

## ***La literatura de Al-Anon***

ELBA NOEMÍ GÓMEZ GÓMEZ

CASIMIRO ARCE ARRIAGA

BRENDA ALEJANDRA VÁZQUEZ VELÁZQUEZ

Existen muchos tratamientos para las adicciones: terapias y programas, profesionales, no profesionales, gubernamentales y de la sociedad civil. Entre estos últimos se encuentra Alcohólicos Anónimos (AA), una comunidad internacional de grupos de autoayuda que inició atendiendo la problemática del alcoholismo, y que en la actualidad (2024), atiende todo tipo de adicciones, entre estas, las emocionales.

Los grupos de autoayuda para alcohólicos y adictos cuentan con una amplia presencia y legitimidad alrededor del mundo en torno a la rehabilitación de las adicciones. Además de eso, de AA se desprenden los grupos de autoayuda de familiares y amigos de Alcohólicos (Al-Anon), que parten del reconocimiento de la urgencia de tratamiento de las personas cercanas a un sujeto con adicción. Con la misma presencia mundial y siguiendo los mismos principios de AA, los grupos de Al-Anon ofrecen contención a los familiares, parejas y amigos de las personas que padecen una adicción.

En el campo de la investigación y la creación de conocimiento, al abordar el tema de las adicciones, no basta con describir a los sujetos adictos, las causas o consecuencias de la problemática sino que es necesario incluir aquello que refiere a la recuperación, a la rehabilitación de las adicciones. Dentro de las causas y consecuencias de la adicción, así como de lo que implica la rehabilitación, el papel de la familia, los amigos y las personas cercanas del adicto es insoslayable. Se torna necesario generar alternativas que contengan a las personas que sufren los daños generados por la convivencia con un adicto, así como generar recursos para aprender a convivir con una persona con problemas de adicción.

El problema de las adicciones no es solo de la persona que vive la adicción, es un problema social y es un problema de la familia, al punto de que se habla de “contagio familiar”. La familia ha fungido como caldo de cultivo de la adicción en una relación directa con la dinámica familiar y la estructura, pero también cuando se detona la adicción en algunos de sus integrantes, todos los miembros de la familia se ven afectados de una u otra manera. No se diga cuando la persona con adicción es alguno de los progenitores, ello marca estilos de crianza, y la afectación toma matices particulares; probablemente sea detonante de cuadros adictivos en los hijos, de intentos de suicidio y / o problemas emocionales significativos.

El trato cotidiano y afectivo con adictos puede llegar a dañar de manera significativa el desarrollo y bienestar de sus cercanos, dado que este tipo de convivencia “cambia tu personalidad, tu carácter y tu vida cotidiana” (Álvarez, 2005, p.12). Es por ello que dentro de los procesos de tratamiento de las adicciones es importante reconocer y generar alternativas a las afectaciones específicas a los familiares, parejas y amigos de las personas con adicción.

Así pasó en los grupos de Alcohólicos Anónimos en sus inicios, cuando se dieron cuenta de que sus familias también habían sido afectadas, pero que también los habían afectado a

ellos. Es entonces cuando aparece la necesidad de abrir espacios para los familiares donde se trabajasen tanto la afectación a sus vidas, producto de la convivencia con un alcoholico, como sus propias problemáticas emocionales, que de una u otra manera jugaron un papel importante en haber sostenido relaciones de tanto malestar, así como su contribución a la dinámica adictiva misma.

Fue así como empezaron a congregarse los familiares, y que se fue elaborando literatura pertinente a sus características, necesidades y problemáticas. Así nace Al-Anon, cuyo enunciado de presentación dice así:

Los Grupos de Familia Al-Anon son una hermandad de parientes y amigos de alcoholicos que comparten sus experiencias, fortaleza y esperanza, con el fin de encontrarle solución a su problema común. Creemos que el alcoholismo es una enfermedad de la familia, y que un cambio de actitud puede ayudar a la recuperación. Al-Anon no está aliado con ninguna secta ni religión, entidad política, organización ni institución; no toma parte en controversias; no apoya ni combate ninguna causa. No existe cuota alguna para hacerse miembro. Al-Anon se mantiene a sí mismo por medio de las contribuciones voluntarias de sus miembros. En Al-Anon perseguimos un único propósito: ayudar a los familiares de los alcoholicos. Hacemos esto practicando los Doce Pasos, dando la bienvenida y ofreciendo consuelo a los familiares de los alcoholicos y comprendiendo y animando al alcoholico (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).

La revisión de la propuesta y la literatura de Al-Anon tiene el objetivo de reconocer y enunciar los aportes y trascendencia que tiene este tipo de comunidades en el entendimiento de la adicción y sus consecuencias, así como de las causas de la enfermedad, los efectos y las alternativas que tienen las familias, los amigos y las personas cercanas a un adicto.

En este sentido, se pretende describir de manera breve la historia, los aportes y la producción de literatura de la comunidad internacional de Al-Anon, en diálogo con la experiencia de una miembro activa de un grupo de familia Al-Anon, la madrina Aurorita, del grupo 22 de abril de Guadalajara, quien nos habla sobre la importancia de la literatura de Al-Anon para el funcionamiento de un grupo de autoayuda y para el proceso personal de sus integrantes.

## AL-ANON, COMUNIDAD DE AUTOAYUDA

Los Grupos de Familia Al-Anon se derivaron de los grupos de Alcoholicos Anónimos (AA), que en sus inicios, por el año de 1935, que en su mayoría estaban conformados por hombres que asistían a las reuniones junto con sus familiares. Principalmente se trataba de padres de familia que iban acompañados por sus esposas, así ellas se enteraban de lo que ahí sucedía y de lo que era un grupo de autoayuda. Es por ello que se dice que los grupos de Al-Anon nacieron en el seno de AA (Perazzo, 2016). Debido a los conflictos que tenían con sus esposos alcoholicos y adictos, así como por sus problemas sociales y emocionales, estas mujeres optaron por generar un espacio propio, un diálogo propio, en donde conversaban entre ellas sobre sus propias implicaciones, experiencias y afectaciones por el alcoholismo de su esposo o familiar (Álvarez, 2005; Severiano, 2015).

Tiempo después se formalizaría la comunidad de familias, diferenciada de AA, fundada como tal en 1951 en Nueva York, por Lois Wilson, esposa del cofundador de AA, Bill Wilson. En estos grupos de familiares se descubrió que existe una relación entre las enfermedades y

los malestares que padecían las esposas y otros miembros de la familia a raíz del alcoholismo del familiar, pareja o amigo (Perazzo, 2016). En 1954 se crearon los servicios Mundiales de Al-Anon, donde se concretizó la organización y se constituyeron de manera formal como: “Al-Anon Family Group Headquarters Inc.” (Grupos de Familia Al-Anon, 2020; Álvarez, 2005).

Al-Anon es una fraternidad de grupos de autoayuda sin cuota de pertenencia, ni filiación religiosa, institucional o política. Su propuesta está basada en el programa de los 12 pasos de AA, en donde sus miembros comparten su experiencia como familiar o amigo de un adicto o alcohólico, así como la esperanza en resolver sus problemas cotidianos para lograr convivir de manera armoniosa con su familiar o amigo adicto (Arias & Giraldo, 2017).

Los miembros del grupo de autoayuda pueden encontrar a otros iguales a ellos y con problemas comunes, lo que les permite sentirse pertenecidos a una comunidad, lograr expresar su sufrimiento, así como encontrar alternativas a sus padecimientos y mejorar su estado de ánimo. Al involucrarse en el grupo de autoayuda de Al-Anon se sigue los tres pilares sobre los que se sustenta la propuesta terapéutica: apadrinamiento formal, servicio y catarsis (Álvarez, 2005). El primero de los pilares, el apadrinamiento, consiste en que a los participantes, en el grupo de autoayuda, se les asigne un padrino o madrina que fungirá como guía y responsable de su proceso terapéutico, y que con el tiempo se ellos puedan convertirse en guías de compañeros de menos tiempo, proceso que forma parte del principio del camino de recuperación.

