

LA REVISTA DE LOS DOCE PASOS



Edición bimensual de la hermandad de Familias Anónimas

PARA FAMILIARES Y AMIGOS DE PERSONAS CONSUMIDORAS DE DROGAS, ALCOHOL O CON PROBLEMAS DE COMPORTAMIENTO SIMILARES

VOLUMEN LXI

Julio-Agosto 2012

NÚMERO 4

Soltando con amor

El soltar no es maldad ni indiferencia. El soltar es tan sólo una herramienta que permite al no adicto a recuperar la responsabilidad de las cosas que le son propias, y al mismo tiempo permite al adicto la dignidad de tener la responsabilidad de sus propios actos y comportamientos y las consecuencias derivadas de estos.

Nuestro “medidor de felicidad” aumenta y decrece de acuerdo con lo que el adicto hace o deja de hacer. Si el adicto consume...nos deprimimos. Si el adicto se rebela contra todos nuestros esfuerzos por su recuperación...nos desesperamos. Si el adicto no acepta la recuperación como pensamos que debiera...nos frustramos. Si el adicto adopta comportamientos y actitudes típicas de la adicción, como robar, mentir, decepcionar y manipular... nos sorprendemos, enfadamos y desilusionamos. Entonces el “medidor de felicidad” se va por el desagüe.

Si el adicto está limpio, asiste a las reuniones y hace exactamente lo que necesitamos que haga para que nos sintamos bien, el “medidor de felicidad” se desborda, el mundo va bien...hasta que el adicto deja de hacer lo que necesitamos que haga y el “medidor de felicidad” cae en picado.

¿Suena familiar?

La felicidad es un trabajo interior. La Paz y la Serenidad se trabajan en el interior. El cargar esta responsabilidad a los hombros del adicto o de cualquier otro ser cercano, es una apuesta segura por mantener en marcha la montaña rusa emocional.

Si el término “soltar” parece demasiado frío y desalmado, puede ser útil pensar en su opuesto...“atar”. Cuando mi propia Paz, Serenidad, Felicidad y

Cordura, están sujetas a algo que yo no controlo (como los pensamientos, las acciones y los comportamientos de alguien cercano, así como todas las consecuencias que puedan derivar de estos) estoy permitiendo a otro que dictamine como me siento.



Cuando permito que mis sentimientos dependan de lo que otra persona hace o deja de hacer, cuando asumo el sufrimiento de las consecuencias que no resultan de un acto mío, cuando el resultado que he planificado no es realmente el resultado obtenido, y me enfado, me frustró, me desilusiono, me desespero y me angustio, he apostado por “atar” mi Paz, Serenidad, Felicidad y Cordura a lo que no me es propio. También es una apuesta segura por dejar en manos de otro la responsabilidad de mi Paz, Serenidad, Felicidad y Cordura.

Soltar con ira es mucho más fácil que soltar con amor. Yo lo he hecho de las dos maneras. Generalmente, soltar con ira, es el resultado de una expectativa no cumplida. A veces motiva el establecimiento de límites personales y la disposición para respetar dichos límites. Cualquiera de los dos caminos es una oportunidad de cambio.

El soltar con amor, se entiende como una de las mejores decisiones, en cuanto a como permito que me afecte la adicción de un ser querido, y a la inversa, como me permito a mi mismo influir e impactar en la vida de un ser querido, y esto no es nada fácil. Conlleva práctica, y mucha. Necesita fuerza y valor, A PESAR de tener miedo. No es indiferencia. Conlleva dolor y tristeza para el ser querido. Conlleva el quitarnos a nosotros mismos como barrera ante el fondo. Conlleva el permitir el amor y la tristeza, sin que yo interfiera para reducirlos, ya que puede que sea justo esto lo que el ser querido necesita sufrir para ver la sobriedad y la recuperación como algo menos doloroso. Conlleva el aceptar que pese a que esta no sea la vida que a mi me gustaría verle vivir, no por ello le quiero menos. Conlleva el no seguir permitiéndome a mi mismo el “suavizar” las consecuencias que puedan resultar de sus actos y comportamientos. Conlleva el aceptar que la permisividad sólo sirve para ayudar en el proceso de la enfermedad y no ayuda al ser querido a tocar fondo o recuperarse.

