

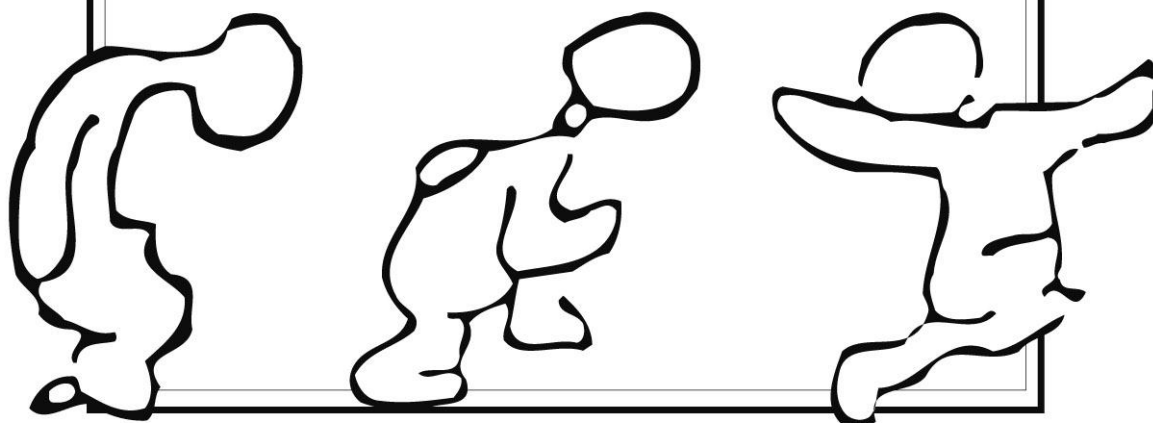


FAMILIAS ANÓNIMAS

Revista de Los Doce Pasos

NOVIEMBRE-DICIEMBRE 2011

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



CARA A CARA CON LA ADICCIÓN

He estado muy cerca de la adicción durante toda mi vida. La he oído, la he visto y sí, me la he encontrado cara a cara.

Me encontraba en un grupo de familias el año pasado en Palm Springs, California, y me pidieron que hablara sobre la adicción tal y como yo la entiendo, y que preguntara cosas o que la explicara tal como yo la siento. Empezé explicando la adicción que he tenido en mi vida; que probablemente vino a América con mis antepasados en un barco de Irlanda hace mucho tiempo y de alguna manera ha estado conmigo desde entonces.

Escuché a la adicción por primera vez cuando era niño. Estirado en mi cama de noche, oí a mi padre alcohólico abusando verbalmente de mi madre y de mis hermanos. Oí los esfuerzos en vano que hacía mi madre para que mi padre dejara de beber y reconociera lo que le estaba haciendo a la familia. Más tarde, estos sonidos se convirtieron en imágenes mientras yo veía como las actitudes adictivas sembraban el caos en la familia, de tal manera que nuestra familia a día de hoy es totalmente disfuncional.

Vi a mis hermanos emprender el viaje hacia la adicción. Vi a mi hermano mayor, al cual tenía como un ídolo y al cual quería imitar, convertirse en un adicto, lo cual me hizo cambiar de opinión. Le di la mano a mi madre mientras la acompañaba a la tumba de mi hermano y la escuché preguntándose: "¿por qué?".

Vi cómo la adicción terminó con la vida del hermano de mi mujer. Le vi morir mientras ella cogía su mano... (su cuerpo estaba lleno de lesiones y enfermedad). Su foto está impresa en la camiseta de nuestro equipo en la marcha anual sobre el SIDA. Incluso después de haber oído y visto todo eso sobre esta enfermedad, no la vi venir en mis propios hijos hasta que fue demasiado tarde. Cuando me encontré de cara con ella de nuevo decidí luchar. En el pasado siempre terminaba igual: mi ser querido moriría. ¡No iba a dejar que esto sucediera de nuevo!

