Pasajes traducidos de la revista mensual
The Forum de los Grupos de Familia Al-Anon
Vol. 57 N.º 1 • 2024
Compartiendo recuperación, unidad y servicio

Dejé de proporcionar un nido cómodo

Al-Anon y Alateen

ENacción

«He aprendido que la aceptación me da mucha más paz y serenidad que la que podría recibir al juzgar a los demás».
–Nicole C., Georgia

Foto tomada por Patricia M., Texas

«Ajustar mi actitud me permite quitar la lente del alcoholismo que distorsiona la realidad y ver el mundo más claramente a través de la lente de Al-Anon».
–Allen L., Washington

Foto tomada por Marlene S., Minnesota

«Parte de mi recuperación consiste en identificar y reemplazar mis pensamientos erróneos con mensajes verdaderos. Los lemas me resultan fáciles de recordar y facilitan nuevos pensamientos y acciones».
–Brenda K., Virginia

Foto tomada por Moe O., Massachusetts

Por qué voy a Al-Anon

A veces la gente me pregunta por qué todavía asisto a Al-Anon, pues la mayoría de los alcohólicos y adictos en mi vida están en recuperación o han muerto. Siempre les digo que todavía necesito a Al-Anon debido a que nuestro hijo bebe alcohol. Luego les cuento las cosas que él dice y hace que me preocupan. Por ejemplo, durante muchos años, los muebles de su sala incluían solo un sillón reclinable y un televisor. En mi opinión, el propósito de ese arreglo de muebles era que le permitía jugar videojuegos y beber alcohol hasta quedarse dormido.

Recientemente, estábamos de vacaciones familiares con nuestro hijo y me sorprendí a mí misma contando sus bebidas. Sabía exactamente cuántas bebidas pedía en los restaurantes y cuántas latas de cerveza había en el refrigerador cada mañana y cada noche. Finalmente, me di cuenta de que tal vez había definido el problema de una manera incorrecta.

Durante años he dicho que el problema es su forma de beber alcohol. Pero tal vez el problema sea en realidad mi preocupación por su forma de beber alcohol. En Al-Anon, aprendí que no tengo control sobre la forma en que los demás beben alcohol. No hay nada que pueda hacer para convencer a alguien de que deje de beber alcohol. Pero aprender a dejar de preocuparme y obsesionarme con la bebida de otra persona es un problema que Al-Anon *sí puede* ayudarme a resolver.

Por Denise R., Minnesota
The Forum, enero de 2024

Puede reimprimir este artículo en el sitio web de su rama de servicio o en su boletín, junto con la nota de reconocimiento siguiente: Reimpreso con el permiso de *The Forum*, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, Virginia.

Acatamiento voluntario

El propósito de formar y registrar un grupo de Al-Anon en la Oficina de Servicio Mundial (OSM) es reunirse para ayudarse mutuamente y ofrecer ayuda y esperanza a *cualquier persona afectada por la enfermedad familiar del alcoholismo.* Hacemos esto usando los instrumentos de Al-Anon: las reuniones, los Doce Pasos y Tradiciones, la Literatura Aprobada por la Conferencia y el servicio según el *Manual de Servicio de Al-Anon y Alateen* (SP-24/27) y las Guías a seguir, entre otros.

Comprender el valor del servicio y los eslabones de servicio como se describen en nuestro *Manual de servicio* actual requiere discusión a nivel de grupo. Al incluir en la reunión temas como el Padrinazgo personal y de servicio y las Tradiciones y los Conceptos de Servicio, los miembros del grupo practican el principio de la Primera Tradición: la unión. Invitar al Representante del Grupo, a un servidor de Área o al Representante del Distrito a compartir su experiencia de servicio puede resultar increíblemente valioso para nuestra recuperación. Como miembros, aprendemos juntos la importancia de practicar estos principios en todas nuestras acciones.

Los grupos que se registran en la OSM aceptan respetar las Tradiciones y afirman que las reuniones estarán abiertas a *cualquier persona afectada por el alcoholismo de otra persona*. Si bien decimos que no hay «reglas» en Al-Anon, confiamos en los principios espirituales que se encuentran en nuestras Tradiciones, que son interpretados por las políticas que se encuentran en el *Manual de Servicio* creado por la Conferencia de Servicio Mundial, la conciencia de grupo representativa más grande de Al-Anon.

Dentro de los Grupos de Familia Al-Anon

Nuestra cofundadora, Lois W. lo dijo mejor:

> Cuando nos referimos a las Tradiciones, las ofrecemos en calidad de orientación. Esto es exactamente lo que son. No son leyes, ni reglamentos, ni estatutos, ni forma alguna para obligar a nadie a nada. Esta carencia de control directivo puede ser inconcebible para quienes conocen las normas que rigen las organizaciones profesionales o políticas.
>
> Entonces, ¿qué hace de tantos y tan variados grupos Al-Anon una sola entidad? ¿Cómo se propagan, y cómo obtienen tan excelentes resultados?
>
> La contestación a ambas preguntas es que las actividades de Al-Anon se basan en una serie de principios que sus miembros aplican a la solución de problemas causados por el alcoholismo. Deriva su fortaleza de la *aplicación de estos principios al único fin de resolver los problemas causados por esta enfermedad, y nada más.* Mantiene su unidad gracias a los vínculos establecidos por una bondadosa comprensión entre sus miembros, los cuales se someten voluntariamente. He aquí la razón por la cual no es necesario que dependan de una serie de reglamentos, o de una cadena de mando, para funcionar eficazmente.
>
> Voluntariamente y de buena gana, sus afiliados se esfuerzan por enfrentarse a sus problemas personales, y tratan de resolverlos por medio de los Doce Pasos, que les ofrecen la oportunidad de reorientar su vida, motivada por estímulos espirituales. Asimismo, aplican los conceptos de las Doce Tradiciones a los asuntos pertenecientes a los grupos. Nadie los obliga a nada; la fuerza que los motiva a hacerlo es solo su deseo de aprender a sobreponer al egoísmo, al falso orgullo, a los resentimientos y a la autocompasión, reconociendo que los principios son más importantes que las personas, y aceptando voluntariamente un programa que están convencidos les será de gran beneficio y ayuda.
>
> *Grupos de Familia Al-Anon* (SB-5) página 64.

El programa de Al-Anon tiene la intención de cambiar el pensamiento y las acciones que son el resultado de haber sido afectados por el alcoholismo de otra persona. Participamos en ese proceso de cambio al asistir a las reuniones, al involucrarnos en el servicio a nivel de grupo, Distrito o Área; y al ser receptivos al principio espiritual de «acatamiento voluntario».

Por Sue P., Directora adjunta-Servicios a los grupos
The Forum, abril de 2024

«Nuestro bienestar común»—Notas de la OSM

CSM o OSM: ¿cuál es la diferencia?

