

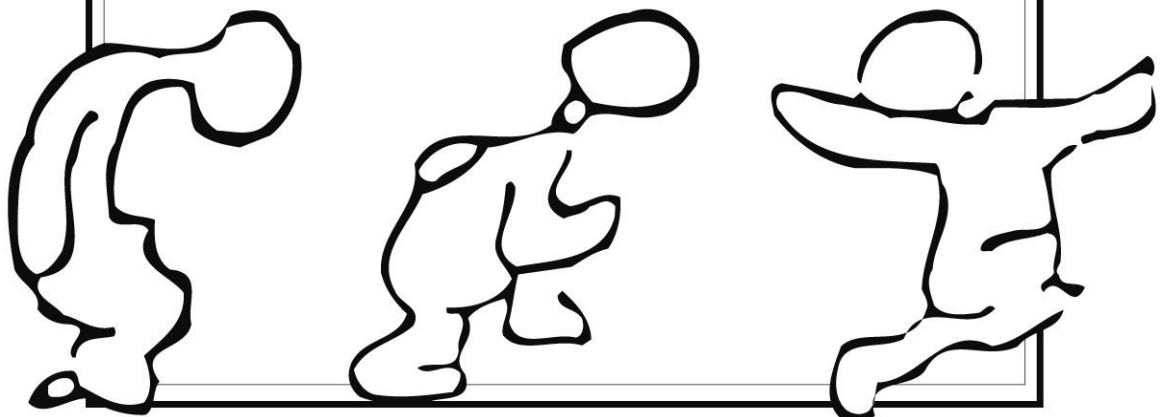


FAMILIAS ANÓNIMAS

# *Revista de Los Doce Pasos*

**ENERO - FEBRERO 2011**

(Traducción de la revista americana de Los Doce Pasos, RAG)



## LLEGAMOS A CREER

La suerte de los irlandeses me acompañó el día de S. Patricio. La hora había cambiado una vez más. Salía de casa para el trabajo en plena oscuridad. La condición de las carreteras era buena, secas como un hueso, circulaba a la velocidad máxima permitida cuando entré en la carretera 179. Díez minutos después, cuando iniciaba una curva en lo alto de una colina, las cuatro ruedas empezaron a patinar sobre una capa de hielo que se había formado a causa del agua que se filtraba a través de las rocas del lado de la carretera. El hielo cubrió una gran parte de la carretera y por eso no podía recuperar el control del vehículo. El Jeep impactó contra las rocas y me dí cuenta de que empezaba a dar vueltas de campana. Al momento se acercaron varias personas y me pidieron que saliera por detrás del vehículo. El Jeep había dado seis vueltas y había quedado aplastado como una tortilla excepto por el lado del conductor. Increíblemente yo apenas tenía heridas. Y siguiendo el ritmo de mi alocada vida no cambié mis planes de volar a Pensilvania para cuidar de mi madre. Mi hijo, que en aquel momento iba muy bien en su recuperación de la adicción a las drogas, me llevó al día siguiente al aeropuerto antes de volver a New Hampshire para empezar su nuevo trabajo. Entonces empecé a preguntarme: ¿Por qué había permitido mi Poder Superior que siguiera con vida? Creía que había recibido la contestación hasta que, a finales de mayo, mi hijo me dijo que había sufrido una recaída y que quería volver a casa. ¡Sí! Mi Poder Superior me había salvado para que pudiera ayudar a mi hijo a recuperar su vida. Yo no había terminado mi trabajo aquí en la Tierra. Una vez más mi hijo me necesitaba. Y entré otra vez en el círculo vicioso de facilitar: pagando las deudas acumuladas debido al consumo, recortando los anuncios de trabajo publicados en los periódicos y permitiéndole romper todas las reglas que habíamos pactado al permitirle volver a nuestra casa. Hubiera hecho cualquier cosa para verle otra vez en el camino de la recuperación. Por desgracia, a pesar de mis mejores esfuerzos, su manera de pensar y su comportamiento loco e irracional continuaron.

NO PUEDO CONTROLAR NADA. PUEDO MORIR MAÑANA, Y ENTONCES

¿QUÉ HARÁ MI HIJO ADICTO SIN MI?

