

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

VOLUME XLIV

Enero- Febrero 2015

NÚMERO 1

Soltar y amor difícil

¿Os acordáis de cuando nuestros hijos eran muy pequeños y aprendían a caminar y a explorar su mundo? A menudo se tambaleaban y caían, se raspaban manos y rodillas, a veces se golpeaban en la barbilla o la nariz. Y cuando se quedaban ahí llorando, no íbamos corriendo, les cogíamos y les decíamos con histeria cosas como "¡Oh no! ¡Mira lo que te ha pasado! Pobrecito bebé, te has caído y te has hecho daño. Déjame que te lleve en brazos hasta que seas lo suficientemente mayor y fuerte para caminar tú solo. ¡No quiero que vuelvas a hacerte daño!"

¡Por supuesto que no! Suena gracioso ¿verdad? Creo que pocos padres reaccionarían así. Una respuesta mucho más probable y práctica era permanecer en calma y decirle palabras de alivio. SOLTÁBAMOS, incluso cuando estábamos preocupados por el chichón que les salía en la frente o por la sangre en su barbilla. Para pequeños golpes y moratones, recuerdo decir a menudo algo como "¡Ups! ¡Te has caído! (Con cuidado de no poner cara de susto mientras revisaba a mi niño que sollozaba) Vamos a ver. . . ¡Oh! ¡Estás bien!" Se guiaban por mis expresiones faciales y vocales, y después de tomar las medidas adecuadas en caso necesario, les enviaba alegremente a seguir explorando el mundo. Mostrar desapego era en su beneficio, así no se asustaban y no temían ir gateando por ahí o lastimarse. ¡Y adivinad qué! Aprendieron a ir despacio en las esquinas, a bajar las escaleras de una en una, y a no correr en calcetines por el suelo resbaladizo de la cocina. No podíamos salvarles de todos sus golpes y chichones mientras

gateaban bajo nuestros ojos vigilantes, y finalmente aprendieron a explorar su mundo más seguros.

Pues bien, nuestros pequeños han crecido. Aunque son capaces de caminar muy bien, y moverse en su entorno, ahora están haciendo cosas que se cuidan mucho de ocultarnos, por que saben muy bien que no queremos que las hagan, y que son potencialmente más dañinas que unos cuantos golpes y rasguños ¿Por qué nos dejamos atrapar en sus caídas y recaídas? Creo que es porque resulta muy doloroso para nosotros ver a nuestro hijo sufrir las consecuencias negativas de sus acciones y decisiones. Cuando eran pequeños nuestra tarea era protegerles de hacer cosas que ellos no sabían. Ahora son adultos, han tomado decisiones que les han hecho perder sus trabajos, sus amigos, sus novias, novios y casas. Tememos que sus elecciones pudieran llevarles a perder su vida, y no somos capaces de aceptar que ya no podemos salvarles ni protegerles. Así, somos permisivos y nos vemos inmersos en sus vidas y en sus dramas. Les damos nuestro dinero, nuestro tiempo, apoyo emocional, comida, tabaco, un lugar dónde vivir, coches, dinero para el alquiler, habitaciones de hotel y nuestro amor. Y siempre, siempre está la esperanza de que ESTA vez tomarán mejores decisiones, y las seguirán haciendo. Que ESTA vez por fin se darán cuenta de que no pueden seguir haciendo lo que hacen y obtendrán ayuda antes de que sea demasiado tarde.

Me parece que nuestros hijos adictos, ahora adultos, son muy parecidos a niños a gatas, y así se les debe tratar. Lo que necesitan de nosotros ahora mismo es que

soltemos como hacíamos a menudo cuando eran pequeños y se hacían daño, así pueden darse cuenta por sí mismos que cuando eligen hacer cosas inseguras, peligrosas o negativas, obtendrán consecuencias negativas, y que si no les gustan esas consecuencias, tendrán que aprender a hacer algo diferente. Este crecimiento solo vendrá a partir de que se les permita experimentar las consecuencias de sus decisiones. Consecuencias que nosotros, como los mismos padres amorosos que éramos cuando nuestros hijos gateaban alrededor, debemos dejar que ellos experimenten, no importa lo doloroso que sea para nosotros ser testigos ni cuánto temamos los posibles resultados.