La segunda base de la propuesta terapéutica que utilizan en estas comunidades de autoayuda es la figura del “servicio”, que es una actividad voluntaria y sin remuneración que genera en las personas un sentido de confianza, productividad y utilidad hacia los demás (Perazzo, 2016). El servicio engloba toda la participación o acciones que se den en el marco de la recuperación dentro del grupo, que va desde asistir a las reuniones, subir a la tribuna a compartir su experiencia de recuperación, escuchar a los compañeros decir la suya, hasta hacer trabajo comunitario, captar miembros nuevos, llevar el mensaje a las escuelas, a las cárceles, a los hospitales, etcétera. Construir identidad es clave para que los miembros puedan generar confianza hacia la comunidad y dar un seguimiento a su proceso.

El tercer pilar de la propuesta terapéutica de Al-Anon es la catarsis, que tiene que ver con la exploración de los conflictos del familiar del alcohólico y su expresión emocional ante el grupo de autoayuda y el padrino o madrina. La expresión emocional que permite la catarsis moviliza el proceso terapéutico.

Es común encontrar testimonios de encargados de rehabilitación de personas con adicción que mencionan que uno de los principales obstáculos del proceso terapéutico de un adicto es la familia, la cual ha contribuido a la problemática adictiva y se encuentra involucrada en que se perpetúe, la mayoría de las veces, sin darse cuenta. Uno de los principales propósitos de los grupos de autoayuda de Al-Anon es ayudar a las personas a comprender la adicción de su familiar, pareja o amigo e identificar su propio papel en la dinámica adictiva, así como los efectos que ha tenido la enfermedad del familiar en ellos. Todo ello permite el desprendimiento emocional, que va a contribuir a desarrollar su vida de una forma más armónica y satisfactoria, sin preocuparse en exceso ni verse afectados por las conductas de la persona con adicción (Álvarez, 2005).

Dentro de estas herramientas y bases terapéuticas, derivados de los 12 pasos de AA, en Al-Anon, que tiene la particularidad de llevar a cabo el trabajo con los familiares de los adictos, se usan una serie de lemas que se utilizan como apoyo terapéutico de uso diario (Álvarez, 2005, p.18).

## LOS LEMAS DE AL-ANON

Estos 16 lemas condensan la forma de entender la recuperación de los miembros de la comunidad de Al-Anon, y son utilizados para encarar la cotidianidad, así como la adicción de su allegado o familiar. En el sitio [al-anon.org](http://al-anon.org) hay un apartado que muestra los lemas, desarrollados con citas de distintos libros de Al-Anon. Del libro *Cómo ayuda Al-Anon a los familiares y amigos de los alcohólicos*:

A diferencia de algunos principios y prácticas de Al-Anon cuyo aprendizaje y aplicación llevan un cierto tiempo, los lemas de Al-Anon son fáciles de aprender y recordar. Quizás los hayan escuchado cientos de veces antes sin tomarlos seriamente o ponerlos en práctica. Después de todo, son frases estereotipadas que se descartan con facilidad; pero es su simpleza lo que los hace tan poderosos (Grupos de Familia Al-Anon, 2020, p.65).

Los lemas son frases que la agrupación utiliza para sintetizar parte de los ideales y el programa y para enfrentar situaciones cotidianas que generan ira, frustración, tristeza u otros sentimientos negativos. Estos lemas son frases sencillas, por ello se hace posible y eficaz su utilidad en la cotidianidad.

Y están pues los lemas, que es una herramienta muy importante para la vida diaria, porque los lemas están como el “Vive y deja vivir”, el “Solo por hoy”, “Primero las cosas más importantes”, y pues si yo me siento en crisis o traigo un problema, pues recorro a un lema. Lo hago con calma, y pues no pasa nada. Eso para mí, los lemas, son una herramienta muy importante para mi vida diaria (Madrina Aurorita, comunicación personal, 2020).

A continuación, se explica más a detalle cada uno de los lemas de Al-Anon acompañados por fragmentos de la literatura que los abordan:

- ¿Cuán importante es?
- Hazlo con calma.
- Mantén un criterio abierto.
- Piensa.
- Progreso, no perfección.
- Sigue viniendo.
- Solo por la gracia de Dios.
- Un día a la vez.
- Escucha y aprende.
- Juntos podemos lograrlo.
- Mantenlo simple.
- Primero las cosas más importantes.
- Que empiece por mí.
- Solo por hoy.
- Suelta las riendas y entrégaselas a Dios.
- Vive y deja vivir.

### **“¿Cuán importante es?”**

Este es uno de los lemas que se utilizan en la agrupación. El lema: “¿Cuán importante es?” pretende que las personas se cuestionen qué tan relevante puede ser aquella situación que les molesta. Es un lema que busca hacer que las personas analicen las cosas antes de actuar.

En el libro *Esperanza para hoy* se aborda este lema de la siguiente manera: “No es importante que haga comentarios sobre todo lo que escucho. Es importante que suelte las riendas y permita que los demás tomen sus propias decisiones” (Grupos de Familia Al-Anon, 2020, p.142). Mientras que en el libro *Valor para cambiar*, un testimonio anónimo plantea que este lema tiene que ver con dejar vivir, con desprendimiento emocional y con dejar de entrometarse en los problemas de los demás (Grupos de Familia Al-Anon, 2020.).

### **“Hazlo con calma”**

Este es un lema que pretende recordar a las personas la importancia de la calma y la tranquilidad al actuar. Por ejemplo, en la convivencia con una persona alcohólica se puede tender a presionarlo y esto genera frustración y tensión. En el libro *Valor para cambiar* desarrollan este lema de la siguiente manera: “‘Hazlo con calma’ me indica no solo que debo aprender a aminorar la velocidad sino también a alegrarme. Hoy lucharé por llegar a una mayor aceptación de mi persona y por disfrutar del día independientemente de lo que haya logrado” (Grupos de Familia Al-Anon, 2020, p.93).

Esta cita nos indica que el lema “Hazlo con calma” no solo indica que bajes la velocidad al ritmo de la vida sino que se tiene que buscar disfrutar de la vida. Sin tener presión sobre las exigencias diarias y trabajando en la aceptación de sí mismo.

En el libro *¿Qué es Al-Anon?*, este lema se presenta describiendo que la mejora del estado de ánimo y la actitud ante la vida es un proceso lento, por eso es que las personas necesitan mejorar la actitud ante la vida, dejando de lado la prisa, lo cual puede llevar a la frustración, al no obtener los resultados de manera inmediata (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).

### **“Mantén un criterio abierto”**

Este es un lema que utilizan en el grupo para dar a sus miembros la sugerencia de que dejen de lado los prejuicios, ya que dentro y fuera del grupo esa persona se enfrentará con formas de vida o comentarios que será contradictorio con su propia forma de pensar. Es un lema que invita a los miembros a no juzgar a las personas ni al programa. “Mantener un criterio abierto” es un lema que invita a las personas a comprender antes de ser comprendidos.

En el libro *¿Qué es Al-Anon?* este lema se aborda de la siguiente manera: “Si tratan de mantener una actitud receptiva, podrán recibir ayuda. Llegarán a comprender que ninguna situación es tan difícil que no se pueda mejorar, ni ninguna desdicha es tan grande que no se pueda remediar” (Grupos de Familia Al-Anon, 2020, p.11).

Al mantener un criterio abierto no solo se sugiere a los miembros no juzgar ni tener prejuicios sino también mantener un criterio abierto que ayude a las personas a mantenerse en una actitud más receptiva, y así será más sencillo recibir ayuda, como darse cuenta de que los problemas no son tan graves como parecen.