Conlleva el no seguir aceptando comportamientos que de ninguna manera aceptaría de personas ajenas a mi familia. Conlleva el aceptar que no puedo arreglar al adicto, más de lo que el adicto pueda arreglarme a mí. Conlleva el permitir tanto al ser querido adicto como a mí mismo, la dignidad de la responsabilidad para cambiar nuestras propias vidas, ya que cuando trato de cambiar la vida de otro le robo el don más preciado...la oportunidad de quererme a sí mismo.

(Continúa en la página 6)

Presidente

Marc M, Westfield, New Jersey

Vicepresidenta

George R, Lake Anna, Virginia

Secretaria

Renee S, Albuquerque, New Mexico

Tesorera

Alice Q, Thomasville, Georgia

MIEMBROS EN OTROS
ESTADOS:

Beverlee C, Bristol, Connecticut

Barry K, Gettysburg, Pennsylvania

Kristie (Lynn) R, San Jose, California

Robert B, Scarborough, ON Canada

Ann P, Manlius, New York

Bill C, Glenview, Illinois

Lisa K, Bloomfield, Michigan

Mary Ellen B, Madison, Wisconsin

Ken H, Merriam, Kansas

Robyn McN, Morganville, New Jersey

LA REVISTA DE LOS DOCE
PASOS

Publicada seis veces al año por Familias
Anónimas.

701 Lee St, Suite 670 Des Plaines, IL
60016-4508

847-294-5877 800-736-9805 (solo EEUU)
FAX: 847-294-5837

EMAIL:

12steprag@FamiliesAnonymous.org

EDITOR: Lisa W

RAG STAFF:

Judith H - Maggie B - Mary D

PREVISIÓN DEL PRESIDENTE

¡OJALÁ HUBIERAIS ESTADO ALLÍ! Esta es la única manera de la que puedo empezar a compartir como me sentí con todos los que pudieron asistir a la Convención anual 2012 en Santa Ana. Tengo que comenzar por agradecer esta maravillosa experiencia al Comité organizador de la Convención 2012. Los talleres fueron variados e interesantes, la hermandad fue absolutamente gratificante, y una vez más, volví con las pilas FA completamente recargadas para otro año en recuperación. Lo mejor de todo, sin embargo, fueron las reacciones de los que asistían por primera vez, que prometieron volver el próximo año. A menudo, los que asisten por primera vez no son recién llegados a la hermandad. Muchos llevan años, pero por la razón que sea, nunca habían asistido. Son comunes los comentarios del tipo “Nunca pensé lo divertido que podía ser” o “Ojalá hubiera venido antes”

Los delegados otorgaron la Convención 2013 a Dallas, Texas. Esto supone que será la primera vez que la Convención Mundial de Servicio tiene lugar en el estado de la estrella solitaria*, y promete ser una reunión magnífica. Dallas tiene mucho que ofrecer, incluyendo la facilidad con la que se puede llegar allí. Aunque aún no se ha establecido la fecha exacta para poder ser incluida en este artículo, os puedo decir que será en la segunda quincena de mayo. Esto significa que AHORA es el momento de que empecéis a planificar. Mi padrino me preguntaría a menudo ¿Qué estoy haciendo para mí? ¿Qué mejor regalo puedes ofrecerte a ti mismo que un encuentro con la hermandad en una convención? Si no has estado nunca, haz que sea este año. Si ya has estado antes, asegúrate de que vuelves. Te puedo decir que esta no te la querrás perder. Para más información y actualizaciones sigue la Revista y el correo electrónico de tu grupo.

