



El Desprendimiento Emocional de Al-Anon®



El don del desprendimiento (Abramos el corazón transformemos nuestras pérdidas)

En Al-Anon escuchamos hablar bastante sobre el des- prendimiento con amor; sin embargo, puede que esto nos sea particularmente difícil de practicar cuando estamos ante una sensación de pérdida. Quizás estemos tan acostumbrados a ejercer nuestra voluntad y energía al tratar de mejorar las cosas, que ahora nos da la impresión de que se nos pide que no hagamos nada o que dejemos de preocuparnos. Puede ser útil recordar que cuando nos desprendemos, le confiamos a nuestro Poder Superior esa persona, lugar o cosa que no podemos controlar y, sobre todo, cuyo control nunca tuvimos. Desprenderse puede significar simplemente hacer una pausa para decidir cómo queremos responder en lugar de reaccionar de inmediato. quizás signifique que no debemos tomar de manera personal todo lo que el alcoholice diga o haga. Desprenderse con amor significa que podemos aborrecer la enfermedad del alcoholismo y aun así sentir compasión por el alcohólico. Podemos hacerles saber que los queremos, aunque no nos gusten sus acciones. “Suelta las riendas y entrégaselas a Dios” nos puede ayudar a medida que empezamos a practicar el desprendimiento con amor. Hay que admitir que somos incapaces no significa que somos inútiles. Aún podemos actuar de manera positiva al orar por el alcohólico y por nosotros mismos, al respetarnos y al fijar límites. Desprenderse con amor no quiere decir que dejemos de amar al alcohólico ni tampoco implica pasividad de parte nuestra; por el contrario, el desprendimiento es un poderoso acto de amor: hacia nosotros y hacia el alcohólico.

PREGUNTAS

- ¿Practico el desprendimiento emocional en todos los órdenes de mi vida?
- ¿Siento culpa al poner en práctica el desprendimiento emocional?

El desprendimiento

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



El Desprendimiento Emocional de Al-Anon®



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 está 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.

PREGUNTAS

- ¿Cómo manejo el desapego al practicar el desprendimiento emocional?
- ¿Qué implicancia tiene en mi vida desprenderme emocionalmente?
- ¿Siento que me cuesta llevar a cabo esta acción? ¿Por qué?

El desprendimiento emocional y el apego.

Algunas de nuestras reacciones son respuestas a las reacciones que los demás tienen frente a nosotros. (Estoy furiosa porque él se puso furioso; él se puso furioso porque yo estaba enojada; yo estaba enojada porque pensé que él estaba enojado conmigo; pero no estaba enojado sino herido porque... Nuestras reacciones pueden ser el eslabón de una cadena de reacciones tal que a menudo los involucrados están irritados y nadie sabe por qué. Simplemente están irritados. Luego, todos están fuera de control y a la vez son controlados. A veces la gente se comporta de cierta manera para provocar que nosotros reaccionemos de otra. Si dejamos de reaccionar de esta cierta manera, la privamos de lo divertido que esto le resulta. Quedamos fuera de su control y le quitamos el poder que tiene sobre nosotros. Normalmente los familiares de los alcohólicos tenemos la tendencia de reaccionar en vez de pensar. Y es cierto que la parte de ser susceptible de lo que haga el alcohólico es porque en casi todas las ocasiones, su enfado su manera de

hacer, los familiares se lo toman a lo personal (saliendo el defecto de carácter del Egocentrismo debido a la hipersensibilidad) y a la tremenda. Y pasa esto creo que, por el desconocimiento de la enfermedad del alcoholismo, saber que el alcohólico está enfadado porque tiene mucho odio a sí mismo, saber que ante ejercer el control sobre un adicto este te salta a la yugular porque la adicción es así El desapego que se habla en Al-Anon es el desprendimiento emocional, significa desprenderme de las emociones del alcohólico y pensar y centrarme en mis emociones. No hacer más las emociones del alcohólico, no hacer mi enfado su enfado. No hacer conmiseración propia la conmiseración que siente el alcohólico hacia sí mismo. En resumen, evitar tomarme a lo personal las emociones de otro.

PREGUNTAS

- ¿El no practicar el desprendimiento provoca la ingobernabilidad de mi vida y mi estado de ánimo?
- ¿Que me impide no poner en práctica el desprendimiento emocional?
- ¿Que cambios veo en mi vida cuando lo pongo en práctica?

* El desprendimiento emocional es encontrar el equilibrio entre la responsabilidad propia y la responsabilidad de los demás.

* Es bueno ponerme límites a mi mismo y dejar de hacerme la víctima.

* Con el desprendimiento emocional me doy la capacidad de ver las cualidades de las demás personas y las mías.

* No puedo rescatar al enfermo pero si me puedo rescatar a mi mismo(a)