Empecé a examinar mi propia manera de pensar y comportarme. Estaba constantemente angustiada y descuidaba a otros miembros de

mi familia, incluso a mi marido. La terapeuta sugirió que quizás él y yo merecíamos algo mejor. Era una etapa de mi vida en la que debía de estar disfrutando de mi libertad y en lugar de eso yo era una prisionera en mi propia casa. Ella me sugirió que acudiera a Familias Anónimas como ya había hecho con otros pacientes suyos; ellos habían encontrado ayuda en los grupos en situaciones semejantes. Así pasé el verano, asistiendo a reuniones de FA, descubriendo cómo podía recuperar el sano juicio cambiándome a mi misma, estableciendo límites y escuchando la sabiduría de otros que habían vivido y crecido en medio de la locura. Algo ya empieza a funcionar en mí. No estoy tan reaccionaria. Todavía intento diferenciar entre facilitar y apoyar a mi hijo adicto. Ahora estoy segura de por qué mi Poder Superior me dejó sobrevivir a aquel horrible accidente. Era un aviso para que me diera cuenta que yo no tengo el control sobre nada. Podría morir mañana y entonces ¿Qué haría mi hijo sin mí? Mi Poder Superior me está devolviendo el sano juicio ayudándome a darme cuenta de que no tengo ningún poder excepto el poder sobre mis propios pensamientos y comportamientos. Los problemas de mi hijo son suyos, y suya la responsabilidad de solucionarlos.

Mónica.

**Paso 2:** Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podía devolvernos el sano juicio.

**SON 40 AÑOS. ¡¡¡ FELIZ CUMPLEAÑOS FA !!!**

### **DECIR NO A VIVIR CON UN SER QUERIDO ADICTO.**

Cuando vives con nosotros me preocupo demasiado de tus asuntos. Me preocupo demasiado al preguntarme qué estarás haciendo, a donde vas, en qué ocupas tu tiempo... Nada de esto es cosa mía. No es justo ni para ti ni para mí. Necesito estar libre de esta preocupación, por eso necesito que vivas fuera de casa. ¡Seguimos queriéndote!

Stevan

## **LOS DOCE PASOS HACIA UNA RECAÍDA.**

- 1- Decidí que yo podía con todos mis problemas emocionales si los demás dejaban de meterse en mi vida.
- 2- Creo firmemente que no existe ningún Poder más potente que yo y que cualquier persona que diga lo contrario está loca.
- 3- Como Él no me entendía, rechacé la decisión de Dios e hice mi voluntad en mi vida.
- 4- Hice un sincero y minucioso inventario moral de la gente que conocía para que no pudieran engañarme y aprovecharse de mi buena voluntad.
- 5- Fui en busca de estas personas e intenté que reconocieran la naturaleza exacta de sus defectos.
- 6- Estuve completamente dispuesta a ayudarles a suprimir sus defectos de carácter.
- 7- Era bastante humilde al pedirles que suprimieran estos defectos de carácter.
- 8- Hice una lista de toda la gente que me había hecho daño y esperé con paciencia para liquidar cuentas pendientes.
- 9- Liquidé cuentas con esa gente siempre que me fue posible excepto cuando al hacerlo me traía problemas.
- 10- Continúo haciendo el inventario de todo el mundo y cuando se equivocan (que es casi siempre) enseguida les obligo a admitirlo.
- 11- Intenté bajo mi poder conseguir que Dios (que de todas maneras no me comprendía) viera que mis deseos no eran descabellados y que Él me diera la fuerza para llevarlos a cabo.
- 12- Habiendo mantenido con estos Pasos mis problemas emocionales, puedo recomendarles a otros con toda seguridad que no pierdan su papel de mártir para que puedan estar solos y practicar sus neurosis en todo lo que hagan hasta el fin de sus vidas.

