

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

Mayo-Junio 2014

NÚMERO 3

El medallón de latón

Corría la segunda semana de diciembre de 2013. Mi hijo, adicto a los opiáceos, fue detenido por violar la libertad condicional. El cargo original, dos años antes, era un delito de posesión de una gran cantidad de pastillas variadas. Luché con muchos sentimientos contradictorios durante todo el proceso. En el momento en el que le detuvieron, mi hijo estaba encerrado en sí mismo y no podía o no quería, tener ningún tipo de relación coherente con nosotros. Nuestras vidas con respecto a él eran básicamente una lucha para mantener las distancias y no responder a sus intentos esporádicos de involucrarnos en distintas situaciones dramáticas relacionadas con la adicción. Dormía en el suelo en un apartamento lleno de bichos. A menudo enfermo, nos contaba historias sobre robos a punta de pistola cuando los trapicheos salían mal.

En un principio, su detención parecía una sorpresa, pero realmente no lo era, era sólo cuestión de tiempo. Nos llamó algunas veces desde la cárcel cuando se desintoxicaba con cierta atención médica. Fui a la habitación que alquilaba en un intento de recuperar algunas de sus cosas. Yo no quería, pero mi marido sugirió que necesitaría ropa. Tiré una bolsa de basura detrás de otra en aquel apartamento inmundo. Descubrí que se pinchaba. Incapaces de hablar con él en la cárcel, mi marido y yo nos esforzamos por tomar medidas, si las había, con aquel hombre-niño de 24 años.

En siete rápidos meses, vimos a nuestro hijo "graduarse" en una recuperación de seis meses basada en la fe. Observamos y ayudamos cuando se mudó a una casa de vida sobria. Éramos prudentemente optimistas. Me esforcé en mantener los límites y me preguntaba a mí misma qué quería hacer. Le readmitieron en la centralita de una importante compañía de TV por cable, en un puesto mejor, como comercial. Le vimos salir de la casa de vida sobria en cuanto tuvo suficiente dinero. Le vimos recaer en el consumo de drogas. Le vimos progresar y recaer de nuevo. Nunca volvió a ser lo del principio, pero seguía habiendo mucho dramatismo y caos. Tratamos de vivir el día a día, temerosos, pero agradecidos. Esforzándonos por ser un apoyo sin ser permisivos.

Lo siguiente que supimos es que le llevaron de nuevo ante los tribunales por no pagar fianzas de libertad condicional. Le hicieron análisis de drogas que dieron positivo. Fue condenado a seis meses en

un centro penitenciario de rehabilitación. No una vida, ni siquiera años. Algunos, me incluyo, dirían que tal vez era una bendición.

Y así, dos semanas antes de Navidad, mi marido le llevo a la cárcel, donde debía esperar que le llevaran a un centro. No sabíamos cuanto tiempo estaría en el condado, y era justo antes de Navidad. La Navidad anterior había sido casi "normal", con la familia reunida y comunicativa. Y ahora esto.

Luché contra la tristeza, la frustración y la ira. Mi hijo cree que podemos hacer lo que él quiera y salirse con la suya. Mi marido está

hecho polvo. Mi hija, su hermana pequeña, tiene problemas con el control de la ira, sé que tiene que estar relacionado con la situación de nuestra familia. Traté de mantenerme positiva, pero me encontré con dificultad a la hora de relacionarme socialmente y en situaciones laborales. Incluso ahora, después de cuatro meses, todavía tengo alguna dificultad.

Mi hijo fue trasladado cinco días antes de Navidad. Estábamos limitados a una conversación telefónica de 20 minutos y sin visitas. Tuve que enviarle una serie de artículos de higiene. Tenía dos semanas para hacérselos llegar, después, nada más. Me sentía como en una extraña preparación de campamento, haciendo el equipaje de mi hijo para la cárcel.

Me sentía bastante mal. Practiqué los pasos. Leí las promesas de FA. Traté de mantenerme en el momento presente y de agradecer todas las cosas buenas de mi vida. Pero no se puede negar el dolor que aparece cuando un ser querido está tomando semejantes decisiones angustiosas y luego tiene que asumir las consecuencias.

