

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 XLIII

Marzo - Abril 2014

Número 2

Un viaje madre e hija

Recuerdo el Día de la Madre del 2011. Mi hija estaba a punto de celebrar su cuarto año limpia y sobria, y aún más importante, en recuperación. Se nos pidió a las dos que nos escribiéramos una carta la una a la otra expresando nuestros pensamientos en este viaje como madre e hija. Estas cartas serían el artículo de portada del boletín informativo de su programa de recuperación.

En primer lugar, hay buenas y malas noticias. La buena noticia es que mi hija recuperó su vida a través del programa. La mala noticia (o así lo veía yo en aquel momento) es que tuvo que pasar dos años en un albergue para personas sin techo para poder conseguirlo. Durante los 14 primeros meses en el albergue, estaba inscrita en un programa de recuperación para mujeres residentes. Es para mí un orgullo poder decir que se graduó en ese programa poco antes de cumplir 24 años. Es resto del tiempo estuvo en el albergue como personal de apoyo. Allí, continuó viviendo y trabajando entre mujeres que luchaban con la enfermedad de la adicción, con la esperanza de terminar el programa de recuperación. Ahora estoy agradecida por aquellos dos años en el albergue, y soy muy consciente de que no fueron en absoluto malas noticias.

He aquí algunos extractos de nuestras cartas:

Querida hija mía,

En la celebración de tu cuarto año de recuperación, tengo algunos recuerdos que compartir. Antes de que comenzases a vivir en recuperación no teníamos una relación madre/hija, en su lugar había un espacio vacío. A decir verdad, el espacio no estaba vacío, sino lleno de ira, miedo y confusión, pero aún en los peores momentos, el amor seguía allí. Hoy, me disculpo por la ira y te pido perdón. Hoy, entiendo mucho más esta enfermedad familiar llamada "adicción".

Cuando tocaste fondo, tú misma acudiste a un programa de recuperación para mujeres local por adicción a las drogas. Después de 14 meses, que incluyeron un trabajo extremadamente difícil, muchos pasos adelante y no poco pasos atrás, te graduaste del programa y entonces comenzaste el trabajo más difícil de todos, enfrentarte sobria a la vida. Y lo hiciste de frente, sin ensayos generales y sin auto medicación. Estoy convencida de que este logro ha sido el proceso más impresionante del que he sido testigo. Ahora tenemos una valiosa relación madre/hija.

Te observé quitarte una capa tras otra de "cosas". Te diste cuenta de que no podías hacerlo sola. Has hecho tú misma lo que yo intenté hacer por ti como madre. Debajo de todas esas "cosas" había un precioso espíritu esperando a ser descubierto. Eres impresionante y ahora vives la vida que debías vivir. Mamá.

Querida madre mía,

Supe que había tocado fondo cuando ya no podía mirarme en el espejo. Mi adicción había consumido cada fibra de mi ser, destruyéndome física y mentalmente. Mi adicción me llevó a un camino de oscuridad y desesperación, a un camino de tristeza sin esperanza.

No sólo me cause dolor a mi misma, sino que te causé a ti un dolor incalificable. Durante mi momento más oscuro, tomaste una decisión que cambiaría mi vida. Me diste amor difícil y me dejaste marchar. Al final, me encontré en la puerta de nuestro programa local de recuperación pidiendo que me admitieran.

Era dolorosamente evidente que nuestra relación se había hecho tóxica cerca del final de mi adicción activa. Me odiaba a mi misma, a la gente de mi alrededor y al mundo entero. Durante el tiempo que duró mi programa de recuperación, aprendí más sobre mi misma y sobre como funciona la enfermedad de la adicción. Yo no sabía que tú estabas haciendo lo mismo a la vez. Entraste en un programa para aprender más sobre ti misma y sobre como debías dejar marchar a la persona que te había llevado a ese programa para que pudiera recuperar su vida.

Hoy estoy viva porque tomaste la decisión de darme amor difícil. Hoy estoy viva porque me dejaste marchar. Hoy estoy viva porque me quisiste hasta que pude quererme. Te quiero en mi vida, te necesito en mi vida como parte de mi recuperación. Ahora sé que de verdad me amas incondicionalmente. Citando uno de mis libros preferidos de niña: "Te amaré por siempre, y por siempre me gustarás" Mientras viva, mi madre tú serás" ---Tu hija

Cerca del Día de la Madre de 2014 mi preciada hija cumplirá su séptimo cumpleaños en recuperación. Continúa viviendo su recuperación cada día. Y como ella dice "este viaje se hace paso a paso".