¿Alguna vez escuchó las siglas CSM u OSM y se preguntó qué significan y si son diferentes? ¡Probablemente no haya sido el único! Aquí está la primicia.

La Conferencia de Servicio Mundial (CSM) es la reunión anual de los asuntos de Al-Anon, a la que asisten representantes —conocidos como Delegados— de cada Área en la estructura de la Conferencia de Servicio Mundial, la cual abarca los Estados Unidos, Canadá y Bermuda. También asisten representantes de otros países; miembros de la Junta de Administradores (Custodios) y del Comité Ejecutivo; miembros votantes del personal de la Oficina de Servicio Mundial (OSM); y otro personal de la OSM. La Conferencia de Servicio Mundial proporciona guía a la OSM sobre los asuntos de servicio que se traen a su atención. Puede encontrar una descripción detallada de la Conferencia de Servicio Mundial en las páginas 164–170 del *Manual de Servicio de Al-Anon y Alateen 2022–2025* (SP-24/27) v3.

Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., o como se le conoce comúnmente, la Oficina de Servicio Mundial, inicia y mantiene aquellos servicios especiales para Al-Anon en su totalidad, los cuales no podrían ser realizados por grupos ni Áreas por sí solos. La OSM le rinde cuentas a la CSM. La OSM publica toda la Literatura Aprobada por la Conferencia (LAC) de Al-Anon, responde preguntas de los miembros y de los grupos y crea mensajes de difusión pública nacional e internacional. Presta servicio, pero no controla ni dirige. La relación de la OSM con los grupos se explica detalladamente en «Los Doce Conceptos de Servicio de Al-Anon», que comienzan en la página 178 del *Manual de Servicio*. Los detalles sobre sus responsabilidades y estructura se pueden encontrar en las páginas 170–174. Visite al-anon.org/manual-de-servicio para acceder a la versión digital.

Declaración de propósito

«Dentro de los Grupos de Familia Al-Anon» contiene noticias, guías y comentarios de los voluntarios, del personal y de los lectores que comparten sus experiencias mediante el servicio. Sírvase reimprimir estos artículos en su sitio web o en su boletín junto con la nota de reconocimiento siguiente: Reimpreso con el permiso de Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, Virginia.

EL ABRAZO **QUE ME TRAJO DE VUELTA**

Después de beber alcohol durante muchos años, mi esposo me dijo que iba a una reunión de Alcohólicos Anónimos. En realidad, no le creí. Eso fue en el verano de 1973. En noviembre de ese mismo año, regresó a casa de una reunión y me dijo que había una reunión para los miembros de la familia llamada Al-Anon en el mismo lugar, y que debía ir, porque probablemente yo estaba más enferma que él. La reunión era el jueves a las 8:00 p. m. y decidí asistir para comprobar quién era realmente la persona enferma.

Entré a la sala y me senté en un sofá negro justo al otro lado de la puerta. Antes de que comenzara la reunión, todos hablaban y reían. Sentí que no pertenecía a aquel lugar, que esta gente no entendía lo que me estaba pasando. En ese momento, a mí no me importaba nada ni nadie, con excepción de mis dos hijos. Pero, por alguna razón, seguí asistiendo a esa reunión, sentándome en el sofá negro justo al lado de la puerta. No hablaba con nadie y me iba justo cuando acababa la reunión.

Después de unos tres meses, una de las miembros se me adelantó y llegó hasta la puerta antes que yo. Cuando yo salía, me detuvo y me dio un abrazo. Yo pensé: *Ojalá me dejara en paz*. Comenzó a abrazarme después de cada reunión. Una noche, vi que no estaba en la puerta, sino que estaba hablando con otro miembro. Me sorprendió que yo me quedara esperando su abrazo.

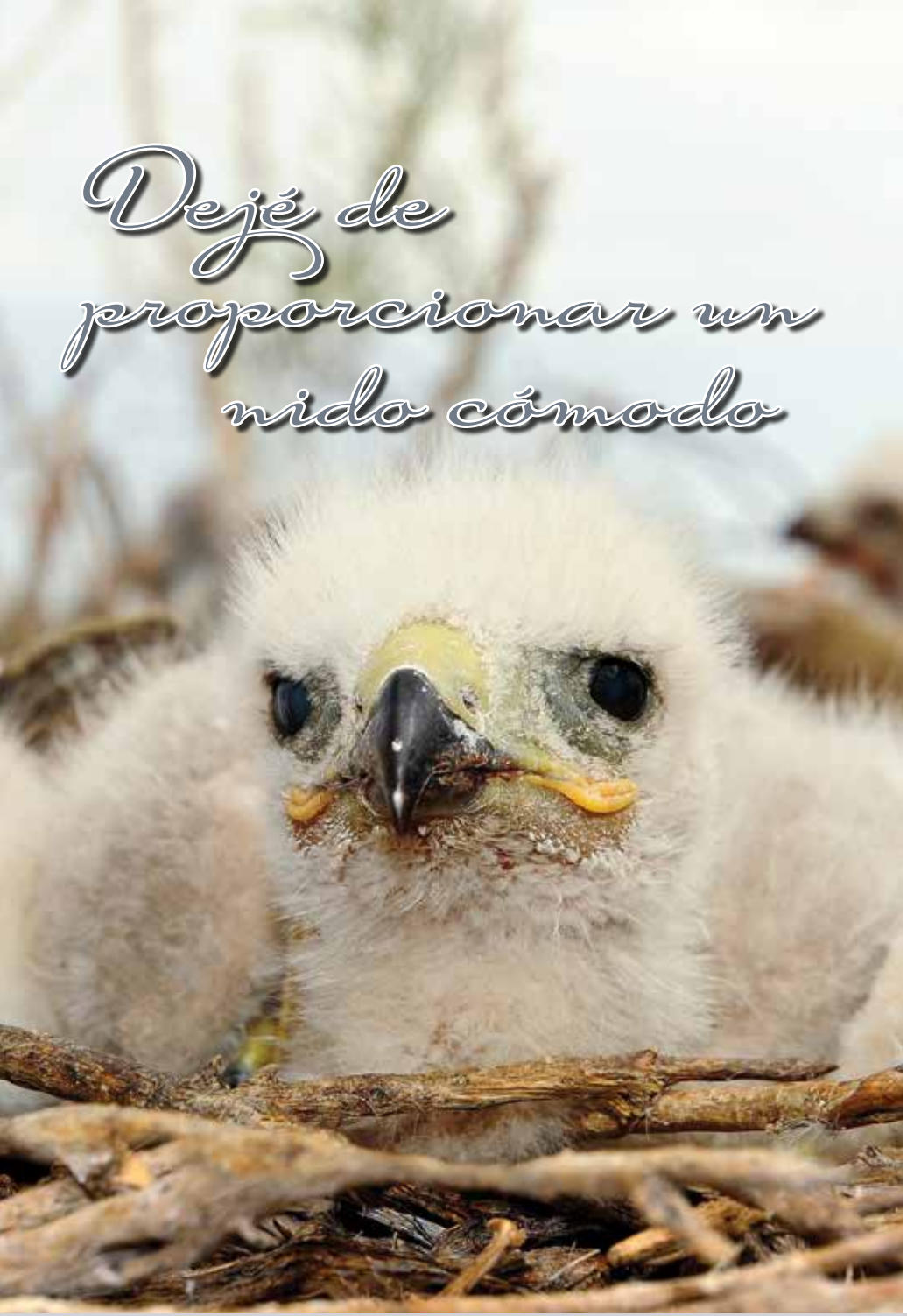
Esa noche, había algo diferente en su abrazo. Ese día sentí que pertenecía. Finalmente le dije mi nombre, pero aun así no hablé en la reunión. Como ella siguió dándome un abrazo después de las reuniones, comencé a hablar más con ella. Una noche me pidió que me sentara a su lado, y lo hice. Ella me dijo que siguiera asistiendo a las reuniones, que consiguiera una Madrina y trabajara los Pasos. De esa manera, el programa funcionaría para mí. Se ofreció a ser mi Madrina temporal hasta que encontrara a alguien.