Realizo numerosas actividades, algunas en la iglesia. Una de ellas es preparar el desayuno en mi iglesia. Así que, allí me fui aquel domingo, sintiéndome triste y luchando por ser agradecida. Los compañeros del primer turno ya se habían marchado y los del segundo aún no habían llegado. Estaba hablando con una amiga y ambas miramos al suelo, donde había una pequeña especie de moneda. En mi iglesia se hace una recreación del Belén todos los años y se dan monedas de madera (dinari). Mi amiga pensó que sería una de ellas. Pero al cogerlo vi que era un medallón de latón.

(Continúa en página 4)



Guía para las propuestas Hoy un camino mejor: Volumen II

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

El formato será el mismo: una lectura corta que finalice con una llamada a la acción "Hoy..." Se anima a los miembros de FA a compartir experiencias que les hayan conmovido. En la web de FA hay un listado de temas sugeridos.

Cosas a tener en cuenta cuando se crea una lectura para Hoy un camino mejor, volumen II

1. Compartir algo que te haya ocurrido relacionado con tu recuperación. Por favor, escribe en primera persona.
2. Limita tu historia a no más de 300 palabras.
3. Termina tu escrito con una llamada a la acción "Hoy ..."
4. Si tu historia está relacionada con un problema o situación, por favor, cuenta cómo te ocupaste de ello. Tu historia debería terminar con una lección aprendida o con la descripción de cómo cambió tu vida.
5. Si compartes una reflexión sobre uno de los Doce Pasos, las Doce Tradiciones o las 12 Promesas, por favor cita el Paso, Tradición o Promesa concreta, al comienzo.

Qué NO es una lectura de Hoy un camino mejor, volumen II:

1. Enfocado a consejos.
2. Sobre religión, política o cualquier tema externo.

NOTA IMPORTANTE:

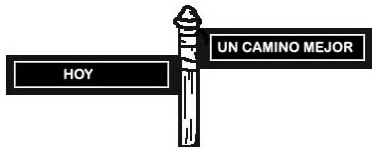
Es necesario seguir las Tradiciones y Principios de FA.

Detalles sobre las propuestas:

1. Deben ser tu obra original.
2. Cuando presentes tu escrito, has de saber que estás depositando todos los derechos en Families Anonymous, Inc. para ser utilizado en publicaciones y literatura.
3. No presentar historias ya publicadas anteriormente. Las únicas excepciones serán escritos que hayan sido publicados en algún boletín de noticias FA.
4. Las propuestas deben ser enviadas por correo electrónico en la medida de lo posible a: newtabw@familiesanonymous.org.
5. Aquellos miembros que no tengan acceso a correo electrónico, pueden enviar su propuesta por fax a: Families Anonymous, Inc. (847-294-5877) o por correo postal (701 Lee Street, Suite 670, Des Plaines, IL 60016).
6. Cuando envíes tu propuesta recibirás un correo electrónico que simplemente dirá "Gracias, tu propuesta para Hoy un camino mejor, volumen II ha sido recibida." No se enviará ningún otro tipo de acuse de recibo. Si realizas el envío por fax o correo postal, por favor incluye un número de fax de contacto o una dirección postal para enviar el acuse de recibo.

Para cualquier pregunta, por favor, contactar con Lisa W newtabw@gmail.com

**En la página 4 encontrarás ideas sobre temas para
Hoy un camino mejor, volumen II**



RECIÉN LLEGADOS Vivir en angustia o vivir en alegría

Llegué a FA recomendada por la rehabilitación de mi hijo. Al igual que muchos otros, al principio veía FA simplemente como otro recurso potencial para investigar, que podría ayudarme a ayudar a mi hijo a que no quisiera vivir en adicción. No soy religiosa en absoluto y los Pasos en un principio me resultaron desagradables. Estuve aquí durante un tiempo con esta mentalidad y luego dejé el grupo durante un año aproximadamente. Todavía estaba demasiado ocupada siendo permisiva y aún no estaba preparada para dejarlo.

