

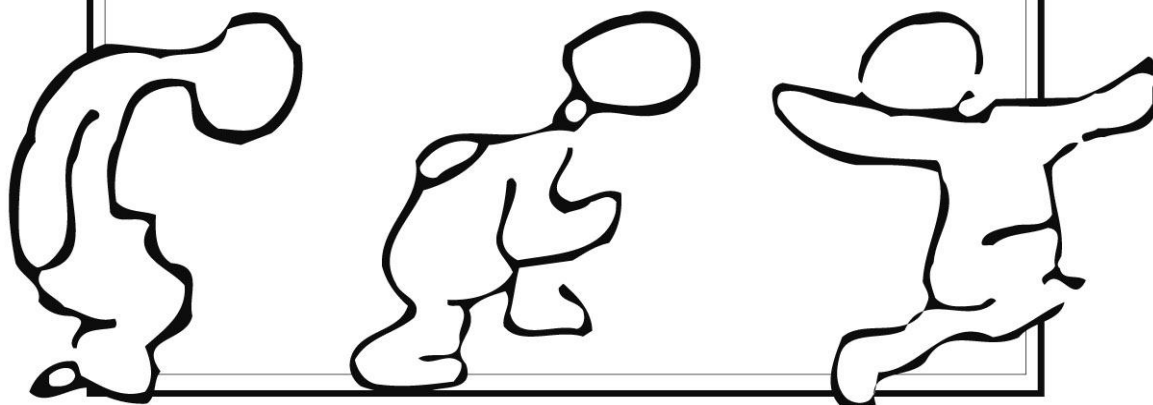


FAMILIAS ANÓNIMAS

# *Revista de Los Doce Pasos*

**ENERO – FEBRERO 2012**

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



Diseño de la portada: Luís (Madrid)  
Traducción: Marian (Vic)

## ESCOGIENDO LA FELICIDAD

Tengo un hijo con una drogadicción. A los 12 o 13 años empezó a tener problemas. A los 15 años lo ingresamos en su primer centro de tratamiento. Creo que duró una semana, antes de que le pidieran que se fuera. Eventualmente recayó. No sé cuántas veces mi hijo ha estado en rehabilitación, porque me obligaría a sentarme y a pensar en ello, y la verdad es que no quiero hacerlo. Hay cosas mucho mejores en las que pensar.

De hecho, con cada recaída la adicción de mi hijo ha aumentado. Su enfermedad ha progresado. Mi hijo tiene ahora 24 años y utiliza drogas intravenosas. Hoy creo que está esperando a que haya una cama libre en un centro en el que ha estado ya un par de veces. Algunos pensarán que no tiene remedio. Pero yo escojo pensar que siempre hay esperanza: siempre. Esto lo aprendí viniendo a FA. La diferencia es que ahora yo no baso mi vida en si mi hijo se va a recuperar o no de su enfermedad. Tengo la esperanza de que recibirá el tratamiento que necesita, que se cuidará, que tendrá una vida feliz. Pero no dejo que esto dicte si la tendré yo o no. Cuando vine por primera vez a FA, el miedo y la ansiedad eran mis acompañantes. La rabia y el resentimiento los seguían de cerca. Entré a FA con resentimiento. Después de todas las rehabilitaciones, las reuniones de padres y las sesiones de terapia a las que había acudido a lo largo de los años, sentí que ésta era otra obligación que debía adoptar debido a que él estaba muy mal. Con un corazón encogido fui a mi primera reunión. Para mi sorpresa no fue en absoluto lo que esperaba: no se refería a mi hijo; sino de la manera en que su enfermedad me había afectado a mí, y del hecho de que yo tenía mi propia enfermedad de la que debía recuperarme. Nadie me dijo qué tenía que hacer. Sólo dijeron cómo se sentían. Me contaron lo que practicaban a diario para conseguir serenidad, felicidad y alegría. Me dejaron llorar. Me comprendieron. ¡Qué descanso poder dejar ir mi carga, aunque fuera por unas horas!.

Continué yendo a FA de manera regular. Allí aprendí algunas lecciones muy importantes sobre la vida. Aprendí el primer paso: no tengo poder sobre las drogas ni sobre las vidas de otras personas. Como resultado del primer paso acepté que yo no era culpable de la adicción de mi hijo: esto fue un gran descanso. Durante años había cargado con la vergüenza, la culpabilidad y el culpar a otros. Creía que si yo hubiera sido mejor, más inteligente, más rico, si hubiese trabajado menos, jugado más, cualquier cosa... mi hijo hubiera sido diferente. La verdad es que lo hice lo mejor que pude con los recursos que tenía. La verdad es que esta enfermedad va mucho más allá de todo esto. Es una enfermedad familiar -generacional, si queréis-. Yo solo no soy tan poderoso. También aprendí que no puedo curarla ni controlarla. ¡Y eso fue un shock! Cuántas veces me culpé a mí mismo por pelearme con mi hijo, sabiendo que, como resultado, él se iría y se drogaba.

