

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

Septiembre-Octubre 2014

NÚMERO 5

SUPERVIVENCIA, ESPERANZA Y PODER SUPERIOR

(Editado en la revista de sept-oct 2006)

Antes de Familias Anónimas, pensaba que la permisividad era parte de mi labor. Permitimos a nuestros hijos e hijas que tengan una buena y saludable infancia, un hogar cariñoso, dientes derechos, una buena educación, perros y gatos, así como vacaciones en familia. Todo esto formaba parte de la rutina diaria del sacar adelante a nuestra familia. Igual que la vuestra. Pero cuando el alcohol y las drogas entraron a escena, sin ser invitados, nos convertimos en la "tormenta perfecta". La palabra "permitir" adoptó un nuevo significado. En mi primera reunión de FA, descubrí que esa palabra tan simple tenía un lado oscuro. Me llevó un tiempo, pero comencé a comprenderlo con ayuda de mi grupo FA.

Sin un Poder Superior, la lucha hubiera sido peor, si cabe. Necesitamos intervención Divina. Algo a lo que no atribuyamos el mérito ni culpemos. Necesitamos quitarnos de en medio. Si no lo hacemos, entonces tenemos que aceptar la culpa o atribuirnos el mérito, porque habremos tomado todas las decisiones, buenas o malas. Y esto es una carga muy pesada.

Todos hemos compartido nuestras penas y hemos tenido momentos de infelicidad. Y tampoco estaban todos conectados con este programa. Puede haber sido una ruptura sentimental, la pérdida de un trabajo, mala salud, traición o simplemente tener que hacer grandes cambios y recortes. Estamos constantemente en un estado de "reorganización" diario. El tener un Poder Superior me recuerda que en mi vida también hay alegrías y que no hay que ignorarlas. Que puedo salir de la oscuridad si quiero.



Asistir a una reunión de FA es un buen lugar para comenzar.

Las reuniones de Pasos nos permiten avanzar, a veces a paso de tortuga. Este proceso nos hace honestos y nos permite seguir adelante. No siempre nos damos cuenta de cómo hemos cambiado, hasta que pasa algo y vemos que no reaccionamos como lo hacíamos antes de FA.

Pregúntate a ti mismo: si las cosas con tan terribles o tan adorables ¿por qué sigues volviendo? ¡Porque realmente funciona! Incluso cuando las cosas van bien necesitamos ser conscientes de la hermandad y del cuidado genuino que hay en esa reunión. Sólo podemos mejorar cuando nos comprometemos con el programa. Admitiré que todavía tengo momentos de gran tristeza, pero no me torturo, como haría muy bien sin esta conexión.

Mi hija murió hace cinco años, y mi última conversación con ella fue en el día de la madre de 2001. Ninguna de las dos lo sabíamos. Fue una conversación telefónica larga y buena. Ella siempre se aseguraba de que me hubiera reunido con mis "Amigos de los sábados".

Repararíamos la reunión y ella preguntaría por alguno de los miembros por sus nombres. Sabía lo importante que eran para mí. Murió tres días después.

Cuando alguien como Bárbara, que ha tenido una presencia tan enorme en nuestras vidas, desaparece de repente sin despedirse si quiera, es muy duro de manejar. Es doloroso y desorientador, lleva tiempo, pero con una buena familia, buenos amigos, el Poder Superior y FA, fui capaz evitar perder la cabeza. Ahora estoy en una etapa completamente nueva, pero sin FA aún estaría intentando reincorporarme a la raza humana. La clave aquí es FA.

Ser una "buena persona" es ser un ser humano en el mejor sentido. Para obtener este título al más alto nivel, sólo necesitas ser una buena persona y afectuosa. Para identificarse, mejorar un poquito el mundo y marcar la diferencia. Esto es exactamente lo que FA hace por nosotros cuando más lo necesitamos. Empezamos a darnos cuenta de que hay otros en la tierra a nuestro lado. Ya no somos el centro del universo. Formamos parte de él y compartiremos lo bueno y lo no tan bueno con los demás. Nos convertimos en adultos más responsables.

Yo no doy consejos, pero ahora sí: ¡Quédate en el programa! Usa la lista de teléfonos. Llega un poquito antes a la reunión. Quédate un poquito cuando acabe, pero ve. Te necesitamos. Nos necesitas. Sigue conectado.