Si hay algo que realmente sé de este mundo confuso y turbio de amar a un adicto y encontrar recuperación de la codependencia, es que las cosas ocurren por una razón, y que este viaje lleva TIEMPO.

Mi viaje a la recuperación sólo comenzó en serio cuando llegué al punto en el que el dolor de vivir triste y angustiada por la adicción de mi hijo era mayor que el dolor de soltar toda la permisividad y permitir que mi corazón se rompiera finalmente, lo cuál había estado evitando por resultar realmente doloroso. Ese fue un momento crítico. Una vez que había pasado al lado del fiero deseo de vivir en gratitud y en paz, nada más importaba tanto.

Sentí un tremendo dolor cuando por fin reconocí con honestidad y firmeza que no hay nada, nada, nada, que se pueda hacer para salvar la vida de mi hijo y hacer que quiera curarse de una enfermedad que está destruyendo sistemáticamente su esencia. Sin embargo, ese reconocimiento también aporta libertad y luz. La única vida que se puede vivir es la de uno mismo y esa vida es muy valiosa.

Vivir en angustia o vivir en alegría. Así de simple. Y una vez que elegí la alegría, comencé a darme cuenta de los momentos maravillosos que siempre están ahí. Ya sea Dios o el poder superior de la experiencia colectiva, gracias a la fuerza y esperanza de mi grupo FA no tengo que viajar sola.

Susan/WA, Grupo on line

UNA MARAÑA DE HILOS

Hace poco me compré un suéter con unos llamativos motivos en gris, rosa y turquesa. Cuando lo vi del revés, de algún modo me recordó cómo era mi vida antes de Familias Anónimas: confusión de pensamientos y una maraña de hilos. Te preguntas cómo todos esos hilos pueden convertirse en algo tan bonito. Me hizo pensar que la práctica del programa se parece bastante a mi suéter, un laberinto de hilos que al final se convierten en algo precioso.

Cada semana, al buscar el cambiar, se añade un nuevo hilo de color. Al principio, hay días de gran dolor y confusión, nuestros días grises. Pero si no desistimos, se empieza a ver el motivo, y el desbarajuste de hilos (nuestra vida antes de F.A.) comienza a convertirse en una preciosa obra de arte.

Tenemos que trabajar duro, seguir el Programa, practicar los Pasos, los lemas y la oración de la Serenidad. Hay que hacerlo día a día para que se convierta en un patrón definitivo (forma de vida). Si confiamos en el Programa y en nuestro Poder Superior, podemos tomar control de nuestras vidas y obtener un patrón único para nuestro gusto particular.

Cuando todos los colores se mezclan cada día, aparece un dibujo precioso. Le llamamos diseño serenidad. ¡Por esto nos esforzamos! Para que aparezca el patrón o dibujo, se necesita devoción y fe, día a día, semana a semana. Aunque a veces parezca difícil o monótono, al final tenemos lo mejor, una nueva vida.

Así que si te equivocas o tienes un mal día, piensa en tu suéter personal, con una maraña de hilos por un lado y una obra maestra personal por el lado derecho. Sólo tú decides. Y con la guía de nuestro Poder Superior, con ayuda y con la práctica del Programa, puedes tejer tu propio patrón que será sólo tuyo y absolutamente precioso.

Patricia, Grupo Libertad 1770
Winnipeg Manitoba

FA LITERATURA ESCAPARATE

Puesta a punto del grupo saludable FA

Vuestro grupo tiene que lidiar con cuestiones cómo:

- * ¿Control?
- * ¿Lo mismo de siempre?
- * ¿Problemas con el anonimato?
- * ¿Camarillas o facciones?
- * ¿Cinco lecturas acertadas o interrumpidas?
- * ¿Personalidades por encima de los principios?

Estas son señales, vuestro grupo tal vez puede beneficiarse de

Puesta a punto del grupo saludable FA

Todo lo que necesita tu grupo es una copia, se pueden fotocopiar las páginas.

Hay 30 páginas de ideas, métodos, sugerencias y ejemplos, basadas en las preguntas del Inventario de Grupo (las cuales están incluidas) que pueden ayudar a tu grupo.

