen WSO



Cuando entré a las salas de Al-Anon, yo era una emergencia de cuarto nivel. Necesitaba ayuda desesperadamente. Mi esposo había recaído después de cuatro años de sobriedad, y yo temía que se fuera a morir. Me sentí completamente sola, sin nadie a quien pedirle ayuda.

No pasó mucho tiempo cuando empecé a sentirme mejor. Al cabo de unos meses en Al-Anon, pude ver un gran progreso en mis relaciones y en mi actitud hacia la vida. Estoy irreconocible en comparación con aquella mujer que entró por la puerta.

*Melissa M. - Kentucky*



# Por qué los familiares de las personas alcohólicas necesitan de Al-Anon

C. Scott McMillin, B.A., CAC y Capacitador Clínico  
Santa Fe, Nuevo México

«¿Por qué debería ir a las reuniones si yo no soy quien tiene el problema?» es una gran pregunta para la mayoría de los miembros de la familia. Después de todo, si su cónyuge tiene un ataque al corazón, usted no asiste a rehabilitación cardíaca. Quizá usted lea un poco o tome una clase, pero eso es todo. Usted no quiere comprometerse con nada más que eso, ¿o sí?

Si usted se relaciona con una persona alcohólica, la realidad es que sí tiene el problema. Usted no lo causó, y no lo puede controlar, y no puede cambiar el comportamiento del alcohólico —pero usted definitivamente siente los efectos de la bebida; y también sentirá los efectos de la recuperación—.

*«Como miembros de la familia, ustedes están afectados. Ustedes eligen que los efectos sean positivos o negativos».*

Usted puede pensar que todo se resolverá si la persona alcohólica va a tratamiento y le da seguimiento con reuniones de Alcohólicos Anónimos. Suena como un proceso simple. Pero no es fácil, y hay bastantes obstáculos en el proceso. Como miembros de la familia, ustedes están afectados. Ustedes eligen que los efectos sean positivos o negativos.

Si la persona alcohólica regresa a casa después de un tratamiento o de una reunión de A.A. y encuentra que usted está en las garras de la ansiedad en cuanto a que ella vaya a beber otra vez, eso es algo negativo para los dos. Si, por otro lado, usted ha aprendido a manejar esos sentimientos y obtiene apoyo por parte de otras personas porque está asistiendo a Al-Anon, eso es mucho mejor para usted, como también lo es para la persona alcohólica que forma parte de su vida.

En Al-Anon, entablará amistad con personas que comparten su experiencia y están dispuestas a escuchar. Usted estará muy adelante de la mayoría de los miembros de la familia, quienes todavía no tienen un lugar en el cual poder ventilar sus problemas con seguridad y escuchar sobre la forma en que otras personas utilizan el programa de Al-Anon para encontrar soluciones.

En otras palabras, cuando los miembros de la familia han establecido un programa de recuperación, eso hace que las cosas sean más fáciles no solo para nosotros y para el alcohólico, sino que, francamente, para todas las personas involucradas. Esta es la razón por la que los miembros de la familia necesitan asistir a Al-Anon.





Mi mamá me salvó la vida. Mi mamá me salvó la vida porque tuvo agallas para salvar la suya.

*«No recordaba que mi mamá alguna vez trajera a alguien a casa ni que realmente tuviera amigas.»*

Crecí en un hogar donde la enfermedad del alcoholismo avanzaba descontroladamente. Mis padres estaban muy enfermos. Creo que un vecino reconoció los síntomas y le sugirió a mi mamá que fuera a Al-Anon. No sé qué tan pronto fue, pero lo hizo, y fue muchas veces.

Nuestra casa era un buen ejemplo de una situación que empeoraba en lugar de mejorar. No era una situación buena, pero mi mamá siguió yendo a las reuniones. Eso me enojó demasiado. Yo no entendía cómo ella podía dejarnos.

Mi madre sabía que si ella no cuidaba de sí misma, no podría cuidar de nadie más. Yo era una adolescente y no entendía. Hoy en día, lo sé. Hoy en día, lo entiendo.

Al mismo tiempo, las personas que asistían a las mismas reuniones a las que asistía mi mamá siempre venían a casa. A mí no me gustaba ninguna de ellas, pero ella tenía amigas. No recordaba que mi mamá alguna vez trajera a alguien a casa ni que realmente tuviera amigas. El alcoholismo aísla demasiado.

Mi mamá me llevó a reuniones de Alateen. No tengo idea de por qué la escuché, pero lo hice y fui a las reuniones.

Mi mamá me salvó porque ella se salvó a sí misma al obtener la ayuda que necesitaba de Al-Anon. Extraño a mi mamá todos los días. Ella me dio el mejor regalo del mundo, porque en medio de todas las dificultades que se le presentaron, trajo la recuperación a nuestro hogar.