Joan G, Bloomfield, CT, Group 1187

**FAMILIES ANONYMOUS, INC.
JUNTA DIRECTIVA 2013-2014**

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

DEL EDITOR

Cada uno de nosotros tiene una historia que contar. Debería decir "historias." Podría ser la gran historia de lo que te trajo a FA o una parte de una de una historia personal sobre un medallón de bronce (ver *El medallón de bronce* en la primera página de la revista de mayo-junio 2014). No te preocupes por el estilo o la gramática, nosotros los revisaremos.

Por favor, piensa en apoyar la revista y a cada uno de nosotros, compartiendo tus experiencias y esperanzas. La Revista de los Doce Pasos necesita escucharte. Estamos recibiendo menos escritos. Sólo en esta edición aparecen cinco escritos ya publicados en revistas antiguas. Insisto en que la implicación de los miembros es importantísima. Sin ella no hay revista.

Por favor, enviad vuestras historias.

Podéis enviar vuestros escritos a RagEditor12@gmail.com, o por fax a 847-294-5837, o por correo postal a Families Anonymous, Inc., 701 Lee St, Suite 670, Des Plaines, IL 60016-4508.

La Revista de los Doce Pasos es una publicación y herramienta de recuperación sobre ti y para ti. Así que, te escuchamos.

En servicio,

Lisa W

Editora de la revista



Temas propuestos

*¿Hay algún tema que te gustaría
que fuera tratado en la revista?*

*Envía tus ideas a
RagEditor12@gmail.com*

**AQUÍ
TU
HISTORIA**

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

AYUDAR A QUIENES SUFREN UNA PÉRDIDA

“El duelo es un estado de igualdad de oportunidades. Sus efectos los sienten ricos y pobres, sabios e ignorantes, niños y mayores, todas las etnias y nacionalidades. Nadie es inmune al profundo y punzante sentimiento de tristeza.

“Las causas del duelo pueden ser múltiples. Incluye la pérdida de esperanza, trabajo, sueños, relaciones, y la peor de las pérdidas, la muerte.” [Del nº 1027 "A través del dolor hacia el crecimiento...el camino FA"]

Cuando somos testigos de la pérdida sufrida por otras personas y su duelo, puede que nos sintamos incómodos e inseguros a la hora de reaccionar.

“A través del dolor hacia el crecimiento” ofrece una guía sobre qué hacer y qué no hacer, y qué comentarios son apropiados. (Para una explicación más detallada y aclaraciones, ver páginas 24 y 25 del folleto)

SÍ:

- Sí, acepta lo obvio.
- Sí, muestra que te preocupa.
- Sí, ¡Escucha! ¡Escucha! ¡Escucha!

No:

- No des consejos.
- No le digas a la otra persona que sabes cómo se siente.
- No menciones situaciones del tipo "por lo menos".

COMENTARIOS ADECUADOS para miembros de FA que están sufriendo una pérdida:

- Demuestras mucho valor viniendo aquí.
- Continua viniendo, escucharás formas que te ayudaran.
- No estás solo.
- Aquí se aceptan las lágrimas.
-

“Hoy estaré alerta al dolor de los demás escuchándoles, luego rezaré por la palabras que les aporten esperanza y valor” [del número 1015 Hoy un camino mejor, 17 Diciembre, “Escuchando”]

Solicita nº 1027- A través del dolor al crecimiento...el camino FA

En WSO o en la web: famanon@familiesanonymous.org

ESCAPARATE DE LITERATURA FA

¡De vuelta por demanda popular!

FAB PAKs
("Packs de oferta FA")
FAB PAK 2013 – Inglés
FAB PAK 2013S – Español
DISPONIBLES DURANTE 4 MESES:
HASTA EL 31 DE DICIEMBRE 2014

De nuevo, tu grupo puede beneficiarse de una manera rápida, fácil y económica de comprar las piezas de literatura FA más recientes y de alta calidad.

¿QUÉ SON LOS FAB PAKs? – Un FAB PAK contiene una copia de cada pieza de literatura de reciente creación o que haya sido sustancialmente revisada en un idioma en concreto.