¡A toda reunión le viene bien un poco de mantenimiento! Disfrutad los resultados de la puesta a punto del grupo. ¡Tenéis todo por ganar y nada que perder!

Pide **FA Healthy Group Tune-Up** (5007) FamiliesAnonymous.org.



Reunión on line:
www.tabw.org
Reunión sin muros:
<http://tabw2.fr.yuku.com>

(Continúa de la página 1)

Por un lado estaba la Oración de la Serenidad, y por el otro había un triángulo con un círculo y las palabras "Sé sincero contigo mismo" y "Unidad, Servicio, Recuperación". También había unos números romanos. Sentí que era un mensaje de mi Poder Superior y enseguida me sentí más tranquila. Miré alrededor para ver de quién podía ser, pero no había nadie. Me la guardé en el bolsillo sintiendo un gran agradecimiento por su mensaje y me decidí a buscar y encontrar a su dueño. Busqué en Google los números romanos y aprendí que era una medalla de 44 años de un grupo de 12 Pasos. Una semana después de Navidad, se la enseñé a los miembros de mi grupo. Increíblemente, una de las asistentes sabía a quién pertenecía. Contactó con su dueño, él me contactó a mí, y el medallón volvió a su dueño.

La sensación de paz que experimenté mientras sostenía aquella sencilla medalla, se ha quedado conmigo. Fue un recordatorio de que tengo que aceptar realmente lo que no puedo cambiar. Y un recordatorio de la promesa de que mi Poder Superior tiene un plan para mí. Sólo tengo que seguir mi camino, trabajar en mí, y vivir mi vida. Mis seres queridos tienen su propio Poder Superior que tiene un camino para ellos, el cual está fuera de mi control.

Muchos de nosotros luchamos con sentimientos de dolor e impotencia cuando nuestros seres queridos adictos viven situaciones y consecuencias relacionadas con sus elecciones. Con el tiempo, con la reflexión, la lectura y haciendo de las Promesas FA parte de mi vida, he llegado a un lugar de aceptación y paz. No es un lugar de un optimismo abrumador o de felicidad, pero es un lugar de aceptación. Esta aceptación me permite vivir mi vida con sencilla alegría y gratitud, dejando de lado los grandes problemas y preocupaciones que no puedo resolver. Es bueno tener un empujoncito de vez en cuando, lo que demuestra que realmente, sólo tengo que aceptar que un Poder Superior a mí misma me puede devolver el sano juicio, cuando dirijo conscientemente mi voluntad y vida al cuidado de mi Dios.

Alison T

El poder de la amistad

Tú que te sientas al otro lado de la habitación, tal vez no lo sabes, pero te considero mi amigo.

Tú que te sientas detrás de mí o a mi lado, tal vez no te has dado cuenta, pero te considero mi amigo.

Tú que contestas mis llamadas en mitad de la noche, tú que tienes paciencia para escuchar mi historia una y otra vez, te considero mi amigo.

Cuando estaba en un lugar de desesperanza y desesperación, sintiendo pena y decepción, vergüenza y desmoralización, encontré el poder de la amistad. Primero de uno, luego de muchos.

Llegué en busca de una respuesta y encontré mucho más. Sabiduría, compasión y amistad.

Puede que no quedemos para tomar un café, vayamos al cine o hablemos del tiempo, pero te considero mi amigo.

Compartes mi mundo, un mundo que otros no entienden. Comparto el tuyo mucho más de lo que crees. Pienso en ti, lloro por ti, tengo esperanza por ti y me alegro por ti ¿Por qué? Porque te considero mi amigo.

"Hoy..." mantiene el regalo de amistad que yo encontré en FA.

FA = *Friendship Abundance**
(*Abundante Amistad)

Marci
Grupo 1318

La amistad nace en el momento en el que una persona le dice a otra: "¡Qué!"
¿Tú también? Creí que yo era el único.
--CS Lewis

Ideas para Hoy un camino mejor, volumen II*

Una lectura para cada uno de los Doce Pasos.
Una lectura para cada una de las Doce Promesas.

Una lectura para cada una de las Doce Tradiciones.

Abuelos - miedo, ayuda, responsabilidad, relaciones, aceptación.