Después de unos meses, me preguntó si había encontrado una Madrina. Le dije sí. Me preguntó si yo quería decirle quién era. Le dije: «Sí. Quiero que seas mi Madrina». Ella estuvo de acuerdo. Me ayudó a trabajar los Pasos y, durante 30 años, continuó siendo mi Madrina hasta que falleció.

Ese abrazo me ayudó a sentir que yo pertenecía y me hizo seguir viniendo a Al-Anon. Todavía asisto a dos o tres reuniones cada semana y uso el programa en mi vida, a pesar de que mi esposo alcohólico falleció hace muchos años. Sé que Al-Anon es para mí, no para los alcohólicos en mi vida.

Por Betty K., Texas
The Forum, enero de 2024

Dejé de proporcionar un nido cómodo



Cuando una madre águila construye su nido, utiliza ramas grandes y espinas afiladas como sus materiales fundamentales. Luego lo recubre con capas de plumas, pelaje y musgo para que sea un espacio cómodo y seguro para sus huevos y, posteriormente, para los aguiluchos. A medida que crecen, ella comienza a quitarles el revestimiento suave y los expone a las espinas afiladas. El nido se vuelve incómodo hasta el punto que los aguiluchos se han hartado y están listos para salir y volar por sí solos. La madre águila sabe por instinto que, mientras el nido sea un lugar cómodo por un tiempo prolongado, más tiempo se quedarán los aguiluchos y no saldrán de allí por su cuenta.

En Al-Anon, aprendí que, mientras protegiera a mi ser querido y mientras arreglara sus situaciones, estaba creando un «nido» cómodo. En última instancia, estaba empeorando las cosas a largo plazo, porque propiciaba la conducta del alcohólico con mis acciones. No le estaba permitiendo a mi ser querido la dignidad de encontrar su propia recuperación. A la misma vez, había cierto nivel de comodidad para mí al intentar proteger y controlar la situación. No hace falta decir que este consuelo me daba un falso sentido de la realidad.

«Mientras el nido sea un lugar cómodo por un tiempo prolongado, más tiempo se quedarán los aguiluchos».

Con el tiempo, y gracias a mi recuperación en Al-Anon, me di cuenta de muchas cosas. Entendí que yo no causaba, no podía controlar y no podía curar la enfermedad del alcoholismo. Sin embargo, contribuía a la situación al propiciar oportunidades al alcohólico con mi conducta, por amor y miedo. Llegué a comprender la importancia del Primer Paso: que soy incapaz de afrontar solo la enfermedad del alcoholismo, así como otras personas, lugares, cosas y situaciones.

Una vez que me salí del camino, pude concentrarme más en mí y menos en él. Así le permití asumir la responsabilidad de sí mismo cuando él estaba dispuesto y era capaz de hacerlo. Al igual que la madre águila, llegué a comprender que mi ser querido tenía que seguir adelante por su cuenta y estuve dispuesto a desprenderme con amor.

Por Mike S., Florida
The Forum, enero de 2024

Puede reimprimir este artículo en el sitio web de su rama de servicio o en su boletín, junto con la nota de reconocimiento siguiente: Reimpreso con el permiso de *The Forum*, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, Virginia.

En armonía y asociación

Llegué a Al-Anon por una sola razón. Mi cónyuge me dijo que, si asistía a Al-Anon, aumentarían las posibilidades de que él no volviera a beber. Con esa motivación, comencé mi camino hacia una nueva forma de vida al asistir a mi primera reunión esa noche en Triangle AFG en Atlanta, Georgia.

No sabía qué esperar, pero lo que recibí fue el regalo de la GRACIA. Cada miembro me brindó Gratitud, Respeto, Aceptación, Compasión, Inspiración y Aliento, cualidades que son un vivo ejemplo de la gracia. Ustedes me dieron estas cosas; no fue algo que me gané o que pedí. Yo era un espíritu quebrantado, y ustedes me acogieron. Por primera vez en mi vida, sentí que pertenecía a este mundo.

Me quedé por un corto tiempo y decidí que mi lealtad era hacia mi cónyuge, no hacia Al-Anon. Así que dejé de asistir a las reuniones. Sin embargo, ustedes tenían algo que yo anhelaba. Lo que me trajo de vuelta a Al-Anon fue su mensaje. Siempre tuvo la misma singularidad de propósito. Al igual que yo, ustedes lidiaban con los efectos del alcoholismo. Podía confiar en lo que sucedería al comienzo de cada reunión. Ese mensaje que expresaba la singularidad de propósito me brindó un lugar de amor, claridad y carcajadas. Ustedes se convirtieron en mi hogar. Escuché los mismos lemas,

Tema de la Conferencia: Nuestro camino hacia la gracia, la unidad y la comprensión

los mismos Legados y la esperanza inagotable de que mi vida podía mejorar. No sé cómo lo hicieron, pero ustedes me mostraron el camino que habían recorrido muchas personas antes que yo. Eso me dio el valor para intentarlo y estaré eternamente agradecida por lo que he recibido al continuar mi viaje con ustedes.

Cuando regresé a Al-Anon, me tomó mucho tiempo pedirle a alguien que fuera mi Madrina. Me parecía normal estar aislada en lugar de pedir ayuda. Mi Madrina me guio durante mi viaje hacia una mayor comprensión de mí misma, pero más importante aún, hacia una comprensión de mi Poder Superior. Ella solía decirme: «Jeri, mientras más tiempo he estado en Al-Anon, menos entiendo a Dios, pero sé que Él me entiende más a mí». Eso simplificó mi vida. Podía dejar de intentar descifrarlo todo en todo momento, porque mi Poder Superior me entendía y entendía lo que yo necesitaba.