¿POR QUÉ? – Vuestro comité de Literatura y la Junta de Servicio Mundial espera informar a cada grupo FA sobre la literatura más reciente producida en 2013. Muchas de nuestras piezas de literatura fueron traducidas al español en 2013, por lo que este año por primera vez, ofrecemos un FAB PAK en español, así como uno en inglés.

¿QUIÉN PUEDE COMPRAR ESTOS FAB PAKs? – Los FAB PAKs sólo se venden a grupos FA registrados. Cada grupo puede comprar solo un (1) FAB PAK de cada.

¿CUÁNTO CUESTAN ESTOS FAB PAKs? – El precio de venta de cada FAB PAK tiene un notable descuento sobre el precio de la combinación de todas las piezas de literatura que contiene.

FAB PAK 2013 – Inglés. Contiene 9 piezas de literatura y su precio es de 7,40\$

FAB PAK 2013 – Español. Contiene 10 piezas de literatura y su precio es de 3,25\$

¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO ESTARÁN DISPONIBLES LOS FAB PAK? – Cada FAB PAK estará a la venta durante un periodo de tiempo limitado, desde el 1 de septiembre al 31 de diciembre, 2014.

¿CÓMO PUEDE OBTENER MI GRUPO ESTOS FAB PAKs? – Haciendo el pedido al WSO o en la web de FA:

FAB PAK 2013 – Inglés (nº 5018) 7,40\$ (+ gastos de envío)

FAB PAK 2013 – Español (nº5018S) 3,25 \$ (+ gastos de envío)

¿MI GRUPO PUEDE COMPRAR LOS DOS FAB PAKs? – ¡Por supuesto! Comprando ambos FAB PAK 2013 Inglés y FAB PAK 2013 Español, tu grupo recibirá 19 piezas de literatura actualizadas por sólo 10,65\$ (+gastos de envío)!

¡¡¡NO LO DEJÉS!!! ¡¡¡HACED EL PEDIDO AHORA!!!

El dolor y las expectativas

Cuando murió mi hijo, me sentí tan anormal en este mundo que no tenía valor para llorar su muerte. Descubrí que este trauma me mantuvo congelada en lo que estaba haciendo en el momento en que ocurrió. Y la salida de la jaula era llorar. Llorar por la muerte es el duelo en acción. Lágrimas. Escribir un diario. Yoga. Hablar con algunas personas que tuvieron la paciencia y el valor de escuchar durante tres años me ayudó a ver con más claridad. Entonces leí la experiencia de una madre que había perdido a su hijo. Y pidió ayuda a un guía espiritual. Quién dijo - Por supuesto, pero primero encuentra tres personas que nunca hayan perdido a nadie -.

No pudo encontrar ni uno, ni mucho menos tres. Y vio que la pérdida es parte de la experiencia vital de todos, al igual que para mí. De modo que aprendí a vivir con el agujero en mi corazón y a vivir de nuevo.

No espero que la vida me haga feliz ahora y ni tener éxito. Sólo existe el presente y eso es suficiente.

HOY permitiré que mi dolor me dé el valor para cambiar y para no esperar que las personas ajenas a esta experiencia lo comprendan. Hoy respetaré el proceso así que podré vivir de nuevo. Y respetar el hecho de que hay dones del espíritu que llegarán en la medida en que trabaje los Pasos de FA.

Deb C

Hoy recurriré a mi valor para admitir lo realmente dolorosa enfermedad de familia.

La aceptación no es fácil. Significa que tengo que enfrentar una situación con honestidad y comprender que a veces no puedo cambiarla, curarla ni controlarla. Es tal como es.
- Aceptación- 10 de enero

Recuerda: aceptación no significa aprobación.



Un dolor fuera de temporada

Antes de que mi Poder Superior me trajera a FA, experimenté un dolor fuera de temporada, totalmente repentino. Parecía que mi hijo adoptivo iba bien. Estaba entusiasmado con un trabajo nuevo y tuvo una sobredosis fatal la noche anterior.

El dolor es una respuesta natural e ignorante ante la pérdida. La muerte repentina conlleva una impotencia y un miedo adicional, así como la sensación de estar fuera de control y desequilibrado. Y tal vez ira y duda sobre todo lo que creía. Este dolor me trajo conmoción y atontamiento. Demasiado dormir, pero nunca suficiente. Relaciones tensas, baja productividad en el trabajo y pérdida de interés en las cosas que amaba.