Abuelos que se enfrentan a la pérdida de contacto con los nietos.

Enfermedad familiar - padres de adictos jóvenes, padres de adictos mayores, hermanos de adictos, parejas de adictos.

Obsesión - Culpa - Miedo - Resentimiento - Arrepentimiento - Pena - Soledad

Pensamientos—"Eliminar la negatividad"; cambiar tus pensamientos.

Sanación - a través de arte, a través de la escritura.

Dios - creer, no creer, su apoyo, indignación hacia él.

Hermandad - beneficios, fuerza.

Humor - Risa - Reflexión - Padrinazgo - Valentía - Límites.

Respirar - Control - Impotencia.

Pasear - alivio del estrés, poner los pies en el suelo.

Responsabilidad - ¿A quién le pertenece? Mi vida - y vivirla. Paciencia - Perdón

Fe - Compasión.

Vacaciones - Espiritualidad - Felicidad - Amor

Soltar - Comprender - Gracia

Las emociones que se sienten durante el dolor, shock o incredulidad, negación, ira, negociación, culpabilidad, depresión, aceptación y esperanza.

Una lectura para cada uno de las Doce Herramientas de Recuperación FA: reuniones, literatura, Pasos, Tradiciones, teléfono, servicio, la meditación, la oración, el anonimato, la integridad, el inventario, los cambios.

* Recuerda que estos temas son sólo sugerencias. Se anima a los miembros a escribir sobre experiencias cercanas a su corazón.


Estimado editor de la revista,

Uno de nuestros miembros, Suzanne, ha luchado muchísimo debido al alejamiento de sus dos hijos. Obviamente, el Día de la madre es muy duro para muchos de nosotros.

Su marido le envió una carta, en mi opinión, muy emotiva. Suzanne y Ray dieron su permiso para usarla y publicarla en la revista de los Doce Pasos.

La hija de Suzanne, de 32 años, fue adoptada. Suzanne ha mantenido una relación muy positiva con la madre biológica de su hija. La segunda carta es de ella.

Enviado por
Sandy R
Downers Grove, IL
Grupo 801



**AQUI
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

Querida Suzanne,

Se supone que el día de la madre trae felicidad y un sentimiento de conexión, pero yo sé que tú no lo sientes cada vez que llega este día. Veo tu mirada melancólica cuando otras madres están con sus hijos e hijas. Has expresado el dolor de tu corazón cuando recibes poco o casi nada en este día. Si tú fueras mi madre yo sería feliz sabiendo que te preocupas por mí y me quieres. En este día de la madre tienes que recordar que si yo fuera tu hijo gritaría al mundo "TE QUIERO" y haría cualquier cosa por ti como tú has hecho por mí. Este es un día especial y tú eres una persona especial, por eso te quiero. Por favor, deja que mi amor llene parte del vacío en tu corazón.

Te quiero más que...

Ray

Querida Suzanne,

Ojala te pudiera quitar el dolor que sientes en este día y todos los demás. Nunca he tenido un momento de arrepentimiento por dejar a mi bebé, tú bebé, en tus brazos. Tú eres su madre en todos los sentidos de la palabra. Eres todo lo que yo esperaba para ella hace tantos años. Y no sólo es para mí una bendición que seas su madre, también lo es para ella. Le has dado la mejor vida, y aunque sé que no lo parece, ella lo sabe. Ella me lo ha dicho y ella te ama. Rezo para que encuentre el camino de salida de esa oscuridad, y así puedas sentir su amor. Está ahí. Mereces disfrutarlo.

Por favor, tienes que saber, que si algo bueno ha ocurrido en los últimos tiempos, es nuestra amistad. Estoy tan agradecida de tenerte en mi vida. Ha habido días que no hubiera podido superar sin ti ¡Has de saber lo mucho que te queremos!

En un momento de Gracia

En un momento de gracia, me di cuenta de que sufría. En un momento de gracia, me di cuenta de que intentar controlar me hacía sufrir diez veces más.

En un momento de gracia, me di cuenta de que repetía este comportamiento para encontrar paz.