Por eso hoy trato de ser un ejemplo de la gracia, la unión y la comprensión que recibí de manera tan generosa. Mi camino me lleva hacia ustedes, y cuando sigo estos principios, estoy en armonía y asociación con la hermandad mundial de Al-Anon y Alateen.

Por Jeri W.,
Presidenta de la Junta, Carolina del Sur
The Forum, abril de 2024

ESCUCHAR LAS PALABRAS DE ESPERANZA

Los momentos de frustración pueden surgir como malas hierbas en mi jardín en cualquier momento, especialmente cuando vivo en la burbuja de creer que «trabajo» mi programa de Al-Anon diligentemente. Estos momentos inesperados no me sirven de nada y me dejan con viejas frustraciones y decepciones acerca de mi crecimiento personal que son familiares para mí.

Recientemente, experimenté un

silencio familiar por parte de mi pareja tras compartir mis sentimientos de frustración por algunas circunstancias específicas. El silencio me habla fuerte, pues amplifica mis viejos recuerdos de la niñez, cuando sentía que era ignorado o que yo no era importante. A medida que mis sentimientos de no ser importante aumentaban, podía sentir que yo volvía a la forma de comportarme que tenía antes de llegar a Al-Anon.

Mis opciones eran llamar a mi Madrina o a un amigo de Al-Anon o buscar una reunión de Al-Anon en línea. Opté por la última. Llegué a una reunión que se originaba en otro estado. Había más de 25 personas y, al iniciarse la reunión, alguien anunció que ellos simplemente pedían que un miembro leyera cualquiera de nuestras publicaciones de Al-Anon y compartiera algo si así lo deseaba.

«El silencio me habla fuerte, pues amplifica mis viejos recuerdos de la niñez».

Hubo un silencio inicial. Abrí mi libro *Esperanza para hoy* (SB-27) y me ofrecí como voluntaria para leer la página de ese día, un 15 de junio. Mientras leía las palabras y escuchaba mi propia voz, me sentía optimista acerca de lo que yo estaba haciendo y de quién yo era. Escuché a otros miembros compartir en respuesta a esa lectura. En sus relatos compartidos, yo escuché un reflejo de mí misma y de mi experiencia, fortaleza y esperanza. Cuando terminó la reunión, sentí gratitud por la conciencia y la comprensión que me impulsaron a asistir a esa reunión en línea, por las palabras en ese pasaje y por todos los relatos compartidos que surgieron gracias a esas palabras.

Por Nathalie Anne, Nueva York
The Forum, febrero de 2024

He aquí una reunión instantánea sobre cómo «Caminar más allá de mis miedos»

Después de leer los relatos compartidos proporcionados, ¿compartirá sus propios pensamientos y sentimientos?

Rosemary B., Arizona: Muchas veces no me sentía segura ni tampoco sentía que pertenecía a mi hogar alcohólico. Aprendí que era mejor permanecer callada que compartir mis pensamientos y arriesgarme a quedar fuera de mi círculo familiar. Aprendí que el mundo y las personas que lo habitaban no eran seguros. Años más tarde, crucé las puertas de Al-Anon. Me recibieron con los brazos abiertos y me dijeron: «Sigue viniendo». Al principio no sabía lo que era sentirme querida y aceptada. Todo se sentía maravillosamente extraño. Me sugirieron que consiguiera una Madrina y que comenzara a trabajar los Pasos. Mientras trabajaba los Pasos, descubrí que Al-Anon es un lugar seguro para encontrar al Dios de mi entendimiento y mi verdad. Con la ayuda de los instrumentos de Al-Anon, estoy aprendiendo a responsabilizarme de mi propia vida y mi felicidad. Hoy no tengo miedo de caminar más allá de mis miedos, porque estoy aprendiendo que hay paz y satisfacción al otro lado.

Barb A., Ontario, Canadá: Me crie en un hogar alcohólico. Sin importar cuán graves fueran mis problemas, sentía que no podía acudir a mis padres para buscar ayuda. Esto me llevó a creer que solo podía confiar en mí misma, lo que me hizo sentir miedo del futuro. Al admitir mi incapacidad en el Primer Paso, estoy aprendiendo que puedo pedir ayuda a mi Poder Superior y que no controlo las decisiones de otras personas. Eso es un alivio. Estoy agradecida por el programa de Al-Anon. Gracias a la literatura y a las reuniones de Al-Anon, recuerdo periódicamente que yo no soy la causa del consumo de alcohol de otros, de sus decisiones de salud, de sus desgracias, etcétera. He crecido mucho en este programa. Soy mucho más capaz de pensar en lo que necesito en cualquier situación. Estoy aprendiendo a confiar en que puedo cuidar de mí misma. Gracias a esto, estoy creando más paz y alegría en mi vida.

PARA MAYOR REFLEXIÓN:

¿Qué creencias distorsionadas han causado miedo y aislamiento en mi vida?

¿En qué se diferencian el «síntoma» de la autosuficiencia y el aprender a confiar en mí mismo durante la recuperación?

¿Cómo me ayudan el Primer, Segundo y Tercer Pasos —así como otros instrumentos de Al-Anon— a superar mis miedos?

Difusión pública: ¿Qué hay escondido en la caja de literatura del grupo?

¿Cuándo fue la última vez que miró dentro de la caja de literatura de su grupo, debajo de la canasta y de los lectores diarios? Es posible que se sorprenda de todas las joyas que se encontrará allí: tal vez algunas copias de la revista de difusión pública *Al-Anon se enfrenta al alcoholismo*, tal vez algunos otros folletos perfectos para la difusión. Considere llevarlos a albergues, centros comunitarios o bibliotecas locales para que otras personas puedan tener acceso a estos valiosos recursos de Al-Anon.

Reflejar a Al-Anon en principios y práctica

¿Se pregunta por qué en las reuniones de Al-Anon y Alateen solo se utiliza Literatura Aprobada por la Conferencia de Al-Anon (LAC)? Lea el folleto **¿Por qué** *debemos utilizar la Literatura Aprobada por la Conferencia?* (SP-35), el cual se puede descargar gratuitamente en **https://al-anon.org/pdf/SP35.pdf** y descubra más sobre el proceso de la LAC, su desarrollo, cómo respetar los derechos de autor y qué puede contribuir usted para ser parte de la literatura de Al-Anon.