En la última edición de la Revista, escribí sobre aumentar nuestra visibilidad a través del establecimiento de una oficina de portavoces. He estado trabajando en esta idea y espero empezar a poner en marcha la estructura que facilite este proyecto. Este grupo tiene un doble propósito. Primero, dar una imagen más pública a nuestra hermandad y a nuestra relación con la comunidad terapéutica, la prensa, y lo más importante, con aquellos que sufren en silencio y con miedo. Cuando llevamos el mensaje de la recuperación y nuestro despertar espiritual, llevamos a otros la luz de Familias Anónimas. En este proceso no estamos hablando para FA, si no que, estamos hablando de nuestra propia experiencia y como encontramos la fuerza para vivir nuestras vidas en medio del caos y el desequilibrio que causa la enfermedad de la adicción.

Segundo, proporcionar a los miembros otra oportunidad de prestar servicio. En mi propia recuperación he aprendido a vivir sobre cuatro pilares: estudiar mi literatura FA, el patrocinio (ser y tener uno), la fortaleza en hermandad (asistencia a las reuniones) y el servicio. El desarrollo de un cuadro de miembros que hablen en centros de tratamiento, aparezcan en emisiones dentro de nuestras Tradiciones, y estén disponibles para guiar grupos y organizaciones, ayuda a poner a FA en el lugar que le corresponde dentro de la comunidad en recuperación. Ya no somos un secreto bien guardado. Cada vez más, FA está siendo recomendado como el lugar al que pueden acudir familiares que sufren, para abordar sus cuestiones con seres queridos adictos. Una oficina de portavoces fuerte, con amplia cobertura mundial, sólo podrá ayudarnos a atraer a otras personas, si compartimos la paz y la serenidad que nosotros hemos encontrado. Por eso os invito a compartir conmigo vuestros pensamientos a este respecto. Escribidme a WSB_Chair@familiesanonymous.org.

Con amor en la hermandad
Marc M.

*NT: Se conoce así al estado de Texas, por la única estrella de su bandera roja, blanca y azul.

RECIÉN LLEGADOS

Abstinencia y deseo de consumir

P: Tengo un ser querido adicto, de 23 años, que lleva tres meses de abstinencia y me dice que tiene un intenso deseo de consumir ¿Qué le digo? ¿Qué hago?

Laurie

R: No hay forma de que alguien con tres meses sea abstemio. Las personas abstemias no luchan contra el deseo intenso de consumir. La abstinencia va más allá de no consumir. La abstinencia requiere TIEMPO y una gran introspección y trabajo personal. El no consumir, es tan sólo no consumir. Estar limpio, es tan sólo estar limpio. Las personas abstemias trabajan un programa. Quienes trabajan activamente un programa de recuperación saben qué hacer ante el deseo intenso de consumir, no preguntan a sus madres qué hacer.

Lo que puedas decirle, él ya lo sabe. Ni te molestes en decir algo. Probablemente te esté avisando de que o va a consumir o ya lo ha hecho.

Es hora de concentrarte en TI MISMA y en lo qué te vas a decir para cuidar de ti.

Joan, FL

R: Viviendo con mi ser querido adicto existe la tentación de meterme, sobre elogiar, premiar y hacer todas esas cosas que estarían bien con un joven sano. A veces pego un patinazo, sí un patinazo. Y entonces es cosa mía sacudirme el polvo, no machacarme y corregir mi comportamiento.

Mi ser querido me lo pone más fácil, tiene límites fuertes y se defiende. También merece límites fuertes por mi parte, al menos que correspondan a los suyos. Merece recogerse a sí mismo y empezar de cero, al igual que yo.

Ellen F

*Las cosas no cambian,
nosotros sí*

Abstemia-

Lectura Hoy un camino mejor, 2 de mayo

A veces esperamos con ansiedad a que se abra la puerta dorada de la abstinencia, por el bien de nuestros seres queridos, pero también por nuestras necesidades reprimidas. Y cuando ese portal milagroso se abre de par en par, nos apresuramos enérgicos y responsables. Puede que colmemos a nuestro ser querido en recuperación de premios y regalos, disfrutando de nuestro propio y agradecido descanso. Damos por hecho que hemos alcanzado nuestra meta.

¿Pero acaso nuestro sistema de recompensas no es otra forma de control? ¿Acaso no nos hemos proclamado jueces que determinan cuando una persona merece ganar o perder privilegios?