En un momento de gracia, me enfrenté y comprendí la impotencia.

En un momento de gracia, cuando estaba perdido, volví a ese lugar que llamamos Primer Paso, para refrescarme.

En una serie de momentos de gracia, la energía vuelve, impersonal. Sin la fachada de una falsa autoridad.

En un momento de gracia, la vida es más rica y llena cuando las olas y el océano comienzan a fluir.

En un momento de gracia, la alegría y la pena se aceptan. En un momento de gracia, no hay necesidad de escapar ni de comparar.

En un momento de gracia, los contrarios traen el tejido de la vida. En un momento de gracia, el final es el principio.

Deb C



El correo del 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



AGRADECIMIENTO ESPECIAL

FA agradece especialmente el trabajo realizado por los grupos de Chicago y el Comité de la Convención 2014
"UN NUEVO CAMINO...UNA NUEVA VIDA"
Sinceramente agradecidos.

Se necesita anfitrión para la Convención Mundial de Servicio 2015

Para cualquier información contactar con la coordinadora de convención,
Barbara S:
barbaras@familiesanonymous.org


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


Hoy un camino mejor, volumen II


Envía tus escritos:
newtabw@gmail.com

En Memoria DONACIONES

 En memoria de Gerry W miembro veterano y querido Grupo 1348 Peoria, IL

En memoria de Jeff hijo de Linda por Frances N Grupo 1958 

 En memoria de Sandra M por Grupo 1027 Troy, MI

En el honor de mi esposa querida, Laurie en el Día de la Madre por Daniel W Summit, NJ 

Se buscan Reflexiones sobre la Convención

No olvides compartir tu experiencia en la Convención con los lectores de la revista Envía tus escritos a: ragEditor12@gmail.com



CAMBIO

Cuando llegué a FA, hace unos cinco años, llevaba unos siete años luchando con la adicción de mi hijo. Tenía una sola obsesión: él.

Como la mayoría de la gente, en un principio llegué aquí pensando que ayudaría a mi hijo. Me había resistido durante mucho tiempo porque creía que se trataba de una pérdida de tiempo más, dentro de una larga línea de pérdidas de tiempo centrada en la adicción de mi hijo; todos los centros de rehabilitación, todo el asesoramiento, todos los programas, sin embargo, él seguía consumiendo, y mucho. De algún modo conseguí aparecer.

En mi primera reunión, escuché a todo el mundo compartir sus distintas experiencias. Cuando llegó mi turno de palabra, lloré como un bebé. Pensé que era la profunda tristeza en mi interior por la enfermedad de mi hijo, aquella noche mis lágrimas eran principalmente de alivio. Aquella primera noche comprendí que esa reunión no era sobre mi hijo, sino sobre mí, y me sentí inmediatamente reconfortada por el hecho de no estar sola. Había otras personas, buena gente, buenos padres, que también habían luchado. Y muchos de ellos seguían haciéndolo. La gente me dijo que yo no era la causa, que yo no podía curarlo y que no podía controlarlo y aunque en un primer momento estaba un poco escéptica a este respecto, comencé a sentir el primero de muchos cambios, y era esperanza. Esperanza de que de algún modo podía tener algo de felicidad a pesar de la enfermedad de mi hijo.

Asistí a la reunión fielmente semana tras semana. Escuché. Tomé números de teléfono. Llamé a la gente. Cuando terminaba la reunión, contaba los días hasta la siguiente. Entre reunión y reunión leía el pequeño libro rojo y meditaba sobre él. Comencé a aceptar mi impotencia y como resultado y muy poco a poco, comencé a soltar.

Escuché a quiénes llevaban más tiempo y admiré su sabiduría y humildad. Quería su serenidad. Traté de imitarles para tener lo que ellos tenían. Aunque siempre había tenido un Dios en mi vida, había perdido el contacto consciente con él. Estaba demasiado ocupada, tratando de ser Dios y dirigiendo la vida de todo el mundo en la manera que yo consideraba que debía ser. En lugar de eso, comencé a rezar. Le pedía a Dios que me quitase esta carga y la cambiará por confianza. Confiar en el poder de Dios. Confiar en el destino. Escuché decir que los tres primeros Pasos en resumen eran: Yo no puedo, Dios puede ¿por qué no se lo dejo a Dios? Esto me resultaba muy duro, pero me dí cuenta de que cuanto más practicaba, tenía menos ataques de ansiedad, así que parecía funcionar. Realmente, la única que estaba cambiando era yo y de algún modo eso hacía que todo se sintiera diferente.

