



FAMILIAS ANÓNIMAS

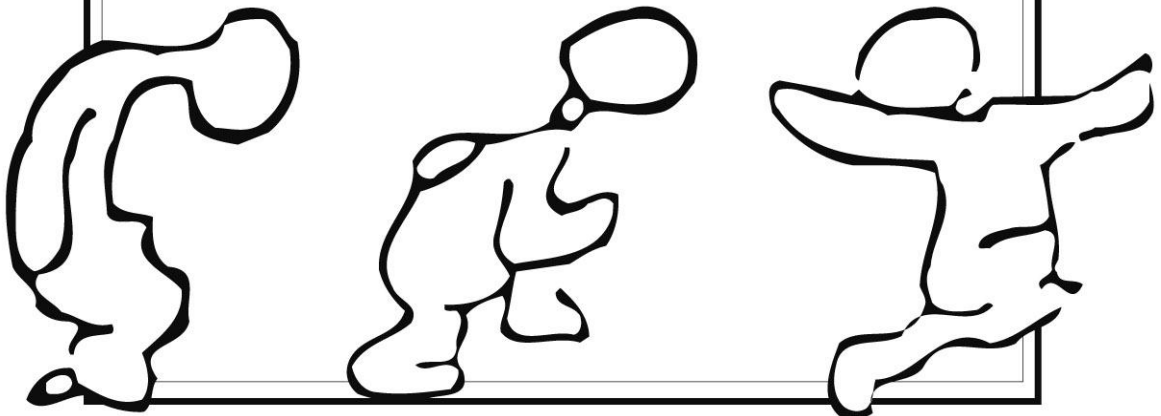
# Revista de Los Doce Pasos

(Traducción de la revista americana de Los 12 Pasos, RAG)

SEPTIEMBRE - OCTUBRE 2011

Diseño: Luís (Madrid)

Traducción: Marian (Vic)



## LA ANATOMÍA DE LAS REUNIONES

Me era difícil acudir a las reuniones, me preguntaba si valía la pena y estaba pensando en no ir más. De todas formas fui a una más y fue una pesadilla. Trataba sobre la 5ª Tradición, y yo odio las reuniones sobre Tradiciones. Se tarda mucho en leerlo todo y las charlas son pesadas. Y para acabarlo de arreglar uno de los participantes habló durante mucho tiempo sobre sus problemas, repitiéndose todo el rato sin pararse ni tan solo a respirar. Me fui. Para mí se había terminado.

Conduciendo hacia mi casa empecé a pensar sobre las reuniones y durante los siguientes días pensé sobre ellas más profundamente; y llegué a la conclusión de que quienes preparaban esas reuniones eran unos genios. Nos dan muchas oportunidades para escuchar, aprender y crecer, y depende de nosotros que lo hagamos.

La reunión se divide en tres partes. La primera parte se repite cada semana, la segunda parte es la lectura y el compartir experiencias, y la tercera nos vuelve de nuevo a un formato fijo. Cada parte juega un papel importante y ofrece aprendizaje para todos.

La primera parte es la misma, semana tras semana. Ello aporta dos cosas: primero, puede poner orden en nuestras caóticas vidas: sabemos lo que va a ocurrir. Además, esta semejanza e identificación nos pueden ayudar a 'entrar' en el ambiente de FA y dejar atrás el estado en el que llegamos a la reunión.

La primera sección empieza con la oración de la serenidad, ya que llegarla a conseguir es nuestro objetivo: "Señor, concédeme serenidad para...". Ello no quiere decir necesariamente que donde nos encontramos no haya dolor, pero aceptamos serenamente dónde nos encontramos. De esta manera, aceptar con serenidad significa que hemos 'soltado'. Soltando nos desprendemos de este componente emocional dándonos permiso para ser más objetivos y tomar decisiones más acertadas. Así pues, empezamos nuestro programa con nuestro objetivo: la serenidad.

Entonces entramos en "sobre la drogadicción". Esta lectura define porqué estamos aquí: una persona a la que queremos tiene un problema y nos ha causado un problema a nosotros. Pero nos damos cuenta que podemos 'cuidar' nuestro problema escuchando, aprendiendo y creciendo. Esto lo hacemos nosotros mismos guiados por personas con más experiencia.