Una mirada retrospectiva a la primera Conferencia de Servicio Mundial

La primera e histórica Conferencia de Servicio Mundial de Al-Anon se realizó en abril de 1961 en Nueva York. Asistieron ocho miembros de Junta de Administradores (Custodios) de Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., incluidas las cofundadoras Lois W. y Anne B.; doce Delegados de Área de Estados Unidos y Canadá; representantes de siete Áreas sin Delegados, y varios observadores. Bill W., cofundador de Alcohólicos Anónimos, habló sobre los beneficios de constituir una Conferencia. La CSM de 1961 discutió las finanzas, la Literatura Aprobada por la Conferencia y otros temas relacionados con el servicio.

La 64.ª CSM se llevará a cabo del 18 al 21 de abril de 2024 en Virginia Beach, Virginia, y poco después se publicará *Lo más destacado de la Conferencia de Servicio Mundial.* Visite **al-anon.org/noticias-csm** para ver el archivo de los aspectos más destacados.

Por qué practico el lema «Sigue viniendo» a Alateen

Mya: Nunca tuve un espacio seguro para compartir las dificultades de mi hogar. Para mí, lidiar con un alcohólico era un secreto oscuro que jamás saldría de mis labios. Pero eso fue hasta que llegué a mi primera reunión de Alateen. Estar rodeada de adolescentes con experiencias tan similares a la mía fue realmente revelador y me permitió abrirme por primera vez. Por eso practico el lema «Sigue viniendo». Yo sigo viniendo por la magia de Alateen.

Luna: Sin Alateen, empiezo a desmoronarme y mi vida vuelve a ser como solía ser (nada bueno). Asistir a mi reunión de Alateen todas las semanas me permite mantener la serenidad, que es algo invaluable en mi vida.

Michael: Practico el lema «Sigue viniendo» porque, sin importar cómo me sienta, siempre tendré apoyo. Las amistades que he conocido aquí son mejores de lo que esperaba y me ayudan a sentirme seguro para hablar sobre lo que siento.

The Forum, enero de 2024

Respirar en el presente

Como adolescente, mi vida puede parecer un ajetreo. Paso por las etapas de descubrir mi propia identidad a medida que voy a varios cursos y conozco diferentes amistades. Siento prisa al hacer cosas como entregar mis tareas a tiempo, llegar a las reuniones con amigos o los proyectos hogareños que surgen al azar. La vida nunca se detiene, así que a veces debo recordar uno de nuestros lemas de Alateen: «Un día a la vez».

Este lema me ayuda a recordar que puedo quedarme en el hoy. No tengo que preocuparme por mañana ni por cuando cumpla 18 años dentro de cuatro años. Puedo permanecer en el presente y apreciar lo que tengo actualmente. Puede que no piense en ello con frecuencia, pero tengo un hogar, una madre amorosa y amigos maravillosos. Tengo comida, agua y electricidad. Puedo ir a la escuela para aprender cosas como el teorema de Pitágoras. Entonces, abordaré la vida «Un día a la vez». Me prepararé para el futuro, pero respiraré en el presente.

Por Alateen desde Alaska
The Forum, enero de 2024

Igual que practicar golf

Soy nuevo en Al-Anon. Llevo menos de dos meses en el programa. Finalmente decidí hablar con un amigo mío sobre mi situación, porque sabía que él estaba en recuperación y era miembro de Alcohólicos Anónimos (AA). Resulta que él también es miembro de Al-Anon. Me dijo que visitara el sitio web local de Al-Anon, asistiera a algunas reuniones y considerara si Al-Anon era para mí. Así que asistí a unas ocho reuniones en dos semanas. Compré el libro *Cómo ayuda Al-Anon a los familiares y amigos de los alcohólicos* (SB-32) y comencé a leerlo.

Pensé: *Oye, ya tengo los primeros tres Pasos. Pero el Cuarto Paso... vaya, eso va a ser abrumador*. Qué ingenuo fui, y supongo que también fui arrogante. Mi amigo aceptó ser mi Padrino. Me dijo que lo tomara con calma. Nos pusimos a trabajar en el Primer Paso: «Admitimos que éramos incapaces de afrontar solos el alcohol, y que nuestra vida se había vuelto ingobernable». Eso tomó algún tiempo.

Estoy aprendiendo que este programa no es como un cuaderno de trabajo o una clase donde se leen los capítulos, se toma un examen y luego uno sigue adelante. Esto es algo continuo. Cada día es diferente y cada Paso es parte de un todo, pero también un todo en sí mismo: algo en lo que trabajar, algo a lo que volver, algo sobre lo cual uno aprende más y luego uno sigue adelante, pero que nunca «termina» realmente. Pasé al Segundo Paso, pero todavía trabajo los principios del Primer Paso con la gran ayuda de mi Padrino.

Según lo veo, este trabajo es casi como jugar al golf. Aquí está el primer hoyo: uno pega un buen golpe, el siguiente tiro va lejos, luego uno llega a la zona de césped y hace un two-putt para un bogey. No está mal, pero la próxima vez que juegue ese hoyo, tal vez lo haga de manera diferente. Y luego paso al segundo hoyo: nuevas lecciones y desafíos que, de algún modo, son iguales. Y así sucesivamente. Y en unos días o la semana que viene, estaré de nuevo en el primer hoyo, intentando hacerlo bien. El juego es siempre el mismo, pero diferente, con nuevos enfoques, nuevos conocimientos.

Considero que el Primer Paso, que a primera vista parecía tan fácil, es tan fundamental para el resto de los Pasos que no quiero olvidar jamás lo abarcador que realmente es. Y que puedo volver a él una y otra vez.

Por Tom, Misuri
The Forum, febrero de 2024

Puede reimprimir este artículo en el sitio web de su rama de servicio o en su boletín, junto con la nota de reconocimiento siguiente: Reimpreso con el permiso de *The Forum*, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, Virginia.

«Ninguna situación es tan difícil que no se pueda mejorar»

El primer fragmento de literatura de Al-Anon que absorbí fue la frase «aprendimos formas de enfrentar esta situación que resultaron ser inadecuadas», del folleto *Relatos de Al-Anon de hijos adultos* (SP-47). Leemos la introducción en cada reunión, y recuerdo haber escuchado esa frase semana tras semana durante seis meses. Llegué a mi primera reunión de Al-Anon porque había aprendido formas de afrontar la situación que luego resultaron inapropiadas. Estaba perdida en la fantasía y la negación, era incapaz de tener una relación íntima conmigo misma o con los demás, y tenía problemas con los jefes y las figuras de autoridad. Aunque no lo sabía en ese momento, crecer en la enfermedad familiar del alcoholismo me afectó profundamente. A veces esa oración era lo único que podía escuchar y entender durante toda la reunión, pero era suficiente para seguir viniendo.

Al final de la reunión, leíamos la Clausura sugerida, que en parte dice: «Llegarán a comprender que ninguna situación es tan difícil que no se pueda mejorar». Recuerdo haber escuchado eso en una reunión por primera vez y haber pensado: «Eso tal vez sea cierto para otros, pero quien escribió eso no sabe lo que yo estoy pasando». Aunque mi situación en ese momento parecía desesperada, seguí viniendo.