## “Piensa”

Este corto lema invita a las personas a pensar ante cualquier situación de la vida, a cuestionar sus propios pensamientos y acciones y a reflexionar si no fueron los pensamientos negativos lo que las llevó a esa situación. En el sitio web, [al-anon.org](http://al-anon.org) ponen una cita sin el libro de procedencia, pero que busca ilustrar este lema de la siguiente manera: “¿Espero que en la vida todo me salga exactamente como lo quiero? Quizá me convenga considerar atentamente estas expectativas y ver si son conforme a la realidad en mi situación particular. Si estoy continuamente pretendiendo alcanzar la luna, voy a perder muchísimas cosas agradables aquí mismo en mi pequeño mundo” (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).

Esta cita invita a reflexionar sobre las expectativas y exigencias que podemos tener ante ciertas situaciones de la vida, las cuales pueden ser incompatibles con la realidad particular y el perderse en ese pensamiento o deseo recurrente puede llevar a que las personas se pierdan cosas agradables más accesibles y cotidianas. Pensar y reflexionar ante la vida, pero a la vez dejar de pensar en aquellas cosas que se pueden tornar inaccesibles.

En el libro *Un día a la vez* se hace mención al poder que puede llegar a tener la “Oración de la Serenidad”, la cual, para la agrupación y los miembros, puede llegar a ser “una medicina excelente para el descontento” (Grupos de Familia Al-Anon, 2020, p.298). Esta oración es una de las más importantes para el grupo, se le atribuye su creación a Reinhol Nieburhr, un teólogo y politólogo, y dice lo siguiente:

Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar; valor para cambiar las cosas que puedo; y sabiduría para reconocer la diferencia. Vivir un día a la vez; disfrutar de cada momento, momento por momento; aceptar la penuria y las penas como camino hacia la paz; tomar, como Él hizo, este mundo pecador tal como es, no como yo quisiera que fuera; confiar en que Él lo enderece todo si me entrego a su voluntad, a fin de estar razonablemente feliz en esta vida y supremamente feliz para siempre con Él en la vida por venir (Alcohólicos Anónimos, s.f., p.15).

Esta oración además de ser muy valiosa para la agrupación puede ser útil para desarrollar el lema de “Piensa”, con la cual piden serenidad y valor ante la vida, pero sabiduría para saber cuándo emplear la serenidad para aceptar o el valor para cambiar las cosas. Lograr, como la oración lo dice, una felicidad razonable ante la vida.

## “Progreso, no perfección”

Este lema nos hace referencia a la necesidad que tienen los miembros del grupo a desarrollar un progreso en su proceso terapéutico, pero no con base en una exigencia de perfección. Ya que el progreso que se obtenga puede no reconocerse si se tienen expectativas bastante altas. En el libro *Esperanza para hoy*, a partir de la experiencia de un miembro, se nos describe que un solo error que se cometa en el día lo aleja de un ideal de perfeccionismo, por lo que menciona: “Ahora trataré de disfrutar de mi condición humana” (Grupos de Familia Al-Anon, 2020, p.335). Es decir, en lugar de enfocarse en los errores que se cometan y que puedan causar frustración ante un ideal de perfección, se recomienda enfocar su energía en disfrutar su condición como humano, el cual tiende a equivocarse para aprender.

De la misma manera en el libro *Cómo ayuda Al-Anon a los familiares y amigos de los alcohólicos*, a partir de la experiencia de un miembro, se describe la importancia que puede tener este lema: “Mi Madrina me recuerda amablemente: ‘Progreso, no Perfección’, lo que me alienta a valorarme” (Grupos de Familia Al-Anon, 2020, p.339). Este lema puede ser útil para elevar la confianza y valoración de los logros, así sean pequeños, en el desarrollo de bienestar y mejor calidad de vida de las personas.

### **“Sigue viniendo”**

Este es un lema que invita a los miembros a darse cuenta de la importancia de vivir y dejar aquellas cosas que se creen prioridad por encima del proceso de recuperación en el grupo de autoayuda. En el libro *Muchas voces, un mismo viaje* se hace mención a que algunos de los miembros se rehusaban de asistir a las reuniones, pero al final de cuentas terminaban en el grupo por bastante tiempo. Pero ¿qué fue lo que hizo que las personas siguieran asistiendo? (Grupos de Familia Al-Anon, 2020). Muchas pueden ser las excusas que las personas se pueden poner para no asistir al grupo, pero al final su necesidad de seguir viviendo y vivir mejor es lo que los mantiene en el grupo. En este mismo libro hacen uso de la experiencia de un miembro del grupo con este lema: “Me pidieron que siguiera viniendo. Les dije que tenía que regresar a aspirar la casa, que realmente no tenía tiempo —y que si tenían algo que decirme, que lo escribieran y yo lo revisaría—. Ellos sonrieron y me dijeron: ‘Solo sigue viniendo’. Intercambiaron abrazos —algo que no me gustaba ni quería hacer—. ¡Salí corriendo de ahí!” (Grupos de Familia Al-Anon, 2020, p.191).

“Sigue viniendo” puede ser un lema bastante simple, pero que invita a las personas a darle prioridad a su proceso dentro del programa de Al-Anon, así como a dejar los antiguos patrones de conducta y de pensamiento que les hacían daño y practicar aquellas acciones que se encaminen a su bienestar.

### **“Solo por la gracia de Dios”**

Este es un lema que invita a los miembros a confiar en su poder superior para poder enfrentar aquello que esa persona considera complicado o hasta imposible de lograr, así como adoptar valores como el agradecimiento y la compasión.

En el libro *Valor para cambiar* se hace referencia a la importancia de estos valores que incluye este lema: “Cuando dedico un tiempo a la gratitud, percibo un mundo mejor. Hoy observaré los milagros que me rodean” (Grupos de Familia Al-Anon, 2020, p.282). Se postula que las personas que tienen gratitud pueden llegar a entender los milagros y cosas valiosas que le rodean, más allá del poder y razonamiento humano.

En el libro *En todas nuestras acciones* se hace referencia a cómo los momentos más complicados se pueden afrontar con agradecimiento, por el crecimiento que pueden significar las dificultades, apoyados en el Poder superior (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).

### **“Un día a la vez”**

Este lema sugiere una de las bases principales del programa que es vivir día a día reconociendo los logros diarios, con el fin de conseguir consuelo y un cierto sentido de autorrealización. Este lema invita a los usuarios a no vivir en el pasado ni en el futuro sino en el presente.

En el libro *Esperanza para hoy* describen, a partir de la experiencia de uno de los miembros, la importancia de la sabiduría de este lema: “Solo por hoy decido disfrutar de lo que me ofrece este día. Si no me gusta lo que se me ofrece, le pediré a mi Poder Superior que me ayude a mejorar mis actitudes” (Grupos de Familia Al-Anon, 2020, p.249). Este lema puede ayudar a las personas a aprender a disfrutar el día a día, a partir de lo que le ofrece su cotidianidad.

En el libro *Un día a la vez en Al-Anon* se hace mención a la experiencia de este lema en uno de sus miembros: “Siempre recordaré que hoy es lo único que me concierne, y que he de convertirlo en un día tan bueno como me sea posible” (Grupos de Familia Al-Anon, 2020, p.79). Ocuparse y posicionarse desde el presente ayuda a las personas a trabajar día a día desde sus posibilidades y llevarlo de la mejor manera posible.

### **“Escucha y aprende”**

Este lema guía a los miembros a escuchar y a aprender de las experiencias de las otras personas, pero también invita a las personas a escuchar su interior, prestar atención y escuchar el entorno y a sí mismo y sus necesidades.

En el libro *Esperanza para hoy* se habla sobre la importancia de la escucha y el aprendizaje para la grupalidad, que tiene que ver con el compromiso, ante los compañeros del grupo, de desarrollar la voluntad de escuchar a los demás (Grupos de Familia Al-Anon, 2020). En el libro *Cómo ayuda A Al-Anon a los familiares y amigos de los alcohólicos* se describe este lema de la siguiente manera: “El lema de Al-Anon ‘Escucha y aprende’, nos recuerda que, si tenemos la disciplina de permanecer en silencio y prestar atención a las palabras de otros, podemos aprender muchísimo sobre nosotros mismos y sobre el mundo” (Grupos de Familia Al-Anon, 2020, p.97). Escuchar la experiencia de los compañeros es una habilidad que permite aprendizajes útiles para la vida, más de la vida cotidiana.

