

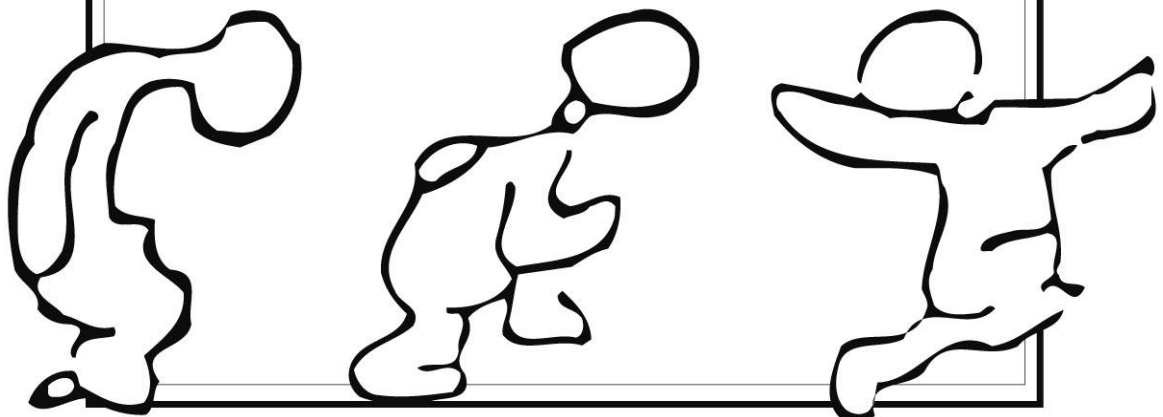


FAMILIAS ANÓNIMAS

Revista de Los Doce Pasos

MARZO - ABRIL 2011

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



LÍMITES PROPIOS

Un problema básico para muchos padres en FA es encontrarse involucrados en las vidas de sus seres queridos, sin saber dónde empiezan o terminan sus propios sentimientos, logros y necesidades en relación con los sentimientos, logros y necesidades de sus adictos. En recuperación, aprendemos a encontrarle un sentido a ser dueños de nuestras propias emociones. Si un problema no es nuestro, no lo “cogemos”, y si por casualidad lo hacemos, aprendemos a “devolverlo”. A continuación, he descrito 12 temas problemáticos para estudiar:

- 1- Recuperación: Mi recuperación es propiedad mía. ¡La del adicto es suya! Tengo que trabajar conmigo mismo mis preocupaciones y responsabilidades. No puedo cambiar el pasado pero puedo reprogramar cada minuto del presente y así puedo cambiar mi futuro.
- 2- Perdonar: Es la base espiritual de soltar las riendas. Mis ansias en busca de la perfección me han convertido en una persona rencorosa debido a errores del pasado y me he quedado atascado sin poder avanzar y enfocarme en el presente. La potestad de perdonarme a mí mismo y a mi adicto es mía y la utilizaré.
- 3- Limites: Yo establezco cuánto puedo dar sin perder mi autoestima y mi dignidad, y no permito que se aprovechen o abusen de mí ni que me manipulen.
- 4- Esperar: Si alguien está hundido en la negación, la manipulación o la autodestrucción es asunto suyo y no mío. Tengo que mantener una visión de cómo podrían ser las cosas en lugar de cómo me gustaría a mí que fuesen. Al confundir la esperanza con las expectativas me preparo para la desilusión. Es mi trabajo tener una idea clara de lo que es y de lo que no es.
- 5- Cambio: En vez de reaccionar automáticamente según los hábitos antiguos he aprendido que puedo elegir cómo actuó con mi adicto en los momentos críticos. Puedo cambiarme a mí mismo, a los demás solo puedo amarles. La decisión es mía.
- 6- Paz y serenidad: Aprender cuándo hay que estar en calma y soltar las riendas es la clave para encontrar un lugar seguro en nuestras almas. Encomendarle al Poder Superior mi vida y mi voluntad me libra de la responsabilidad de estar al mando

durante el caos y la confusión, y como resultado crece mi serenidad y puedo reír y escuchar mejor. Son dos logros que consigo yo.