Nuestro tiempo, dinero, esperanza o amor no enseñarán a nuestros adictos lo que ellos necesitan aprender ahora. Hay que permitirles sus golpes y chichones para que entiendan por sí mismos si quieren explorar o no su mundo de otra forma. Intentar salvarles de las consecuencias de su consumo sólo retrasa el proceso de aprendizaje y posiblemente les impide querer tomar las decisiones positivas que desesperadamente queremos que tomen. Nuestra tarea ahora, como padres amorosos, es dejar de ser permisivos con nuestros adictos, y dejarles que experimenten el peso total de las consecuencias del abuso de las drogas ¿Amor difícil? ¡Por supuesto! Pero si podemos soportar el dolor de ver a nuestros hijos tambalearse y caer, y no rescatarles ni permitirles, tienen una verdadera oportunidad de reconvertir sus vidas. Y eso es lo que queremos por encima de todo ¿verdad?

Maria K

**FAMILIES ANONYMOUS, INC.
JUNTA DIRECTIVA 2014-2015**

MIEMBROS:

Presidenta

George R, Lake Anna, VA

Vice Presidenta

Chris D, North Chesterfield, VA

Secretaria

Eric H, Carrollton, TX

Tesorera

Lisa K, Bloomfield, MI

MIEMBROS DE LA JUNTA:

Alice Q, Thomasville, GA

Ann P, Manlius, NY

Art L, New Providence, NJ

Barbara S, Cherry Hill, NJ

Beverlee C, Boynton Beach, FL

Beverley B, London, UK

David M, Chattanooga, TN

Donna D, Sayville, NY

Eric H, Carrollton, TX

Hank H, Cedarburg, WI

Linda F, Lighthouse Pt, FL

Marc M, Westfield, NJ

Namrata N, Bangalore, India

Theresa C, Bangalore, India

**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

DE LA EDITORA

Como posiblemente sabéis, La revista de los Doce Pasos sólo se publica de forma digital. Puede encontrarse en la web de FA en el apartado *The Twelve Step Rag* (La revista de los Doce Pasos).

Además, os podéis suscribir a la lista de correo para recibir notificación de las publicaciones, pinchando en *WEB NEWS* que se encuentra en la parte inferior de la web. Hay un lugar para suscribirse a nuestros correos informativos llamado "FA News" (novedades FA)

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

En servicio,
Lisa W
Editora de la revista

Recuperación en crecimiento en el estado Jardín

2015 Convención de Servicio Mundial FA

29-31 mayo, 2015

En el hotel Westminster en Livingston, NJ.

Para inscripciones y más información, entra en la web de la convención: 2015njfaconvention.weebly.com, o en familiesanonymous.org y pincha en Convención Mundial de Servicio 2015 en lo alto de la página.



Bienvenidos a la
Hermandad FA
Grupo 1998
Fairbanks, Alaska

Hoy un camino mejor

Volumen dos

Envía tus escritos:
newtabw@gmail.com

Temas propuestos

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

*Envía tus ideas a
RagEditor12@gmail.com*



Reunión on line:
www.tabw.org

&

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

Mi nueva vida

Serenidad

A veces, en esta época del año, las cosas pueden ser bastante deprimentes. Los días más cortos, el mal tiempo, la tristeza de tener un miembro de la familia adicto...puede ser especialmente deprimente entorno a las vacaciones.

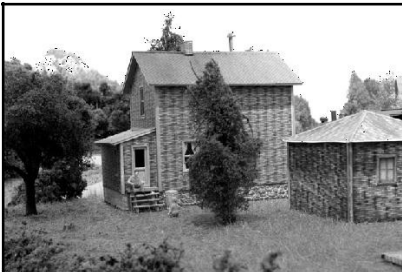
¿Cómo se pone uno en el camino positivo? Dos formas que yo he encontrado son haciendo actividades en el exterior y una afición. Cuando predicen tormenta de nieve, es mi momento para sacar las botas de nieve y salir a dar una vuelta al bosque. Va a haber bajas temperaturas, me visto y salgo de paseo.

Se trata de plantar cara a la realidad que nos rodea, igual que lo hacemos con la situación de nuestro ser querido adicto. Es como un ejercicio de entrenamiento para enfrentar la adversidad. Yo alcanzo cierta introspección y sanación cuando realizo este tipo de actividades, por la forma en la que la cruda naturaleza actúa sobre mí. Siempre me siento mejor después de hacerlo.

Cuando el tiempo está gris, con niebla, y realmente sombrío, es cuando me dirijo al sótano para participar mi otro pasatiempo, maquetas de tren. Esta afición es un arte en tres dimensiones. Saca a relucir mi instinto creativo de muchas formas: la investigación histórica, la carpintería, la construcción de paisaje, y los trenes que circulan como un ferrocarril real.