### **“Juntos podemos lograrlo”**

Este es un lema que potencializa la fuerza y unión del grupo como comunidad, pero también busca dar a las personas un sentimiento de comunidad y apoyo. En el libro *Esperanza para hoy* se describe la experiencia de una persona que es miembro de los grupos: “Nunca más tendré que hacer algo sola” (Grupos de Familia Al-Anon, 2020, p.181). Refiere al sentimiento de apoyo que pueden llegar a tener las personas en el grupo de autoayuda, al no sentirse solos ante las problemáticas.

### **“Mantenlo simple”**

Este es un lema que puede resumir una de las bases principales del grupo en el libro *Esperanza para hoy*, lo describen a partir de esta cita: “En el lema ‘Mantenlo simple’, a veces la palabra ‘lo’ puede significar el programa mismo” (Grupos de Familia Al-Anon, 2020, p.74). En el libro *Un día a la vez en Al-Anon* refieren que “para aprovechar bien el programa de Al-Anon... ‘imanténgalo simple!’” (Grupos de Familia Al-Anon, 2020, p.143). Este lema sugiere a las personas que para aprovechar el programa de manera efectiva, es necesario mantener simple las actitudes, ideales y exigencias ante la vida.

### **“Primero las cosas más importantes”**

Este es un lema que sugiere a las personas a aprender a definir prioridades, prioridades generales y prioridades que puedes tener en el desarrollo de cada día. En el libro *Esperanza para hoy* se invita a los miembros a cuestionarse sobre “¿Cómo puedo aplicar ahora ‘Primero las cosas más importantes’, para aclarar una tarea confusa?” (Grupos de Familia Al-Anon, 2020, p.73). Al aclarar la importancia de las cosas esto puede ayudar a las personas a realizar una tarea o enfrentar una tarea que pueda ser complicada o confusa. En el libro *Cómo ayuda Al-Anon a los familiares y amigos de los alcohólicos* se hace mención a que este lema puede ayudar a tomar decisiones más prácticas, así como aceptar las decisiones tomadas (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).

### **“Que empiecen por mí”**

Este lema invita a las personas a empezar por ellos mismos a desarrollarse, pero ante las críticas que surgen hacia otros, se les invita a concentrarse menos en las otras personas y empezar por sí mismos. En el libro *Senderos de recuperación* se habla de que aunque el problema es que muchos de los que necesitan el programa no lo quieren, no se puede hacer más que compartir las experiencias y la esperanza con el fin de ser un buen ejemplo del valor del programa de Al-Anon, practicando los principios de manera cotidiana (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).

### **“Solo por hoy”**

Este es un lema similar al de “Un día a la vez”, el cual invita a las personas a vivir y llevar su recuperación al presente y a los logros cotidianos, sin preocuparse por la mejoría futura, y dejando de lado el resentimiento del pasado.

En el libro *Valor para cambiar* se hace referencia a la experiencia de un miembro con este lema, ahí se describe cómo este lema puede ayudar a disfrutar la vida desde lo más cotidiano: “Solo por hoy buscaré maneras de disfrutar la vida —pararme en un jardín, intentar un nuevo pasatiempo, o llamar a un buen amigo—. Puedo buscar el humor. Puedo saborear el amor. Puedo explorar algo nuevo. Quizás solo por hoy pruebe pararme de cabeza para ver si me gusta la vista” (Grupos de Familia Al-Anon, 2020, p.274).

Esta frase también puede ayudar a las personas a tomar el valor para intentar cosas nuevas, ya que la experiencia sea buena o mala será solo en ese momento. En el libro *Alcoholismo, contagio familiar* se menciona que lo que se requiere para lograrlo es encontrar un momento de tranquilidad y reflexión (Grupos de Familia Al-Anon, 2020). Si se asume la disciplina de los hábitos cotidianos y requerimientos del grupo bajo la actitud de “Solo por hoy”, esto puede ayudar a las personas a tener mayor paciencia y menor temor a poder mantenerse en el tratamiento a largo plazo.

### **“Suelta las riendas y entrégaselas a Dios”**

Este es un lema que busca que las personas entreguen su vida y su voluntad al poder de un Poder Superior, confiando en los valores y fuerza que este les pueda dar ante las incapacidades humanas y la incertidumbre. En el libro *Cómo ayuda Al-Anon a los familiares y amigos de*

los *alcohólicos* se menciona que este lema ayuda a las personas a reemplazar la preocupación y sufrimiento por fe y serenidad (Grupos de Familia Al-Anon, 2020). En el libro *Esperanza para hoy* se desarrolla este lema a partir de la siguiente manera: “Cuando suelto las riendas y se las entrego a Dios para que Él obre en mi vida, el péndulo que oscila entre el blanco y el negro de la obsesión y la indiferencia encuentra su equilibrio en los colores pacíficos de la serenidad” (Grupos de Familia Al-Anon, 2020, p.76).

Ante las situaciones de incertidumbre, con este lema se propone cambiar la rigidez y el estrés por un pensamiento desde la fe y la confianza en un Dios. La confianza en un Poder Superior puede permitir al familiar del alcohólico alcanzar estados de serenidad.

### “Vive y deja vivir”

Este lema recuerda a las personas la importancia de aprender a vivir y convivir con las diferencias de los demás, sin tratar de imponer estilos de pensar o vivir la vida. En el libro *Alcoholismo, contagio familiar* mencionan que para los miembros del grupo “Nuestra única preocupación debería ser nuestra propia conducta, nuestro propio mejoramiento, nuestras propias vidas. Tenemos derecho a nuestras opiniones de las cosas y no tenemos derecho a imponerlas a otras personas” (Grupos de Familia Al-Anon, 2020, p.17). El programa busca otorgar a sus integrantes la habilidad y valor a las personas, de preocuparse y ocuparse por el mejoramiento de sus propias conductas y vida, a tener opiniones claras sobre la vida, pero a respetar y no imponer su forma de vivir o pensar a las otras personas.

Si la vida de las personas es ocupada, agradable o interesante, es decir, si se vive no se tendrá cabeza para juzgar las vidas ajenas. El ocuparse de sus propias vidas puede hacer que las personas dejen de desarrollar preocupaciones obsesivas por las otras personas.

En el libro *Esperanza para hoy* describen, desde la experiencia de uno de los miembros, la importancia de este lema el cual menciona: “Me ayuda a mantenerme en mi propio terreno de recuperación, en el que puedo hacer mucho bien, en lugar de derrochar el tiempo en el de los demás” (Grupos de Familia Al-Anon, 2020, p.70). Este es un lema que puede ayudar a las personas a centrar su tiempo y preocupación en su propio bienestar y no en la vida de las demás personas.

Estos son los lemas que resumen la manera en que se concibe el camino de recuperación en la comunidad de Al-Anon, y que se usan como apoyo ante las situaciones que el familiar del adicto encara día con día.

Como ya se mencionaba, los Grupos de Familia Al-Anon se enfocan en la atención de los familiares, principalmente a las mujeres, hijas o esposas de los alcohólicos (Severiano, 2015; Álvarez, 2005). Sin embargo, no solo se trata de un grupo conformado por cónyuges sino por todas aquellas personas que tengan un padre, hijo, nieto, hermano u otro tipo de pariente o amigo con problemas de alcoholismo o drogadicción.

Al-Anon es una comunidad que desde sus comienzos ha tenido la pretensión de ofrecer esperanza y apoyo a los familiares o amigos de personas con problemas de alcoholismo (Arias & Giraldo, 2017), para ello utilizan los lemas derivados de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos y otras herramientas para consolidar y difundir su labor, como es el caso de los productos editoriales que la propia organización produce y que denominan como “la literatura”.