## **LA FÁBULA DE LA FRESA**

Hay una fábula que trata de una mujer que corría por la jungla huyendo de unos tigres. Corría y corría y siguió corriendo hasta que llegó a un acantilado. Se asomó y vio que había unas parras por las que empezó a bajar. A medio camino vio que abajo también le esperaban tigres. Sin poder bajar ni subir se agarró a la parra, pero entonces notó que había un pequeño ratón mordiendo la misma parra a la que ella se agarraba. En ese momento vio que al lado había una planta muy bonita con fresas. Miró para arriba: ¡¡¡ tigres !!! Miró para abajo: ¡¡¡ tigres !!! Miró al ratón y entonces extendió la mano y cogió una fresa se la metió en la boca y la disfrutó.

Los tigres de arriba y de abajo representan el pasado y el futuro. El ratón representa el tiempo. Si nos enfocamos en estas cosas nunca conoceremos la paz. Deja de pasar el tiempo pensando en cómo era tu vida o en lo que podría ser porque te quedarás paralizada. Extiende la mano y aprovecha el momento. Carpe diem. Nadie te puede dar la felicidad. Nadie te puede hacer feliz. Los demás pueden añadirse a tu felicidad pero solamente tú puedes encontrarla por ti mismo. Empieza por trabajar los pasos: ¡¡¡ Te llevarán a una cosecha de fresas !!!

## **RECIÉN LLEGADOS. PERSEGUIR LOS SUEÑOS.**

Pregunta: Todos sabemos que la vida no es perfecta. Es un hecho -¿verdad?- que la mayoría de la gente, de una manera u otra, está dispuesta a aceptar. Pero, ¿qué pasa cuando los problemas llaman a nuestra puerta? ¿Estamos, entonces, dispuestos a aceptar las imperfecciones? ¿Nos olvidamos de todo hasta que conseguimos arreglar por lo menos "esa cosa"? ¿Jamás esperas ser feliz? Si únicamente ocurriera "esto", entonces ¿podría hacer "aquello"? ¿Te encuentras contrariada por las limitaciones e imperfecciones de tu vida?

Respuestas:

- 1- Creo que finalmente he dejado de perseguir los sueños, por lo menos durante largas temporadas. Me siento más capaz de trabajar los Pasos y volver, a veces a diario, a trabajar los pasos 1, 4 y 10. Si algo me está preocupando tengo la costumbre de estudiar el Paso que necesito en ese momento para encontrar la paz y la habilidad para "dejarlo ir". Apunto mis emociones

negativas en un cuaderno como método de expresarlas y así poder seguir para adelante. Uno de los beneficios que acabo de descubrir (después de trabajar el programa durante 3 años) es que he dejado de decidir cómo otra persona debe de solucionar algún problema y me he dado cuenta que las decisiones las debe de tomar la otra persona, y las consecuencias o beneficios también serán para ella. Me di cuenta de esto cuando acompañé a mi hija a la escuela donde quería matricular a sus hijos que no querían volver con su padre, mientras ella esperaba que le concediesen su custodia. Sentada a su lado, escuchaba a la administrativa que aconsejaba a mi hija y vi que ella no trataba el asunto como lo hubiera hecho yo. Sin embargo, eso era absolutamente asunto suyo y dejé ir los pensamientos críticos que tenía al respecto.

Empiezo a darme cuenta que cada persona tiene sus propias habilidades para trabajar las situaciones y que lo hacen lo mejor que pueden: ¡Otro paso hacia la libertad!

Linda.

- 2- Yo me hice el mayor daño posible al seguir creyendo que yo era bastante fuerte para poder sola y que no necesitaba a nadie. Y es que así no funcionaba. Al abrirme, es decir, al compartir, me permití soltar las emociones negativas que escondía y, por lo tanto, pude dejar sitio para poder crecer y vivir mejor.

France.

- 3- Antes solía pasar horas interminables preocupándome por las vidas de mis hijos. Esto me hizo infeliz y no cambió nada. Ahora me digo que son sus vidas y que ellos lo solucionarán. En vez de enfocarme en la tormenta, he aprendido a enfocarme en el arco iris. A menudo, podemos encontrar algo positivo en determinada situación si abrimos la mente y dejamos de centrarnos en lo negativo.

Lynn.