Hoy, gracias a la ayuda de una Madrina y de mi Poder Superior, ya no vivo bajo el velo de la negación. Practico la aceptación cuando las cosas no van como quiero y soy capaz de aceptar la vida tal como viene. Mis mecanismos de manejo inadecuados están desapareciendo lentamente a medida que trabajo los Pasos. Hoy en día, realmente creo que «ninguna situación es tan difícil que no se pueda mejorar» y que la tristeza y el duelo que sentí por mi niñez cuando entré a esa primera reunión de Al-Anon no fue demasiado grande para mi Poder Superior. Es posible que, al criarme con esta enfermedad, haya desarrollado mecanismos de manejo inadecuados, pero también sé que estoy haciendo lo mejor que puedo con la ayuda de mi hermandad.

Por Elisabeth L.
The Forum, febrero de 2024

ESTA VEZ SOY DIFERENTE

Mi ser querido alcohólico fue llevado al hospital recientemente después de que se negó durante dos meses a tomar los medicamentos recetados y pasó aproximadamente un mes automedicándose. Este es un patrón familiar para mí.

Cuando llegó al hospital, le dijo al personal que quería recibir tratamiento y, al cabo de una semana, lo trasladaron a un centro de tratamiento residencial. Él sabe mucho de los tratamientos, y también es astuto e inteligente. Unas cuatro horas después de llegar al centro de tratamiento, llamó y rogó que le permitieran volver a casa, porque simplemente no podía pasar por el proceso. Explicó que esta vez las cosas serían diferentes.

En el pasado, he escuchado estas palabras una infinidad de veces. Así que me mantuve firme y le dije que no podía volver a casa hasta que terminara el tratamiento y estuviera estable. Mi cónyuge y yo mantuvimos nuestros límites a pesar de que nuestro ser querido amenazó con abandonar el tratamiento y ser llevado a un centro de crisis o a un refugio para personas sin hogar.

En lugar de ceder y discutir con mi cónyuge y rescatar a nuestro ser querido alcohólico, asistí a reuniones adicionales de Al-Anon, oré a mi Poder Superior y recité la Oración de la Serenidad muchas veces al día. Llamé a amigos de Al-Anon, pedí oraciones y releí mis revistas de Al-Anon. También leí *Valor para cambiar* (SB-16) y *Esperanza para hoy* (SB-27).

Entonces ocurrió un milagro. Después de una semana de amenazas diarias, mi ser querido llamó una noche, dijo que había asistido a algunos grupos y que se quedaría en el centro de rehabilitación durante 30 días. Aunque siento en mi corazón que 30 días en el programa de tratamiento no es tiempo suficiente para ninguno de nosotros, me concentro en mi propia recuperación al practicar el cuidado personal, al conectarme con otros compañeros del programa y al lidiar con esta situación un día a la vez.

«Me mantuve firme y le dije que no podía volver a casa».

Por Sue A., Minnesota
The Forum, febrero de 2024

Puede reimprimir este artículo en el sitio web de su rama de servicio o en su boletín, junto con la nota de reconocimiento siguiente: Reimpreso con el permiso de *The Forum*, Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., Virginia Beach, Virginia.

Nuestros Tres Legados

Abrazar mis «cicatrices»

Cuarto Paso: Sin temor, hicimos un sincero y minucioso examen de conciencia.

Kintsugi es el arte japonés de reparar cerámica rota con laca y oro. La idea detrás de esto es que las partes rotas o grietas son parte de la historia de un objeto y deben resaltarse y mantenerse visibles. Un objeto se convierte en algo aún más bello y especial debido a sus imperfecciones únicas.

Comparo el proceso del *kintsugi* con el Cuarto Paso. Mis rasgos negativos son las grietas y mis positivos son el oro. Fue mucho más difícil reconocer, aceptar y revelar mis rasgos «malos». Hacer un examen de conciencia de las características negativas podría causar que una persona se sienta culpable. Pero ese no es el propósito del examen de conciencia. Mis comportamientos y sentimientos imperfectos fueron mecanismos de defensa o de manejo de las situaciones que viví, pero ya no los necesito. He tenido que hacer un examen de conciencia *sincero y minucioso* porque, a diferencia del método *kintsugi* que resalta las grietas, es posible que haya ocultado algunos defectos, incluso de mí mismo, detrás de la negación, la vergüenza, la justificación y el resentimiento.

Solo al sacar a la luz mis defectos es que puedo admitir mis faltas y hacer el trabajo para arreglar mis quebrantos («valor para cambiar aquellas [cosas] que puedo»). Esto es lo que estoy haciendo al dar este paso y al comenzar el proceso de cambio positivo, restauración y redención. Al igual que la cerámica rota, lo peor que hay en mí puede repararse y sanarse gracias a mi Poder Superior.

Para mí, el oro representa no solo las cosas positivas, sino también la aceptación de mi ser humano imperfecto, con amor y perdón. Trabajar el Cuarto Paso revela quién soy, me repara, me une de nuevo en una sola pieza y me sana. Me ha ayudado a concentrarme en mi cuidado personal en lugar de intentar «ayudar» a los demás.

Cada vez que alguien señala mis canas, respondo con una carcajada y digo: «Sí, y estoy orgullosa de ellas. ¡Me las gané todas!». De la misma manera, puedo aceptar las «cicatrices» que quedan tras haber sido herida por las circunstancias de la vida y por mis propios errores.

Las grietas o heridas que he recibido son parte de la historia de mi vida y todas me han traído algo bueno, incluyendo perseverancia, crecimiento y compasión por el sufrimiento de los demás. Admitir mis propias debilidades humanas me ha ayudado a ser honesta y humilde. También me ha ayudado entregarlo todo a mi Dios —incluida mi necesidad de perfección en un mundo imperfecto—, y permitirle que me transforme en la persona única que estoy destinada a ser.

Por Debbie K., Georgia
The Forum, abril de 2024

El dinero importa

Cuarta Tradición: Cada grupo debiera ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a Al-Anon, o AA en su totalidad.

Sentí una profunda sensación de vergüenza cuando mi esposo y yo nos vimos endeudados hasta el cuello. Me echaba la culpa a mí misma por no haber asumido por completo las riendas del dinero en nuestro matrimonio. Mi Madrina me ayudó a ver que no todo era culpa mía.

Mientras me disponía a arreglar la situación, me preocupaba que el alcohólico, mi esposo, no pudiera controlar sus gastos mientras yo intentaba mantenerme al día con las facturas mensuales. Le pregunté a mi Madrina qué facturas debería pagar. Ella me sugirió que mirara el sobre para comprobar a quién estaba dirigida la factura y que pagara las que estaban dirigidas a mí. También me sugirió que pagara las obligaciones que me afectarían a mí si no las pagaba (como el alquiler). En una ocasión, envié el cheque del alquiler mensual al casero, pero mi esposo ya había gastado el dinero y el cheque no tenía fondos.

