

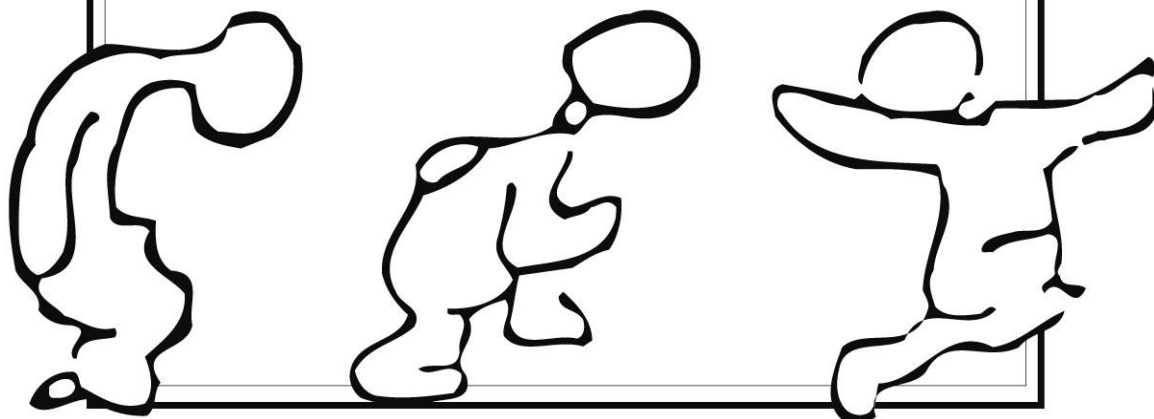


FAMILIAS ANÓNIMAS

# *Revista de Los Doce Pasos*

**MAYO - JUNIO 2011**

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



## RECORDANDO UN FELIZ DÍA DE LA MADRE

El día de la madre se había convertido en un día cualquiera. Ya no esperaba que mi hijo hiciera algo: una llamada, una felicitación, un regalo o su presencia eran hechos inciertos. Antes de que la adicción se cobrara su precio él me preparaba una felicitación y pasaba por casa. En lugar de hundirme en la autocompasión me recordaba que lo había hecho lo mejor que podía y, de esta manera, me felicitaba a mí misma en el día de la madre. Planeaba un día lleno de cosas para disfrutar e informaba a mi hijo de mis planes (por si acaso él quería reunirse conmigo o llamarme por teléfono). Mi madre, mi marido y otro hijo mío habían muerto y tenía muy claro que tenía que hacer cualquier cosa placentera en el día de la madre. Creo que algunas veces él cumplía con mis deseos para conseguir comida o disimulaba disfrutar de todo para representar el papel de un chico bueno y así quedar bien conmigo. Si se enfadaba al encontrarse con mis límites simplemente se iba.

Este año era diferente. Me preguntó si podía visitarme y prepararme una cena. Sabía que me gustaba el salmón y quería probar una nueva receta. ¡Caramba! Le dije que estaría en casa todo el día porque necesitaba descansar. Me preguntó si necesitaba algo del supermercado y le dije que no. Él llegó con su hija y todos los ingredientes (menos la sal y la pimienta). Pidió disculpas porque haría un cambio en el menú. Resulta que en el supermercado de su barrio no había encontrado el salmón así que había comprado otro pescado pero creía que podía utilizar la misma receta. ¡Lo pasamos bomba! Resultó que el vendedor no hablaba inglés así que en lugar de venderle 2 kilos de pescado le vendió dos pescados enteros. Igual que a su hija, él me explicó que no le gustaba ver en el plato el pescado entero -con la boca, los ojos y la piel- así que lo preparó todo en filetes y guardó las cabezas, las colas y las espinas para hacer una sopa en otra ocasión (me estará tomando el pelo, pensé).

Aprendí mucho simplemente escuchándole. Tenía un programa de recuperación, comía alimentos saludables e intentaba tratar su ansiedad de una manera sana en lugar de beber y consumir otras drogas. Disfrutaba cocinando y le gustaba comer alimentos frescos. Había empezado a ver programas de cocina, caminaba por la tarde hasta la tienda para comprar comestibles y después preparaba los platos que había aprendido. Parecía contento con los resultados y quería compartir lo que hacía. Estaba contenta de ver las ganas que él tenía de compartir esta nueva etapa conmigo.