## LA LITERATURA DE AL-ANON

Además del trabajo que se hace de manera cotidiana en los grupos de autoayuda, desde su fundación en 1951, los Grupos de Familia Al-Anon han producido y publicado más de 100 productos editoriales entre libros, librillos, revistas y folletos, los cuales tienen el propósito de ayudar a los familiares y amigos a recuperarse de las consecuencias de los problemas de adicción de otras personas cercanas y significativas a ellos (Grupos de Familia Al-Anon, 2020). Asimismo, se han publicado manuales y guías para la conformación y operación de los grupos de autoayuda y de tareas relacionadas, así como de la operación de Al-Anon como organización.

Como ya se planteó con anterioridad, los grupos de Al-Anon comparten con AA los Doce Pasos y las Doce Tradiciones, y alguna literatura que se utiliza en los grupos en ciertas ocasiones, “la demás literatura pues son experiencias de los miembros de Al-Anon, entonces en eso nos basamos pues, en las experiencias, cómo les funcionó, qué les ha funcionado, y de ahí aprendemos, de ahí he aprendido” (Madrina Aurorita, comunicación personal, 2020). Además de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones, los grupos de Al-Anon utilizan algunos otros libros de AA, pero esta comunidad cuenta con literatura específica que se produce a partir de las características y necesidades de sus miembros y ahí se diferencia de lo que se comparte con AA.

La verdad, nosotros, así como Al-Anon no llevamos literatura de AA, es diferente nuestra literatura. Pero sí, en algunas ocasiones sí hemos tenido, algunos temas acerca de algún tema pues de AA, más cuando nos invitan, entonces pues ya sí vemos algún tema que vean en AA o algún libro, *El lenguaje del corazón, en el Libro grande*, pero más bien nosotros llevamos la literatura de Al-Anon (Madrina Aurorita, comunicación personal, 2020).

A pesar de que las bases y objetivos de estas dos agrupaciones pueden ser las mismas, la literatura que comparten estas dos comunidades son independientes una de la otra, y la literatura más utilizada por los miembros de Al-Anon es la literatura que es producida y distribuida por Al-Anon mismo: “sí es diferente, sí, cada uno tenemos nuestra literatura aunque el objetivo es el mismo, el sentirnos de alguna manera, pues bien, a pesar de estar con el alcoholismo activo” (Madrina Aurorita, comunicación personal, 2020).

La literatura es un recurso que se utiliza dentro de las juntas de grupo, por ejemplo, los tres libros de *Reflexiones Diarias*, también la literatura se utiliza para compartir las bases y el funcionamiento del grupo como puede ser: “el libro de *Senderos de recuperación*, ahí vienen los pasos, las tradiciones y cómo se lleva a cabo cada mes un paso y una tradición” (Madrina Aurorita, comunicación personal, 2020). Estos son unos de los principales libros utilizados en las reuniones, sin embargo, esta literatura no solo se utiliza en las juntas sino que muchos de los miembros lo utilizan de manera cotidiana:

[...] a mí me encanta el libro, los tres libros de *Reflexiones diarias*, porque así cuando en las mañanas al despertar hago mi oración, mi meditación y veo la reflexión del día, y ya me identifico, así como ando, si ando triste, si ando muy enojona, según la emoción que tenga. En el índice ahí busco, y ya pues me da la pauta para sentirme mejor en el día” (Madrina Aurorita, comunicación personal, 2020).

Además de ser útil como un recurso de reflexión cotidiana, hay literatura sobre temáticas que ayuden a superar situaciones específicas, por ejemplo, llevar un proceso de duelo: “tanto las

pérdidas físicas, como materiales, sí, a mí me gusta mucho ese libro de *Abramos el Corazón*, porque pues a mí me ayudó mucho a poder aceptar la pérdida más que nada y enfrentar así tus sentimientos” (Madrina Aurorita, comunicación personal, 2020). También se cubren temáticas sobre otros aspectos cotidianos e íntimos, como la vida sexo-afectiva con una pareja con problemas de alcoholismo:

Está este libro de intimidad sexual, porque pues para vencer los obstáculos de la intimidad con la pareja, porque yo así como familiar de alcohólico, pues mi pareja era alcohólico, y pues teníamos este, pues es muy difícil la convivencia con un alcohólico, entonces me ayuda mucho. Ahorita, pues ya soy viuda, pero en su momento recurrí mucho a ese libro para poder llevar la difícil situación de la intimidad sexual, y aparte tantos tabúes que hay en la niñez, en la juventud, y esto me ayudó, pues, a desinhibirme, verdad (Madrina Aurorita, comunicación personal, 2020).

Por lo cual se muestra que la literatura de Al-Anon, además de darle un sentido y dejar plasmada la ideología y las bases de la organización, es un recurso trascendental para los integrantes en el desarrollo de su vida cotidiana: “porque la literatura encierra mucha filosofía, mucha sabiduría y pues me encanta, porque, pues, me ayuda a aprender a vivir mejor, verdad” (Madrina Aurorita, comunicación personal, 2020). Quizás estos textos no estén hechos por profesionales, dice la madrina, pero la sabiduría que contienen puede ser de gran utilidad para quienes recurren a leerlos:

[...] la importancia, porque son testimonios de seres humanos así, que han sufrido con la convivencia del alcoholismo, y pues lo que han hecho, lo que les ha funcionado, no sé si me di a explicar. Entonces son herramientas, pues, son herramientas de mucho valor para mi crecimiento espiritual, yo así lo veo, porque me levanta. Así, en crisis busco en mi literatura: “Ay, estoy triste”, “Ay, estoy enojada”, y buscar, así, en el índice de cualquier libro y me va a dar la pauta a seguir (Madrina Aurorita, comunicación personal, 2020).

Toda la literatura de Al-Anon pasa por un proceso de aprobación por un comité, la llamada “Literatura Aprobada por la Conferencia” (LAC) porta un sello con la leyenda: “Aprobado por la Conferencia Mundial de los Grupos de Familia Al-Anon”. Esa serie de mecanismos de legitimación institucional de la producción editorial tiene como finalidad garantizar que la literatura esté apegada a los Doce Pasos, las Doce Tradiciones y los Doce Conceptos de Servicio de los Grupos de Familia Al-Anon y de AA (Grupos de Familia Al-Anon, 2020). La literatura que se comparte dentro de los grupos de Al-Anon está compuesta, en su mayoría, por material impreso que se distribuye desde librerías oficiales, aunque mucho del material está digitalizado y disponible en la página web de la organización: [al-anon.org](http://al-anon.org).

Aparte de esta producción centralizada, han proliferado muchos y diversos libros de autoayuda y superación personal inspirados en la literatura de Al-Anon y de experiencias particulares de integrantes. Sobresalen los temas de codependencia, libertad, violencia, heridas de la infancia, desprendimiento emocional, sexualidad, emociones, entre otros. Es común que en los grupos se utilicen también algunos de estos ejemplares como complemento.

Por su parte, en el sitio web de los Grupos de Familia Al-Anon ([al-anon.org](http://al-anon.org)) se presenta un catálogo de la literatura producida y validada dentro de la comunidad. Esta lista de textos viene acompañada por una breve descripción del contenido, y en algunos casos, por recomen-

daciones para su utilización. La producción literaria consta de tres libros que se recomiendan como lectura diaria, algunos otros libros de consulta general, los librillos, folletos y revistas; también se han producido algunos manuales y guías. A continuación, haremos un breve reseña de los principales materiales.