En ese punto, yo trabajaba y él bebía casi todo el día, así que cancelé nuestra cuenta corriente conjunta. Necesitaba saber que el dinero estaría allí cuando yo firmara un cheque. Le pregunté a mi Madrina si debía pagar la prima de su seguro de vida, ya que el sobre estaba dirigido a él. ¡Dijo que tal vez esa era la cuenta que debía pagar! Ella solo estaba bromeando, pero pagué la prima.

Más adelante, cuando mi esposo estuvo sobrio, probamos nuevamente la cuenta corriente conjunta. Esta vez, controlamos de cerca nuestros gastos y nos pudimos mantenernos al día con nuestras facturas. Sin embargo, estábamos otra vez en problemas con las deudas de las tarjetas de crédito. Al final, conseguimos ayuda externa, consolidamos la deuda e hicimos un pago único cada mes. Fue difícil, pero trabajamos juntos para saldar la deuda en unos cuatro años.

Estoy muy contenta por haber encontrado en Al-Anon la valentía para dar la cara a nuestros problemas financieros. Mi Madrina mantuvo su sentido del humor y me guio a tomar mis propias decisiones sobre el dinero. Al trabajar mi Cuarto Paso y aplicar la Cuarta Tradición a los asuntos de dinero, dejé ir parte de mi vergüenza. Estoy muy agradecida.

Por Barbara C., Nueva York
The Forum, abril de 2024

Participo en mi propia vida

Cuarto Concepto: La participación es la clave de la armonía.

Yo era muy nueva en Al-Anon cuando escuché por primera vez acerca del Cuarto Concepto en una reunión y tuve una reacción increíblemente visceral. Me tomó un tiempo darme cuenta de que el sentimiento de profundo temor y dolor en mi pecho era duelo. ¿Qué tenía que ver conmigo este Concepto aparentemente abstracto? ¿Por qué tenía una reacción tan fuerte?

Reflexioné sobre ello durante los siguientes días y me di cuenta de que, si «la participación es la clave de la armonía», entonces tendría sentido decir que la falta de participación es la clave de la falta de armonía. Me di cuenta de que en realidad yo no participaba en mi propia vida. Tal vez por eso era que todo dentro de mí se sentía tan discordante. Parecía incapaz de establecer ni siquiera un simple límite saludable con mi esposo o mis compañeros de trabajo. Podía ver las cosas que me gustaban y las que no me gustaban, pero en lugar de trabajar para cambiar mis comportamientos, me reprendía a mí misma. No expresaba mi opinión ni mis necesidades a los demás, y luego me quedaba resentida y sola. Traje esta actitud a mis reuniones de Al-Anon y no hablaba ni compartía, porque yo creía que no me querían o que lo que tenía que decir no era importante.

Ahora, tras haber estado en el programa durante un año, este Concepto todavía es mi favorito. Mientras escuchaba y aprendía de los demás, comencé a participar activamente en mi propia vida y también en mis reuniones de Al-Anon. El trabajo de servicio en Al-Anon ha sido crucial para mi recuperación y me proporciona una forma sencilla y directa de incorporar este Concepto a mi vida. Al participar y servir en las reuniones de mi grupo base y en las reuniones de conciencia de grupo, me siento más en armonía conmigo misma y puedo traer esa paz y serenidad a mis relaciones de amistad y a mis roles dentro de Al-Anon. Mis relaciones fuera de Al-Anon también han mejorado. La participación me lleva a la serenidad, y la serenidad para mí es solo otra palabra para la armonía.

Por Angela B., Pensilvania
The Forum, abril de 2024

Saqué muchos alfileres

Quinto Paso: Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestras faltas.

Mientras visitaba a mi hermana recientemente, nos fuimos de compras a tiendas de antigüedades. En una tienda curiosa, ella compró un viejo alfiletero con forma de tomate. Cuando regresamos a su casa, lo cogí y comenté cuán duro e inflexible era. En ese momento, un alfiler me pinchó el dedo. Presioné el alfiletero contra la mesa lo suficiente como para sacar el alfiler. Cuando lo hice, aparecieron *varios* alfileres. Mientras seguía presionando, se asomaban cada vez más alfileres. Después de hacer esto muchas veces, pensamos que habíamos sacado todos los alfileres.

A la mañana siguiente, cogí el alfiletero y de nuevo me pinché con un alfiler. Luego comencé a usar un imán, ¡y lentamente emergió un alfiler tras otro! Finalmente, cuando había más de 130 alfileres sobre la mesa, no salió ninguno más. El alfiletero entonces se sentía suave y flexible.

Cuando llegué por primera vez a Al-Anon, yo era como ese alfiletero. Estaba tan llena de «alfileres» que era una persona dura e inflexible. Pero con el tiempo, algunos de mis «alfileres» empezaron a asomarse. Al principio, creí que podía quedarme con ellos y estar bien así. Pero no me sentía bien. Los alfileres me seguían pinchando. Cuando le pedí a una maravillosa mujer que fuera mi Madrina, ella estuvo de acuerdo y estableció algunas reglas básicas. Mientras trabajábamos los Pasos juntas, vi que algunos de mis «alfileres» comenzaron a salir. Para mí, el Cuarto Paso y el Quinto Paso fueron el imán gracias al cual emergieron todos mis «alfileres». Me convertí en una persona flexible.

Terminar los Pasos me permitió finalmente ver que las ideas y opiniones de los demás tenían valor. Llegué a ser capaz de reconocer qué era asunto mío y qué no era asunto mío. El peso invisible que había cargado durante muchos años se disipó. Mi vida cambió. Fui *libre* por primera vez gracias a Al-Anon, a mi Poder Superior y a mi Madrina.

Por Janet, Arkansas
The Forum, mayo de 2024

Comprender a mi hermana

Quinta Tradición: Cada Grupo de Familia Al-Anon persigue un solo propósito: prestar ayuda a los familiares de los alcohólicos. Logramos esto, practicando los Doce Pasos de AA nosotros mismos, comprendiendo y estimulando a nuestros propios familiares aquejados por el alcoholismo, y dando la bienvenida y brindando alivio a los familiares de los alcohólicos.

Mi hermana mayor murió en 2000. No supe hasta poco antes de su muerte que era alcohólica, y que, con el tiempo, su forma de beber la llevó a morir. Me tardé muchos años en el programa de Al-Anon para aprender que no hubiese podido hacer nada por ella. También me tardé muchos años lidiando con mi propia reacción de coraje ante su muerte innecesaria hasta que entendí que, incluso si hubiera sabido de su enfermedad, no hubiese podido evitar que ella se tomara el siguiente trago.