Bonnie grupo 1913

MIEMBROS:

Presidente

George R, Lake Anna, VA

Vice Presidente

Chris D, North Chesterfield, VA

Secretaria

Carol G, Lake Worth, FL

Tesorera

Lisa K, Bloomfield, MI

MIEMBROS DE LA JUNTA:

Marc M, Westfield, NJ

Alice Q, Thomasville, GA

Beverlee C, Bristol, CT

Ann P, Manlius, NY

Art L, New Providence, NJ

Donna D, Sayville, NY

Bev B, London, UK

Hank H, Cedarburg, WI

Linda F, Lighthouse Pt, FL

Eric H, Carrollton, TX

Barbara S, Cherry Hill, NJ

Namrata N, Bangalore, India

Ellen H, Evansville, IN

David M, Chattanooga, TN

**RAG - LA REVISTA DE
LOS DOCE PASOS**

Publicada seis veces al año por
FAMILIES ANONYMOUS, INC.
701 Lee St, Suite 670
Des Plaines, IL 60016-4508

847-294-5877
800-736-9805 (USA only)

FAX: 847-294-5837

EMAIL:
12steprag@FamiliesAnonymous.org

EDITOR: Lisa W
PERSONAL DE LA REVISTA:
Judith H - Maggie B - Mary D

De un profesional para FA

Soy terapeuta profesional de drogas con titulación estatal. También soy miembro activo de FA y lo he sido durante años. Como profesional, soy absolutamente consciente de que he de afrontar y mantener la integridad exigida por nuestras Tradiciones, concretamente en la Octava Tradición, este cargo tiene un interés vital para mí dado que ejerzo una profesión de "ayuda". Si olvido y doy asesoramiento y consejo, podría dañar fácilmente la unidad y humildad del grupo, las cuales son tan importante y necesarias para el crecimiento de los miembros dentro del programa.

Unidad: la importancia de la unidad en el programa podría verse fácilmente comprometida por miembros profesionales que podría presentarse a sí mismos como autoridades. Todos acudimos al programa como iguales entre iguales. Los miembros sienten que necesitan ofrecer algo a los demás a partir de su experiencia, y que hay algo superior a ellos que tiene el poder de sanarlos a ellos y posiblemente a otros miembros. En esta comunidad, podemos ser realmente regalos los unos para los otros.

Humildad: la importancia de esta característica se hace evidente cuando cada miembro busca e identifica honestamente su comportamiento destructivo y está dispuesto a compartirlo con la hermandad donde no existe la vergüenza o la culpa. Cuando los profesionales intentan compartir dentro de la hermandad, tienen que tener presente que están limitados a compartir lo que han identificado como sus propios comportamientos

destructivos y cómo el programa les está ayudando a superar estos defectos de carácter. Con humildad podemos encontrar la forma de enmendar el dolor que nos hemos causado a nosotros mismos y a otros. La humildad nos permite buscar la verdad sobre nosotros mismos. Cuando esa verdad sale a la luz, tiene el poder de ayudar a sanar lo roto.

Al margen del respeto por el significado de unidad y humildad y el honrar nuestras Tradiciones, he pedido a mi grupo que me paren si alguna vez sienten que cruzo la línea.

Mi lado profesional reconoce que la profunda sanación que tiene lugar en nuestro programa depende muchísimo de contar nuestras historias. Compartir nuestras vidas con honestidad es la gracia sanadora que nos permite ser un regalo unos para otros en nuestra recuperación. Nos conecta en un vínculo de amor incondicional en el que puede desarrollarse la conexión que todos necesitamos, la intimidad, posibilitando los hechos de perdón necesarios para mantener relaciones. Somos todos iguales y simplemente buenas personas intentando mejorar.

