

Empiezo a conocerme

Cuando llegue al-anon tenía más conciencia de los demás que de mí misma podía describir fácilmente los errores de las demás personas sin que me lo pregunten, cuando comencé a practicar el cuarto paso con nuestro libro plan detallado para progresar pude ver claramente como soy, no podía creer que tenía los mismos defectos que yo criticaba de los otros, además que tampoco podía reconocer mis virtudes cuando alguien me lo hacía notar o me daba un alago por algo que había hecho bien pensaba que no me lo merecía que eso lo podía hacer cualquier otra persona pero no era

así, ahora al ser consciente de esto y reconocer como soy me valoro mas como persona y si fallo o recaigo en un defecto pasado vuelvo a comenzar rectificando y reconociendo que no soy perfecta, este instrumento del programa me ayudo muchísimo para sentirme mas segura de lo que quiero hacer para tomar buenas decisiones gracias a mi PS puedo contar con esta maravillosa ayuda de al-anon.

Anonimo, Oruro
(Boletín Unidos, Junio 2020)



Comentarios y sugerencias escribanos al correo: boletin.unidos.bolivia@gmail.com

AL-Anon y Alateen



Vivir
una vida
Sana

Cualquier familia que viva con un ser querido alcohólico sabe que es muy difícil vivir una vida sana. Culpar al bebedor por todos los problemas y circunstancias es fácil. Mi vida en general era un caos por la falta de amor propio, respeto, compañerismo, humildad, honestidad, responsabilidad, serenidad y por falta de un Poder Superior que me devolviera el sano juicio ¿En qué forma puede ayudarme el programa de Al-Anon a vivir una vida sana? En Al-Anon creemos que la vida es para el crecimiento físico, emocional y espiritual. El crecimiento empieza cuando acepto el hecho de que el alcoholismo es una enfermedad; continuo creciendo cuando me analizo internamente y encuentro que esta enfermedad también me afecto junto a mi familia.

Mis propias actitudes y reacciones carecían

de salud, tanto mi rechazo a enfrentar mis problemas, el echar la culpa al bebedor por todos los errores y prolongar mi auto compasión era prueba de que necesitaba ayuda. Al practicar los doce pasos comprendo que tengo muchos errores (defectos de carácter) que los quiero erradicar obteniendo valor y serenidad; al desprenderme de mis costumbres anteriores aprendo que, aunque algunas veces sea doloroso, vale la pena buscar el crecimiento. Puede que la lucha sea difícil, pero el programa de Al-Anon es de gran ayuda para mi recuperación si asumo con amor, serenidad y paz los tres legados, los lemas, los límites, mi poder superior y el grupo para entrar nuevamente a la vida, con una actitud más positiva y saludable. Mi recuperación con Al-Anon es practicar estos principios en todas mis acciones y mi esperanza es "vivir una vida sana" con la ayuda de mi poder superior.... Gracias y buenas 24 hrs.

Anonimo, Cochabamba
(Boletín Unidos, Noviembre 2020)

¿NECESITO AYUDA PARA MI RECUPERACIÓN?

La sensación de abandono me acompañó siempre. Creí que eso cambiaría al casarme, pero no fue así. Después creí que las cosas mejorarían al ser madre y por un tiempo me enfoqué en mi nueva misión. Ahí tenía a un ser humano que me prestaba toda su atención y me necesitaba. Fue maravilloso. Y me aferré a mis hijos a medida que llegaban como si fueran solo míos. Mi esposo bebía desde el principio y fue alejándose cada vez más mientras su alcoholismo avanzaba. Esto provocaba en mí sentimientos encontrados: Por un lado, el de superioridad al considerar que, entre los dos, el "defectuoso" era él; por otro lado, el de impotencia, porque no podía lograr que él cambiara y mis hijos y yo lo necesitábamos sobrio. Todo empeoró con la muerte de nuestra última hija por falta de atención al nacer y de la operación que ordenó mi esposo al médico para evitar más hijos. Fue lo que yo necesitaba para ver la realidad, pero se apoderó de mí una fuerte depresión acompañada de constantes hemorragias, producto de la cirugía. Nuestra relación se deterioró más y el alcoholismo tomó el control de nuestras vidas. Tardé catorce años en superar la depresión y curar las

constantes hemorragias. Sucedió al poco tiempo de llegar a Al-Anon, después de haber tocado infructuosamente muchas puertas en busca de ayuda. En mi primera reunión un miembro me dijo: "No damos consejos; no podemos decirte qué hacer, pero el resultado de lo que vayas a hacer, déjalo en manos de Dios

y vas a caer en blandito". Eso hice. Me fui de casa, puse la vida de mi familia y la mía en manos de Dios y desde entonces, con la ayuda de Al-Anon, cada día para mí ha sido un constante descubrimiento de una vida diferente enfocada en principios espirituales que jamás había practicado y en la búsqueda de mis propios motivos, algo que me conecta con la realidad, finalmente. Solo por hoy, cada día.

Gretzel, Santa Cruz
(Boletín Unidos, Diciembre 2020)

¿COMO ME AYUDA AL-ANON PARA SUPERAR LA CRISIS DURANTE LA PANDEMIA?

En este tiempo de la pandemia del covid-19, Al-ANON fue lo mejor, porque me ayudo a superar mi crisis, con los instrumentos de la L.A.C.

La oración de serenidad es un instrumento de mucha fuerza para sacarme los miedos, desesperación, ansiedad y soledad; que estamos viviendo en este encierro que pasa el país.

Los lemas fue un factor principal para vivir en soledad; solo repetía "esto también pasará, solo por hoy suelta las riendas y entrégaselas a Dios".

La enfermedad del alcoholismo de mi ser querido me condujo a buscar ayuda, donde supe que fui afectada con la enfermedad del alcoholismo en mi pasado familiar.

Agradecida con mi poder superior, con el alcohólico y con AL-ANON, pude tener un cambio de actitud en mi nueva vida "vivo y dejo vivir".

Gracias al programa de AL-ANON y sus 36 legados que dejó nuestra cofundadora Lois W. pude superar la crisis durante la pandemia.

Claudia S., Sucre
(Boletín Unidos, Diciembre 2020)

