

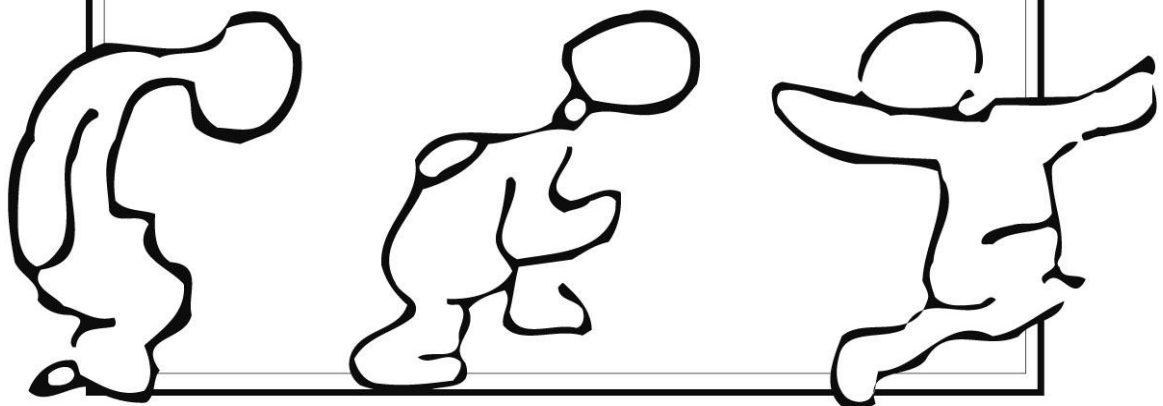


FAMILIAS ANÓNIMAS

Revista de Los Doce Pasos

MARZO – ABRIL 2012

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



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

REFLEXIONES DE UN CUMPLEAÑOS

Hoy mi hijo cumple 22 años. Me levanté pensando en ello: -"claro", me dije. Y durante ese día tuve momentos de reflexión que me gustaría compartir.

Mi hijo ha sido un adicto desde los 16 años. Me di cuenta cuando tenía 19. Yo no querer verlo, protegía mi corazón de lo que mi mente no quería aceptar. Cuando cumplió los 19 yo ya estaba en camino de convertirme en una madre codependiente: haciendo por él lo que él debería de haber hecho por si mismo, dando excusas por él, dándole otra oportunidad.

Cuando cumplió 20 años, estuvo en un programa de 12 meses de recuperación a largo plazo, al que le obligué a ir y el cual no podía pagar. En aquel momento yo estaba en un estado grave de codependencia y estaba determinada a encontrar la manera de que se recuperase. El encargado de admisiones del centro de rehabilitación me aseguró que podrían 'elevar su fondo'. Quería creerlo desesperadamente. Mi hijo se había convertido en la pieza central de mi vida. Estaba descontrolada, obsesionada y no dormía. Los 10 meses que estuvo allí me procuraron un descanso muy necesario. Empecé a dormir por las noches. Me calmé. Tenía esperanza y era ingenua. Pensé que esto era todo lo que él iba a necesitar para rehabilitarse y encontrar un camino productivo en la vida.