En nuestro programa de FA encontramos una nueva forma de escuchar, una forma de hacerlo con el corazón y no con la mente. Esto nos abre a los dones de compasión y empatía. Encontramos que es posible amar a un adicto en el que no podemos confiar y que podemos perdonar lo imperdonable. Podemos encontrar una identidad verdadera, una en la que se dejan de lado las caras falsas, y somos libres de ser quienes fuimos creados para ser. Todo mi formación profesional no me proporcionó los regalos que los Doce Pasos y las Doce Tradiciones me han proporcionado. Son el camino para querernos a nosotros mismos, nuestras familias, nuestros amigos y nuestros Poder Superior, que nos ama a todos incondicionalmente.

Anónimo

Por favor, tened en cuenta que con efecto inmediato, el sitio web del foro de la reunión sin muros se encuentra ahora en la siguiente dirección: <http://tabw2.fr.yuku.com/>

Reunión on line: www.tabw.org





RECIÉN LLEGADOS

Saludos y esperanza

Cuando el 2 de enero de 2008, llevé a mi hijo adicto a la heroína a una rehabilitación de un año de duración y me dijeron que debía buscar un grupo de 12 Pasos para mí. Dado que vivía en Asia y que el único grupo de habla inglesa de AA que pude encontrar en Tapei luchaba por abrirse camino, me entusiasmó encontrar una reunión de FA on line.

Trabajé los Pasos con ellos más de una vez. Para mí ha sido una bendición su fuerza, su experiencia y esperanza, por su lucha y su humildad ante obstáculos increíbles.

Mi hijo lleva 6 años limpio de heroína desde que comenzó la rehabilitación hace unos 6 años. Pero su vida se complicó con una enfermedad mental y otros retos, algunos tal vez resultado del consumo de drogas, otros no. En cualquier caso, mi felicidad ya no depende de ello. Otro hijo, mientras tanto, ha reconocido su alcoholismo y ha decidido que no necesita ayuda (y de momento parece que funciona bien, habrá encontrado algo que le funciona). Mi felicidad tampoco depende de él.

A todos aquellos de vosotros que sois nuevos y estáis asustados, os doy la bienvenida. A todos aquellos que sois veteranos y estáis cansados, os digo que sé cómo os sentís. A todos aquellos que estáis en un remanso de paz, os digo, descansad mientras podáis. A mí misma me digo, trabaja los Pasos cada día. No hay graduación final. La recuperación es un viaje, no un destino, y esto es por lo menos tan cierto para mí como para los adictos de mi vida.

He sido afortunada por conocer las promesas de FA, porque he trabajado los Pasos, todos los Pasos. A veces hay da la tentación de parar cuando aprendemos a manejar el dolor en los primeros pasos. Pero espero que no paréis. Para mí, el aprendizaje real llegó con esos Pasos "mina de oro", del Cuarto al Noveno.

Paul B

ORACIÓN DE GRATITUD

TERMINAMOS COMO
EMPEZAMOS CON
ESPERANZA DE VALENTÍA
SÓLO POR HOY. QUE
TODOS ACEPTEMOS POR
IGUAL LA SERENIDAD QUE
NOS HA SIDO CONCEDIDA
Y LOS DEFECTOS QUE
PERSISTEN. NUESTRAS
VIDAS, NUESTRO AMOR,
NUESTRA FELICIDAD...
QUE NUESTROS SERES
QUERIDOS ENCUENTREN
FELICIDAD EN SUS
ELECCIONES MIENTRAS
NOSOTROS TRATAMOS DE
PROPORCIONAR ÁNIMO
INCONDICIONAL, FE Y
ACEPTACIÓN.
SOMOS GRANOS DE
ARENA EN UNA INMENSA
ORILLA. EN SOLEDAD
EMPEZAMOS COMO
DIMINUTAS MOTAS
IMPERFECTAS. JUNTOS
FORMAMOS UNA PLAYA
SEGURA Y SERENA EN LA
QUE DESCANSAR.
ESTAMOS AGRADECIDOS
A UN PODER SUPERIOR
QUE NOS UNIÓ PARA QUE
PODAMOS AYUDARNOS A
NOSOTROS MISMOS Y
ENTRE NOSOTROS.