Siempre me ha costado la lectura de "las 4 fuerzas destructivas" hasta que me di cuenta de que es un acuerdo que los miembros hacen entre sí. Nos decimos "reconozco que puedo interferir en tu escucha, aprendizaje y crecimiento, y no voy a hacerlo". Lo cual también significa

no dar ni pedir consejos porque tenemos que reconocer que estamos en caminos diferentes, en momentos diferentes; y dar o pedir consejo interfiere con la escucha, el crecimiento y el aprendizaje. También nos dice que debemos tener cuidado con la clase de lecturas con las que introducimos la reunión porque no queremos molestar a nadie que quizá no acepte el origen de esa lectura. Las 4 fuerzas destructivas tratan sobre el respeto hacia y para con los miembros de FA y su deseo de escuchar, aprender y crecer.

Los 12 pasos son nuestro camino hacia la serenidad. El progreso no es siempre continuo, y podemos retroceder. Los 12 pasos, según algunos, se pueden dividir en diversas partes: Lo soltaré, me examinaré, me reconciliaré y lo continuaré.

O sea que al finalizar la lectura de los 12 pasos hemos hablado del objetivo -de porqué estamos aquí-, de nuestro acuerdo con cada uno de nosotros y de cómo llegar a nuestro objetivo.

Las 12 tradiciones es otra de las cosas que nunca entendí. De todas formas hoy creo que son las normas y la estructura que utilizamos para saber cómo relacionarnos entre nosotros, con otros grupos y con el mundo exterior. Las tradiciones nos permiten conseguir el éxito, y sin ellas las reuniones serían un caos. Mientras las 4 fuerzas destructivas son un acuerdo entre los miembros del grupo, las Tradiciones son el acuerdo no sólo entre nosotros, sino un código de conducta con los demás fuera del grupo.

La última lectura "ayudando" trata de lo que haré para mejorar.

La primera parte de la reunión deja claro nuestro objetivo y el camino a seguir; por qué estamos allí, cómo nos comportaremos, cómo conseguiremos nuestro objetivo, cómo será nuestra relación dentro y fuera del grupo, y cómo lo haré. Todo esto tiene mucha fuerza y se puede aprender mucho de estas lecturas repetitivas.

En la segunda parte el líder del grupo selecciona un tema y el grupo comparte sus experiencias. Aquí lo que hemos aprendido de las lecturas se pone en juego. Porque es el momento en que la gente comparte lo que les está viviendo, sus éxitos y sus fracasos. Es cuando nuestro comportamiento puede hacer que alguien aprenda y crezca, o no. Es el momento en el que debemos escuchar. Y por esta razón dar sugerencias o consejos es peligroso, porque al hacerlo dejamos de escuchar, de aprender y de crecer.

Y al final terminamos nuestra reunión con la oración de la serenidad. Una vez más reafirmamos nuestro objetivo. Al moderador de la reunión de las tradiciones le debo mucho agradecimiento. Debido a esta reunión llegué a una comprensión más profunda y ahora aprecio

verdaderamente la estructura, la belleza y el significado de cada palabra y de cada lectura porque siempre podemos llevarnos algo con que crecer si aprendemos a escuchar.

Doug D.

## **MÁS O MENOS**

He estado en FA desde Marzo porque ha ingresado en la cárcel a mi hijo de 31 años. Nuestras vidas han sido un desastre, más o menos desde que hizo los 14 años.

Hablando de "más o menos"...

He aprendido que cuantas menos palabras le diga más palabras oye él. He aprendido que darle menos dinero a mi hijo, que utiliza para el uso, es más dinero en mi bolsillo para mejores cosas.

He aprendido que poner más límites produce menos conflictos.

He aprendido a ser más para mi hijo y hacer menos.

He aprendido que necesito más serenidad en mi vida y menos estrés.

He aprendido a quererme a mí misma y a mi hijo incondicionalmente. Algunos días lo practico más, otros menos, pero estoy aprendiendo a hacer lo correcto más a menudo.

La vida quizá no es fantástica cada día pero vivo un día a la vez y celebro los días fantásticos.

Margie D.

## **REFLEXIONES SOBRE EL PASO TRES**

Pensé que ya había resuelto este paso, pero cuando la montaña rusa se dispara, me cuesta más de lo que pensaba. Para una persona totalmente controladora, que reconozco que soy, significa soltar aquello que hace que esté cuerda. Quiere decir que no tengo control. Quiere decir que la vida no es como yo la veo porque mi "cuadro" no incluye la adicción.