- 7- Actitudes: Rectificar la idea de que los errores y la falta de madurez de otra persona suponen una amenaza para mí, me libera de la necesidad compulsiva de estar involucrada en cada decisión que tome mi adicto. Cambiar mi actitud hacia la enfermedad de la adicción es mi derecho.
- 8- Dignidad: Es mi responsabilidad cuidar de mis propias necesidades. Siempre que intento controlar a mi adicto estoy robándole su dignidad; y a mí, la mía y mi autorespeto por invertir energía y esfuerzos en algo tan inútil y egoísta. Yo decido cómo preservar mi propia dignidad.
- 9- Querer incondicionalmente: Querré a todo el mundo por su potencial, no importa lo que hagan o no. Si alguien tiene alterada la habilidad de quererse o cuidarse es problema suyo, y no mío. Siempre que puedo ofrecer cariño y apoyo, sin importar las circunstancias, mi potencial y capacidad humanos crecen. Puedo querer incondicionalmente.
- 10- Alegría: Es un concepto difícil de entender y mantener porque es distinto a la felicidad. La alegría es permanente y no efímera. Está siempre presente, no importan las circunstancias de nuestras vidas y está directamente relacionada con el "no tener expectativas" y en "vivir el presente".
- 11- Limitaciones: Mis limitaciones son reales. No importa cuán determinada estoy ni cuántos esfuerzos efectúo: no puedo curar a otros. Mi sabiduría está limitada a la sabiduría de mi Poder Superior. Soy responsable de saber reconocer mis limitaciones.
- 12- Propósito: Tengo que encontrar mi propia meta y dejar de relacionar mis propósitos y mi felicidad con los de otra persona. Tengo que desarrollar mi potencial y mis talentos. Puedo conseguir tener mi propia agenda y mis propios propósitos.

Anna M.

(Publicado anteriormente en 1992)

PERSPECTIVA DES DE LA PRESIDENCIA

La 3ª Tradición empieza diciendo: “Los familiares y amigos afectados por el abuso de drogas de otras personas o problemas derivados, al agruparse para recibir una mutua ayuda, pueden denominarse a sí mismos un grupo de Familias Anónimas”.

Desde nuestra última Convención, he intentado dedicar tiempo a estudiar las Tradiciones que tan importantes son en nuestro programa de 12 Pasos. Son una fuente de recuperación para aquellos que tienen seres queridos sufriendo por la enfermedad de la adicción o por los problemas que se derivan de ella.

Empezamos este año celebrando 40 años de estar pasando el mensaje de recuperación y esto es, en todos los aspectos, una celebración del lema *¡Funciona si lo trabajas!* He llegado a aprender y a apreciar la sinceridad de estas simples palabras que pueden cambiar nuestras vidas y permitirnos encontrar la paz y la serenidad que tan desesperadamente buscábamos cuando llegamos a nuestra primera reunión. Cuando finalmente encontramos el valor para cruzar aquellas puertas, encontramos un mejor camino y una mejor forma de vivir.

Para muchos de nuestros miembros no existen las reuniones tradicionales. Gracias a un duro trabajo y a una enorme dedicación al programa un miembro de FA dio todo su apoyo y puso todo su empeño para poder crear una comunidad “on line” cuando todavía era un concepto nuevo. Este año celebramos también 10 años de reuniones “on line”. Funcionan las 24h, 7 días a la semana. No cierran nunca.

¡Felices, alegres, libres! Son las palabras que describen aquellas personas que se encuentran hoy liberadas de la esclavitud de la enfermedad que nos trajo aquí. Son palabras que también podemos compartir.

Nuestra primera Tradición nos enseña que “Nuestro bienestar común deberá ser lo primordial”. Nos dice que nuestro progreso personal depende de la unidad. La Convención Anual es una de las mejores experiencias que podemos vivir y es una verdadera muestra del bienestar común. Hay reencuentros, risas, abrazos y lágrimas. Es un espacio en el que renovamos nuestras energías y celebramos nuestra recuperación.

Su agradecido servidor, Marc M.

EL PADRINAZGO Y LOS PASOS

Paso 10: Continuamos haciendo el examen de nosotros mismos, y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.