#### LIBROS DE LECTURA DIARIA DE AL-ANON

Aunque existen más de 100 textos validados por el comité de Literatura Aprobada por la Conferencia (LAC), tres son los libros que se recomiendan como lectura diaria tanto dentro de los grupos, como de manera individual entre los miembros de Al-Anon para enfrentar los retos cotidianos:

- *Un día a la vez en Al-Anon*. Este libro se compone de lecturas diarias para cada día del año, donde se relacionan los principios de Al-Anon con situaciones y dificultades de la vida cotidiana y se proponen sugerencias para enfrentarlas y así poder tener serenidad, consuelo y autorrealización (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).
- *Valor para cambiar. Un día a la vez en Al-Anon ii*. Este libro es complemento o compañero del anterior, ofrece una perspectiva ampliada de las situaciones de la vida cotidiana y propone soluciones sencillas que pueden tener grandes efectos en la vida de quienes las practican (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).
- *Esperanza para hoy*. Es una recopilación de reflexiones de diversos miembros de la fraternidad en torno a la enfermedad del familiar adicto y de su recuperación. Tiene la finalidad de que las enseñanzas de Al-Anon trasciendan fronteras y se universalice (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).

#### LIBROS DE CONSULTA GENERAL

Estos son los otros libros que están dentro de la producción literaria de la comunidad de Al-Anon, los cuales también se plantean como herramientas importantes en el desarrollo del bienestar de los miembros.

- *Grupos de Familia Al-Anon*. Este es el primero de los libros de Al-Anon, que mantiene su texto original, y a decir de la editorial, permanece relevante y pertinente ya que expone los fundamentos de la propuesta terapéutica de Al-Anon y favorece la conexión con los legados de los pioneros. Este texto está compuesto por una introducción, acotaciones y un apéndice (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).
- *El dilema del matrimonio con un alcohólico*. Se propone como un apoyo para el cónyuge para enfrentar las dificultades que surgen de su relación con la persona alcohólica. Discute los temas de la ira, la comunicación, el sexo, entre otros (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).
- *De la supervivencia a la recuperación: Crecer en un hogar alcohólico*. En este libro se ofrecen relatos de los hijos adultos de Al-Anon, donde se explora los efectos a largo plazo que tiene criarse en un ambiente donde estuvo presente el alcoholismo, y se explica el aporte que Al-Anon puede tener en el proceso de recuperación de los familiares (Grupos de Familia de Al-Anon, 2020).

- *Descubramos nuevas opciones: La recuperación en nuestras relaciones.* En este libro algunos militantes de grupos de autoayuda para familiares de alcohólicos comparten la forma en que han mejorado algunas de sus relaciones a partir de poner en práctica algunas de las herramientas del programa. Además, hablan de cómo ha cambiado su estilo de vida desde que sus relaciones familiares han mejorado (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).
- *Senderos de recuperación: los Pasos, las Tradiciones y los Conceptos de Al-Anon.* Este producto editorial ofrece una guía completa para el estudio de los legados de Al-Anon. Los capítulos están dedicados a cada uno de los Pasos, Tradiciones y Conceptos que sustentan la propuesta terapéutica, en la pretensión de lograr una mejor comprensión de estos. Incluye diversos temas que invitan a la reflexión de la vida cotidiana del familiar, pareja o amigo del alcohólico (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).
- *Muchas voces, un mismo viaje: Grupos de Familia Al-Anon.* Aquí se hace una recopilación de testimonios y reflexiones de experiencias de los miembros y la hermandad en su conjunto en torno a los primeros sesenta años de Al-Anon. El libro tiene como foco dar cuenta de cómo ha sido la historia de crecimiento y recuperación de la agrupación (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).
- *Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Al-Anon.* Se menciona en este tomo que los Doce Pasos y las Doce Tradiciones son los primeros legados de la organización de referencia, los cuales se desarrollan mediante ensayos, reflexiones personales e historias de los miembros de Al-Anon (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).
- *Cómo ayuda Al-Anon a los familiares y amigos de los alcohólicos.* Este es un libro que se considera fundamental en el programa de Al-Anon, ya que se dice que es ideal para compartirlo ampliamente con los recién llegados, como una motivación para integrarse. En palabras textuales: “Es como una forma de ‘devolver nuestra gratitud’” (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).
- *En todas nuestras acciones: Sacando provecho de las crisis.* En este texto algunos integrantes de grupos de autoayuda relatan experiencias que dan cuenta de la implementación de principios particulares de Al-Anon para enfrentar situaciones difíciles. Sobresalen algunos testimonios en torno a cómo enfrentar los problemas que surgen del abuso, la muerte, la violencia, la infidelidad y más (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).
- *Abramos el corazón, transformemos nuestras pérdidas.* Este tomo profundiza en el tema del dolor y la pérdida como dos elementos que están presentes en las personas que han sido afectadas por el alcoholismo de un familiar y cómo influyen estos elementos en la convivencia diaria. Algunos miembros de la organización comparten la manera en que aprendieron a reconocer y a aceptar estas pérdidas con la ayuda del programa de Familia Al-Anon (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).
- *La intimidad en las relaciones alcohólicas.* Es una recopilación de historias personales de miembros de Al-Anon, en la que se comparte sobre la vida íntima —tanto en lo físico como en lo emocional y espiritual— de las relaciones afectivas afectadas por la enfermedad familiar del alcoholismo (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).

## LIBRILLOS DE AL-ANON

Los librillos de Al-Anon son productos editoriales de formato breve, que sirven como material de consulta para temas relacionados, en específico, tanto con los Doce Pasos como

con los Doce Legados. Algunos de los librillos son cuadernos de trabajo con ejercicios sobre temas de reflexión que se utilizan al interior de los grupos de autoayuda.

- *Plan detallado para progresar*. De manera básica, es un librillo sobre el Cuarto Paso de Al-Anon, contiene reflexiones y preguntas del examen de conciencia sobre los seis aspectos que se consideran más importantes sobre del crecimiento personal (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).
- *Viviendo con un alcoholico sobrio: Otro comienzo*. En este librillo se plantean los retos que se presentan a la familia y amigos a partir de la sobriedad de la persona alcoholica y de ella misma. Incluye testimonios de algunos integrantes de Al-Anon que hablan sobre la forma en que enfrentaron estos retos (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).
- *Grupos de Al-Anon y Alateen en acción*. Es un texto que ofrece un plan para dirigir las reuniones de grupo, así como algunas recomendaciones e información para fomentar la unidad de la grupalidad (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).
- *Manual de Servicio de Al-Anon y Alateen*. Un libro de consulta indispensable, donde se integran diversos textos para guiar grupos de Al-Anon y Alateen (grupos de adolescentes) (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).
- *Cuando estoy ocupado me siento mejor*. Aquí, algunos integrantes de mayor experiencia comparten testimonios en torno a cómo el “espíritu de servicio” favorece el trabajo de recuperación, lo que tiene relación con el décimo segundo paso. Ofrece reflexiones sobre cómo el servicio eleva la autoestima y cómo disminuye la soledad y el miedo (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).
- *En busca de la libertad personal: Los Legados en nuestra vida*. Un cuaderno de ejercicios para utilizar los Doce Pasos, las Doce Tradiciones y los Doce Conceptos del programa de Al-Anon en la vida diaria. Ofrece ejemplos que parten de experiencias de integrantes de mayor tiempo, así como cuestionamientos para fomentar la reflexión (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).
- *Cuaderno de ejercicios Senderos de recuperación*. Es un cuaderno de trabajo con preguntas y ejercicios en torno a los Doce Pasos, las Doce Tradiciones y los Doce Conceptos (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).

## FOLLETOS DE AL-ANON

Los folletos son recursos que se utilizan principalmente para difundir el mensaje de la fraternidad de Al-Anon al público en general, así como a los recién llegados a los grupos de autoayuda. Ofrecen información concisa y clara sobre diferentes aspectos relacionados tanto con la comprensión de la adicción del familiar, como con las diferentes problemáticas de los familiares del alcoholico y del programa de recuperación y los Doce Pasos, las Doce Tradiciones y los Doce Conceptos del programa de Al-Anon. Normalmente se utilizan para lo que la agrupación llama “Informaciones públicas”.