Y seguramente lo hizo. Pero ¿sabéis qué?: él lo hubiera hecho de todas formas. Finalmente pude ver que responsabilizándome de la enfermedad de mi hijo no le daba a él la oportunidad de responsabilizarse por sí mismo. También le decía que era incapaz. Quizás lo era en aquel momento, pero no mejoras el partido sentándote en el banquillo.

Al comenzar mi recuperación escuché algo que cambió mi vida. Un miembro de FA dijo que escogía la Felicidad. ¿Escojer la felicidad? ¡Caramba, éste era un

concepto totalmente nuevo para mí!. Simpre pensé que mis emociones dependían de las circunstancias de mi alrededor. No pensaba que yo podía tener el control de mis emociones, yo dejaba que los demás controlaran mis emociones. A través de este programa he aprendido que igual que no tengo poder sobre los demás, los demás no tienen poder sobre mí, a no ser que les conceda este poder. Cuando mi hijo hacía algo con lo que yo no estaba de acuerdo, discutíamos y surgían la rabia y el resentimiento. Más tarde, me sentía triste o sentía incluso que había fracasado por la manera en que había actuado. Esto podía destruir un día entero, y a veces más tiempo. Gracias a FA ahora tengo herramientas. Puedo detenerme y considerar las cosas antes de actuar. ¿Qué importancia tiene? ¿Estoy intentando controlarlo? ¿Cómo me sentiré después de esto? Y, lo más importante para mí: sólo por hoy no debo tener esta discusión, ni imponer mi voluntad, ni chillar ni discutir... Puedo irme en lugar de actuar. Incluso ponerme las zapatillas deportivas y cambiar mi entorno si es necesario. Mi padrino una vez me dijo que atrapara mi felicidad. Me he vuelto a poner en contacto con las cosas que me dan alegría: viejos amigos, nuevos amigos, andar por la playa, hacer ejercicio... Incluso he empezado a perseguir mi viejo sueño de escribir, he hecho algunos cursos de escritura y formo parte de un grupo de escritores. No me siento consumido por la adicción de mi hijo y toda la desesperación que le acompaña. Ya no sufro ataques de pánico. Ya no sufro insomnio. Creo sinceramente que tengo derecho a ser feliz.

Venir a FA ha cambiado mi vida positivamente en muchos sentidos. No es que no tenga días malos, que no me sienta triste o que no recaiga en patrones antiguos. La diferencia es que ahora tengo herramientas; los Lemas, el libro azul, mi padrino y mis amigos de FA. Puedo estar triste o feliz, depende de mí.

Callen, grupo 262

## VARIOS TESTIMONIOS

Caí emocionalmente hace más o menos un mes, después de que mi querido adicto (MQA) entró en un centro de tratamiento. Después de entrar en FA me di cuenta de que yo no sólo asumía mis responsabilidades sino también las responsabilidades de MQA. Me di cuenta, después de que MQA entrara en tratamiento, de que mi Poder Superior me sacudió, encendió la luz, y le devolví a MQA sus responsabilidades. Me sentí mucho mejor física y mentalmente. Desde que lo hice puedo trabajar en mí mucho mejor. Estoy muy contenta con la persona en la que me estoy convirtiendo.

Nancy

He encontrado las cajas de los adornos de Navidad. Cuando estábamos de traslado hace un año me desprendí de muchas cosas. Ahora, que ya me estoy aposentando de nuevo, me doy cuenta de la cantidad de cosas que tengo, de las cuales sólo unas cuantas me aportan alegría. O sea, que llené cajas para llevarlas a la Caridad esperando que quizás otras personas podrían disfrutar de esas cosas. Hice lo mismo hace poco con mi ropa. Di todo lo que no me hacía sentir fantástica. Me encanta el espacio ganado y ahora es mucho más fácil escoger lo que voy a ponerme.

Hace unos años, cuando me di cuenta de que era codependiente y quería que la gente me quisiera, dejé de llamar a gente para saber cómo estaban. Al cabo de seis meses, cuando algunas de estas personas no me habían llamado o escrito, reducí mi lista de relaciones activas. Todavía quiero a esas personas y estoy agradecida por el tiempo que pasamos juntas, pero me he dado cuenta de que he ganado energía para mí misma y para aquellos que están ahora muy cerca de mí.