Estas son aguas peligrosas para nosotros y para quien se está recuperando de la adicción. Es una señal de que estamos intentando una vez más convertirnos en el timonel de su barco. De nuevo intentamos negarle la dignidad de sus logros y el crecimiento personal, fruto de su propio ensayo y error.

Durante la recuperación y en los días previos, nuestro ser querido necesita encarar la vida de frente. Necesitan encontrarse y lidiar con los altos y bajos, pruebas y problemas sin nuestra interferencia.

Hoy permitiré a otros tomar sus propias responsabilidades, confiando en ellos mientras aprenden a “remar su propia embarcación”.

Hoy un camino mejor: Volumen dos

El libro de pensamientos diarios escrito por los miembros, *Hoy un camino mejor*, se está ampliando a un segundo volumen.

El formato será el mismo, una breve lectura con una llamada a la acción del *Propósito del día*. En la web de FA estará disponible un listado de temas sugeridos, pero se anima a los miembros a compartir sus experiencias.

Enviar propuestas a:
newtabw@familiesanonymous.org

ESCAPARATE DE LITERATURA DE FA

¿FUERZAS DESTRUCTIVAS?

¿Reconoces el momento en el que una fuerza destructiva alza su cabeza durante tu reunión de FA?

Además de leer Las cuatro fuerzas destructivas en las reuniones ¿Hace algo tu grupo ante discusiones sobre religión, cotilleos, dominio de la reunión o insistencia en el pasado?

A menudo, tratar con estas fuerzas es un proceso incómodo. En realidad nadie quiere confrontarse con otro que está actuando, sin saberlo, de una forma destructiva para el grupo ¿Quién quiere avergonzar a otro miembro, herir sus sentimientos o alejarle?

DIPLOMACIA, CORTESÍA y RESPETO son absolutamente necesarios a la hora de tratar estos asuntos incómodos con eficacia.

Si no se soluciona el problema hablando en privado con la persona en cuestión, tal vez es el momento de tener en cuenta dos obras de literatura para asuntos de reuniones de grupo:

Nº 5013 “Evitando las cuatro fuerzas destructivas”: esta obra explica cada fuerza destructiva y proporciona referencias a otras obras de literatura FA para debatir como evitar estas fuerzas negativas. (1,75\$)

Nº 5001 “Las herramientas de Recuperación de FA” (Ver “Consejos para guiar grupos”) proporciona soluciones diplomáticas para reducir los problemas de las fuerzas destructivas, cuando estas aparecen en las reuniones. (6\$)

Probablemente estas dos obras ya estén sobre tu mesa. Cógelas y haz tu parte para ayudar a tu grupo a evitar las cuatro fuerzas negativas. O también puedes pedir las al WSO:

www.FamiliesAnonymous.org

INFORME ANUAL DE TESORERÍA 2012

Como organización, hemos terminado el año fiscal 2012 con resultados extraordinarios! La Junta Mundial de Servicio al completo ha trabajado diligentemente para tener en orden nuestras finanzas. Hoy me dirijo a vosotros satisfecha por haber hecho nuestro trabajo y por que Familias Anónimas puede mirar con confianza hacia un futuro brillante.

Este año han aumentado las ventas de nuestra literatura y las donaciones. Recibimos una donación extraordinaria de la Convención de 2011. Este último año, en realidad, nuestros gastos de envío superaron nuestros gastos. Ahora que hemos cambiado nuestra tienda on line, nuestros gastos de envío se basan en la forma de envío deseada por el cliente y reflejaron con mayor exactitud nuestros costes reales. La Revista continúa siendo un gasto a pesar de nuestros esfuerzos para limitar el coste. Recibimos un ingreso por mudanza superior a los gastos ocasionados por esta, diferencia que fue amablemente añadida a nuestro balance.

Nuestro total de gastos ha aumentado ligeramente. Hemos acabado con todos nuestros alquileres de equipos, lo que ha reducido notablemente los gastos. Hemos tenido gastos por traslado que no volveremos a tener (al menos en un futuro inmediato). También hemos gastado en la construcción de la nueva página web y aumentaron los costes de nóminas. Todo esto se ha conseguido con menos de un 3% de aumento en los gastos del año fiscal anterior.

