

La música buena de verdad

Mi Madrina me invitó un domingo por la tarde a un picnic en el parque donde todas las semanas tocaba una orquesta y yo acepté enseguida, principalmente porque quería pasar tiempo con ella, pero también porque quería escuchar el concierto. Como éramos seis hermanos y nos criamos en un hogar afectado por el alcoholismo en el cual había poco dinero, mis padres no nos llevaban a las actividades culturales.

Hacía un tiempo bien bonito. La gente llegaba con sus sillas, mantas y comida y se sentaban esperando por la orquesta. Mi Madrina y yo dimos un paseo mientras esperábamos que la orquesta comenzara a tocar. La música era maravillosa y disfruté mucho esa nueva experiencia.

La orquesta terminó a los veinte minutos y me desilusioné que el concierto fuera tan corto. Me volví hacia mi Madrina y le dije que estaba desilusionada mientras me levantaba y recogía mis pertenencias. Ella me miró fijo por un minuto con los ojos llenos de incredulidad. Me imagino que estaba esperando ver si yo estaba hablando en serio.

Entonces me dijo: “Becky, la orquesta estaba únicamente afinando los instrumentos.” Nos reímos muchísimo de mi falta de conocimiento. Mi Madrina me dijo entonces que me volviera a sentar y que escuchara la música buena de verdad. El verdadero concierto comenzó momentos después y fue algo realmente bello.



Por Becky R., Carolina del Norte
The Forum, mayo de 2006



Se puede reproducir este artículo en la Internet con la nota de reconocimiento siguiente: Reimpreso con la autorización de *The Forum*, Al-Anon Family Group Hdqts., Inc., Virginia Beach, VA.

LO MÁS IMPORTANTE DE TODO

Cuando asistí a mi primera reunión de Al-Anon, sentía como si me estuviera muriendo por dentro. Había estado asistiendo a sesiones de terapia individual y de grupo. Las personas que formaban parte de la terapia de grupo tenían varios problemas y algunos de ellos asistían a Al-Anon o Alcohólicos Anónimos. Cuando la psicóloga me sugirió que reflexionara sobre el porqué de mi

“adicción” a un alcohólico, no entendí lo que me quería decir. Entonces ella me remitió a Al-Anon y asistí para averiguar lo que ella quería decir.

Después de dos años en Al-Anon, me di cuenta de que estaba tan obsesionada con lo que hacía mi esposo que había perdido mi camino. La recuperación ha sido un sendero largo y difícil, y sé que todavía me falta mucho. De hecho, los Doce Pasos y el apoyo y la comprensión de mi grupo de Al-Anon me han salvado la vida. Aplico los tres primeros Pasos una y otra vez todos los días. Los demás Pasos, del Cuarto al Duodécimo, los aplico según los vaya necesitando pero ahora sí sé lo que quieren decir.

Desde que asisto a las reuniones de Al-Anon y me he deshecho de la negación, estoy sorprendida y al mismo tiempo horrorizada de lo mucho que el alcoholismo afecta a nuestra sociedad. Muchas de las personas que conozco están luchando con los mismos problemas que yo. Para mí, lo más importante de todo es estar a la disposición de los demás para ayudarles mientras me mantengo concentrada en mí misma –algo que es una lucha diaria.

A veces me dan ganas de compararme con los demás pero he aprendido que solamente puedo mejorar cuando comparo lo que era antes con lo que soy ahora. Lo que le da resultados a una persona puede que no me los de a mí, pero sí puedo aplicar los Doce Pasos de Al-Anon en todos mis problemas.

Al-Anon es un poderoso programa de recuperación para los familiares y amigos de los alcohólicos compuesto por principios que todos podemos utilizar para mejorar nuestras vidas y la manera de relacionarnos con nuestros familiares y amigos.

“A veces me dan ganas de compararme con los demás pero he aprendido que solamente puedo mejorar cuando comparo lo que era antes con lo que soy ahora.”

Como escucho decir en las reuniones, practicamos “estos principios en todas nuestras acciones.”



Se puede reproducir este artículo en la Internet con la nota de reconocimiento siguiente: Reimpreso con la autorización de *The Forum*, Al-Anon Family Group Hdqts., Inc., Virginia Beach, VA.



Por Lu S., Carolina del Norte
The Forum, abril de 2006

Tomar una decisión diferente aumentó mi autoestima

Anónimo, Canadá

Tomado de *The Forum*, septiembre de 2006

Dios me dio un don un tanto inusual: cuando nací, me faltaba una mano. Mis padres me cuentan que era una niña feliz, amorosa y amigable, pero cuando empecé el primer grado, comencé a cambiar. Me convertí en una niña colérica, avergonzada y auto-crítica. Para poder soportar la vida, empecé a negar quién era yo realmente y a esconder esa otra parte de mi personalidad, lo que me consumió muchas energías y me causó gran angustia.

nué viviendo de esa manera carente de cordura. Me entristezco al pensar cómo permanecí casada con un alcohólico que abusaba de mí, me faltaba el respeto, me humillaba, y que también me rompió el corazón.

Al-Anon me ha ayudado a transformar mi vida. He vencido problemas que nunca hubiera creído posible. En Al-Anon he aprendido a ser sincera conmigo misma y a amarme y aceptarme. Me cansé de ser una víctima. Ya no dependo de los

“Me entristezco al pensar cómo permanecí casada con un alcohólico que abusaba de mí, me faltaba el respeto, me humillaba, y que también me rompió el corazón.”

Varios consejeros trataron de ayudarme a vencer mi temor al rechazo y mis problemas de autoaceptación. Perdí muchas oportunidades en la vida debido a que me sentía insegura con mi aspecto físico. Estaba deprimida, tenía pensamientos suicidas, me aislaba de los demás y me estaba deteriorando tanto física como emocionalmente. Traté de cambiar mi apariencia para poder lucir mejor, para verme más bonita.

Algunas de mis decisiones me llevaron por caminos bien traumáticos. Confundí el amor con las relaciones sexuales y me volví una mujer promiscua, lo que me dejaba sintiéndome vacía. Utilizaba la comida para aliviar la falta de cordura que sentía y me volví obesa. Me di cuenta de que la vida que llevaba no me estaba conduciendo a nada pero conti-

demás para ser feliz sino que me dirijo a mi Poder Superior o mi Madrina, y recibo alivio y serenidad. Me trato bien y me doy cuenta de que el programa es un compromiso para toda la vida.

A lo largo de este último año me he percatado del gran progreso personal que he logrado. Estoy aprendiendo a “soltar las riendas y entregárselas a Dios”. La vergüenza, la culpabilidad y los resentimientos del pasado están desapareciendo, mientras que la calidad de mi relación con mis hijos, amigos y familiares está mejorando.

Aunque todavía esté luchando contra el alcoholismo de mi ex-esposo, sé que un día —gracias a este programa de los Doce Pasos— reinará la paz entre nosotros. Por primera vez en mi vida, puedo mirarme y decirme: “Te quiero”.



Se puede reproducir este artículo en la Internet con la nota de reconocimiento siguiente: Reimpreso con la autorización de *The Forum*, Al-Anon Family Group Hdqts., Inc., Virginia Beach, VA.