Maggie B

Hace un año, decidí mudarme a una casa más pequeña y seguí unas pautas para 'presentar' mi nueva casa. Me hice el propósito de dejar de tener la casa llena de cosas inútiles. Unas 24 cajas se fueron a la Caridad después de que 3 niños hubieran escogido lo que querían conservar. Ahora, cuando quiero algo, lo añado a una lista o recorto su foto. Normalmente, al cabo de un tiempo, acabo tirando a la basura la lista o la foto. Escoger *semiretirarme* hace ya más de una año, me ayudó a reducir la necesidad de gastar dinero y ahora mi cerebro funciona bastante mejor de esta manera. Tengo más libertad por el hecho de no comprar, de no acumular, y de no depender de las cosas materiales. Mi espacio físico se ha simplificado.

He ayudado a mi yo emocional soltando aquello que no puedo controlar - aspecto éste muy poderoso-. En alguna parte de mi mente puedo tener una posible solución para alguien, pero no la ofrezco a menos que se me pida, y esto conserva toda mi energía. Ahora hago menos cosas y ya no puedo concebir a la mujer joven que era, atrapada en un círculo vicioso cargado de adrenalina.

Hoy, mis seres queridos, mis mascotas y mis nietos son mi foco central. ¡Me hacen muy feliz!. A veces todavía me agobio pero puedo convencerme a mí misma y me voy a practicar yoga, o participo en una reunión de FA *online*, o voy a caminar, o al cine...

Seguramente lo más liberador ha sido soltar el pasado. Soy quien soy hoy debido al pasado, quiero ser mejor en el presente, y espero disfrutar de un futuro con amigos genuínos, amor y plenitud.

Vicki O

Los pasos me ayudaron a ser más honesta conmigo misma y con los demás, y por lo tanto mi vida es más sencilla. No creo que haga menos cosas, pero soy más consciente de lo que hago y de la importancia que tiene para mí. Todavía hago cosas para los demás, pero porque yo quiero, no por obligación.

Aprendí cuándo y cómo decir "no" y lo practico regularmente. Ahora mi lista de "lo que hay que hacer" es más corta porque sólo trata de *mis* cosas.

Joanne M

## ESTABLE

Ayer por la noche, mi padrastro estaba en casa. Tiene Pneumonia y fiebre. Después de una charla con un médico compasivo está dispuesto, sólo por hoy, a vivir una vida sin alcohol, con la esperanza de poder superar el posoperatorio de las 6 horas de operación delicada que le han hecho. Tiene un largo camino por recorrer pero el diagnóstico actual es "estable".

Esta palabra nunca me ha satisfecho. Siempre he querido más. Un adjetivo mejor, más esperanzador. *Estable* es como una moneda que va girando: ¿hacia dónde caerá? Cara, gano; cruz, no.

Pero eso es lo que hay: *estable*. Mi padrastro está estable y libre de alcohol sólo por hoy, después de su cercano encuentro con la muerte en agosto pasado.

Mi hijo está estable, viviendo una vida sin drogas ni alcohol, sólo por hoy.

Mi hermano está estable, obligado por la justicia a tomar su medicación. Su voz y sus palabras son coherentes, sólo por hoy.

He abierto los regalos de navidades pronto. Estos hombres en mi vida han sido el tema de mis plegarias silenciosas durante 45, 30 y 10 años. Cada uno de ellos un regalo envuelto en un año de dolor y miedo, de muerte y resurrección.

Estoy estable porque hoy acepto el regalo de la vida en los términos de la vida misma y he echado mis demandas a la basura; porque estoy cambiando el significado de la Navidad por otro que es mucho más simple; porque veo los regalos dentro de los envoltorios del dolor. Aunque sea sólo por un momento, todos están estables. Y a pesar de que van dando vueltas como monedas que se preparan para el desplome, mis pies se sienten seguros y bien plantados y mis ojos miran al Autor, al que terminará la historia. Y veo al recién nacido de mi fe en un establo.

Sharon, e- Meeting

## JOLYY RANGERS, JEDI Y ZUMOS

Me solía sentir como si llevara a toda mi familia a mis espaldas. Al principio, no me costaba. Sentía que era la más fuerte y sabía lo que era mejor para todos.

Quando mi hermano estaba en el hospital o en rehabilitación, hacía listas. Empecé a hacer la lista de "cosas que hacer en Rehabilitación". Mi madre recogía las novelas de Jolly Rangers y Jedi. Papá pagaba deudas pasadas. Mi hermano mayor recopilaba copias de documentos perdidos para futuros trabajos. Mi hermana buscaba en "se necesita ayuda". Yo limpiaba su apartamento aunque él viviría conmigo después del tratamiento para que estuviese limpio durante un tiempo. Tenía los horarios de las reuniones preparados, visitas de acupuntura y frascos de vitaminas a punto. Siempre buscaba algo nuevo: algo que hiciera que la recuperación ganara. Como... hacer zumos. Sí, sí: manzanas verdes y remolacha para limpiar el hígado.