FA me ayudó al decirme que era momento de hablar y de dar un paso. También me ayudó hablarme a mí misma, escribirme y ver lo que me estaba haciendo.

Y todo se calmó en el silencio que siguió, en la calma de grandes alas plegables y formas oscuras que se acuestan.

Me levanté y dejé aquel lugar, la casa de mi dolor y mi cautiverio, para no volver a abrirlo nunca más.

Para ver como una vez lo vi, calmada por la oscuridad en la que cominé y haría mi camino.

HOY hablaré, pensaré y contemplaré, sentiré un poco de equilibrio y daré otro paso. Hoy intentaré esta nueva forma y confiaré en el proceso para una Camino mejor.

Deb C

Fragmentos de pensamiento

“Yo también estoy siempre cambiando, y puedo hacer que ese cambio sea positivo si me lo propongo. Puedo cambiarme a mí mismo.” – Ayudando

“Cuida bien de tus momentos libres. Son como diamantes sin pulir. Renuncia a ellos y su valor nunca será apreciado. Aprovechalos y se convertirán en las más brillantes gemas de una vida útil.”

-- Ralph Waldo Emerson

“Este es el camino que tomamos al cultivar la alegría: aprender a no acorazar nuestra esencia, aprender a valorar lo que tenemos. La mayor parte del tiempo no lo hacemos. En lugar de apreciar dónde estamos, estamos continuamente luchando para alimentar nuestra insatisfacción. Es como intentar cultivar flores regando el jardín con cemento.” -- Pema Chödrön

“Todos tenemos una piscina personal de arenas movedizas en nuestro interior en la que empezamos a hundirnos y necesitamos amigos y familiares que nos encuentren y nos recuerden todo lo bueno que ha habido y habrá” -- Regina Brett

Serenidad

4 de enero - Hoy un camino mejor

Cuando me descubro mental y emocionalmente afligido debido a mi ansiedad y mis miedos, tengo la capacidad de dominar estos pensamientos y convertir el pensamiento negativo en positivo.

En lugar de alimentar mi ansiedad, puedo fomentar una sensación de admiración y gratitud. Puedo fijarme en una preciosa puesta de sol, mirar a los niños reír y jugar, sorprenderme por el vuelo de un pájaro o por el olor a tierra mojada después de una lluvia de verano ¡Cuánta belleza y serenidad se puede encontrar tan sólo observando!

Cuando estoy en silencio y en calma, puedo conectar con mi Poder Superior. Sabiendo que mi Dios está ahí, puedo permitir reemplazar mi miedo por fe.

HOY me esforzaré en reemplazar mi ansiedad y mi miedo, por gratitud y serenidad.

Que Dios me conceda la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar;

Valor para cambiar las que sí puedo, y sabiduría para reconocer la diferencia.

¡APROBADA LA CONVENCIÓN 2015 EN NEW JERSEY!

Tras considerarlo detenidamente, los grupos FA de Summit, Cherry Hill y Colts Neck votamos solicitar en conjunto la co-organización de la Convención Mundial 2015 en New Jersey.

El lunes 11 de agosto el CPC presentó la solicitud por escrito a tal efecto ante la Junta Mundial de Servicio, y nos complace anunciar que nuestra solicitud ha sido aceptada. ¡Comienza la partida!

Esta es nuestra oportunidad de corresponder a la hermandad y de demostrar que la recuperación y los principios y tradiciones de FA están vivos y florecientes en el "Estado Jardín" [del inglés "Garden State", apodo del estado de Nueva Jersey]. No nos equivoquemos, tenemos mucho que hacer para que esto ocurra. Pero también os tenemos, miembros de esta extraordinaria comunidad FA en Nueva Jersey, y el impresionante talento y energía que ponéis sobre la mesa. ¡Si trabajamos juntos, podemos hacer la mejor convención de todos los tiempos!

¡RESERVAD LA FECHA!

El CPC ha elegido del 29 al 31 de mayo 2015 como fechas para la Convención de Servicio Mundial

LA CONVENCIÓN Anotadlo en el calendario y decídselo a vuestros amigos de FA y a cualquiera que creáis que se pueda beneficiar de participar en los talleres y en los eventos del fin de semana.