Durante mi viaje en Al-Anon, aprendí muchas cosas acerca de mi hermana. Descubrí que yo había vivido con una persona alcohólica toda mi vida. Había aprendido a lidiar con su comportamiento obsesivo, con sus rasgos negativos y con su naturaleza controladora, pero no fue hasta que tuvimos 50 años que descubrí que yo necesitaba ayuda para recuperarme de los efectos de la enfermedad de ella, los cuales me habían impactado profundamente.

Con el amor, la fortaleza y la esperanza que me han brindado las personas que me rodean en las salas de recuperación de Al-Anon, he llegado a un estado de paz y ya no tengo que volver a ese estado de desesperación en el que estaba al principio, después de que ella murió. La extraño muchísimo, pero estoy muy agradecida por su vida y por todo lo que compartimos. También agradezco la ayuda, la comprensión y el consuelo que he recibido desde entonces en Al-Anon.

Por Gwen S., Florida
The Forum, mayo de 2024

Una pequeña voz

Quinto Concepto: Los derechos de apelación y petición protegen a las minorías y garantizan que éstas serán escuchadas.

Comencé mi recuperación en Al-Anon en una sala llena de mujeres y solo un hombre además de mí. Durante un año, escuché y aprendí todo lo que pude sobre los Pasos y las Tradiciones. Estuve involucrado en trabajo de servicio y dejé que todos los que tenían años en el programa coordinaran nuestras reuniones.

Un día, mientras hablaba con mi Madrina, le dije que me sentía fuera de lugar e incómodo con una situación. Ella me habló del Quinto Concepto y durante algunas horas trabajamos con este Concepto para aplicarlo a mi situación en nuestra reunión de Al-Anon.

Luego me animó a plantear la idea de llevar a cabo una conciencia de grupo en la que pudiera discutir mis preocupaciones abierta y honestamente. Me había mostrado reacio a expresar mis preocupaciones porque entendía que el grupo es una democracia y la mayoría es la que gobierna. Pero el Quinto Concepto me dio la valentía para creer que yo podía y debía hablar.

El tema no importa, pero el proceso fue inspirador. Tenía mis notas, había ensayado mi discurso e incluso estaba listo con una excelente presentación en PowerPoint. Cuando comenzó la reunión, nuestro Representante de Grupo hizo un chiste y eso alivianó mi mente. Necesitaba recordar que estaba entre amigos y que tenía derecho a hablar acerca de mis inquietudes.

Como a menudo era el único hombre en una sala llena de mujeres, entiendo que tengo la tendencia a ver e incluso hablar de las cosas de manera diferente. Sin embargo, todos tenemos una cosa en común: nuestras vidas personales se han visto afectadas por el alcoholismo de otra persona.

La presentación fue excelente, los comentarios fueron abiertos y honestos y pude expresar mis inquietudes. Una pequeña voz fue escuchada en el grupo. Una minoría pudo compartir una preocupación. Un miembro pudo apelar y pedir un posible cambio. El Quinto Concepto me dio una gran razón para practicar el lema «Sigue viniendo» y crecer en mi propia recuperación.

Por Sam E., Florida
The Forum, mayo de 2024

Al-Anon y Alateen en acción es publicado en español seis veces al año por Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., 1600 Corporate Landing Parkway, Virginia Beach, VA 23454-5617.

Número para llamadas gratuitas para solicitar información sobre las reuniones:

En los EE.UU. y el Canadá: 1-888-4Al-Anon.

Suscripciones anuales: Estados Unidos y Canadá: Suscripción Individual US$10.00.

Para el resto de los países: Individual US$ 13.00.

Esta revista contiene noticias, guías y comentarios provenientes de miembros de Al-Anon, de voluntarios, del personal y de lectores que comparten sus experiencias de crecimiento espiritual, individual y de grupo por medio del servicio.

Alateen: Examen del 4to. Paso

Este cuaderno de ejercicios lo mantiene simple para los miembros de cualquier edad, con preguntas, caricaturas y espacio para escribir o para dibujar acerca de sus sentimientos.

48 páginas

Recuerde—al comprar en sus respectivas Oficinas de Servicios Generales y en los Centros de Distribución de Publicaciones locales, usted apoya a su servicio local.

***Alateen: Examen del 4to. Paso* (SP-64)**

Cantidad

_____ **SP-64** ejemplares a US$5,00 cada uno ..... $ _____

_____ **SP-64C** (Caja de 150) US$675,00 cada una ..... $ _____

Envío y Manejo dentro de los EE.UU.; las Bermudas y Puerto Rico ..... $ _____
Para órdenes de $0-$100.00 agregar $10.00
y para órdenes de más de $100.00 agregar 10%

Envío y Manejo dentro de Canadá ..... $ _____
Para órdenes de $0-$100.00 agregar $20.00
y para órdenes de más de $100.00 agregar 20%

Envío y Manejo fuera de los EE.UU. ..... $ _____
Para órdenes de $0-$50.00 agregar $20.00
y para órdenes de más de $50.00 agregar 50%

Los residentes en Virginia deben añadir un 6% de impuesto de venta

TOTAL GENERAL (EN MONEDA ESTADOUNIDENSE) $ _____

Haga su cheque o giro postal a nombre de:
AFG, Inc.
1600 Corporate Landing Parkway
Virginia Beach, VA 23454-5617

Envíe su pedido por fax al: (757) 563-1655
En línea: al-anon.org

Se acepta cheques, Visa, MasterCard, American Express, Discover.
Por favor anote la información que se solicita al pie.
❑Visa ❑MasterCard ❑Discover ❑American Express

_____
Fecha de vencimiento *Código de seguridad

Numéro de la tarjeta: _____

Teléfono: _____

Firma: _____
Se requiere en todos los pedidos a pagar con tarjeta

El cargo a su tarjeta de crédito lo harà AFG, Inc.

Este formulario se puede fotocopiar.

No envíe dinero en efectivo
Se demoran de seis a ocho semanas para entregarlos

Los pagos desde Canadá pueden realizarse en fondos canadienses al equivalente en dólares estadounidenses.

Diríjalo a:

Nombre: _____

Dirección o Apartado Postal: _____

Ciudad/Estado/Prov.: _____

Código Postal: _____

Check Total Date Order No.

NO ESCRIBA EN ESTE ESPACIO

Foto tomada por : Barbara M., Georgia

«De hecho, siento un alivio físico cuando dejo ir lo que no puedo controlar. No puedo cambiar a otra persona, lugar o cosa, pero Dios sí puede. Mi elección puede ser dejarlo ir».
–Kathy K., Minnesota

Al-Anon y Alateen
ENacción

Llame al 1-888-4-Al-Anon para obtener información sobre las reuniones
sitio web: al-anon.org