La cena fue deliciosa, le di un diez. Su hija un nueve porque no le gustaba el sabor a limón pero se fue acostumbrando a este sabor y por

eso le dio un nueve. La ironía de ofrecerme pescado para el día de la madre no fue casualidad. Hacía unos treinta años mi marido, su padre, me compró un libro para aquel día titulado ¡¡¡"Pescado"!!! Entonces no podía imaginar porqué me lo había comprado. Hacía referencia a toda clase de pescado. Explicaba cómo pescarlo (raras veces iba yo a pescar), cómo sacarle las escamas, cómo limpiarlo, cómo prepararlo para hacer ensaladas, ahumados y cómo cocinarlo. Daba diferentes recetas para cada tipo de pescado. Yo normalmente solía recibir regalos más sentimentales, así que ese regalo me causó un gran asombro. Mi marido se dio cuenta que estaba menos ilusionada pero igualmente le di las gracias y utilicé algunas de las sugerencias del libro. Hicimos broma sobre que el regalo era más bien para él que para mí.

Después de la cena le conté a mi hijo la historia del regalo que me había hecho su padre le saqué el libro para que lo viera. Le encantó y le pregunté si quería quedárselo. Dijo que sí. Así pues, el libro que no me había gustado recibir en el día de la madre lo recibió él con mucho placer. Yo pensé que había sido un regalo para él de su padre a través de mí. ¡Nunca hubiera imaginado que pasaría un día de la madre tan feliz!

Cuando estaba a punto de irse, le conté una historia que pasó un día de San Valentín, cuando no estábamos muy bien económicamente. El trabajo de su padre no iba bien. No habíamos salido a comer fuera en dos meses. No habíamos salido ni a comer una hamburguesa al "Mac Donalds" con nuestros hijos. Aquel día de San Valentín mi marido llegó a casa con una sartén de hierro, igual que la que tenía mi abuela, que me encantaba. Dentro de la sartén había cuatro hamburguesas del "Mac Donalds". Nuestros hijos estaban encantados. Me costó creer que él había estado buscando la sartén. Le dije a mi hijo que aquel día de San Valentín lo recordaría toda la vida como ese día de la madre. Mi hijo me dijo gracias, y que todavía me debía una cena con salmón.

No sé si está intentando recuperarse o simplemente quiere estar sobrio una temporada porque está buscando un trabajo. El tiempo lo dirá y, la verdad, no me importa. Ese día estaba sobrio, despejado y fue una buena compañía. Gracias Poder Superior por ese día tan maravilloso.

Me pregunto si había una razón que desconocía cuando hace treinta años recibí el libro sobre el pescado. Quizás muchas cosas de las que nos pasan tienen una razón de ser. En mi caso, recibí una lección sobre la adicción y sus consecuencias a través de algo que pareció un trivial regalo hacía treinta años. Todo a su tiempo tiene sentido. No hay accidentes ni casualidades.

June K.

## EL DÍA QUE ENCONTRÉ FA

Durante muchos años trabajé como secretaria en una empresa de publicidad. Una de mis tareas era escribir el calendario semanal de una iglesia. Cada jueves había un anuncio de una reunión de Familias Anónimas. No sabía nada de estos grupos excepto por la información dada: "...un grupo de apoyo para los padres y amigos de familiares con problemas de alcohol y drogas". Creía que hablaban sobre adolescentes y mi situación no era esa. En aquel entonces mi hijo tenía 25 años. Aunque su situación no era buena no tenía nada que ver con lo terrible que sería más adelante (aunque en aquel momento yo no tenía ni idea).

Diez años más tarde me había jubilado del trabajo y la situación de mi hijo era mucho peor. Un día leí un artículo en el periódico sobre una mujer que hablaba de los problemas de su hija que tenía una enfermedad mental y una adicción, doble diagnóstico. El artículo terminaba diciendo que lo que le había ayudado más era el programa de Familias Anónimas. Vi que su hija era adulta como mi hijo. Me dije: "quizás debería llamar para saber más sobre este grupo de apoyo". Las cosas en casa se habían deteriorado hasta tal punto que mi marido y yo no podíamos hablar de la situación de nuestro hijo sin discutir fuertemente. Ahora me río, pero me acuerdo también de haber llamado desde mi teléfono móvil, desde la despensa, para hablar con una mujer y decirle en voz baja todo lo que había en mi corazón.

