

ALATEEN PARA TI

Fragmentos tomados del Volumen 44 N° 2
www.al-anon.alateen.org

Julián

Antes de llegar a Alateen, no hablaba acerca de mis problemas ni de mis sentimientos. Tan sólo los mantenía enfrascados dentro de mí mismo, y luego explotaba cuando estaba sólo en mi cuarto para que nadie pudiera verme.

Al regresar a casa, mi mamá por lo general me pregunta cómo estoy. Antes de Alateen, aunque mi día hubiera sido horrible, siempre decía que la había pasado bien. Hablaba acerca de mis problemas sólo si eran grandes. Hoy día, cuando mis padres me preguntan cómo estoy, les digo como me siento en realidad.

Alateen me ha ayudado a ser más franco. El programa me ha mostrado que puedo hablar acerca de mis sentimientos con otras personas sin temer a que se rían de mí.

Jessica

Cuando llegué a Alateen por primera vez, temía que la gente me juzgara y se riera de cualquier cosa que compartiera. Pronto me di cuenta de que Alateen es un lugar seguro donde puedo decir lo que necesito decir.

Solía culpar a mi mamá por el problema de alcoholismo de mi papá. Estuve enojada con ella durante muchos años después de que se divorciaran. Creía que ella estaba tratando de deshacer nuestra familia perfecta. Discutía con ella, lloraba y le gritaba. Al tiempo, cuando llegué a Alateen, me di cuenta de que todo lo que ella trataba de hacer era protegerme. Ahora le agradezco a menudo por sacarme del ambiente alcohólico. No me comunico con mi padre, pero mi vida es mejor.

Alateen me ha ayudado de muchas formas. Cuento con más auto estima, ya no soy tan miedosa, y tengo amigos y amigas sorprendentes.

Carla

He estado en Alateen durante año y medio. Antes del programa, estaba llena de ira y de culpabilidad. Sentía ira de que mi padre se hubiera muerto y culpa por haberlo encontrado. Sentía que yo era la única culpable. Cuando mi mamá se volvió a casar después, tuve que lidiar con el problema de alcoholismo de mi padrastro. Sentí aun mucho más ira y me cuestionaba el porqué del vivir con esa enfermedad. Nunca le comentaba nada a nadie, me tragaba la ira y me desquitaba conmigo misma.

Desde que he estado asistiendo a Alateen, he aprendido a controlar mi ira. Puedo abandonar cualquier situación, leer literatura, llamar a alguien, y hablar con mi Poder Superior. Me siento agradecida por tener amigos y amigas en el programa. ¡Alateen me ha ayudado tantísimo!

Catalina

Antes de llegar a Alateen, pensaba en el alcoholismo, me ponía deprimida y me desquitaba conmigo misma. Maltrataba

mi cuerpo cortándome yo misma, y usaba manga larga para que nadie lo notara.

Finalmente mis maestros se dieron cuenta de mi conducta, y empecé a consultar un terapeuta. Fui franca y admití que estaba avergonzada de mí misma y de mi familia. Me sentía avergonzada de mi padre por su problema con el alcohol. Aprendí a reconocer que no yo no era la culpable, y me ofrecieron entrar al programa de Alateen.

Alateen cambió mi vida. Me sentí feliz y me di cuenta de que necesito aceptar las cosas que no puedo cambiar. Ahora tomo la vida "Un día a la vez". Me siento agradecida por tener mi familia Alateen.

Bruno

El dolor y la tristeza que me causó mi madre me sirvieron de inspiración para ingresar a Alateen. Recuerdo la primera reunión de Alateen a la que asistí. Por fin me sentí lo suficientemente protegido para poder hablar de mi dolor.

En Alateen puedo sentir consuelo y nunca me siento nervioso. Sin saberlo, amigos que ya tenía también asisten al programa. Además, me he hecho de nuevos amigos. Desde que he estado asistiendo a Alateen, me siento mejor conmigo mismo, y el programa me ayuda a controlar la tensión en mi vida.

Anónimo

Tengo cuatro meses de estar en Alateen. Durante las dos primeras reuniones no dije más que mi nombre. Todos me trataban con mucha amabilidad. Después de un mes de reuniones, me di cuenta de que no tenía nada que esconder. Sabía que cada quien era igual que yo, y algunos miembros hasta estaban en una situación similar a la mía. El programa realmente sirve de bastante ayuda, sobre todo porque nadie deja que las cosas de las cuales hablamos se ventilen fuera del grupo.

Angélica

Antes de llegar a Alateen, me sentí perdida. No sabía hacia dónde iba, ni a dónde iba a parar. Estaba asustada.

En Alateen me he sentido como en mi casa. El programa me ha mostrado cómo ser yo misma y siempre ha estado aquí conmigo cuando otros no lo han estado.

Alateen me ha enseñado a ser yo y a que no soy culpable de las cosas que han sucedido en mi vida.



LOS MIEMBROS MÁS JÓVENES

Elizabeth

El buen humor y la risa han contribuido a mi recuperación por medio de su ayuda a no meterme en los asuntos de los demás. Cuando la gente hablaba de mis amigos y amigas, yo solía inventar algo para que se olvidaran de lo que estaban hablando. También he empezado a reír y a no darle tanta seriedad a los problemas. Así es como el buen humor y la risa han contribuido a mi recuperación.

Abigail

Cuando llegué a Alateen por primera vez, no estaba segura de qué esperar. Estaba nerviosa y asustada.

En las reuniones tengo la oportunidad de hablar sobre lo que tengo en mente. Puedo hablar acerca de la forma en que me siento con respecto al consumo de bebidas alcohólicas por parte de mi papá.

¡Una canción de Alateen!

(Adaptada al español)

Jorge

Antes del programa,
pensaba sólo en recibir.
Pero luego me di cuenta,
así no es bueno vivir.

Sin amistad que fuera verdadera,
usaba a la gente por lo que tuviera.

Y ya no me importaba
si lo que hacía malo estaba.

Al entrar al programa,
un sentimiento compartimos.

Poco duré en darme cuenta,
sí le importo a los que asistimos.

La verdadera amistad es valiosa,
no es nada de desperdiciar.

Por eso pon alerta tus oídos,
y lo que digo debes escuchar.

Valora la amistad,
junto a tus amigos has de estar,
porque no se sabe cuándo
es que uno del otro
más va a necesitar.



¡Alateen funciona!

Hazle saber a otros lo que sabes de Alateen.



Andrea Z.

Anónimo

El escuchar música tiene un efecto curativo y me ayuda a distanciar mi mente de palabras ofensivas. Desvanece esas palabras y las sustituye por algo positivo.

El ver al alcohólico como persona aparte de la enfermedad me ha ayudado a desprenderme al darme cuenta de que la enfermedad nos afecta a todos. Tanto así como creo que estoy sufriendo, el alcohólico es también un hijo de Dios que merece compasión, dignidad y respeto. He aprendido a no interpretar como algo personal las palabras y las

acciones del alcohólico y a aceptar que la enfermedad es la que causa que él hable y actúe así.

El desprenderme me ayuda a concentrar la atención en mí mismo. Puedo hacerlo por medio de la práctica de los Doce Pasos. Los Pasos Cuarto, Quinto y Noveno me ayudaron a amar y a aceptar a mi mamá antes de que muriera, y por eso me siento muy agradecido. Actualmente puedo controlar mis sentimientos y para ello escribo poemas, toco el contrabajo, bailo música rap al estilo libre, grito dentro de mi almohada y pinto.