Estas actividades me han ayudado a alcanzar cierta serenidad, y cuando se ha alcanzado un poco de serenidad uno es más eficaz para ayudar a otros.

Hans S, Cedarburg, WI



Nueva columna para 2015

¡Llamando a todos los miembros!

Por favor, comparte lo que haces para lidiar con la vida y disfrutar de ella.

- ¿Fotografía? ¿Yoga?
- ¿Acogida de animales?
- ¿Cerámica?
- ¿Punto de cruz? ¿Escritura?



Comparte lo que haces. Cómo te ha ayudado.
Mándanos fotos de tu trabajo.
Publicaciones y preguntas a
Rageditor12@gmail.com

Capeando el temporal

Una columna para la publicación de artículos escritos por miembros de FA Bangalore, India, Grupo 1815 con motivo de la celebración de su 5º aniversario en 2012.

Lluvia y sol

A través de la lluvia y el sol,
ocupado o relajado,
hecho un lío o en paz,
cuando asisto a mis reuniones
lo que me llevo a casa
es una gran sonrisa, algo de paz,
las manos llenas para sostener los
tiempos difíciles
y por lo menos una para empujarme a
dar uno o dos pasos valientes.

Dar espacio

Un amigo de FA me dijo una vez "Trata a tu adicto como al hijo de un amigo". Lo intenté y funcionó. De esta forma salió de mí mi mejor comportamiento. Aprendí a respetarle y no herir sus sentimientos, lo cual le permitió más espacio para ser el mismo. Me di cuenta de que así, él crecería a su ritmo en la recuperación.

Amor

Amar a alguien significa dedicar mi tiempo sin reservas a la capacidad de escuchar a una persona de la misma forma en la que la persona a la que quiero desea ser escuchada. También significa sentir de la manera que siente el otro y estar allí para él. Siempre que he hecho esto, me ha ayudado a crecer. Quien se desahoga se siente más ligero. ¿Dónde más podría encontrar amigos que hablen y comprendan mi idioma si no en FA?

Intimidado

Cuando asistí por primera vez a las reuniones FA, me beneficié del compartir de otros. Pero cuando llegó mi turno, me sentí intimidado, receloso de los comentarios de los demás. Al asistir a reuniones con regularidad, semana tras semana, me di cuenta de que mi compartir profundo y honesto es una gran parte de la línea de vida de mi yo en recuperación. Tanto antes como después de trabajar los Doce Pasos, poco a poco aprendí a abrirme en FA hasta que el programa se convirtió en una parte integral de mi vida.

¡El sufrimiento es opcional!

¿Tienes un mal día? ¡“El sufrimiento es opcional!” dice Peter Fine. Entonces ¿qué significa esto para nosotros en recuperación si hacemos todo lo que podemos para “caminar nuestro camino” cada día? Nosotros ELEGIMOS nuestras reacciones a lo que sea que ocurra en nuestras vidas. Sí, nos desgastamos; nos frustramos, nos asustamos cuando las situaciones parece que nos sobrepasan, y sí, a veces, nos perdemos. Si bien podemos intentar justificar nuestras acciones, es crucial que seamos honestos en cuanto a nuestras acciones y actitudes. Somos 100% responsables de nuestro comportamiento. Ser sincero a este respecto es un primer paso muy importante para sanar. Cada uno de nosotros podría recitar una letanía sobre muy buenas razones para sentirse desdichado, pero no podemos permitirnos ese lujo, esa excusa que puede llevarnos muy bajo a un lugar muy oscuro, que termina en una destructiva autocompasión. Alguien dijo una vez “nuestra ALTITUD depende de nuestra ACTITUD”, y es muy cierto. Lo “alto” o “bien” que nos sintamos, radica en nuestra actitud, y eso es otra cosa que ELEGIMOS. Tal y como nos enseña nuestro programa, una buena herramienta es “finge hasta que lo consigas”. Increíblemente cómo PENSAMOS lleva a cómo SENTIMOS que nos lleva a cómo ACTUAMOS. Y cómo ACTUAMOS puede llevar a cómo SENTIMOS que a su vez puede llevar a cómo PENSAMOS. Están los tres conectados. Incluso un verso de la Biblia dice “Cómo piensa uno en su corazón, así es él”. De modo que ocupémonos de lo nuestro, por “su propio bien”.

Patty Willoughby, Ohio

En mi opinión, sufrimiento es lo que ocurre cuando permitimos que el miedo, la preocupación y la tristeza toman el control de quienes somos. Una de las cosas más importantes que he aprendido a través de FA es que cada día puedo elegir entre estancarme o avanzar. La oración de la Serenidad me ayuda a divisar la dirección que quiero seguir y es útil para todos mis asuntos.