VINNIE C
BALDWINVILLE NY

Hoy un camino mejor: Volumen Dos

Envía tus escritos:

newtabw@gmail.com

PROPUESTAS PARA LA REVISTA

¿Tienes una historia que contar? Queremos escucharte. Envíanos tus poemas, arte, reflexiones, preguntas, historias, biografía o historia de grupo.

rageditor12@gmail.com

ESCAPARATE DE LITERATURA FA

Enfrentarse a la negación

De la negación a la aceptación

“Algunas formas de negación son sanas, legales y necesarias para ayudarnos a lidiar con incidentes con los que nos encontramos en el día a día.”

La negación de la que escuchamos hablar en nuestras reuniones o en conversaciones con miembros de FA es diferente. Reside en nuestros pensamientos, es falsa, causa un dolor prolongado y es difícil de reconocer en nosotros mismos. La negación es un candado en la puerta hacia nuestra serenidad.

Cuanto antes abramos el candado y enfrentemos la realidad "tal y como es" más rápida será nuestra recuperación.

Este nuevo panfleto de 4 hojas es una útil guía personal para rescatarnos a nosotros mismos de la negación. También funciona bien para utilizarlo como tema en las reuniones.

Leer sobre:

- Definición de negación (buena y mala)
- Reconocer la negación (¡nueve tipos!)
- Solucionar la negación
- Alcanzar la aceptación

Incluye preguntas para la reflexión y el debate, así como una lista de lecturas FA relacionadas.

¡Sé el primero de tu grupo en leer y compartir esta nueva pieza de literatura FA!

La vida es como una parcela de tierra

Imagina que la vida de cada persona es como una parcela de tierra. Cada uno se encarga de lo que hace dentro de la suya.

Durante años, una hija ha estado tirando bombas en su pedazo de tierra, haciendo agujeros y abismos. Cada vez que miente, cada vez que roba dinero para comprar una pastilla que machacar y esnifar, otro agujero aparece en su terreno.

Al principio, era discreta y se escondía para hacerlo, pero al final su padre y su madre se dieron cuenta de lo que estaba pasando cada vez más alarmados. Ambos abandonaron sus propias parcelas para ir tras ella con la idea de evitar que cayera en los agujeros que estaba creando. A veces se tumbarían sobre los agujeros para que ella pudiera pisarlos en lugar de caer. Otras veces rellenaron los agujeros con distintas cosas: dinero, abogados, terapeutas, palabras y palabras, ira, resentimiento, tristeza. Al final los padres se turnaban para saltar dentro de los agujeros más cercanos y así podían empujarla hacia la superficie cuando caía en ellos.

Todo esto era muy cansado y confuso para sus padres, y nada parecía mejorar la situación, de hecho sólo la empeoraba. Al mismo tiempo, las parcelas de los padres sufrían por abandono. Se estaban quedando descuidadas, con malas hierbas en forma de problemas económicos, asuntos emocionales, ira, decepción, confusión e impotencia.

Uno de ellos, la madre, buscó ayuda en un grupo de 12 Pasos. Le animaron a ocuparse de su propia parcela y a dejar a su hija en la suya.

Ahora la hija tiene tantos cráteres en su tierra que apenas le queda sitio para moverse entre ellos sin caerse. Su padre corre tras ella intentando evitar más bombas y caídas. Ella no le respeta por ello, de hecho le molesta que esté en su terreno. Después de todo, es suya para hacer con ella lo que quiera, su propia vida para vivirla.

Actualmente, la madre cultiva su propia parcela, que está cerca de la de su hija. A veces la madre echa un vistazo y le grita palabras de amor, de ánimo o alguna recomendación. A veces, sacude la cabeza con incredulidad cuando oye otra llamada quejumbrosa desde el fondo de un pozo. Mostly, though, the mother takes joy in watching the colorful plants take hold on her own land, and cultivates a deep abiding hope that someday the daughter will plant flowers and trees in her craters.

Doris T
Lexington



AQUÍ TU HISTORIA

Sin TI no tenemos revista.
Necesitamos escucharte.
Envíanos tus poemas, arte,
reflexiones, preguntas,
historias, biografía o
historia de grupo.
rageditor12@gmail.com

Temas propuestos

¿Hay algún tema que te gustaría que fuera tratado en la revista? Envía tus ideas a RagEditor12@gmail.com



Se bucan

Reflexiones sobre la convención

No te olvides de compartir tu experiencia en la convención con los lectores de la revista. Envía tus reflexiones a: RagEditor12@gmail.com.