Al finalizar el año fiscal 2012, nuestro balance tiene un ingreso neto de 49.730,51 dólares, lo que supone un aumento del 321% con respecto al año fiscal 2011 y del 421% con respecto a las significativas pérdidas del año fiscal 2009. Hemos sido capaces de reconstruir las reservas de efectivo en nuestra cuenta de ahorro a niveles que no habíamos visto en años. Ahora disponemos de 83.340,26 dólares en nuestra cuenta de ahorro, lo que supone casi los gastos de un año ¡Me gustaría ver como continuamos construyendo esta reserva, de forma que así Familias Anónimas continúe fuerte! Hemos elaborado un presupuesto prudente para este año.

Agradecemos a todos los miembros sus donaciones y sus compras de literatura y su confianza en la Junta Mundial de Servicio para hacer lo que era necesario hacer para salvar a Familias Anónimas. Por favor, no dudéis en contactar conmigo para cualquier tipo de consulta en treasurer@familiesanonymous.org.

Os Saluda en servicio
Alice Q

Families Anonymous, Inc. Balance Sheet April 30, 2012	Families Anonymous, Inc. Income Statement For the 12 Months Ended April 30, 2012
Assets:	Revenues:
Current assets:	Literature Sales \$ 79,796.38
Cash in banks \$ 128,044.61	Shipping & handling income 17,101.26
Inventory 26,352.04	Contributions 48,680.03
Prepaid expenses 2489.45	WSO Relocation incentive income 20,000.00
Total current assets 156,886.10	Rental income 1,000.00
Property & equipment	Interest Income 90.67
Furniture, fixtures, & equipment 33,259.63	Other Income 108.55
Less accumulated depreciation (29,164.79)	Total revenues 166,776.89
Total property & equipment 4,094.84	Cost of Sales 34,047.40
Total assets \$ 160,980.94	Gross Profit 132,729.49
Liabilities:	Expenses:
Current liabilities:	Payroll expenses \$ 29,035.36
Accounts payable \$ 840.00	Rent & utilities 17,001.27
Payroll taxes payable 502.77	Postage & delivery 12,757.79
Sales tax payable 47.38	WSO relocation 7,031.00
Convention deposits 7,814.97	Professional fees 4,294.67
Total current liabilities 9,205.12	Insurance 3,042.25
Net Assets:	Supplies 2,430.71
Total unrestricted net assets 151,775.82	Bank charges & e-store fees 2,844.75
Total liabilities & net assets \$ 160,980.94	Public information & literature 2,359.75
	Internet expense 851.62
	Depreciation 781.95
	Other expenses 567.86
	Total expenses 82,998.98
	Net Income \$ 49,730.51

REFLEXIÓN:

CUARTA TRADICIÓN

Cada grupo debe ser autónomo excepto en cuestiones que afecten a otros grupos o a FA en su conjunto

Autónomo significa que el grupo tiene personalidad propia. En FA esto significa que los miembros del grupo establecen la naturaleza del grupo que se basa en el trabajo de los Doce Pasos y de las Doce Tradiciones y su aplicación a la vida cotidiana individual.

¿Y esto cómo se hace? Debe haber unidad, la cual se guarda mediante la búsqueda de la verdad en nosotros mismos a través de la humildad.

Si has visitado otros grupos, habrás podido encontrar, como yo he hecho, que tienen su propia personalidad. Nuestro grupo es único en cuanto a que se compone por miembros procedentes de muy variadas experiencias familiares. El compartir esas experiencias de acuerdo con nuestros Pasos y Tradiciones hace único a nuestro grupo. Por eso podemos decir "Hay un grupo para cada uno si nos preocupamos en buscarlo"

Cada uno de nosotros puede encontrar su verdadera identidad a medida que viajamos a través del programa semana tras semana y año tras año. Nuestra humildad es la llave para la unidad de todos en FA. Sin ella no puede haber autenticidad de nosotros mismos o de FA en su conjunto.