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.”

Tener a mi Dios caminando a mi lado me recuerda que siempre puedo elegir. Dejar a un lado el sufrimiento y ganar paz, perdón, comprensión, alegría y serenidad son los regalos que he recibido.

Maggie

Hay momentos en la vida en los que no puedes evitar sufrir, o la fuente del sufrimiento, pero puedes elegir el no vivir en sufrimiento continuamente impidiéndote tu paz y felicidad.

El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional. Todo el mundo experimenta el dolor en su vida, ya sea físico o emocional. Mucho en la vida está fuera de nuestro control, incluyendo el dolor. Somos libres en nuestra forma de reacción ante el dolor. Si nos aferramos a los sentimientos, sufrimos y nos convertimos en nuestra propia víctima. Incluso viviendo en sufrimiento, es posible tomar la decisión de cambiar nuestra vida mediante un cambio en los pensamientos y en las acciones que siguen a un pensamiento.

Si accidentalmente toco una superficie caliente y me quemó, duele. No he elegido que pasara, pero ahora tengo que enfrentarme a ello. Si mantengo la mano sobre esa superficie para seguir sintiendo dolor, es mi decisión, continuar sufriendo y vivir así.

A veces, he seguido sufriendo hasta darme cuenta de que podía cambiar. No fue tan claro como el quitar la mano de una superficie caliente. Incluso cuando parecía desbordarme, sabía que podía tomar esa decisión y actuar cuando estaba preparada. El sufrimiento es opcional porque tenemos la libertad y la capacidad de cambiar.

June

Recuerdo leer esta cita y creer que el sufrimiento no es una elección de la gente. En aquel entonces, el sufrimiento era mi compañía constante. Allí estaba, a mi lado, en una noche en la que no dormía bien. Me esperaba por la mañana. Recorriendo el interior de mi cabeza y mi corazón todos los días. Recuerdo mirar una foto mía, tomada de forma espontánea en una reunión familiar y quedarme impresionado por lo triste que aparecía, me era difícil reconocerme a mí

misma. El sufrimiento me había invadido interiormente y se apoderaba de mi cara.

Hoy creo que el sufrimiento es opcional si se ha tomado un compromiso de recuperación verdadero y funciona. Mi antídoto contra el sufrimiento ha sido un padrino, un buen terapeuta, ejercicio y comida sana, FA y otras lecturas, trabajar los Pasos y la práctica de vivir en agradecimiento. Creo que somos aquello a lo que prestamos atención y yo rechazo el prestar atención al sufrimiento. Lo he dejado marchitarse solo, y sin mi atención constante, se ha desvanecido.

Realmente, el sufrimiento es opcional.

Susan/WA

¿Recordáis la película “Misery” (Sufrimiento) basada en una novela de Stephen King? El personaje sobrevive al sufrimiento y a algo más. Era físico, emocional, potencialmente mortal y totalmente desequilibrado. Era una situación incontrolable en manos de una persona muy enferma.

¿Tiene algo que ver con nosotros? La persona que ama a un adicto está en una espiral de dolor. Crees más allá de toda esperanza que tu vida es un tiovivo eterno lleno de dolor. En cada vuelta, te tortura la ansiedad y el miedo de perder a alguien que amas.

¿En qué momento se convirtió en esto tu vida? ¿Cuándo dejaste de ser una persona sana? ¿Cuándo adoptaste el papel de salvador? ¿Cuándo te hiciste tan desdichado?

Yo estaba decidido a salvar a mi hijo. No iba a caer en la calle, a morir ante mí. Recuerdo como se me retorcián las entrañas al verle borracho, tan enfermo, tan perdido y llorando por terminar aquella locura.

Conocí FA en una de las rehabilitaciones de mi hijo, hace algo más de siete años. Fui voluntariamente, creyendo que aquella gente me diría cómo arreglar a mi hijo. Después de todo ¿no llevaba tiempo acumulando datos? No importaba que nada hubiera ayudado, estaba decidido.

Esta FAMilia me detuvo en seco. No tan rápido. TÚ NO le puedes arreglar. Le dejas ir y trabajas en recuperar tu vida, tu serenidad, tu alegría. Volví. Una y otra vez. Escuché historias de dolor tortuosas. Hasta a veces la mía parecía sosa.

Necesitaba ayuda...para mí. Ya no podía más. El sufrimiento era y es opcional. Tenía que salvarme a mí misma tal y como hace el personaje de la película. Su vida tenía valor, igual que la mía.