De manera sencilla, la literatura puede ayudar al familiar del alcoholico a entender lo que es el alcoholismo y reconocerlo en su ser querido, así como la forma en que la adicción ha afectado su vida. "Como en el folleto 'Alcoholismo, un carrusel llamado negación', porque es ahí cuando de veras me doy cuenta de lo que es el alcoholismo, pues, cómo mi vida ha sido afectada por convivir así con el alcoholismo activo" (Madrina Aurorita, comunicación

personal, 2020). Estos textos dan herramientas para enfrentar el alcoholismo de los familiares: “incluso hay un folleto para la madre y el padre de un alcoholico para que reconozcan que es una enfermedad y qué hacer” (Madrina Aurorita, comunicación personal, 2020). Algunos folletos contienen información que puede servir para que las personas sepan si necesitan o no de un grupo como Al-Anon.

Cuando llega una persona nueva al grupo se les da un folleto de acuerdo a lo que ellas están viviendo, ¿verdad?, con su familia, con su pareja y se les da un folletito sobre qué hacer con respecto a la bebida del alcoholico, si tiene un hijo anexado, internado, lo que sucede luego del tratamiento. Sí hay varias para darles a los recién llegados para que conozcan si eso es para ellos (Madrina Aurorita, comunicación personal, 2020).

Ante la premura y gravedad de la situación de los familiares y de los adictos, los folletos pueden ser un recurso con un alcance más inmediato que un libro, por tener información sintetizada, con puntos claves que explican la información necesaria para reconocer la enfermedad de un familiar, saber qué hacer ante ella, y también reconocer las propias implicaciones y consecuencias en su vida. A continuación se reseñan algunos de ellos.

- *Al-Anon es para los hombres*. Ofrece algunas pistas para que los hombres identifiquen conductas relacionadas con el alcoholismo en otra persona (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).
- *Al-Anon, usted y el alcoholico*. Expone la ayuda que ofrece Al-Anon a familiares de alcoholicos (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).
- *Alcoholismo, un carrusel llamado negación*. Habla del tema de la negación de la problemática adictiva tanto de parte del alcoholico como de los familiares (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).
- *Alcoholismo, contagio familiar*. Este es uno de los favoritos entre los integrantes de los grupos de autoayuda, pues contiene relatos personales, preguntas y respuestas alrededor de “Lo que debes y no debes hacer”, el lema “Solo por hoy”, “Lista para evaluar nuestra madurez” y los “Tres obstáculos al éxito en Al-Anon” (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).
- *Libre de desesperación*. Ofrece mensajes de esperanza a aquellas personas que se enfrentan al problema del alcoholismo, con el énfasis de que no es un problema que sea posible enfrentar solo (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).
- *Una guía para la familia del alcoholico*. Proporciona una visión clara sobre el alcoholismo y los problemas que trae a las personas cercanas, también incluye una explicación sobre las herramientas que ofrece el programa (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).
- *¿Cómo puedo ayudar a mis hijos?* Incluye narrativas de padres de familia que comparten su experiencia de acompañamiento a sus hijos para entender el problema del alcoholismo (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).
- *Propósito y sugerencias*. Es uno de los primeros folletos donde se habla de los objetivos de la hermandad y las bondades de aplicar el programa para mejorar la vida (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).
- *Así que amas a un alcoholico*. Contiene recomendaciones sobre primeras acciones para modificar la actitud frente al alcoholico (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).

- Tres opiniones sobre Al-Anon – Alcohólicos le hablan a la familia. Incluye una “Carta abierta de un alcohólico” y otros pequeños textos de integrantes de aa donde dicen por qué recomiendan Al-Anon a los familiares y amigos de personas alcohólicas (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).
- *A la madre y al padre de un alcohólico*. Aquí hablan los padres de alcohólicos que responden a las preguntas más frecuentes que se hace un padre de alcohólico, para apoyar en el alivio de la culpa, la confusión, el miedo y la ira (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).
- *Los Doce Pasos y Tradiciones*. Contiene el listado de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).
- *¿Qué hace USTED con respecto a la bebida del alcohólico?* Desmitifica algunas nociones erróneas que tienen los familiares de alcohólicos sobre el problema del alcoholismo (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).
- *Todo acerca del padrinazgo*. Ofrece información básica sobre el apadrinamiento, cómo elegir padrino o madrina, cómo debe actuar un padrino o madrina (Grupos de Familia, Al-Anon, 2020).
- *¿Qué es Al-Anon?* Es una guía para las reuniones de Al-Anon (Grupos de Familia, Al-Anon, 2020).
- *¿Por qué el anonimato en Al-Anon?* Habla sobre el anonimato como principio espiritual (Grupos de Familia, Al-Anon, 2020).
- *¿Por qué debemos utilizar la Literatura Aprobada por la Conferencia?* Ofrece una reseña sobre la literatura de Al-Anon y su uso (Grupos de Familia, Al-Anon, 2020).
- *Relatos de Al-Anon de hijos adultos*. Hijos adultos de alcohólicos ofrecen relatos sobre la afectación del alcoholismo en sus vidas y sobre el aporte del programa (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).
- *El alcoholismo y cómo nos afecta*. Toca los temas de la obsesión, la compulsión y la negación como elementos presentes en la conducta del alcohólico (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).
- *Las Doce Tradiciones de Al-Anon Ilustradas*. El Segundo Legado de Al-Anon descrito con simplicidad y humor para ayudarnos a entender los principios de las Doce Tradiciones ilustradas (Grupos de Familia, Al-Anon, 2020).
- *¿Bebe ella demasiado?* Presenta el tema de la afectación a los hombres por parte de mujeres alcohólicas (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).
- *Queridos mamá y papá*. Guía para adultos involucrados en la crianza de adolescentes afectados por el alcoholismo de un adulto (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).
- *Lo que sucede luego del tratamiento*. Información útil para profesionales (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).
- *El Padrino o Madrina de Servicio*. Contiene sugerencias para las prácticas de servicio más efectivas (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).
- *Esperanza y compasión para los padres y los abuelos*. Incluye una serie de historias personales sobre los problemas que enfrentan los padres de alcohólicos (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).

## REVISTAS

Las revistas buscan ser un medio de difusión de contenidos accesibles sobre la enfermedad del adicto y de las problemáticas de los familiares, así como de las alternativas que el progra-

ma de Al-Anon ofrece ante estas situaciones. Es material más actualizado. Los contenidos de las revistas de Al-Anon son diversos en cuanto a formato y mensaje. Mucho de lo que está escrito en las revistas tienen que ver con experiencias de miembros de la comunidad. Las revistas se pueden leer en línea y descargar de forma gratuita en formato PDF en la página de la organización (al-anon.org), pero en los grupos de autoayuda principalmente se consultan las versiones impresas. A continuación, se presentan reseñas de las revistas que conforman el catálogo en línea en español, hasta julio de 2021.

- *Al-Anon se enfrenta al alcoholismo*. Esta revista anual busca ser un medio accesible a los profesionales como a los recién llegados a la fraternidad, para facilitar el entendimiento de cómo Al-Anon puede ayudar a los familiares y amigos de los alcohólicos (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).
- *Alateen para ti*. Son pasajes traducidos de *Alateen Talk*, que es una publicación trimestral en inglés de los miembros más jóvenes de los Grupos de Al-Anon, y tiene el objetivo de compartir mensajes cortos y claros sobre temáticas que interesan a los jóvenes (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).
- *Al-Anon y Alateen en acción*. Son pasajes traducidos de la revista mensual *Forum*, que es un boletín que contiene comentarios, guías y noticias de los miembros de Al-Anon, del personal y voluntarios de la organización, así como de lectores de los diferentes productos de literatura de la fraternidad. Tiene la intención de generar unidad entre los diferentes miembros de Al-Anon, así como de ser un espacio donde se comparten experiencias de crecimiento espiritual (Grupos de Familia Al-Anon, 2020).