¿Cómo trabajo esta Tradición? Intento tener una visión más amplia de mi autenticidad, cómo soy con mi familia y amigos. En familia, cómo me figuro qué es un hombre, qué es un marido, qué es el amor, qué es el perdón, por nombrar algunos. En familia, yo soy el patrón modelo para mis hijos y para mi mujer. En un sentido más amplio, también para las relaciones, amigos y extraños. Utilizo la espiritualidad que el programa me ofrece para ayudarme a seguir en el camino y para estar dispuesto a darme cuenta cuando cruzo la línea hacia un pensamiento o acción fuera del programa. Sin la ayuda de mi Poder Superior, fracasé rotundamente en el pasado. No tenía autenticidad.

Esta Tradición es muy importante para la hermandad. La singularidad proporciona un programa para cada uno.

por Bill C

Paso 12 - -

Habiendo tenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, intentamos llevar este mensaje a otros y practicar estos principios en todos nuestros asuntos

Una de las primeras reuniones de Familias Anónimas a la que asistí, se centró en este paso ¡Era un sueño hecho realidad! Todo lo que tenía que hacer era recorrer los otros once Pasos y ¡Zas! tendría un despertar espiritual, mis problemas se solucionarían, y yo me convertiría en una experta en la convivencia con un adicto y sería capaz de guiar a otros que quizás sólo hubieran llegado al Paso Cinco o Seis. No podía esperar a la llegada de la serenidad.

He recorrido todos los Pasos al menos dos veces hasta ahora, y por supuesto, ni todos mis problemas se han resuelto, ni estoy en posición de dar consejos.

Sin embargo, sí he tenido un despertar espiritual. Ahora puedo ver este paso de forma más realista. Trabajando, pero trabajando de verdad, los demás pasos me han ayudado a ver la manera en la que enfrento la convivencia con un adicto y la vida en general. Aunque no siempre consigo, por ejemplo, ser proactiva mejor que reactiva, me doy cuenta de las posibilidades para poder mejorar mi suerte en la vida. Y tal vez este sea el mensaje para otros. Familias Anónimas no es magia. Es un lugar donde sentirse seguro y aprender de las experiencias ajenas, tanto de las positivas como de las negativas, de forma que podamos vivir cómodamente a pesar de los problemas sin resolver, tal y como apuntan "Los 12 Pasos".

Monica, Simsbury CT

(Viene de la página 1)

El desapego es amor difícil. Un amor difícil para que yo practique. Amar a alguien, y al mismo tiempo contenerme para no rescatarle del dolor y de la tristeza que tal vez le salven la vida, es la forma más dura de amor que jamás he experimentado.

Con el tiempo, la tristeza y el amor pueden remitir. La ira se convierte en resentimientos que pueden corroer el amor. No puedo estar en paz y resentido al mismo tiempo. No puedo tener nada remotamente parecido a la Serenidad, sin dejar marchar la falsa idea de control. No puedo ser responsable de mi propia vida, si no dejo ir la falsa idea de la responsabilidad sobre la vida de otro.

Syble R-W, Grupo on line

Donaciones en memoria

En memoria de Sandy, miembro veterano de nuestro grupo 0337, Chattanooga, TN

En memoria de Daniel S por Maggie B Coral Gables, FL

Recordando a Rene C

Quien fuera presidenta de la WSO y tesorera Rene C, falleció la semana pasada. Fundó el grupo 1191 en la ciudad de Palms Culver, y presto servicio en la junta desde 1085 hasta que su salud comenzó a fallar hace 5 años.

Espero que todos recordéis su servicio y devoción a FA.

Valerie, Torrance, CA nº121

MI VIAJE FA

Tengo un hijo adicto de diecisiete años. Llevamos tres años, entre los tribunales y nosotros le hemos tenido entrando y saliendo del tratamiento, también ha entrado y salido de centros penitenciarios de menores y se ha escapado varias veces. Actualmente vive en una casa de acogida para jóvenes, ya que le pedimos al juez que no nos lo enviara a casa después de su última escapada, y de que nos robase miles de dólares para pagarse su adicción. Finalmente nos dimos cuenta de que no podíamos hacer nada más por nuestro hijo. Ni quería ayuda ni quería dejar de consumir, y así sigue. Esperamos que algún día quiera. Y aunque, actualmente no vive con nosotros, todavía tenemos contacto casi diario, y nos implicamos y somos responsables de las decisiones que le atañen.