Recuperé mis fuerzas y pude avanzar. Fui sanando despacio, aprendiendo que yo no era la respuesta a esta enfermedad de la adicción. Eso es un trabajo interior. Mi hijo eligió recuperarse...día a día. Yo no hice nada para que esto sucediera. Estaba preparado para rendirse, afortunadamente.

Hoy, espero que los dos nos mantengamos así, eligiendo por nosotros mismo lo mejor. Tiempo. Eso era todo. Tiempo para ver la verdad que está ahí si nos abrimos a ella.

Cookie

Sufrimiento - estado o sentimiento de gran angustia o incomodidad de la mente o el cuerpo. Si lo superas, lo que no mata engorda. Es psicológicamente muy doloroso ver las malas decisiones que toman nuestros adictos cuando consumen o al principio de su recuperación. Son impulsivos, con pocas miras de futuro. Por ejemplo, mi ser querido adicto (limpio desde hace 60 días) dejó recientemente un trabajo simplemente sin aparecer en dos turnos en lugar de llamar a su jefe y decirle que lo dejaba. Tenía algunas ofertas de trabajo prometedoras en aquel momento, pero nada definitivo. Ese trabajo era su única fuente de ingresos para pagar el alquiler. ¿Podéis deletrear... IRRACIONAL? Este tipo de acciones me parecen preocupantes y cuando permito que los pensamientos den mil vueltas, entonces me deprimó rotundamente.

Sufrimiento - nuestros seres queridos adictos son muy rápidos en culparnos por nuestros problemas. Si nosotros hubiéramos hecho esto o aquello, entonces ellos no hubieran recaído. Mi hijo me dijo enfadado que desde que no íbamos a visitarle (a otra ciudad) tal como prometimos, se sintió rechazado y que le dejábamos plantado. Traté de explicarle los malabares que teníamos que hacer con el tiempo y no aceptó ninguna excusa. El tiempo desaparecía ante mí. No lo hacía deliberadamente, aunque parece que sí en los cerebros de nuestros adictos.

Todo gira a su alrededor. Tuvo el valor de decir que no demostrábamos nuestro amor o apoyo. ¡Increíble! Mi FAMilia sabe lo ridícula que es esta acusación.

Las conversaciones con nuestros adictos pueden tener bastante carga emocional. Tengo que admitir algunas noches de insomnio obsesionada con esas conversaciones, con mi cerebro a todo gas. Tratando en vano de procesar la información que me dijo mi hijo y que no encajaba con mi brújula moral o realidad en cuanto a un determinado asunto. En momentos de confusión emocional me digo las "Tres ces" :yo no lo he causado, no lo puedo controlar y no lo puedo curar. Somos una obra en construcción, al igual que nuestros adictos. Tenemos que tener paciencia con nosotros mismos. Tenemos que seguir trabajando los Pasos y hablando con nuestro padrino. No es un camino fácil. Tenemos que prepararnos para los choques del camino. Debemos salir de las trincheras y oler las rosas...no sea que nos deprimamos. Rendirse ante el sufrimiento no lleva a nuestros seres queridos adictos a la recuperación, ni los mantiene allí. Sólo ellos tienen el poder de hacer eso.

Kris

¿Veo el vaso medio lleno o medio vacío? Para mí, la respuesta está en mis pensamientos y perspectiva. Creo que el sufrimiento es una elección de respuesta. Responder con sufrimiento no va en mi favor. Como he escuchado en FA, un día perdido en sufrimiento nunca se recupera.

Aprendí a sentirme deprimida y decidí desaprender. Acepto que no tengo control sobre los demás, ni con mis acciones ni expectativas, pero SÍ PUEDO controlar mi respuesta a lo que ocurre en mi vida. Puedo regodearme en la autocompasión y la queja o puedo estar agradecida por el arcoíris tras la tormenta y recitar la oración de la Serenidad. Puedo aceptar la responsabilidad por mis sentimientos y trabajar para estar dispuesta a ponerme bien y elegir no estar al servicio del sufrimiento.

Joanne M

CONVENCIÓN FA 2015 LA SUBASTA

El Comité de la Convención 2015 está programando una subasta en la convención en Livingston, NJ. Esperamos que todos los grupos FA quieran participar en ella donando un objeto "de calidad" para la subasta. Si es posible, ese objeto debe ser lo suficientemente pequeño para viajar en el equipaje en avión. La subasta ayudará a costear los gastos de la convención. Si tenemos éxito, también podría hacer posible una donación a la Oficina Mundial de Servicio.