Encontré bastante coraje para asistir a primera reunión de FA. Fue grande mi sorpresa cuando vi que la mujer del teléfono y yo no nos llevábamos muy bien inicialmente. Era muy brusca. Cuando yo le expliqué que tenía que mandar dinero a mi hijo porque tenía hambre y no tenía un techo donde cobijarse, ella me dijo que posiblemente utilizaría este dinero para comprar drogas. Quiero decir ahora que el resto del grupo me dio mucho apoyo y logré establecer una buena relación con esa mujer. Se ha ido a otra ciudad, pero me acuerdo de ella con cariño como la persona que me ayudó a encontrar FA.

Después de la primera reunión me quedaron algunas preguntas por hacer y contacté con alguien en la página web. Me enteré que existía una reunión *online*. Me alegro de haberla encontrado porque en aquella primera etapa necesitaba apoyo todos los días.

Aunque el problema de mi hijo no ha mejorado mucho, sus problemas ya no dominan mi vida ni mis emociones. Gracias a FA he recuperado mi vida.

Es una ironía que la ayuda estuviera a mi alcance todo el tiempo. Hizo falta un artículo en el periódico y quizás una llamada de atención de mi Poder Superior para que me acercara a ella.

Judith H.

## **SIMPLEMENTE ¡DECIR NO!**

Un estudio de una máquina tragaperras demuestra que ésta concede un premio después de que la hayan utilizado cien veces. Son muchas veces como para seguir metiendo monedas.

Cada vez que estoy tentada a rescatar o a facilitar, "solamente por esta vez", pienso en esta verdad. ¿Vale la pena decir "sí" esta vez para después tener que decir "no" cien veces más para que deje de insistir en esa costumbre?

## **DESPRENDIMIENTO**

Antes de encontrar Familias Anónimas estaba completamente dedicada a mis hijos. Creía que enfocar toda mi atención en ellos demostraba lo mucho que les amaba. Alguien en una reunión de FA me indicó que el amor hacia nuestros hijos se podía comparar con la luz del sol. Cuando los rayos del Sol vienen filtrados por los árboles, los resultados son agradables y beneficiosos, la gente sonríe y las plantas crecen. Pero cuando un pequeño rayo de sol concentrado y aumentado llega a una hoja o a una persona, empieza la destrucción a través del fuego, de quemaduras o de cosas peores.

Enseguida supe apreciar la comparación. Yo, por estar demasiado involucrada en las vidas de mis hijos, les oprimía. Desde entonces, recuerdo que tengo que filtrar mi amor y mis cuidados por ellos a través de mi programa para toda la vida.

Anon

## **PLANES Y RESULTADOS**

Pregunta:

¿Cómo se puede planear el futuro sin pronosticar los resultados?

### Respuesta 1:

Intentar planear los resultados supone la desilusión. Esto es así para todos los planes, sean grandes y pequeños.

Puedo planear una cena en un restaurante pero no tengo el control de la calidad de la comida que se servirá.

Puedo ahorrar durante 3 años para llevar mi familia a Disneylandia y encontrar al llegar que la agencia de viajes se ha ido a la bancarrota y que los vales para el alquiler del coche no valen (o que llueva durante 4 de los 5 días).

Puedo tener una fecha límite para terminar un trabajo y una lista de cosas imprescindibles para cada día del mes, y entonces dar la bienvenida a un nuevo bebé, perder a un ser querido, tener un virus en casa que contagia a todos y otro que contagia mi P.C.

Los planes y los resultados son cosas muy diferentes.

Hacemos planes, los resultados ocurren. Podemos controlar los planes, pero no los resultados. Podemos solamente controlar nuestras reacciones y volver a hacer nuevos planes.

A veces necesito animarme con un pensamiento sobre un buen postre, bailar y cantar bajo la lluvia sin tener un euro, o respirar hondo y decir: "esto también pasará."

Lisa W.

### Respuesta 2:

Todavía hago planes. Hago planes para mí y entonces le digo a mi marido lo que voy hacer y le doy la opción de acompañarme o no. Cuando él hace planes que me incluyen miro a ver qué película dan en la TV por si acaso sus planes se anulan. Me doy la posibilidad de decir: "Ok, de acuerdo; si no hacemos esto, me voy a ver esta película..."

Amy K.

## **BUSCANDO LAS RISAS**

"Hoy no tomaré nada demasiado en serio, apreciando el poder de la risa."

Hace poco hablé con una buena amiga y le pregunté acerca del uso que hacemos de los limones que nos han regalado. ¿Hacemos limonada o permitimos que se pudran y atraigan a las moscas?