Una vez oí a unos miembros de FA mientras conversaban sobre la adicción y debatían si realmente es una enfermedad o no, y qué patología es la que hace que una persona escoja este tipo de vida. Hay mucho que debatir sobre enfermedad y elección, pero no se puede debatir que la adicción existe. Es real.

Mi hijo intentaba esconder su uso. Vimos señales por todas partes. Desaparecía a menudo, se iba a su propio y solitario mundo... Durante un tiempo yo le "probaba" cada día, intentando llegar a la fecha crucial de un juicio para preveer el desastre. Todo lo que yo le dije, sus hermanos queriendo estar con él, el corazón roto de su madrastra..., nada de ello le importaba. Le pillé haciendo trampas mientras hacía su test de orina y esto fue suficiente. Cinco horas más tarde estábamos en el aeropuerto de camino a Minnessota.

De camino al aeropuerto, Jay estaba muy emocionado y yo estaba enfadado. No había nada que decir. Esta era la cuarta vez que le llevaba a rehabilitación en 18 meses. Yo no estaba dispuesto a separarme de mi único hijo. ¿Porqué no podía ser él como los hijos de los demás? Los hijos de mis amigos y los de los compañeros de trabajo trabajaban, viajaban y todo les iba bien, y aquí estaba yo llevando a mi hijo a rehabilitación. Pero esta vez pasó algo inesperado: Jay y yo nos metimos en el coche camino del aeropuerto pero no estábamos solos. Estaba a punto de encontrarme cara a cara con el demonio invisible que está intentando destruir mi vida y la de mi hijo": La ADICCIÓN".

Nos estábamos acercando al aeropuerto y no se oía ni una mosca. Sus preciosos ojos marrones que durante tantos años estuvieron tan llenos de vida y de claridad, eran negros y sin vida. Le miré y todo lo que vi fue su silueta, y se le veía tan gris y frío... Estaba muy rígido y la bufanda que llevaba le apretaba tanto el cuello que parecía que una serpiente le estaba ahogando. Estaba llorando y gimiendo. Me recordó los sonidos que hacía cuando tenía tres años. La manera en la que decía la palabra "papá" mientras lloraba... Y le cogí la mano... Parecía pequeña y frágil, como la mano de un niño pequeño. Su adicción le estaba envolviendo físicamente e intentaba manipularme para que sintiera pena por él haciendo que yo quisiera ayudar al niño pequeño

como lo hice tantas veces durante sus miedos y sus dudas durante su niñez. El aire en el coche se hizo frío y yo estaba tan cerca de la adicción que podía olerla. Mi mente se desbordó pensando en todos los años vividos a su alrededor, los hermanos que me quitó, el hijo que ahora tiene en sus garras. Me di cuenta de que es un demonio vivo que tiene su propia mente. Nos acercábamos al aeropuerto y Jay se dio cuenta que no volvíamos a casa, que sus llantos no estaban siendo escuchados y que llevaba solamente algunas horas de sobriedad, y entonces comprendí que su espíritu interior resurgía. En unos minutos pasó de lo que acabo de describir a dibujar una sonrisa y experimenté que yo soltaba las riendas allí mismo. Mientras iba a la puerta de embarque me miró y dijo: "te quiero papá". Durante el resto de mi vida, miraré a la adicción como nunca lo he hecho antes. Debatiré su existencia como enfermedad, y tendré miedo de su poder. Me doy cuenta de que a la adicción no se la puede ganar; uno debe respetarla, ponerla en su sitio, pero siempre ser consciente de ella. Siempre estará allí y sé que existe... la he visto.