Si no vienes, te lo pierdes.

La gente en el programa me ha enseñado que no es miedo a la fe, sino más bien, miedo a estar abrumado por el amor que me ha traído a la fe. El principio aquí es amor incondicional como se da a cada persona en el programa. ¿Dónde más podríamos ser queridos incondicionalmente a pesar de todas las partes dañadas de nosotros mismos que compartimos semana tras semana? Los principios de FA nos mantienen en el camino y nos abren el corazón para ver, escuchar y responder guiados por un Poder más grande que nosotros, ejemplificado por el amor.

Anónimo

Fábula sobre el dolor personal

Hay una fábula sobre un hombre triste que acudió al sabio de un pueblo en busca de una solución para el dolor de su vida. El sabio le dijo al joven que pusiera un puñado de sal en un vaso de agua y lo bebiera. El joven lo hizo e inmediatamente escupió el sabor amargo del agua salada.

Después, el sabio le dijo que pusiera un puñado de sal en un lago de agua dulce y que bebiera un trago de él. Esta vez el agua sabía bien porque no sabía a sal.

El sabio ofreció esta sabiduría al joven:

“El dolor de la vida es sal pura, ni más ni menos. La cantidad de dolor en la vida queda exactamente igual. Sin embargo, la cantidad de amargura que saboreamos depende del contenedor en el que pongamos el dolor. De modo que cuando sientas dolor, lo único que tienes que hacer es aumentar un poco tu sentido sobre las cosas.”

Si guardas el dolor para ti mismo, es como beber agua salada de un vaso. Recuerda, la hermandad es nuestro lago de agua dulce.

El padrinazgo

Saco de correo



¿QUERRÍAS UN PADRINO?

UN PADRINO ES:

- > Una persona que ha estado en el programa de FA durante un tiempo y está comprometido en trabajar el programa.
- > Un miembro de FA que asiste a las reuniones con regularidad.
- > Un miembro de FA con quien puedes intercambiar el número de teléfono.
- > Una persona que puede contestar muchas de tus preguntas sobre el programa de FA.
- > Alguien que escucha.
- > Un miembro de FA que puede convertirse en una amistad especial.

ESTO HACE UN PADRINO POR TI:

- > Escuchar.
- > Dejarte hablar.
- > Compartir ideas y sentimientos.
- > Decirte cómo le ha ayudado a él o a ella el programa de FA.
- > Guiarte amablemente en el programa de FA y ayudarte a comprender y aplicar los Doce Pasos en tu vida.

ESTO ES LO QUE UN PADRINO NO HACE:

- > Dar consejos sobre problemas personales o familiares.
- > Permitirte depender de él o ella.
- > Implicarse en tus problemas.
- > Prestar dinero, proporcionar alojamiento o responsabilizarse de tus asuntos personales.
- > Permitirte repasar continuamente tus penas.

Terry D
Winnipeg, Manitoba, Canada

(Editado en la revista de Julio Agosto 2005)

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.

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



Reunión on line:
www.tabw.org


&


Reunión sin muros:
<http://tabw2.fr.yuku.com>


DONACIONES En memoria



En memoria de
Julia G
Valor, Fuerza y Sabiduría
miembro durante 28 años
por
Grupos 278 & 279
Amityville, NY

En memoria de
Donald A "Donny" 
hijo de Don y Karen L por
Jon y Juley S
Grupo 641

En memoria de
Scott
hijo de Rosemary M
por
Grupo 888 
Bay City, MI

En memoria de 
Mary B
miembro veterano
por los grupos 177 y 848
Bay City, MI



Hoy un camino mejor Volumen dos

Envía tus escritos:
newtabw@gmail.com

VACACIONES, PROGRAMAS, OBLIGACIONES Y DEBERES

Aquí vamos otra vez - esa época del año que trae a colación el pasado con todos sus recuerdos, los buenos, así como no tan buenos. Junto con los temores del futuro - el miedo de lo que va a pasar con ellos y con nosotros si les pasa algo a ellos. Recuerdos y miedos. Miedo a que "nunca consigan estar limpios", "nunca vayan a estar mejor", "mi vida estará vacía sin ellos", con palabras y pensamientos en este sentido.