Cuando cumplió 21 años ya había aprendido mucho sobre los pasos y estaba totalmente de acuerdo en que mi vida se había vuelto ingobernable. Había aprendido a poner límites. Cuando le echaron de la rehabilitación, dos meses antes de cumplir con el programa, le dejaron en un aeropuerto a 1000 millas, sin dinero, sin teléfono y con sus pertenencias en una bolsa de plástico. No fui a rescatarlo. Pero inmediatamente caí en un patrón de preocupación obsesiva que me estaba robando la habilidad de estar presente en mi vida. El verano pasado, durante una crisis caótica, vi fotos mías en la reunión familiar anual y mi cara reflejaba tristeza. Me di cuenta de que mi vida era todavía ingobernable. Hice terapia, me tomé una dosis baja de antidepresivos, empecé a leer diariamente, trabajé los pasos y leí también otra literatura. Hoy, a sus 22 años, veo que soy capaz de aceptar lo inaceptable. Hoy, cuando no se presentó a la comida que habíamos planeado no me decepcioné. He aprendido a no esperar nada de él. Más tarde, cuando volvía a casa después de trabajar, fui a la residencia donde él estaba y le di el regalo que el restaurante le obsequiaba por su cumpleaños. Salió temblando a la nevada calle; se le veía pálido, delgado y cansado. Nos abrazamos fuertemente, le dije que le quería y luego subí al coche y me fui a casa. Cuando entraba en el garage me di cuenta de que había estado centrada en las noticias todo el rato que había estado conduciendo. He sentido la pérdida del maravilloso, dulce e inteligente hijo que una vez tuve. He dejado de intentar controlar su vida. He aceptado lo inaceptable. He centrado de nuevo mi atención en mi vida y en las cosas que me dan alegría y que me interesan. A los 56 años sé que he vivido más de lo que me queda por vivir. Sé que toda la preocupación y la angustia que le he dado a mi hijo no ha supuesto ninguna diferencia en su vida. He sentido la paz y el apoyo de un poder superior a mí. No elegí su camino. No sé porqué estoy en él. Pero creo que se revelarán más cosas. Y tengo mucho que agradecer, incluyendo las maravillosas reuniones de FA.

Hoy he enviado un cheque para apoyar a FA como recuerdo del cumpleaños de mi hijo, que todavía está vivo y para el cual siempre tendré esperanza: y para encontrar la paz y la serenidad en mi viaje de recuperación.

Susan H, WA

LOS RECIÉN LLEGADOS

Hace unos meses les pedimos a los asistentes que compartieran cómo les fue la experiencia de utilizar las herramientas de FA al principio de su recuperación. Recibimos muchas respuestas, que iremos publicando en próximas revistas RAG.

He aquí algunas de las respuestas:

Soy una persona muy integrada en el proceso. El centro de rehabilitación de mi hijo me sugirió que me uniera a FA o a Al-Anon y, como en aquel tiempo vivía en Taiwan, lo hice a través de FA online. O sea que la primera herramienta que utilicé fueron los e-meetings (reuniones a través de email).

Al principio era confuso y no entendía de qué iba todo. Pero continué leyendo durante unas semanas hasta que empecé a captar el ritmo de las reuniones y empecé a identificar el mensaje de FA mucho antes de que me identificara con los demás. Así pues, para mí la herramienta número uno fueron los e-meetings.

La herramienta número dos fue el libro de trabajo de los pasos, el cual me facilitó una estructura sobre la que trabajar los pasos. Los pasos, pensé, ayudarían a mi hijo, pero aprendí rápidamente que me ayudarían A MÍ (¿a quién se le ocurriría que yo necesitaba ayuda?). La utilización de este libro de ejercicios me ayudó a adentrarme en el camino de los pasos. Todos los demás libros que he adquirido han sido un reforzamiento de los pasos. Los pasos son el fundamento de mi recuperación.

Paul, E-Meeting

Lo que realmente me ayudó fue el comprender finalmente la palabra 'enableing' - *hacer posible* -.

Ideas como: "sólo por hoy" (no sólo en referencia a mi hijo sino sobre todas mis tareas diarias y objetivos), la de "no tener poder" -y además de esto, callarme la boca porque me costó horrores luchar contra mis sugerencias obsesivas-, me han ayudado mucho.

El mantra "no pensaré en los futuros actos de los demás" es también de gran ayuda.

Aprendiendo a desprenderse, Phoenix AZ

Creo que para mí la mejor herramineta han sido las reuniones y las charlas con mi padrino y con otros miembros de FA.

Especialmente, recuerdo el hecho de hablar con un miembro acerca de desprenderse y de poner los problemas en manos del Poder Superior. El miembro me dijo: "no puedes desprenderte y luego querer cogerlo de nuevo". También

utilizó la analogía de encender la luz y apagarla. ¿Porqué harías eso? Fue un momento de: "¡ah! ¡Lo entiendo!" ¡Es para mí!