La literatura de Al-Anon es uno de los recursos de apoyo terapéutico más importantes que tiene la comunidad y también pueden ser de gran ayuda para el funcionamiento y consolidación de los diferentes grupos de autoayuda y de la organización en su conjunto. Son materiales al mismo tiempo informativos sobre la agrupación, sobre el alcoholismo y la familia del alcohólico, así como sobre la terapéutica y el funcionamiento de los grupos de autoayuda. Otro uso que se le da a la literatura tiene que ver con ser fuentes para transmitir información tanto dentro de la organización como a posibles nuevos integrantes.

## CONCLUSIONES

La producción de literatura de Al-Anon es vasta y se mantiene actualizada a través de diversas propuestas editoriales que, a lo largo del tiempo, sostienen una constante reflexión y difusión del mensaje de la fraternidad, con un buen nivel de distribución de los materiales entre los diferentes grupos de autoayuda. Todo ello favorece la consolidación de la identidad de la agrupación y el sostenimiento de lo que ellos llaman “autonomía”, que tiene que ver con el funcionamiento y la fidelidad a la terapéutica.

Es posible darse una idea de la importancia de la literatura que producen y distribuyen los Grupos de Familia Al-Anon, para los miembros y la agrupación, con la cantidad de títulos y recursos que se muestran en el catálogo oficial de las producciones hechas hasta 2021. El testimonio presentado de una madrina miembro de un grupo de Al-Anon nos evidencia, desde una experiencia personal, la importancia que tiene dentro del grupo la literatura, pero, sobre todo, el papel que ha tenido la literatura en la búsqueda constante de bienestar y desarrollo personal, retomando sus palabras.

En general, todos los recursos literarios que se utilizan en esta comunidad son de gran trascendencia para los integrantes; la importancia de estos textos se demuestra en que están hechos a partir de experiencias personales similares a las que pasan los familiares, parejas y amigos de los alcohólicos y adictos. El “puente de comprensión” y empatía que genera esta literatura entre los integrantes de la agrupación es parte del éxito que tiene. El bienestar que puede generar la literatura de Al-Anon en las personas es tanto que de manera indirecta, se puede incluso desarrollar el hábito de la lectura, como fue el caso de la madrina entrevistada, quien relata que ella no acostumbraba leer y que estaba muy centrada en su problemática personal, pero con el tiempo su contacto con la literatura de Al-Anon convirtió a la lectura en un hábito placentero y de gran utilidad para su vida, según refiere la madrina.

Para mí fue muy difícil, muy difícil porque yo llegué ya grande al programa, y pues mi cabeza no daba para más. O sea, yo estaba muy enrollada en tantos problemas, y ¿qué quería yo andar leyendo? No tenía ni paz ni calma para leer. Pero poco a poco, poco a poco. Lo bueno es que se llevan a cabo los temas y ya aparte, pues se hace disciplina. Porque hay juntas de compartimiento, pues ahí sí tenía que leer, o a la ahora de compartir pues me agarraban en cero. Pero pues, poco a poco. Pero ya el día de hoy, pues sí me encanta, me encanta leer la literatura (Madrina Aurorita, comunicación personal, 2020).

A pesar del entorno y estado emocional que hacía complicado llevar la lectura recomendada en el grupo de autoayuda, la madrina encontró el gusto por leer, no tanto por la actividad en sí misma sino por el contenido y enseñanzas que recibía de esos libros, que además le dejaron un hábito que considera benéfico.

La trascendencia de la información que se comparte en esta literatura radica en la experiencia personal de dolor y recuperación en la cual están basados, que sirve como un recurso de esperanza y una herramienta para superar lo que los familiares, parejas y amigos del alcohólico han vivido y padecido. Asimismo, la empatía y sentido de pertenencia que genera esa información se consolidan al tratarse de experiencias comunes de quienes viven con una persona con adicción. Es por eso que para entender el papel de la literatura de los grupos de Al-Anon, es importante recurrir a la experiencia de quien conoce y ha utilizado estos recursos en su cotidianidad.

Además de la producción de literatura impresa y digital, los grupos tienen otras herramientas como son sus lemas, que son una manera accesible y efectiva de recordar y reforzar las enseñanzas y valores de la agrupación, y la literatura para enfrentar la vida cotidiana y encontrar serenidad y bienestar. Como pudo verse, en la literatura de Al-Anon se hace constante referencia a ellos, y es la literatura una de las principales herramientas que tiene esta comunidad para desplegar y difundir su propuesta terapéutica, así como ayudar en el enfrentamiento de las problemáticas cotidianas de sus integrantes.

Aparte de la labor cotidiana que se hace en las reuniones del grupo, Al-Anon produce una gran cantidad de literatura, libros, librillos, folletos, revistas y también manuales y guías que con diversos contenidos y formatos, son de gran trascendencia individual y grupal, pues la literatura cubre tanto la manera en que se deben llevar las juntas y reflexiones que se hacen dentro del grupo, como la forma en que se han de compartir los fundamentos y la ideología entre los miembros de la comunidad para llevar el mensaje a las personas que no son miembros del grupo.

De manera individual, esta literatura puede ser un apoyo cotidiano para las personas que acuden a ella para reflexionar sobre su vida diaria —la cual se ve afectada de manera directa por la adicción de su familiar o pareja—, así como para sobrellevar sus propias problemáticas emocionales y situaciones específicas de la vida —como pueden ser llevar un proceso de duelo, mejorar las relaciones sexo-afectivas y trabajar con sus traumas infantiles y múltiples problemáticas emocionales.

Los grupos de Al-Anon surgieron de la necesidad de quienes acompañaban el proceso de recuperación de una persona adicta, los familiares, las parejas y los amigos de los alcohólicos. La comunidad de grupos de familia Al-Anon ofrece un espacio donde se les trata de acuerdo a sus características y afectaciones. La literatura aporta herramientas que ayudan a entender la adicción de su familiar, a entender cómo tratarlo, qué hacer —no desde un punto de vista profesional sino a partir de la experiencia de otras personas que han pasado por situaciones similares.

La literatura de Al-Anon es un recurso que se ofrece a los integrantes de la fraternidad para enfrentar su presente, pero también su pasado, desprenderse en términos emocionales de las personas que sufren una adicción, trabajar en su propia sanación emocional y espiritual, y poder llevar una vida más tranquila y satisfactoria, llevando un proceso de tratamiento propio para sus problemáticas que contemple las necesidades e implicaciones específicas como familiar, pareja o amigo de un alcohólico o adicto.

La revisión de la propuesta, los lemas y la literatura de Al-Anon tuvo como objetivo reconocer y enunciar los aportes y trascendencia que tiene este tipo de comunidades en el entendimiento de la adicción y sus consecuencias, así como de las causas, los efectos y las alternativas que tienen las familias, los amigos y las personas cercanas a un adicto.

## REFERENCIAS

- Alcohólicos Anónimos. (s.f.). *Origen de la oración de la serenidad; un estudio histórico*. Oficinas de Servicios Generales. <https://bit.ly/3vG4Shl>
- Álvarez, F. (2005). *El alcoholismo en la sociedad: enfoque antropológico sobre grupos Al-Anon* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Iztapalapa]. <http://148.206.53.231/tesiuami/UAMI12149.pdf>
- Arias, S. & Giraldo, J. (2017). *Mi vida y mi familia solo por hoy* [Informe de práctica Académica, Universidad Católica de Pereira]. Repositorio Institucional. <https://bit.ly/3paopkQ>
- Grupos de Familia Al-Anon. (2020). Página oficial. <https://al-anon.org/es/>
- Perazzo, P. (2016). *El secreto del Al-Anon (grupos de familiares de alcohólicos): develando sus mecanismos solidarios* [Tesis de licenciatura Universidad de la República (Uruguay)]. <https://bit.ly/3yOjLAe>
- Severiano, A. J. (2015). *Estudio de los grupos de familia Al-Anon como un caso de la promoción de la salud alternativa* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de la Ciudad de México]. Repositorio Institucional. <https://bit.ly/3p7FZIS>