He experimentado muchos cambios que me han desorientado y estoy trabajando para recuperarme. Durante años mi marido y yo hemos intentado vender nuestro negocio para jubilarnos. En abril, por fin encontramos un comprador. ¡Estaba tan feliz y con tantas ganas de empezar una nueva vida con mi marido! Surgieron unos asuntos legales inesperados y costosos. Me repetía una y otra vez "preocuparse es una opción" y seguía adelante disfrutando de lo que podía en la vida, siempre con el pensamiento de que mi Poder Superior tenía un plan para mí. Supongo que tenía que pasar por esa etapa y, como con todos los problemas anteriores, se solucionaron las cosas con lo que ya había aprendido.

Precisamente, cuando creía que lo peor había pasado y que ya podíamos empezar a disfrutar de la vida, llegó otro golpe. Mi marido cayó en una depresión y esto supuso otro reto para mí. Encontré la compasión necesaria (no sabía de su existencia) y, agradecida por mi programa de soporte, tuve paciencia y aceptación hacia las cosas que escapaban de mi control. Me di cuenta de que, a pesar de lo que pasaba y de encontrarme muy sola, sin el apoyo de mi marido, tenía que cuidarme.

Así me obligué a asistir a clases de mi interés y, de esta manera, contacté con personas que compartían sus alegres risas conmigo. También fui a algunas reuniones locales para encontrar el apoyo y la comprensión que necesitaba.

Ahora estoy informándome acerca de otras clases y sobre el trabajo voluntario, cosas que me pueden ayudar a solucionar mis necesidades físicas y espirituales.

Hablamos de la risa y de lo importante que es en nuestra vida, pero descubrí que a pesar de todo lo que pasaba en mi vida, tenía que salir del ámbito familiar para encontrarla. No es divertido ver que todo se está desmoronando a tu alrededor, pero si no hubiera salido a buscar el humor y la risa, a lo mejor me hubiera quedado enterrada en la oscura melancolía. Puedo elegir como reacciono a los acontecimientos de la vida. Algunos días es más fácil decirlo que hacerlo.

Mi hijo quizás tendrá una cita con la justicia este mes. Esto debería de haber ocurrido en octubre del año pasado y cada mes desde entonces. A veces, si me permito pasear por este camino me deprimó. Si me concentro en sus problemas y en lo que él tiene que afrontar me encuentro otra vez medio enterrada. Menos mal que reconozco cuándo se me acerca este camino y entonces utilizo las herramientas de mi programa para decidir una ruta diferente.

La risa sí que es una elección. Puedo elegir si permito que los problemas de mi vida me abrumen o puedo elegir seguir caminando y hacer todo lo posible para encontrar la luz. Este último camino es el mío.

France.

## **MÁS RESPUESTAS DEL DÍA QUE ENCONTRÉ FA**

I- El día que encontré una reunión *online* de FA es el día que me encontré a mí misma. Fue mi salvación. Mi hijo estaba en casa después de haberse recuperado y yo me encontraba perdida. Estaba agitada. Mi matrimonio estaba desintegrándose. Haciéndolo sola no funcionaba. No me encontraba mejor. Me resistía a hacerlo público en un pueblo tan pequeño. Después de un año con reuniones *online*, encontré el valor junto a un amigo para abrir un grupo.

Alicia

II- Me di cuenta que no era una madre fracasada.

Kim

III- Encontré a amigos que entendían de verdad mi situación y por lo que estaba pasando mi familia.

Mama

IV- Encontré la fuerza y el coraje para establecer mis límites.

Anon

V- Me di cuenta de lo mucho que era adicta a mi querido adicto y lo más importante fue que, por medio de la amistad y del acompañamiento que encontré en mi grupo, encontré el camino para mi recuperación de la codependencia.

Moira

VI- Había regresado a casa después de haber dejado a mi hijo durante un año en un centro de recuperación. Fui a una reunión



abierta de AA (la única reunión en inglés de un programa de 12 pasos que existe en mi lugar de residencia) pero no me encontré muy cómodo allí. Buscando por internet encontré una reunión *online* de FA. El primer día recibí más de cien mensajes. Los leí todos, no entendía muy bien de qué se trataba pero me di cuenta que había esperanza y decidí volver. Después del primer día pedí literatura, incluyendo el libro de ejercicios de los 12 Pasos. Me concentré en los mensajes con los que más me identificaba y en los "ganadores". Yo también quería ser uno de ellos. Con el tiempo, escribí mis propios mensajes y encontré apoyo, aceptación y comprensión.

Paul

VII-¡Encontré la esperanza!

Jackie