Otra analogía que utilizó para el paso tres fue la de una aspiradora. No tengo que saber cómo funciona -sólo tengo que confiar en que funcionará.- Lo mismo sirve para el Poder Superior. No tengo que entender cómo funciona mi Poder Superior, sólo tengo que tomar la decisión de confiarle mi voluntad y mi vida y confiar en que funcionará.

- Sandra B

Al principio de mi recuperación casi ni podía levantarme. Leer la literatura de FA me ayudó a echar adelante. Mis lecturas preferidas eran "Sobre la Drogadicción" y "Ayudando". Confirmaron mi creencia de que mi hijo estaba enfermo y que no debía interponerme en su camino.

"Sólo por Hoy" es un favorito de la literatura. *Lo pegué* en el espejo del baño para poder verlo cada mañana.

"Sólo por hoy me concederé media hora y me relajaré. Durante esta media hora, en algún momento, intentaré tener una mejor perspectiva de mi vida".

Me ponía un despertador y me sentaba con mi libro preferido, miraba fotos, llamaba a un amigo... Cuanto más lo hice, más aprendí a enfocarme en la única cosa que puedo controlar... A MÍ MISMA.

-Maggie

DECIDIENDO QUE QUERÍA CURARME

Empecé el proceso de curación cuando me di cuenta de que estaba herido. No me refiero a una herida física, como un corte, no. Hablo de una herida psicológica, que incluso puede doler más. Cargué con esta profunda y abierta herida durante muchos años. Mi herida era la rabia. No era sólo mi herida, tenía el poder de dañar a todos los que estaban cerca de mí. Sabía que esta rabia estaba en un lugar profundo de mi psique. También sabía que estaba afectando mi vida de tal forma que ya no me servía.

Durante este período de mi vida estaba casado con una mujer muy bondadosa y cariñosa. Teníamos tres hijos. Pero mi rabia era tal que la había empujado a sus límites. Teníamos problemas para mantener nuestro matrimonio. Debía escoger: mi rabia o mi familia. Toqué fondo.

Afortunadamente, debido a las actitudes problemáticas de mis hijos, pertenecía a Familias Anónimas en aquel momento. Familias Anónimas me ayudó muchísimo a aceptar mi rabia. No fue fácil para mí, porque como muchos de nosotros al principio de nuestra recuperación, pensaba que no tenía problemas de gran importancia, que no tenía heridas. No podía creer que me estuviera sucediendo a mí, y sin embargo así era. En mi corazón sabía que, si no empezaba a trabajar para curarme, no sólo perdería mi matrimonio, sino que seguramente viviría una vida muy desgraciada debido a mi rabia. Tocar fondo me ayudó a aceptar que realmente estaba herido. Debido a esta aceptación me abrí para poder recibir ayuda.

No tenía una fórmula y no sabía exactamente cómo empezar. La ayuda me llegó de muchas maneras; sobretodo asistiendo a las reuniones de FA. Allí aprendí que podía dejar mi rabia en manos del Poder Superior. Dársela al Poder Superior me dio un descanso inmenso, como si me hubieran quitado un gran peso de encima. Me sentí muy bien, como hacía años que no me sentía. Aunque no sabía exactamente cómo proceder, sabía que con la ayuda de mi Poder Superior podría curarme.

Empecé a hablarle a mi Poder Superior e hice mi propia versión de la meditación diaria. Leía los 12 pasos cada día. Los leía despacio y encontraba algún significado profundo que parecía ayudarme durante el día. Leí el libro "Hoy un camino mejor". Haciendo estas cosas empezaron a surgir milagros; dejé de alimentar mis resentimientos, no me concentré en lo que consideraba el daño que me hizo mi familia. Dejé de intentar herir a los que abusaron de mí. Trabajé en no 'contestar' verbalmente con rabia si me sentía personalmente atacado. Dejé de tomarlo todo como una cosa personal. Si sentía que había herido a alguien con mi rabia, practicaba el décimo paso, lo admitía enseguida y pedía perdón. Todo esto me ayudó a sentirme bien conmigo mismo. Poco a poco aprendí a reírme de mí mismo. Este fue un gran paso que me ayudó a relajarme y a disfrutar de mí mismo y de los demás.