Paso 11: Mediante la oración y la meditación tratamos de mejorar nuestro contacto consciente con Dios, pidiéndole tan solo la capacidad para reconocer su voluntad y fuerza para cumplirla.

Paso 12: Al haber logrado un "despertar espiritual" como resultado de estos Pasos, tratamos de llevar el mensaje a otras personas, y de practicar estos principios en toda nuestra vida.

Trabajo estos 3 pasos de "mantenimiento" todos los días. Aunque los he compartido con mi padrino no los repaso con él. A continuación detallo las explicaciones de cómo los hemos trabajado juntos y de cómo los he trabajado solo.

Cuando he compartido con mi padrino sobre situaciones específicas que he vivido con mi hijo, él me invita a considerar si mis actitudes han sido apropiadas o no. Para mí, la pregunta ¿Puedo haberme equivocado? es una herramienta valiosa, especialmente ahora que he trabajado los primeros 9 Pasos (Al principio de empezar a trabajar los Pasos la respuesta a esta pregunta siempre era ¡Todo lo que hago está mal!). Ahora sé que a veces me equivoco y a veces no.

Mientras trabajo el 1r paso haciendo el inventario diario antes de acostarme, intento reflexionar sobre aquellas cosas que no han funcionado y aquellas que sí, comprobando si he seguido los principios de FA y he aplicado las lecciones que he aprendido a través de los Pasos. Muy a menudo resulta que los problemas vinieron porque no puse en práctica lo que había aprendido.

Antes de anochecer, intento rectificar rápidamente cuando es necesario. Encuentro que las relaciones, especialmente con mi familia, se han beneficiado de esta práctica.

Cuando comparto con mi padrino/madrina una preocupación especial, a menudo, me pregunto si he buscado la ayuda de mi Poder Superior y le digo que sí para que él/ella lo sepan. Encuentro en este Paso una fuente especial de paz cuando, cada día, entrego mis problemas a Dios, según yo lo concibo, y busco su ayuda para seguir adelante. Esta ayuda, a veces, viene de un pensamiento o una impresión, de algo que he leído, y otras veces de algo que alguien me

ha dicho. Encuentro que mantener la mente abierta a estas influencias me ayuda a evitar el intentar llevar el peso yo solo.

Desde el principio, mi padrino me ha animado a devolver a FA lo que he ganado: a compartirlo en mi reunión, a asistir a otras reuniones cuando puedo, o a devolverlo a la Hermandad de cualquier forma. También él es consciente de que algunos momentos son mejores que otros pero, con frecuencia, me recuerda lo beneficioso que es para mí.

He descubierto el valor de compartir mi historia con otros cuando tengo la oportunidad. Más de una vez alguien encuentra las fuerzas escuchando mis experiencias, y otras veces otros buscan la ayuda y el apoyo en la Hermandad de FA. Mi propia experiencia me ha demostrado que hay un Poder enorme en los Pasos: el poder para sanar, para animar, para cambiar y para seguir adelante, en paz, un día a la vez.

Paul B.

e-mitin

COMPARTIR COMO SI...

“Fingirlo hasta que sea verdad” es una frase que oí en una reunión de FA y así es como lo hago para que funcione conmigo:

Fingirlo hasta que...

- Me comporto como *si* estuviera serena.
- Me comporto como *si* tuviera poder sobre mí misma y sobre nadie más.
- Me comporto como *si* tuviera sano juicio.
- Me comporto como *si* mi querida adicta supiera qué hacer en relación a su recuperación.

Poco a poco...

- Me siento serena.
- Acepto mi impotencia sobre los demás.

- Siento ganas de actuar.

Amy K.

NO NECESITAS LLAVE: LA PUERTA DE LA FELICIDAD ESTÁ SIEMPRE ABIERTA.

Fingirlo hasta que lo sientas: parece raro pero funciona.

Creemos que reaccionamos a causa de nuestros sentimientos pero la verdad es que sentimos a causa de la manera que reaccionamos. La clave es trabajar al revés. Pensar cómo te gustaría que fuera el resultado, y a continuación actuar de manera que se produzca.

- Si quiero sentirme más feliz sonrío y esto me ayuda a alcanzar lo que deseo.
- Si quiero tener más energía, me pongo las zapatillas deportivas y encuentro el camino.