Llevo trabajando los Pasos y leyendo la literatura desde el pasado mes de octubre.

Me queda un largo camino por recorrer, pero quería compartir lo que FA ha hecho por mí hasta ahora, porque cuando encontré FA, estaba en un momento en el que la vida me había sido succionada y no tenía ni idea de a donde dirigirme. Estoy agradecida por que estaba lo suficientemente enfadada como para

buscar ayuda para mí en lugar de para mi hijo. También hice terapia, y mi terapeuta me animó y apoyó para que trabajase la recuperación de Doce Pasos de FA. He trabajado los Pasos a través del libro “Hoy un camino mejor” y en este momento estoy en el Paso 4. He pedido y leído toda la literatura. Soy miembro de un grupo on line, leo los mensajes y escucho la sabiduría de aquellos que han recorrido el mismo camino antes que yo, cogiendo lo que me ayuda y dejando el resto, porque con todo lo similares que son nuestras historias, somos también muy diferentes y cada uno se “recupera” de manera diferente.

Esto es parte de mi experiencia en cuanto a la ayuda que me ha aportado FA. Al principio todo lo que quería era tener a mi hijo de vuelta. Me permití a mí misma llorar la pérdida del hijo al que conocía, pero trabajo cada día en no obcecarme en el pasado y superar esto. Estaba tan enfadada que odiaba a mi hijo aunque siguiera queriéndole. Ahora sé que no es a mi hijo a quien odio, sino lo que las drogas le han hecho a él y a nuestras vidas. He intentado “ayudarlo” y arreglarle” durante mucho tiempo.

Ahora sé que era y sigo siendo co-

dependiente de él y de sus elecciones, y trabajo cada día para no dejarme llevar hacia allí. Creía que tenía límites claros, pero he llegado a la conclusión de que eran débiles. Ahora tengo límites más firmes en los que continuo trabajando cada día para mantenerlos. Y aún hay más, podría seguir.

Me imagino que lo que quiero decir es que necesitaba tiempo para trabajar en mí y todavía necesito mucho más para llegar a un lugar de paz. El programa de los Doce Pasos de FA me ha proporcionado un comienzo maravilloso. Puedo enfrentar cada día de manera muy diferente a como lo hacía hace seis meses. Con las herramientas que ahora tengo es mucho mejor para mí.

Una obra de literatura que me gusta especialmente es “Soltando y creciendo”, pero hay muchas otras. Gracias a todos por darme la oportunidad de escribir. Me ayuda también a reflejar y saber que estoy progresando.

En la hermandad,

Sally

AGRADECIMIENTO ESPECIAL

FA quiere expresar un agradecimiento especial a los grupos del sur de California y al Comité de la Convención “Pasos hacia la recuperación”, por su duro trabajo. Estamos sinceramente agradecidos.



Hablemos

Hablemos de la sanación a través del arte.

Estamos buscando miembros que quieran compartir como utilizan el arte para ayudarles en su curación.

¿Hay alguien que escriba poesía?

¿Qué hay de fotografía?

¿Música, escultura, pintura con números?

¿El proceso creativo te alivia el dolor que puede producir la vida?

¿El arte te ayuda a dar sentido a tus necesidades emocionales?

Escríbenos a:

12steprag@familiesanonymous.org

Llamamiento de propuestas

¿Tienes una historia que contar?

Queremos escucharte, mándanos tus

poemas, arte, reflexiones,

preguntas, historias, biografías o

historia del grupo.

12steprag@familiesanonymous.org



La web de Familias Anónimas tiene una nueva imagen, visítanos

www.FamiliesAnonymous.org

Reunión on line:

www.tabw.org

Reuniones sin muros:

<http://tabw2.forumer.com>