Para más información sobre cómo funciona la subasta, ideas y demás, por favor visitad la web de la convención

www.2015njfaconvention.weebly.com

¡Los miembros del Comité de la Convención 2015 os agradecemos vuestro apoyo!

“En algún momento hay que desprenderse de lo que crees que debería suceder y vivir lo que está sucediendo.”

--Heather Hepler

Sobre las paces

Recientemente he aprendido algo importante. Está relacionado con hacer las paces. Muchas personas implicadas en programas de 12 Pasos forman parte de grupos en los que una vez al mes dedican la reunión a uno de los 12 Pasos. Y muchos de estos comienzan cada mes de enero estudiando el Paso Uno, en febrero el Paso Dos y así sucesivamente. Eso hace que septiembre sea el Paso Nueve, que es algo así “Haz las paces con quienes sea posible, excepto cuando hacerlo les haga daño a ellos o a otros” Me he imaginado durante mucho tiempo la imagen de llamar a la puerta de Johnny para decirle que siento haberle pegado en la nariz cuando teníamos ocho años. O algo parecido, tal vez algo más reciente, tal vez más serio y tal vez ligado con más de un sentimiento de culpa. Pero sigue tratándose de ponerse de pie delante de la persona y expresar mis remordimientos.

En aquella reunión de septiembre hablamos del Paso Nueve. Me encontré a mí mismo hablando sobre mi relación con mi hijo mayor, que desde los 13 hasta los 19 años consistió en una triste y continua serie de intercambios verbales breves, negativos y a menudo explosivos. Fue terriblemente doloroso. Una y otra vez. Me era muy difícil imaginar llegar alguna vez a una tregua, mucho menos a la paz. Pero nuestra interacción finalmente cambió, despacio, con el tiempo, y ocurrió en parte porque yo por fin aprendí a soltar sin resentimiento. La única forma en la que podía evitar el conflicto con Ryan era echarme a un lado, darme la vuelta y marcharme cuando empezaban a aumentar los decibelios. Y él aprendió a hacer lo mismo.

Después de una conversación significativa, los dos nos dimos la vuelta. Él subió al piso de arriba y yo me fui a la cocina y me senté delante del ordenador. Pasaron diez minutos. Ryan bajó las escaleras y entró en la cocina. Al pasar detrás de mí pasó su mano amablemente sobre mi hombro durante tres o cuatro segundos. Sentir su mano me reconfortó. Me produjo una cálida sensación que me invadió todo el cuerpo y se quedó conmigo. El recuerdo de aquello ha durado por lo menos ocho años. Y continuará hasta el día que me muera. Desde aquel día, nuestra relación ha sido de respeto mutuo, y mi amor por mi hijo, que nunca peligró ni incluso en los momentos más oscuros, ha florecido en verdadero gusto por él. Vive el mantra que les he repetido a mis tres hijos más a menudo de lo que se han preocupado en escucharlo: sé honesto, sé considerado, sé prudente.

He contado la historia de su mano en mi hombro por lo menos 100 veces, intentando llegar a padres que estén viviendo periodos de oscuridad similares en su relación con un ser querido. Mi perspectiva se ha centrado siempre en el beneficio paliativo que ellos también experimentarán en algún momento futuro. Nunca he pensado en ello en términos de hacer las paces, tal vez porque no he pensado mucho en cómo otros puede que expresen su perdón y en parte, porque no he considerado las paces sin verbalizar. Ni siquiera estoy seguro de haber pensado mucho lo que yo sentiría si alguien intenta hacer las paces conmigo. Y justo cuando estaba contando la historia por 101ª vez, me golpeó ¡Sí, cómo si me dieran con una madero en la cabeza! La mano de Ryan en mi hombro durante tres o cuatro segundos fue su intento de hacer las paces conmigo. En las circunstancias adecuadas, no se necesitan las palabras. De hecho, en nuestra situación, creo que las palabras hubieran interferido en las paces.

Mientras escribo esto, un nuevo pensamiento me llega a la mente. Noté la mano de Ryan de inmediato. Lo aprecié en el acto. Pero yo tampoco hablé. Una oferta honesta de hacer las paces debe hacerse sin esperar respuesta. Lo hacemos porque nos quita un peso. Cómo se reciba depende de la otra persona. Si no tenemos expectativa de una respuesta, no buscamos la respuesta. Si buscamos una respuesta y no la obtenemos, puede que lleguemos a la conclusión de que no ha sido aceptada. ¿Buscaba Ryan una respuesta? No lo sé, nunca se lo he preguntado. Pero no creo que la esperase, porque aquel momento marcó un cambio notable en nuestra forma de relacionarnos. Desde entonces, ninguno de los dos le ha alzado la voz al otro. Desde entonces, ha sido honesto conmigo, atento y cuidadoso al proteger nuestra relación. Años después de aquel momento, le dije lo significativo e importante que fue para mí. Pero él ya lo sabía.