Una de las emociones que aparecen es la ira. Ira contra ellos por no estar limpios, por no estar ahí para nosotros, por no estar ahí para sus propias familias o hijos, ira contra ellos por no ser los hijos o la pareja que esperábamos, queríamos o anhelábamos que fueran. Otra es el miedo. Causa ansiedad, nos preocupamos e inquietamos. Nos envolvemos en formas autodestructivas como la depresión. Nuestros pensamientos co-dependientes se centran en ellos y en lo que ellos nos han hecho con su comportamiento y entramos en la autocompasión. La autocompasión lleva a la depresión. Y mientras tanto, hemos fastidiado nuestro día (vacaciones o no) y ellos continúan con lo que fuera que estaban haciendo sin importarles qué día es.

Las drogas no conocen las vacaciones. Los adictos no se preocupan por las vacaciones. No es nada personal en contra de ti, la enfermedad es así, necesitan su droga, punto. Dependen de ella. Han perdido el poder de elegir, así que no esperes mucho en las vacaciones si tu adicto no está trabajando un programa de recuperación.

Mi hija venía a casa en vacaciones. Pero se pasaba gran parte del día en el sofá, drogada y dormida. Comía y salía corriendo por la puerta para dejarse caer en el agujero de la droga inmediatamente después de cenar. Yo me quedaba sollozando, deprimida, enfadada y auto compadeciéndome. Yo cocinaba durante horas tan sólo para mantener vivo el recuerdo de cómo solía ser o cómo se suponía que sería. Y cuánto más recordaba los "debería", más tiempo permanecía enferma y atrapada en su adicción. Yo no estaba trabajando un programa de recuperación para mí.

Una vez que comencé mi propio programa, ya no entré más en los "debería". Entré en la realidad de la enfermedad de la adicción, que no tiene límites, rico/pobre/triste/contento/vacaciones/cualquier día. Van a consumir. Debemos entrar en un programa para poder vivir con la realidad de lo que es y no con lo que queremos o esperamos que sea.

¿Deja de preguntar por qué? Trabaja en ti. Descubre lo que tu Poder Superior quiere para tu vida. Para mí es más que la ansiedad de la preocupación y la inquietud sobre lo que mis adictos van a hacer o dónde van a ir. Los Pasos te guiarán a liberarte del auto cautiverio. Empieza a cuidar de ti. El Poder Superior tiene un plan para tu vida ¿Cuál es? ¿Cómo podemos saberlo sino nos concentramos en nuestro Poder Superior y en nosotros mismos?

Joan S.

(Fragmento publicado en la revista de Noviembre-Diciembre 2006)

DEPRESIÓN EN NAVIDAD, O TAL VEZ NO

Para muchos de nosotros es muy fácil deprimirse en Navidad. Estoy descubriendo que la utilización de mi programa FA puede ser una manera excelente de evitar la tristeza.

Antes de FA permitía a otros que controlasen mi estado de ánimo. Si estaba feliz era porque ellos iban bien. Si ellos no estaban bien, entonces yo estaba enferma.

Hace tres años, estaba llorando junto al fogón sobre la salsa del pavo preguntándome si el adicto aparecería en la cena de Acción de gracias. Estaba tan concentrada en el adicto que ignoraba por completo a los invitados que sí estaban. Cuando el adicto por fin llegó, me sentí aliviada y feliz.

Después de aquel fin de semana, miré atrás y me dije que nunca más permitiría a nadie controlar mi tristeza o felicidad. De hecho, el año siguiente, nos fuimos una semana durante Acción de gracias.

Bien, este año, las mismas personas, problemas distintos, pero yo decidí cómo me iba a sentir. Decidí invitar a mi compañera de golf y su familia. Mi familia se fue inmediatamente después de la cena y nosotros nos quedamos jugando a las cartas toda la noche.

Así que, durante las vacaciones de Navidad, cuando los cielos estén grises y pueda que comience a sentirme un poco triste, tristeza que se puede entender como un "trastorno afectivo vacacional" o "trastorno vacacional relacionado con el adicto", puedo coger mi literatura FA, llamar a un amigo o salir de paseo. FA me ha dado herramientas, una buena columna vertebral y el deseo de cambiar mi vida a mejor.

Terry from Richland, WA - Gr 1227

(Publicado en la revista de Noviembre-Diciembre 2006)