Quizás sea porque me he perdido varias reuniones de FA, o quizás porque me estoy cansando de soportar todo el equipaje que llevas cuando vives con un adicto con enfermedades mentales; o quizás sea porque él tiene 24 años y todavía vive con mamá y papá; la cuestión es que mi ansiedad, en ciertas situaciones, vuelve. No sé dónde empiezan

sus derechos en mi casa y dónde terminan los míos - ¿o es al revés? - y me vuelvo a cuestionar las definiciones de las palabras límites y reglas. Y sin embargo hay progreso, un buen trabajo y la evidencia de pensar más claro en algunas situaciones (y me recuerdo a mí misma: ¿quién soy yo para juzgar su manera de pensar?); la depresión que disminuye, y la generación de soluciones a problemas familiares. Y quizás -como me recuerdan los lemas de FA- otros pasos positivos que no sé. ¿Es eso sólo Ying y Yang? ¿Un paso adelante y un paso atrás? Puedo soltar el control para que mi Poder Superior lo pueda coger todo? Creo que esta vez tengo más preguntas que respuestas. Me acuerdo del trabajo hecho en el cuarto paso y estoy feliz por poder decir que creo que mi adicto saldría adelante sin mí. No sería bonito, pero él encontraría un camino. Quizás, de momento, me quedo con eso mientras continuo luchando para ofrecer mi vida a mi Poder Superior y soltar el control. Estoy eternamente agradecida porque sé que -no importa lo que tarde- FA estará allí para ayudarme en este viaje.

Mónica

## **PRESCRIPCIÓN PARA EL PROGRESO**

FA se volvió en una prescripción para mí. Llegué a FA buscando apoyo y comprensión. Me estaba costando aceptar el camino que mi hijo estaba escogiendo, cosa que, en aquel momento, incluía rechazarnos e irse a la calle sin dinero ni trabajo. Ciertamente FA no era ninguna píldora mágica y continuaba costándome aceptar las elecciones que hacía mi hijo. Pero gradualmente aprendí otra forma de acercarme a él. Una manera que estaba libre de miedos y de intentar controlarle. A través del programa aprendí a aceptar a mi hijo tal como es y a quererle sin tratar de cambiarle. Haciendo esto conseguí poder comunicarme con él. No era fácil verle. Estaba muy delgado y sabía que estaba consumiendo drogas y alcohol. Pero creo que él sentía que podía hablarme sin miedo a ser juzgado y que todavía le quería, cosa que hizo posible que conectáramos.

Al final volvió a casa y empezó a hacer mejor elecciones. Las cosas no son perfectas. Todavía no tiene planes para su futuro y sé que a veces fuma marihuana o quizás algo más. Pero nunca está colocado o borracho en casa, es muy consciente de su dieta ¡y está trabajando!

Todavía, a veces, me "salgo del vagón". Me vuelvo ansiosa si veo que se está volviendo perezoso o no coopera, o que está muy irritado. Aquí es donde pongo en práctica el programa. Veo que si practico el programa (quiero decir: "mantén la calma, no reacciones, no juzgues, escucha más y habla menos") normalmente él "vuelve en sí" y normalmente pide perdón. Sé que tenemos mucho camino por recorrer pero también sé que hemos progresado mucho.

Maria U.

## **GRACIAS A LOS VETERANOS DE FA**

Quiero expresar mi gratitud a los veteranos de FA. Me han influenciado estos últimos siete años al compartir sus historias y sus perspectivas en las reuniones. Estos miembros me han dado esperanza y ánimos cuando más lo necesitaba. Algunos de ellos parece que no necesitan ya las reuniones, pero siguen viniendo para dar lo que ellos recibieron. Mi viaje personal ha sido como navegar por mares desconocidos. Tengo un padrino maravilloso y una familia de amigos que me apoyan y esto me hace pensar que continuaré aprendiendo cómo navegar en estas aguas. Mi barco va de un lado para otro en las tormentas de la vida, pero siento el apoyo de mi grupo y me doy cuenta de que no estoy sola. Creo que este programa no sería tan potente sin la presencia de los veteranos.

¡Sigue viniendo!

Patty S.