Me di cuenta de que mis amigos y familiares tenían algo que yo deseaba: la paz y la serenidad que les rodeaba. Empecé a darme cuenta de que no necesitaban que una persona enfadada y ansiosa les ayudara. Al contrario, ¡era yo quien los necesitaba! Tenía mucho que aprender de ellos. Aprendí a no tomarme tan en serio a mí mismo, empecé a sentirme más humilde, dejé de ser tan duro conmigo mismo, y por lo tanto, fui capaz de ser más amable con los demás.

La rabia empezó a disminuir, el proceso de curación estaba funcionando. Mi matrimonio empezó a ser más apacible, la tensión se estaba disipando. Disfrutábamos de nuevo del espíritu de la vida. No hablábamos de nada y sin embargo hablábamos de todo. Ya no nos discutíamos. Lo pasábamos bien. Empezábamos a curarnos.

Mi relación con los demás también mejoró. Vi que una gran parte de mi curación residía en el perdón; perdonarme a MÍ MISMO así como a los demás. Decidí no asirme nunca más a la rabia, esa rabia que fue un día tan negativa en mi vida.

Ya no soy el "Viejo Bill" que se aferraba a la rabia hasta que ya no podía más. Me gusta verme ahora como el "Nuevo Bill", el que se ha enfrentado a sus demonios y los ha soltado.

El programa de los 12 pasos y las reuniones de FA han cambiado mi vida. La bondad está por todas partes a mi alrededor. Mientras continúo curándome, percibo el poder de esa bondad. Y me siento muy bien.

Bill C, Grupo 262

UNA HISTORIA PERSONAL SOBRE EL SERVICIO EN FA

La razón principal, y egoísta, por la que hago servicio es porque me ayuda en mi recuperación. Ésta no fue la razón por la que empecé a hacer servicio, empecé,

como muchos, con pequeños pasos; disponiendo las sillas en las reuniones y exponiendo la literatura. Al trabajar mi programa amplié mis servicios para incluir abrir y cerrar la sala de las reuniones llevar, las reuniones, distribuir la literatura de FA en los lugares profesionales adecuados y poner anuncios en los periódicos. Después de ir a un par de convenciones de FA, que ahora incluyo en mi listado de servicios, me atrajo el nivel de servicio que observé en los miembros del equipo directivo mundial. Y me convertí en uno de ellos.

John S. me llamó para explicarme lo que se esperaba de los directivos y fue muy directo con la cantidad de trabajo, la atención estricta, y lo que debía informar. Los miembros del equipo directivo tuvieron mucha paciencia conmigo mientras yo tenía problemas para encontrar mi camino entre las formalidades de las reuniones y buscaba el enfoque específico de mi servicio. Al principio no toleraba que las multiconferencias interfirieran con mis planes personales. Finalmente lo entendí. El Servicio, en todos los niveles, debe ser tomado tan en serio como el programa de mi recuperación. Empecé a priorizar las reuniones en mi agenda. Me convertí otro miembro del equipo directivo que tanto había admirado cuando, unos meses antes, me sentí atraído por ellos. Eventualmente me convertí en el Secretario del Comité para Planes a Largo Plazo y empecé el proceso de intuir a dónde quería llevarnos la hermandad como organización de grupos autónomos. Al cabo de un tiempo publicamos el primer documento de Planes a Largo Plazo y el equipo directivo cumplió con todos los objetivos del documento incluyendo las finanzas, que tanto necesitaban ser actualizadas.

En cada reunión del equipo directivo participé en conversaciones y decisiones que afectaban a la hermandad y en cada reunión aprendí tanto sobre los 12 pasos y las 12 tradiciones que nunca soñé que sería posible. Hay tanta recuperación cuando una persona dice sí a un servicio a cualquier nivel... Pero cuando los miembros de FA, como iguales, se reúnen y sirven al equipo llamado equipo directivo de Servicio Mundial, algo profundo ocurre en el alma. Mi recuperación creció en conocimiento y fuerza. La búsqueda de una mejor manera de vivir creció con cada reunión cuando los sirvientes de la hermandad escuchaban a los miembros de FA y a su Dios según su comprensión. Aunque ya no pertenezco al el equipo de directivos, mi programa es más sano que nunca, en parte por el tiempo que pasé con esos maravillosos servidores.