# Mejorando más rápido

Virginia Fowkes Clark, Ph.D., Psicóloga Clínica  
Stow, Ohio

Las personas vienen a verme porque son infelices en su vida y en sus relaciones, por lo general no porque haya un problema de alcoholismo en su familia. Después de una minuciosa historia, puedo ver con claridad el impacto que la enfermedad del alcoholismo en la familia tiene en muchos de mis clientes.

Muchas personas crecieron con un padre alcohólico y creyeron haber dejado eso en el pasado; sin embargo, eso a veces las deja afectadas en sus relaciones y en su trabajo. Otras se casaron con una persona alcohólica, pero no vieron la forma en que eso contribuía a que su matrimonio fuera disfuncional e infeliz. Algunas se casan con una persona alcohólica y se divorcian, una vez más pensando que con eso se deshacen del problema, pero se dan cuenta de que sus relaciones continúan siendo afectadas. Algunas están deprimidas, otras están nerviosas. Muchas veces, se presentan problemas de control.

*«... las personas que vienen a terapia y van a Al-Anon, si lo necesitan, simplemente mejoran más rápido.»*

Cada vez que alguien viene a consulta por primera vez, ya sea una persona adulta o un niño, obtengo un historial de la familia sobre enfermedades mentales y problemas de alcohol y de drogas. Si alguien vive con un alcohólico que actualmente bebe, y si esa persona está consciente en parte del problema que esto representa, la remito a Al-Anon de inmediato. Si alguien se crio en medio del alcoholismo, puedo esperar unas cuantas sesiones, hasta que asociar el alcoholismo con sus problemas actuales tenga sentido.

En todos estos años, he tratado de decirles a las personas varias cosas, pero últimamente les digo a mis clientes lo que observo: las personas que vienen a terapia y van a Al-Anon, si lo necesitan, simplemente mejoran más rápido. De hecho, más de un cliente ha estado en terapia o con medicamentos anteriormente, pero cuando además de eso van a Al-Anon, eso marca una gran diferencia. Después de sugerirles que vayan a Al-Anon, les doy un ejemplar del horario de reuniones locales de Al-Anon y un ejemplar de la revista Al-Anon se enfrenta al alcoholismo.

Les insisto, si inicialmente no van, y sigo pidiéndoles que vayan. Una mujer, quien después de todo fue a Al-Anon, más tarde me dijo que había ido solo para que yo dejara de pedirle que fuera. Eso cambió su vida y la vida de sus hijos, y ella continúa siendo miembro de Al-Anon hasta el día de hoy.

En la *Encuesta para los Miembros de Al-Anon 2015*, los miembros de Al-Anon informaron que el tratamiento profesional, la orientación y la terapia tuvieron el mayor efecto en su vida después de asistir a reuniones de Al-Anon, en comparación con antes.



## Por fin obtuve el valor suficiente para entrar a la reunión

*Ed S. – California*

Mi primera reunión de Al-Anon fue aquella a la que no asistí. Me quedé sentado en mi auto fuera del edificio mirando a la gente entrar. Sonreían y se abrazaban unos a otros.

Yo estaba aquí porque mi mejor amigo me había dicho que yo encontraría ayuda en Al-Anon, y hasta serenidad. Pero no podía entrar. Regresé a mi apartamento vacío, y al dolor, a la ira y a la tristeza que había dentro de mí.

A la noche siguiente, regresé a la reunión, y esta vez obtuve el valor suficiente para entrar. Cuando la secretaria del grupo preguntó si había algún recién llegado, levanté la mano y dije mi nombre.

A medida que la reunión proseguía, algo me sucedió. Todavía no sé qué fue. No tenía nada que ver con lo que nadie estaba diciendo. Era una sensación repentina de encontrarme en casa, de estar en el lugar correcto para mí —por primera vez en mucho tiempo—.

# 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 ni los apoya. Los artículos escritos por miembros de Al-Anon no expresan la opinión de Al-Anon como un todo, sino que únicamente reflejan la experiencia de cada uno de los miembros con Grupos de Familia Al-Anon.

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

*Al-Anon se enfrenta al alcoholismo 2017*. Todos los derechos son reservados. Cualquier pasaje de esta publicación puede reproducirse únicamente con el permiso escrito del editor.

© 2016, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.  
1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23454  
(757) 563-1600, fax (757) 563-1656, wso@al-anon.org

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

Con el fin de simplificar la lectura, los términos «bebedor», «bebedor problema» y «alcohólico» se utilizan en esta revista en general con el entendido de que los mismos también pueden referirse al género femenino.

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

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

Para información sobre las reuniones, llame al

**1-888-4Al-Anon**

**(1-888-425-2666)**

o visite:

**[al-anon.org/inicio](http://al-anon.org/inicio)**

Al-Anon también 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