Claro, los Jolly Rangers y los Jedis no consiguieron que la rehabilitación fuera menos aburrida (pagar las deudas, hacer colas para buscar documentos, consultar los periódicos para encontrar trabajo y limpiar la casa sólo apartaron a mi hermano de la realidad). Y bueno... todo lo demás que se me ocurrió era de locos...

Nuevo plan (que también inicié yo) el Amor Difícil. Le quité todas las llaves de la casa a mi hermano. Como a mi madre y a mi hermana les costaba (no como a mí, porque yo "iba a las reuniones y leía muchos libros"), no podrían recibir más llamadas de mi hermano. Mi padre y mi hermano se hartaron y les faltaba compasión. No más llamadas de ellos tampoco. Todas las llamadas pasarían por mí.

Estaba preparada a darle una oportunidad al Amor Difícil. Hubieron resbalones. Mis padres llegaron a casa un día después de hacer unas compras y se encontraron a mi hermano durmiendo la mona en el sofá de su casa. ¿Cómo había entrado? Mi madre le había dado una llave. ¿Cómo consiguió el dinero para las drogas? Mi padre le dio 40 dólares "para gasolina".

Era frustrante. Me costó que la familia me siguiera. Se les dijo a todos que fueran a la próxima reunión familiar de rehabilitación.

La reunión fue más o menos así: La líder de la reunión me preguntó cómo estaba. Le comenté lo que había estado haciendo mi hermano... Ella dijo: "¿pero cómo estás tú?". Le dije que tuve que llamar a la policía para que sacaran a mi hermano del sofá de mis padres porque no quería que él condujera en el estado en que estaba y que seguramente no había gasolina en el coche. Dijo "no te he preguntado eso". La miré como si estuviese loca, no comprendía la pregunta, porque cada vez que me enfrentaba a una situación que no podía controlar me iba a la sección de "autoayuda" de la librería o entraba en Internet... Así encontré FA y las reuniones *online*.

Lo primero que aprendí en la reunión fue que yo no lo sabía todo. De hecho, incluso después de 21 años de intentar arreglar a mi hermano me sentía como si no supiera nada. Pero seguí asistiendo a las reuniones y dejé que los compartimientos retaran mi manera de pensar.

Esto es una muestra de lo que hoy sé:

Debo respetar los viajes individuales. Cada uno nos movemos a un ritmo dictado por el Poder Superior. No a mi ritmo.

Ser una *amateur* de la Providencia o un Atlas no es la mejor manera de usar mi tiempo.

La pregunta a la que debería responder cada día es: "Cómo estoy?".

¡Y el zumo de remolacha mancha todo lo que toca!

Lisa W

## UNA ACTITUD DE GRATITUD

Soy culpable de haber subido y bajado del podium de la actitud esta semana. También me he sentido un poco enfermo. Todo ello combinado ha creado una manera de pensar negativa. Así que esta mañana estoy aquí sentado leyendo un poco y me doy cuenta de que hay mucho por lo que estar agradecido.

Aunque no me encuentro bien, cada día me siento mejor y todavía respiro.

Aunque el juicio me costó mucho del dinero destinado a mi jubilación, ya terminó y no debo preocuparme más de eso.

Aunque mi hijo esté en la cárcel, está vivo, es joven y puede cambiar su vida, si eso es lo que quiere.

Aunque las vacaciones de Navidad ya no son lo que eran, el espíritu del amor, la paz y la caridad todavía siguen vivos.

Hay tantas cosas positivas en mi vida que a veces las olvido y recaigo en patrones antiguos del "¿porqué yo?". Es un patrón muy profundo y es muy fácil de caer en él. Debo de estar muy atento.

Mientras me despierte, abra mis ojos, vea y sienta dónde estoy, sea capaz de levantarme, de hacerme un café, de bebérmelo, que me pueda sentar frente a mi ordenador bajo un techo donde hay calefacción o aire acondicionado y electricidad, que mi habilidad de pensar, de leer, escribir, llamar por teléfono; que pueda tener un teléfono, tener un amigo al otro lado de la línea, tener muchos más amigos con los que pueda contar; que conserve la habilidad de ver el sol que brilla o la niebla que se forma, y de sentirla; que mis piernas me lleven a fuera, a lugares a los que deseo ir; quizás incluso conducir, tener un coche, tener un permiso para conducirlo, tener dinero para poner gasolina, tener un lugar a dónde ir, poder pensar a dónde quiero ir; tener un hogar al que regresar, ser bienvenida por mi marido que me quiere, comida en la mesa, la posibilidad de degustarla y reconocerla, y la elección de sentarme y mirar la televisión, o de leer o jugar con barro, debería estar agradecida.

Cada día, cuando el sol se pone, hay mucho por lo que estar agradecido. Sólo tengo que mirar a mi alrededor para ver lo rica que soy en bendiciones.

France/FL