“La aceptación no significa resignación, significa comprender que algo es lo que es y que tiene que haber una forma de abrirse paso” -- Michael J. Fox



Convención Mundial FA, UN NUEVO CAMINO... UNA NUEVA VIDA, 30 mayo-1 junio, 2014 en Chicago

La Convención Mundial de FA 2014, **Un nuevo camino...una nueva vida,** se celebrará en Chicago, del 30 de mayo al 1 de junio, 2014. El grupo FA de Chicago ha programado una experiencia excepcional para vosotros.

Escucharás a destacados y expertos ponentes. Con la presencia de: Dr. Rami Shapiro, autor de *The Sacred Art of Loving Kindness*, Jeffrey Mangram de la Fundación Hazelden y talleres de la mano de vuestros compañeros de FA.

También habrá hermandad y diversión, viernes y sábado noche.

Visita la web de FA y pincha en "*Latest News*" para obtener información actualizada sobre la convención.

Chicago – O'Hare/Rosemont Embassy Suites

5500 N. River Rd., Rosemont, IL 60018
847-292-3531 or 800-362-2779
www.embassyohare.com

El precio de inscripción ahora es 150\$

La inscripción incluye la recepción del viernes noche, almuerzo y cena del sábado, y todos los talleres y ponencias de sábado y domingo

Para más detalles y descarga de información y del formulario de inscripción, visita la web de Families Anonymous en "Latest News."

APOYA LA CONVENCIÓN2014

RIFA

Las papeletas ayudan a pagar la convención. Puedes asistir y/o formar parte de la convención comprando papeletas para la rifa. Hazte ganador en casa, si no puedes asistir. Gana un premio de 150, 100, o 50 dólares. El secretario de tu grupo tiene papeletas para la rifa, también disponibles on line.

SUBASTA

Estos artículos también ayudan a financiar la convención. Se trata de un divertido concurso. Los miembros pujan entre ellos firmando silenciosamente una lista adjunta a un artículo y aumentando el precio antes de que cierre la subasta. ¿Quieres donar un artículo para la subasta? Pídele al secretario de tu grupo el formulario de donación con las instrucciones. O descargarlo de la web FA.

Enviar las preguntas a:
2014.fa.convention@gmail.com

DONACIONES

Por favor, realizad donaciones por talón a nombre de:

Families Anonymous Chicagoland
Attn: 2014 World Convention
701 Lee St, Suite 670
Des Plaines, IL 60016-4508

FORMULARIOS DE INSCRIPCIÓN CONVENCIÓN FA 2014

Pídeselo al secretario de tu grupo o descárgalo de la web FA
Comparte algún tiempo con personas que tratan la recuperación y aprende de los ponentes y presentadores.

**DESCUBRAMOS JUNTOS UN
NUEVO CAMINO... ¡UNA NUEVA
VIDA!**



EL GERANIO ROJO DE LA ESPERANZA

Escuché una historia sobre una mujer que salió de viaje para conocer la pobreza de un lugar en concreto sobre el que había oído hablar en una visita a otro país. Entre las increíbles condiciones de vida reparó en una maceta vieja con un geranio rojo. Parecía fuera de lugar. La flor era tan brillante y alegre. Destacaba en medio de la miseria y la desesperanza que se respiraba en el ambiente, como un símbolo de esperanza. La mujer rezó en silencio por las personas que vivían allí.

Al volver a Australia compró geranios de color rojo. Los plantó cerca de las puertas delantera y trasera de su casa.

Cada vez que entrara o saliera de la casa vería la flor y le recordaría a la gente que conoció en su viaje y rezaría por ellos.

La señora decidió regalar geranios rojos a sus amigos. Al compartir la experiencia de su viaje, les pedía que ellos también rezasen por aquellas personas.

Cuando escuché esta historia, me di cuenta de que los miembros de FA podrían hacer algo parecido fácilmente, algo como las flores de la esperanza FA. Podría entregarse cualquier flor, no sólo geranios rojos. Yo les tengo especial cariño a las violetas y la lavanda, cada uno tiene sus flores preferidas. Podríamos coger una flor de nuestro jardín y dársela a miembros de FA como símbolo de esperanza y decir una oración.