Tuve un padrino, alguien que llevaba tiempo en el Programa, que era amable, no juzgaba, en quién confiaba y a quien admiraba. Comencé a mirarme a mí misma y a la manera en la que estaba haciendo las cosas en comparación con cómo las podría hacer basándome en el programa. Como rezar por saber reconocer la diferencia entre lo que no podía cambiar (la adicción de mi hijo) y el valor para cambiar las cosas que sí podía cambiar (mi reacción a ella). Comencé a hacer mi propio inventario en lugar de estar

obsesionada con el de él. Comencé a intentar apartar comportamientos que no funcionaban y que eran dañinos para mí. Gritar: no funcionaba. Exigir: no funcionaba. Desear: no funcionaba. Iba soltando cada vez más. Me hice más consciente de mis propios actos y como resultado pude asumir la responsabilidad por ellos, y así cambiarlos.

En medio de todo esto, la relación con mi hijo mejoró. Aunque él seguía consumiendo, comprendí mejor su enfermedad y que era suya, a menos que yo eligiera participar de ella. Para entonces, le pedí que se fuera de casa y aunque esto estaba en contra de todo lo que yo siempre había creído como madre antes de vivir con un adicto, sabía que tenía derecho a vivir en una casa sin drogas, sin robos y sin toda la destrucción que conlleva la adicción. Pude sentir este derecho sólo después de que dejé de hacerme responsable de su adicción. Por aquel entonces ya sabía que mi hijo tenía su propio Poder Superior. Sentía compasión por él sin la necesidad añadida de solucionarlo. Gracias, FA. Gracias, Dios.

Comencé a cuidarme más y a encontrar cosas que hacer que disfrutara. Siempre me gustó correr, dejé de fumar y comencé a correr cada vez más lejos y en lugares que me encantaban, playas y parques, y bonitos barrios tranquilos, por la mañana temprano. Siempre me paraba en algún lugar precioso, sentía la presencia de Dios y agradecía todas las cosas maravillosas que tenía en lugar de pensar en lo que había perdido. Mi hijo menor y yo, comenzamos a correr juntos en una carrera anual. Retomé mi relación con la escritura asistiendo a un curso de escritura creativa en la universidad local. Desde entonces he asistido a muchos cursos y me he unido a grupos de escritura, conociendo a amigos estupendos. Publiqué un escrito en la revista de los doce Pasos y me invitaron a ayudar con la edición de la nueva versión de Hoy un camino mejor. A través de FA me dí cuenta de que hay muchas cosas más que vivir aparte de la enfermedad de mi hijo. También me dí cuenta de que mi hijo y yo, aunque estemos unidos por amor, somos seres individuales y distintos. Él tiene un viaje totalmente distinto al mío y debía permitirle esa dignidad. Como dice en la lectura "Ayudar" [...] Voy a dar a otros el mérito por intentar progresar y por haber conseguido muchas victorias para mí desconocidas"

Hoy mi hijo vive en Pensilvania, fue allí para desintoxicarse y viene de visita de vez en cuando. Ahora considera que aquel es su hogar. Trabaja duro y comparte casa con algunos amigos que ha conocido allí. Dice que es más feliz que nunca.

Debido a FA, mi vida ha cambiado de forma que nunca hubiera podido imaginar. Si algo de esto suena fácil, no era mi intención, es difícil reconvertir mi cerebro. En ocasiones ha sido difícil mantener la fe y la confianza para seguir el programa, especialmente para alguien testaruda como yo. Se necesita vigilancia, práctica, dedicación y a veces absoluta entrega. Muchos días me equivoco, pero lo sigo intentando enseguida. Estoy muy agradecida, sigo trabajando.

Callen C
Garden City, N.Y Grupo 262