No esperes el resultado final: ¡Trabaja para ello!

Lisa W

EL DÍA QUE ENCONTRÉ FA...

Pedimos a miembros de la reunión "on line" de FA que terminaran esta frase. A continuación mostramos lo que dijeron algunos:

- ...era el día en que, asustada, llegué a la conclusión que había ayudado a matar a mi hija adicta; y tambique tenía el poder para cambiarme a mí misma y bajar del "carrusel" de la locura.

...que descubrí que había mucha gente como yo viviendo la misma pesadilla, pero que muchas de estas personas parecían felices y serenas y ¡ok! supe que tenía que quedarme y encontrar para mí lo que habían encontrado ellas.

Sandy.

- El día que encontré esta reunión "on line" era, probablemente, el peor día de mi vida. Había tocado fondo, estaba sola y sin rumbo.

No sé ni porqué encendí el ordenador y empecé a buscar (¡Otro ejemplo de que mi Poder Superior está presente e involucrado en mi vida aunque yo no me dé cuenta!). Era también el principio de la esperanza y de la curación.

Por casualidad di con la página web de FA y descubrí dónde podía compartir mi angustia. Los miembros me hablaron y me permitieron saber que no estaba sola. Otros habían pasado por un dolor y una agonía semejantes y habían sobrevivido. Algunos incluso habían recuperado sus vidas. He estado aquí desde entonces. En FA he encontrado la manera de trabajar mis defectos y de recuperar mi vida.

Amigos de mi alma, tan amables y gentiles aunque a veces van directamente al grano... Puede ser que no siempre oiga la información que dan pero la necesito y, muchas veces, es precisamente lo que necesito: oír y utilizar en aquel momento.

Susan D.

SI NO PODEMOS OIR EL CANTO Y EL LLANTO DE OTROS, SI NO PODEMOS CONFORTAR LOS FRACASOS DE OTROS Y CELEBRAR SUS VICTORIAS ESTAMOS PERDIENDO LAS MEJORES OPORTUNIDADES QUE LA VIDA NOS OFRECE.

LA ÚNICA Y VERDADERA ACCIÓN SE DA EN EL PUENTE ENTRE LAS PERSONAS.

Anónimo

LA ENFERMEDAD FAMILIAR

Era domingo al mediodía. Sonó el teléfono. Era nuestro hijo. Oí también las voces de sus hijos y de su mujer; parecía que ella le daba órdenes. Oí otra vez su voz: "He fumado un porro y necesito un lugar donde quedarme".

Estaba preparando una comida para doce y no le respondí enseguida. Esto ya había sucedido una vez anteriormente y había acabado en una

visita corta y constructiva. Le dije que podría quedarse en casa una noche. Aquella noche llegó tarde y parecía que sería una visita de cortesía. Le dimos la bienvenida. Todo parecía normal y pasados unos 15 minutos de cordialidad nos dijo que, finalmente, no se quedaría aquella noche. Al despedirnos le dije que esperaba que tuviese un sitio cómodo para dormir pero no me respondió. Le di un abrazo y le acompañe a la puerta. No teníamos ni idea de dónde iría pero habíamos aprendido a soltar y no tuvimos problemas para dormir.

Al día siguiente me sorprendió recibir otra llamada. Había pasado la noche en su casa. Nos explicó que todo iba muy bien entre él y su mujer pero que de repente había estallado el conflicto entre ellos. Su mujer había tomado algunas decisiones y él había decidido responder poniendo algunos límites. Yo no deseaba saber nada de lo que había pasado, pero esto es otro ejemplo más de la "Enfermedad Familiar".