Tengo varios indicadores que representan la carga que me pongo a mí mismo y también a mi mujer en mi intento de luchar contra la adicción de mis hijos. Representan muchos grados de la enfermedad y mis esfuerzos por contrarrestar sus efectos: legal, medicinal, científico, modalidades de tratamiento, psicológico... está todo allí. Viajé a todas partes debido a mis esfuerzos por encontrar la respuesta. Viajé miles de millas pero sin éxito. Finalmente llegué al punto en el que me sentí perdido. Empezé a perder la esperanza. Rezé por ellos cada minuto del día. Incluso intenté manipular a Dios para que les ayudara. ¡Me volví loco!

Entonces, un día, después de meses y meses en que mi terapeuta de familia me estuviese repitiendo: "debes encontrar ayuda, ve a una reunión... ve a buscar ayuda para ti mismo", entré por la puerta de mi primera reunión de Familias Anónimas. Fue en Marzo de 2011. Tom me dio la bienvenida, me encajó la mano y me dijo: "bienvenido, estamos muy contentos de que estés aquí". A partir de ese momento mi vida cambió. Decidí encomendar mi voluntad y mi vida al cuidado de mi poder superior, S. Antonio.

Desde ese día, he aceptado y practicado los 12 pasos de Familias Anónimas y me he dado cuenta de una cosa: nunca he tenido el poder de controlar el abuso de mi padre, la adicción de mi hermano, las elecciones del hermano de mi mujer y las de mi hijo y de mi hija, pero puedo controlar lo que yo hago. Puedo luchar contra esta enfermedad; puedo hacer que no tenga control sobre lo que yo hago y lo que me pasa, y estoy ganando esta lucha.

Jim M.

CÓMO LE RESPONDEMOS A ALGUIEN QUE QUIERE NUESTRO TIEMPO, NUESTRO AMOR, NUESTRA ENERGÍA Y NUESTRO DINERO?

Debemos preguntarnos: "¿Cuánto puedo dar sin robarme a mi mismo mi dignidad? ¿Siento que soy utilizado, abusado o manipulado?" Pon atención a tus reacciones instintivas.

Recuerda, tenemos el derecho de decir "no". Tenemos el derecho de decir "lo pensaré". Podemos apoyar sin que se nos pise. Podemos mostrar que nos importa diciendo cosas como "te quiero" o "creo en ti" o "cuando estés preparado para pedir ayuda, allí estaremos". Ofrecer coraje, y tratar a nuestros queridos adictos con respeto implica que nosotros estemos sanos y con los pies en el suelo. También crea una base sólida de orientación hacia la recuperación de nuestros seres queridos que será importante cuando éstos estén dispuestos a trabajar en si mismos.

No pierdas la esperanza cuando nuestros mensajes positivos parece que caigan en oídos sordos. Se quedarán allí en algun lugar de la mente para más tarde.

Quizá es difícil apoyar cuando nos sentimos heridos o estamos enfadados. Poner un poco de espacio entre nosotros y nuestros queridos adictos no sólo protegerá nuestra serenidad, sino que quizás también ayude a construir una relación más sana.

PEQUEÑA HISTORIA DE FAMILIAS ANÓNIMAS

de Tom J.

La historia de FA (Familias Anónimas) empezó en Abril del 1971 cuando se hizo la primera reunión del equipo directivo. Esto ocurrió después de mucho tiempo por la manera en que sucedieron las cosas. Unos años antes, hubieron varios padres que acudían a las reuniones de Nar-Anon y el programa les ayudaba. Estos padres querían más porque trataban con adolescentes y no con parejas. Intentaron que se hablara más de los adolescentes pero no lo consiguieron, de esta forma empezó FA. Hubo una convención sobre el alcohol en Anaheim y uno de los oradores era el Reverendo Joseph Kellermann, el autor de *Una Guía para la Familia del Alcohólico*. Se le habló de las nuevas reuniones de FA y las apoyó con mucha pasión. Revisó la literatura de Al-Anon y también redactó la *Carta abierta a mi familia*. Luego volvió a Carolina del Norte y ayudó a establecer nuevos lugares de reuniones allí. El señor Kellermann llevó consigo nuestro mensaje dondequiera que iba y ayudó a empezar nuevas reuniones de FA cuando podía.