Al realizar nuestras actividades cotidianas veríamos estas flores de esperanza por todas partes, en los jardines de los vecinos, restaurantes, hospitales, cementerios, centros comerciales, oficinas, iglesias, bodas, funerales...en todo nuestro entorno. Verlas nos recordaría nuestra familia FA y su lucha. Y al tomarnos un descanso por un momento podríamos cogerlas en nuestro pensamiento y decir una oración interior. (Tomado de Jan M, of Ringwood East, Historia de Australia editado en la Revista enero-febrero 2001)



El correo del padrinazgo

¿Cómo elegir un padrino?

No hay una fórmula mágica para elegir un padrino. Sin embargo, es muy recomendable que padrino y ahijado sean del mismo sexo. Esto ayuda a los miembros de FA a centrarse en el programa.

Por lo general se recomienda que el recién llegado busque a alguien que haya estado en la hermandad al menos durante un año y que parezca estar usando el programa de FA con éxito.

Asistiendo a las reuniones y escuchando lo que otros miembros tienen que decir serás capaz de identificar a alguien que sea una buena opción para ti. No seas tímido para pedirle a ese miembro que sea tu padrino. Para la mayoría de los miembros con experiencia en la comunidad será un honor ser tu padrino. El padrinazgo es una manera de practicar los Doce Pasos y no sólo te beneficia a ti, sino también al padrino.

Ellen H., Comité de Padrinazgo

Queremos escucharte. Por favor, envía tus preguntas o tu experiencia relacionada con el padrinazgo o el trabajo de los Pasos al Comité del Padrinazgo sp@familiesanonymous.org.



DONACIONES EN MEMORIA



En memoria de
Marc C
Hijo de
Vinnie and Bev C
por
Monica C
E. Hartland, CT

En memoria de

Marvin P



Miembro veterano apreciado
por el grupo 746
Evansville, IN

En memoria de

Gary y Vincent

Hijos de Walter K y Mary T
Por



El grupo 976
Colts Neck, NJ

En memoria de

Isabel A

hija de Alla B
miembro y amiga
por Julia G



En memoria de

Isabel A

hija de Alla B
por Dorothy F

Grupo 278



En memoria de

Isabel A

hija de Alla B
por Donna D

Grupo 278



El fondo

*Miro y me pregunto a dónde te fuiste
el niño pequeño, el hombre apuesto
al que conocí*

*catorce años te vi crecer
ajena a los demonios
que pronto empezarían a aparecer*

*los doctores y terapeutas
a quienes te llevé
por tu comportamiento y adicción
poco pudieron hacer*

*te prescribieron medicación
de la que al final abusaste
La realidad y la ficción chocan
y a menudo se confunden*

*¿Aún estás ahí?
Querías volver por favor
prometo que compensaré
todo de lo que carezco*

*¿Por qué no me puedes oír?
¿Por qué no puedes ver mis lágrimas?
Esta pesadilla está durando
demasiados años*

espero desesperada a que toques fondo

*los amigos no tienen cara
son rechazados
los intereses cambian rápidamente
Sólo existe hoy*

*el insomnio gobierna la noche
el día te lo pasas durmiendo
ya no practicas deportes
ni tocas instrumentos*

*los desmayos son habituales
las cosas "se pierden"
la destrucción continúa
y el coste emocional*

*¿Aún estás ahí?
Querías volver por favor
prometo que compensaré
todo de lo que carezco*

*¿Por qué no me puedes oír?
¿Por qué no puedes ver mis lágrimas?
Esta pesadilla está durando
demasiado años*

*espero con impotencia a que toques
fondo*

*Te paso la pelota
no la devolverás.
el respeto y los límites peligran*

*Te llevé al agua,
te rogué que bebieras
Amenacé, razoné, te pedí que
pensaras*

*por mucho que lo intente
y por mucho que rece
no te puedo arreglar mi amor
no puedo hacer desaparecer tu dolor*

*sé que aún estás ahí
Dios te puede traer de vuelta
es tu vida la que estropeas
no la mía la que atacas*

*algún día me oirás
me seco las lágrimas
la pesadilla ya no me robará
más años*

*espero pacientemente a que toques
fondo*

*Kim G
Rochester, MI*