Richard O

DONACIONES En Memoria

En memoria del miembro
veterano Joan S
Echamos de menos tu
sabiduría y experiencia. Dada
la naturaleza de nuestra
reunión tus palabras aún
resuenan.
Vela por nosotros, “solo”
Joan.
Por el grupo on line
1651



En memoria de
Justin K
por
Penn Toyota
Greenvale, NY



**Por la celebración del
primer aniversario de
nuestro grupo.**

Grupo 1974
Syosset, NY



**En honor de los miembros
pasados, presentes y futuros del
grupo 1735 Ramsey/Mahwah, NJ**



Recargar, renovar, revitalizar

Aún no me puedo creer que acabe de inscribirme para la Convención Mundial de FA que tendrá lugar este año en mi estado natal de New Jersey ¿Cómo es posible? Estoy tan emocionado de asistir a la reunión de este año, como lo estaba cuando fui a la primera en Cleveland. Parece que fue ayer cuando estaba sentado y preguntándome si debía asistir. Nadie de mi grupo había asistido nunca a una Convención Mundial de Servicio. Era un concepto nuevo. Gracias a los ánimos de algunos miembros veteranos, decidí dar el salto y ver de qué se trataba.

Recuerdo encontrarme con miembros con los que había "hablado" en las reuniones on line (Hoy un camino mejor), pero a quienes nunca había visto físicamente. Conocí a miembros de todo el mundo con quienes desde entonces mantengo una magnífica amistad, y lo más importante, tuve la oportunidad de sumergirme de verdad en un fin de semana de diversión y de celebración de mi recuperación. Esto ocurrió mientras mi ser querido adicto estaba en plena adicción activa. En aquel entonces, necesitaba la energía que la convención me dio para poder poner un pie detrás del otro.

Atribuyo directamente mi experiencia en la convención y los estrechos lazos que establecí durante los años, a mi servicio a la comunidad. Mi recuperación creció gracias a los que yo llamo las cuatro claves - servicio, estudio de la literatura FA, fuerza en la hermandad (reuniones) y patrocinio. Aprendí de todo esto a través de los talleres formales, los ponentes y el tiempo de calidad que pase hablando con otros miembros en las convenciones.

No ha habido una convención a la que haya asistido en la que no haya adquirido un nuevo y mayor conocimiento del programa de FA. Infaliblemente, todas las convenciones han contado con ponentes edificantes que han compartido sus experiencias, fuerza y esperanza. No importaba si eran miembros de la hermandad o ponentes externos, todos me han proporcionado una perspectiva que me ha ayudado. Y lo mejor de todo, me han proporcionado algo nuevo que compartir con mi grupo, de modo que todos nos hemos podido beneficiar de la convención.

Con los años, Elaine y yo trabajamos para convencer a uno o dos miembros de nuestro grupo para que vinieran con nosotros. Sin embargo, la mayoría de las veces, fuimos solos. No obstante, nuestra perseverancia se vio recompensada cuando otros cinco miembros hicieron el viaje a Chicago para vivir la emoción de la que les hablábamos. De hecho, se quedaron tan conmovidos con la experiencia que, a su vuelta, se dispusieron a traer la convención a NJ.

Por favor, tomad esto como una invitación personal a venir a New Jersey y compartir vuestra recuperación con nosotros. Vamos a dar lo mejor de nosotros.

Con amor en la hermandad, Marc M.

¿QUÉ PROPORCIONAN LAS CONVENCIONES QUE NO PUEDEN PROPORCIONAR LAS REUNIONES?

- Ponentes profesionales inspiradores que proporcionan información actual sobre la adicción, tratamiento y co-dependencia.
- Los talleres ofrecen formas de aplicar los principios del programa a nuestras vidas.
- Se puede revisar y comprar (¡con descuento!) la literatura nueva para los grupos.
- Saludamos a viejos amigos con mucho gusto y conocemos otros nuevos procedentes de todos los estados.
- Los asistentes pueden asistir a una sesión de trabajo anual que ofrece una visión de la estructura de la hermandad y proporciona representación del grupo a través de los delegados de grupo.
- Los asistentes pueden asistir a la reunión de la Junta Mundial de Servicio para ver cómo guían nuestra hermandad.
- Los miembros que asisten a convenciones ayudan a disminuir el sentimiento del grupo de aislamiento de la hermandad.