En estos primeros años se trabajó mucho para llevar el mensaje a quien quisiera escuchar: el sistema de justicia juvenil, las escuelas, y los pediatras y doctores, todos ellos llevaron a otros padres a nuevas reuniones. La gente llevaba el mensaje a través de la radio y la televisión e incluso en convenciones sobre la salud. Para que lo sepáis, en la televisión las caras de los que hablaban se ocultaban para preservar así el anonimato de nuestros miembros. FA creció rápidamente en el área de Los Angeles. Luego, en otros lugares del país también surgieron reuniones. Este nuevo grupo para los padres surgió y floreció porque las familias de los adictos tenían esta necesidad. Cuarenta años más tarde FA continúa creciendo en reuniones en más de 40 estados y 13 países.

EXPERIENCIA, FUERZA Y ESPERANZA: SOBREVIVIENDO A LAS NAVIDADES

A través de un milagro de mi poder superior, tuve una revelación hace unos años: quería a mi familia -a todos ellos, aunque fuera un caos-: no vine a este mundo para complacerlos, pero sí que vine a quererlos.

Mi marido y yo tomamos las riendas. Durante el día de Navidad abrimos nuestra casa a todos para que vengan. Se pueden quedar un minuto o todo el día, empezando a la 1 del mediodía para darle tiempo a todos de hacer sus cosas durante la mañana. Si alguien no quiere venir, lo aceptamos.

Me gusta tener un tema para los regalos. El año pasado todo el mundo que cruzó nuestra puerta recibió un par de zapatillas. Algunos recibieron zapatillas divertidas, otros zapatillas serias. Los jóvenes recibieron zapatillas-calcefín con un billete de 5 dólares dentro. Algunos recibieron zapatillas con temas concretos y los mayores recibieron unas bonitas zapatillas.

Hice sopa de pollo, patatas, guacamole,...

No servimos alcohol, o sea que los alcohólicos o adictos tienen que tomar sus drogas antes o después, o discretamente en visitas frecuentes a sus coches. Pero nos hemos dado cuenta que se sienten bien en este ambiente porque saben que pueden quedarse o marxarse.

Nos hemos dado cuenta de que no hay mucha tensión porque no hay expectativas. Tenemos adictos de todas las generaciones, desde los más ancianos a los jóvenes. Cuando les doy un abrazo de Navidad tengo la oportunidad de apretar un poco más y durante un poco más de tiempo, y rezo para que sepan que son queridos.

Con esperanza,
Sharon

Hace 10 años pasamos la víspera de Navidad en la sala de espera de una unidad de psiquiatría con nuestro hijo de 15 años. Al día siguiente le llevamos de ND a UT a un centro de recuperación de largo tratamiento. Nuestras Navidades cambiaron para siempre.

Nuestros cuatro hijos se han casado y tienen tres hijos. Hemos ido a sus casas y les he animado a que tengan sus propias celebraciones. Están creando sus propias tradiciones. Tenemos planes para estar todos juntos en julio y quizás sugiera que repartamos regalos entonces. Me ahorraría mucho dinero en envíos postales. Ya no envío felicitaciones y doy el dinero ahorrado a una ONG y les mando e-mails.

El aniversario de nuestro difunto hijo cae cerca del día de Acción de Gracias. Lo celebramos con una planta florecida y mi marido yo salimos a cenar bistecs. El día en que nació nos dieron bistec en el hospital en una mesa especial para dos en la que habían flores frescas. Nos acordamos, nos reímos de todos los años que han pasado y damos gracias.

Hemos trabajado en la iglesia y en cenas de la comunidad durante los últimos cuatro años cuando no estamos con nuestra familia o con nuestros amigos.

Nos esperan nuevas aventuras. El año pasado, estuve en la playa durante el día de Navidad, quizás probando una nueva tradición.

Abrazos, Magiee