

# DESPRENDIMIENTO EMOCIONAL

El desprendimiento emocional no es ni bondadoso ni despiadado. No implica juicio ni condena de la persona o situación de la cual nos estamos desprendiendo. Separarnos de los efectos adversos que el alcoholismo de la otra persona puede tener en nuestras vidas es una forma de desprendernos; esto no implica necesariamente una separación física. El desprendimiento ayuda a los familiares a ver su situación realista y objetivamente.

El alcoholismo es una enfermedad familiar. Para la mayoría de las personas que conviven con los efectos de la bebida de alguien, resulta devastador tener que soportar esta situación sin ayuda.

En Al-Anon aprendemos que nada de lo que digamos o hagamos puede causar o detener el alcoholismo de otra persona. No somos responsables de la enfermedad ni de la recuperación de otra persona.

El desprendimiento nos ayuda a soltar las riendas de nuestra obsesión con la conducta de otra persona, y comenzamos a llevar la vida más feliz y gobernable, una vida con dignidad y derechos; guiados por un Poder superior a nosotros. Podemos continuar queriendo a la persona aunque no nos agrade su comportamiento.

## **EN AL-ANON APRENDEMOS A:**

- no sufrir a causa de las acciones o reacciones de otras personas
- no permitir que nos utilicen o abusen de nosotros en beneficio de la recuperación de alguien
- no hacer por otras personas lo que ellas pueden hacer por sí mismas
- no manipular situaciones para que otros coman, se acuesten, se levanten, paguen sus deudas, no beban o se comporten como nosotros deseamos
- no encubrir los errores o delitos de otras personas

- no crear una crisis
- no impedir una crisis, si ésta ocurre dentro del curso natural de los acontecimientos.

Al aprender a concentrarnos en nosotros mismos, nuestras actitudes y bienestar mejoran. Permitimos que los alcohólicos en nuestras vidas experimenten las consecuencias de sus acciones.

## AL-ANON PUEDE AYUDAR

Al-Anon es una hermandad mundial que ofrece un programa de recuperación para los familiares y amigos de alcohólicos, ya sea o no que el alcohólico reconozca la existencia de un problema de bebida o busque ayuda. Los miembros dan y reciben consuelo y comprensión por medio del intercambio mutuo de experiencias, fortaleza y esperanza. El compartir sobre problemas similares une estrechamente a los individuos y a los grupos en un lazo que es protegido por una tradición de anonimato.

Al-Anon no es una organización religiosa ni una entidad de asesoramiento. Tampoco es un centro de tratamiento ni está aliado con ninguna organización que ofrezca tales servicios. Los Grupos de Familia Al-Anon, que incluye a Alateen para los miembros jóvenes, por lo general adolescentes, no expresan opiniones sobre asuntos externos, ni apoyan empresas ajenas. Para hacerse miembro, no se exigen cuotas ni honorarios, la afiliación es voluntaria y sólo se requiere que la vida de uno mismo haya sido afectada adversamente por el problema de bebida de otra persona.

Título original *Detachment*



**Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.**

1600 Corporate Landing Parkway

Virginia Beach, VA 23454-5617

Teléfono: 757-563-1600

Fax: 757-563-1656

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

[wso@al-anon.org](mailto:wso@al-anon.org)

Para información sobre reuniones llame al:

**1-888-4AL-ANON (1-888-425-2666)**

Al-Anon/Alateen se sostienen por medio de las contribuciones voluntarias de sus miembros y de la venta de nuestra Literatura Aprobada por la Conferencia.