Jon y Juley S (Redlands, CA)

Convenciones FA un viaje a la serenidad

Hace veinticinco años asistimos a nuestra primera convención FA. Dado que las convenciones eran en el fin de semana del "Día de los caídos", no quería asistir ya que ese era el fin de semana habitual del festival de jazz Dixieland de Sacramento, al que cada año me gustaba asistir. Además, mi trabajo de aquel momento, requería que asistiera a numerosas convenciones relacionadas con mi puesto. No veía con buenos ojos asistir a una más, ni aunque el tema fuera diferente. Ya asistíamos a una reunión semanal para ayudarnos a enfrentarnos con nuestro hijo adicto/alcohólico ¿no era suficiente? Mi esposa Juley me convenció para que asistiéramos a la que tendría lugar en Santa Mónica, ya que estaba cerca de nuestra casa. Sugirió que nos inscribiéramos solo el sábado para hacernos una idea de cómo era una convención.

¡Guau! ¡Nos quedamos con los ojos como platos! El ponente principal nos dejó boquiabierto con su presentación sobre el dolor. Descubrimos cómo estábamos llorando la pérdida de nuestras esperanzas y sueños sobre nuestro hijo, y su participación en la vida familiar. Otros talleres nos ayudaron a aprender que el centrarnos en nosotros mismos no era egoísta, que no habíamos fallado como padres de nuestro hijo, y que podíamos hacer algo para ayudarnos a nosotros mismos. Aquel sábado volvimos a casa estupefactos con lo que habíamos aprendido y cómo nos había ayudado. ¡Estábamos completamente entregados a las Convenciones FA!

Hoy, nuestro hijo lleva limpio y sobrio 28 años. Nos preguntan porqué seguimos asistiendo a las convenciones después de tantos años y qué obtenemos de ellas.

Estas convenciones de FA todavía nos aportan una dosis fuerte de recuperación junto con mucha risa, maravillosa sabiduría y experiencias compartidas.

Sentimos una necesidad imperiosa de "devolver" a la hermandad lo que hemos recibido tan gratuitamente, a través de una mayor implicación, liderazgo en FA y los comités WSB.

¡Nos impresiona que, todavía, después de tantos años, toda la vida sea aprendizaje!

¡Estamos deseando veros en la convención 2015 en New Jersey!

Jon y Juley S (Redlands, CA)

¡Ya están aquí los imanes para coche de TABW (Hoy un camino mejor)!

Los ves por todas partes, esos imanes ovalados en blanco y negro con acrónimos de lugares conocidos. Ahora la hermandad tiene el suyo propio: un imán de coche ovalado de alta calidad (5 3/4 x 3 7/8 in.) con las letras TABW, y debajo - Hoy un camino mejor- ¡Por sólo 5\$!* (*Más 1.00 \$ de gastos de envío y gestión por cada imán).

Pon uno en tu coche para mostrar solidaridad con la hermandad y tu creencia en la sabiduría de *Hoy un camino mejor*, sólo tú y otros miembros de FA apreciarán el significado. Todo lo recaudado será para la Convención Mundial de Servicio 2015. Sólo rellena el formulario y envíala a la dirección que se indica.



Formulario de pedido

Nombre e inicial del apellido: _____

Dirección de correo postal: _____

(Calle)

(Ciudad y estado)

(Código postal)

Número de imanes: _____ X 5.00 \$ = _____

Gastos de envío y gestión por cada imán: _____ X 1.00 \$ = _____

TOTAL = _____

Por favor, envía el formulario de pedido junto con un talón u orden de pago a Servicio Mundial FA: Imanes, 701 Lee Street, Suite 670 - Des Plaines, IL 60016-4508. Entrega en 2-3 semanas.



FAMILIAS ANÓNIMAS SERVICIO MUNDIAL

Formulario de contribución

NOMBRE _____

DONACIÓN INDIVIDUAL DONACIÓN DE GRUPO Grupo nº _____

DIRECCIÓN _____

CIUDAD _____ ESTADO _____ CP _____

FECHA _____ TEL _____ EMAIL _____

Cheque o orden de pago válido en EEUU. Dolares para FA, Inc.

Enviar a FA World Service - 701 Lee Street, Suite 670 - Des Plaines, IL 60016-4508

Enviar a FA World Service - 701 Lee Street, Suite 670 - Des Plaines, IL 60016-4508

Gracias por apoyar las muchas actividades del Servicio Mundial de FA. Tu contribución desgrava.