Hoy he vuelto donde empecé, trabajando mi programa día a día y abriendo la sala de las reuniones. La necesidad del servicio nunca termina.

Barry K

GRUPO 1735

Llegó el momento de mudarnos a otro estado. ¿Cómo podría dejar mi querido grupo de FA? Seguro que podría dejar a los vecinos y amigos con los que tuve relaciones durante 25 años pero ¿cómo podría prescindir del apoyo de mi grupo?

Mi marido dijo que podríamos abrir una reunion donde nos mudábamos. Esta era una nueva idea... ¿Vendría otra gente? ¿Había la necesidad de FA en mi nueva comunidad? ¿Haría esto que nuestra mudanza fuera más dura o más fácil?

Cuando estábamos en nuestra casa, hace menos de un mes, invitamos a nuestro nuevo sacerdote a cenar. El motivo era pedirle un espacio en la iglesia para

poder efectuar las reuniones de FA. Él no sabía nada de FA. Le ofrecimos un pamfleto. Él estuvo de acuerdo. Habría que pagar un pequeño alquiler para la reunión semanal en la sala: -"¡oh, padre, no habrá dinero; no sabemos si vendrá alguien!" -esto lo he dicho muchas veces-.

Pero vinieron. Estuvimos solos, mi marido y yo, sólo una vez durante el primer año. Nuestro primer miembro se quedó durante más de un año. Llegó con dolor y rabia. Deseaba morirse ella misma en lugar de la vida que su hija había escogido. La escuchamos. Crecimos juntos. Nuestras reuniones habían empezado.

Sólo fuimos tres durante una semana. Algunos vinieron y se quedaron durante un mes, más o menos. Notaron la diferencia en sus vidas y que eran capaces de cambiar. Poco a poco el grupo creció; de hecho teníamos un grupo que se llamaba "los veteranos". Llegó un nuevo sacerdote y le preguntamos si podíamos alquilar la sala grande cada miércoles por la tarde. Después de pensarlo y revisar los horarios nos dejaron la sala y ahora pagamos un pequeño alquiler por ella.

Hicimos amigos a través de nuestra labor. Todos aprendimos que uno puede detenerse cuando hay una situación difícil. Aprendimos a tomarnos las cosas día a día. Aprendimos a que otros nos ayudaran.

La risa volvió a algunas personas muy serias. Vimos cómo nuevos miembros se ofrecían para hacer el café, para buscar a invitados que dieran charlas en las reuniones, para poner las sillas, traer chokolatines y hacer las carpetas de bienvenida. Nuestros compañeros aprendieron que todos podemos ayudar de pequeñas maneras para que la reunión nos pertenezca. Aprendimos a escuchar mejor y a aceptar nuevas ideas. Hoy a nuestras reuniones asisten más de 40 miembros cada semana. Nos dividimos en grupos más pequeños después de leer las lecturas que abren las reuniones. Nos dividimos pasando unas fichas de colores para que nuestro tiempo de compartir pueda ser más íntimo.

Nuestro grupo no es perfecto. Intentamos dar la bienvenida a los recién llegados y siempre intentamos reconocer que ellos son los miembros más importantes en nuestras reuniones. Intentamos ayudar a que se vayan con un número de teléfono o de contacto por email. Intentamos recibir las llamadas con el corazón abierto -para escuchar lo que se nos dice y lo que no se nos dice-; escuchar activamente y acompañar a nuestro nuevo miembro en su dolor y en su recuperación. Ciertamente, como humanos cometemos errores. Nuestro grupo está constantemente progresando. Como ocurre con nuestros seres queridos, damos dos pasos adelante y a veces un paso atrás. Pero en general estamos creciendo.

Barbara S. - grupo 1735
Mahwah/Ramsey NJ