- 4- No existe la "Felicidad", solo momentos de felicidad. Este pensamiento me impide desear la "Felicidad Perfecta" que es inalcanzable. A veces me obsesiono en una relación problemática y me excluyo de cualquier otra, pero al poco

tiempo veo lo inútil que es esa obsesión y me doy cuenta que no estoy disfrutando de las buenas cosas que ofrece la vida.

Judit.

- 5- Parte de mi ser esencial tiene mucho que ver con el equilibrio y la armonía. Esto suena muy bien pero en el pasado hubiese pagado cualquier precio por tener un poco de paz; a veces no queriendo ver para no tener que reconocer algo doloroso (negación); otras veces, culpando a los demás para no tener que mirarme a mí misma (ego).

Cuando empecé en FA parecía que había encontrado la solución perfecta. Y pensaba que si seguía los Pasos tal como estaban escritos todo se arreglaría (control). Llegué finalmente a la conclusión que no tenía poder sobre los demás, ni sobre mi hijo y sus acciones o inacciones, ni sobre mi marido y su incapacidad de pensar como yo (¿he mencionado el control, el ego,...?).

Sigo luchando por el equilibrio y la armonía pero actualmente lo intento de forma diferente. He descubierto que puedo conseguir la paz interior aun cuando algo me incomoda. Puedo sentir miedo pero no durante mucho tiempo. Puedo soltarlo y volver a la base. Practico yoga y me enfoco en la respiración. Hago actividades que distraen mis pensamientos y comparto mis sentimientos.

Anónimo

## **EL PADRINAZGO Y LOS PASOS.**

**Paso 9:** Reparamos directamente el daño causado a estas personas siempre que nos fue posible, excepto en los casos en que el hacerlo les ocasionara más daño, o perjudicara a otras personas.

En el Paso 9 necesité poner en marcha mi Paso 8 tal como había hecho en los Pasos anteriores. Después de trabajar los Pasos 1, 2 y 3, el 4º era un Paso que requería acción. El Paso 5 también la necesitaba después del Paso 4, etc. etc.

Una parte de mis reparaciones (enmiendas) las hice privadamente. En mi caso tenía que hacer enmiendas con mi cariñosa mujer, a quién había hecho daño con mis enfados durante los más difíciles años de la adicción de mi hijo y, francamente, los años anteriores también. Mi enfado, fruto de mis deseos por

controlar todo a mi alrededor, había llenado una gran parte de mi vida como esposo y padre. Una parte de mis enmiendas las hice en público.

Caminé por primera vez por los Pasos en el centro de rehabilitación de mi hijo y el "grupo familiar" fue mi padrino. Parece un poco raro decirlo de esta manera pero así fue, juntos aprendimos los Pasos durante cada trimestre de aquel año. En una sesión, delante de todos los familiares, mi hijo compartió su reacción delante de mis enfados, cosa que mi mujer había intentado hacer pero no había podido (porque yo me negaba a escucharla). Cuando me lo dijo mi hijo lo escuché y enseguida empecé el proceso de hacer enmiendas, de decidir cambiar mi comportamiento según el trabajo que había hecho en el Paso 4, de pedir perdón por lo que había hecho mal y de vivir de una manera diferente. Y aquella gente más cercana se daba cuenta que yo quería vivir de una manera distinta.

Igual que me llevó mi tiempo poder confiar en mis queridos adictos también les costó a ellos confiar en mi cambio, un cambio que fue posible por los grandes Pasos de acción, los Pasos del 4 al 9. El "grupo familiar" fue mi padrino la primera vez porque me escuchó atentamente sin juzgarme. No me dijo lo que tenía que hacer pero prestó atención mientras yo llegaba a conocerme y a reconocerme en el mensaje de mi hijo y de mi mujer. Con la esencia del cariño y del apoyo, he tenido la fuerza para seguir ofreciendo enmiendas a otros que están cerca de mí: mis otros hijos, los colegas del trabajo y otra gente que yo había lastimado. Y manteniendo la esencia del Paso 8 he encontrado el momento justo para hacer mis propias enmiendas y para reconocer y disfrutar de la paz que me ha llegado con un trabajo honesto en el Paso 9.

Paul B. (e-meeting)