El mismo día, por la noche, recibimos una llamada de nuestra nuera. Estaba con sus hijos en casa de sus padres y quería saber lo que había pasado cuando nuestro hijo había estado en casa la noche anterior. Le conté lo que había ocurrido y ella comentó que era lo que había imaginado que sucedería y me empezó a hablar del repugnante comportamiento que había tenido nuestro hijo durante los últimos días. La escuché hasta que no pude más y le dije que los dos nos habían contado sus puntos de vista y que, francamente, era cosa de ellos. Pero ella seguía hablando y dijo que necesitaba espacio. Le contesté diciéndole que cada uno tiene que cuidar de sí mismo y que nuestro hijo tenía que cambiarse a sí mismo. Le agradecí su llamada pero me di cuenta que ella no había recibido el apoyo que le hubiese gustado. Después de la llamada mi marido me comentó que tenía que haberle dicho que nos gustaría ver a nuestros nietos más a menudo. No le respondí y me preguntó si es que me había dicho algo que me había incomodado. Entre la tensión que existía entre nuestro hijo y su mujer y mi propia tensión no creí que fuera el momento de decirle a mi nuera que nos gustaría pasar más tiempo con nuestros nietos aunque hacía bastante tiempo que no les veíamos.

Reflexioné sobre mi papel en lo que parecía que estaba a punto de convertirse en una crisis. Me di cuenta de que, aunque mostraba cierto desprendimiento y que ponía algunos límites, no era suficiente. Cuando había hablado con mi nuera había repetido las cosas como si fuera un loro. Si hubiese sido un nuevo miembro de FA quizás hubiese sido aceptable pero ya llevaba seis años en el programa y no estaba satisfecha con mi contribución en el asunto. Sabía que la mujer de

nuestro hijo intentaba manejar una situación difícil. Sentía compasión por los dos y me di cuenta que había perdido la oportunidad de ser honesta con él.

Sabiendo que me sería de ayuda, fui a buscar mis textos de FA y abrí el folleto "Poniendo límites: un hecho muy cariñoso" (1028, en inglés). La siguiente frase me llamó la atención: "...manteniéndome a su lado sin decirle nada mientras se impuso la ley, creyendo que mi silencio sería suficiente comentario acerca de su comportamiento". Y este fue uno de aquellos momentos de decirme: "¡Ahá!". Los límites son flexibles, tienen puertas que nos permiten entrar para compartir nuestras creencias y sentimientos cuando lo creemos oportuno, y lo hacemos no con la idea de controlar a otros sino queriendo compartir quiénes somos y cuidando de nosotros mismos.

Sólo necesitaba expresar la verdad. Al día siguiente, intenté llamar a mi nuera pero no estaba en casa. Después de varios intentos, al final le mandé una nota disculpándome. No contestó pero ya no sentía que la vida era ingobernable. Durante ese tiempo nuestros hijos, que vivían en otras ciudades, empezaron a ponerse en contacto con nosotros. Cada uno de ellos se había enterado de lo sucedido a través de su hermano o de su mujer y querían saber nuestra reacción y cómo estábamos. Mi hija se quejó de que yo sólo hablaba de cómo guardar los restos de comida para hacer estiércol o de cómo usar menos servilletas de papel. No tengo ni idea de lo que ella pensaba de la situación pero yo consideraba que estaba haciendo un gran progreso en todas las áreas.

Una semana después nuestro hijo nos llamó para invitarnos a comer con él la semana siguiente y comentó que, a lo mejor, nuestra nuera estaría allí también.

Llegamos al restaurante y les vimos sentados juntos. Ella parecía estar un tanto callada pero el almuerzo me pareció agradable y sentí que estábamos bien. Le pregunté si había recibido mi nota. Contesto que sí, y le repetí lo que le había escrito: que entendía que estaba pasando por una situación que era difícil para todos y que ellos dos tenían muchas responsabilidades pero que los dos eran adultos y que eran capaces de solucionar sus problemas. Reímos al hablar sobre quién era el adulto. Mi marido les dijo que queríamos apoyarles en todo lo que pudiéramos y que echábamos de menos a nuestros nietos. Nos abrazamos y nos despedimos. Ellos y sus hijos iban a pasar un fin de semana en la casa de veraneo de los padres de ella, y nuestro hijo nos

dijo que al volver nos llamaría para quedar un día para pasarlo con nuestros nietos.

Han pasado ya más de once años des de aquel día en que nuestra familia se vió sumida en la "Enfermedad Familiar". Hemos avanzado mucho pero en las familias las cosas siempre cambian y nuestra historia no ha aterminado aún. Recordaré que "Puedo cambiarme a mí misma, a los demás sólo puedo amarles".

Gracias Familias Anónimas.

Anónimo.