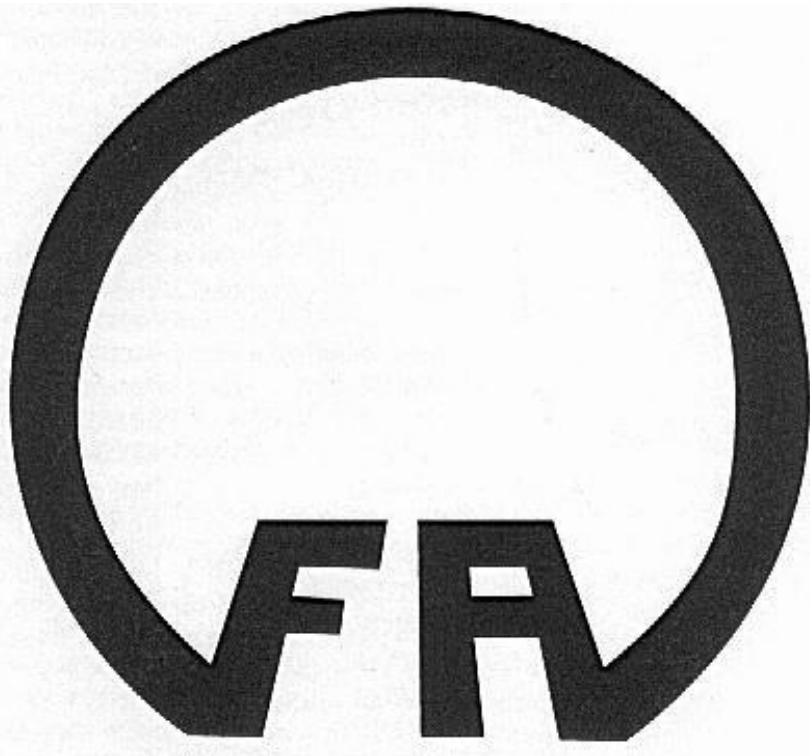


# Revista de

**Los Doce  
Pasos**



# FAMILIAS ANÓNIMAS

Septiembre - Octubre de 2008

(Traducción de la Revista americana RAG)

## DIAGNÓSTICO DUAL: 2ª PARTE

Debido a una maniobra nuestra y a la ayuda de un conocido que vivía cerca de nuestro hijo, que estaba ingresado en un centro de tratamiento por el alcoholismo, pudimos informar al juez y al centro de que nuestro hijo era "diferente", que su caso no era cuestión simplemente de adicción al alcohol o a la droga si no que sufría una enfermedad mental y que sabíamos que él no tenía la culpa de eso. El director del centro nos dijo que esto no influía en el problema de nuestro hijo. No lo entendimos y protestamos; y debido a nuestra insistencia el centro lo mandó a un psiquiatra que visitaba cerca de la comunidad. Durante este período él no tenía permitido beber ni consumir drogas; el especialista no estaba de acuerdo con el diagnóstico de bipolaridad. Aquel verano las visitas al centro de tratamiento fueron tensas; discutíamos sobre quién pagaría los gastos. Él nos dijo que era un alcohólico y yo comenté que creía que el problema era la marihuana. Él, enfadado, respondió que no tenía importancia qué sustancia era y me quedé confundida. Cuando mi adicto dijo que quería unas zapatillas deportivas se lo comenté a una consejera que nos había dicho que teníamos que soltar las riendas porque ya no sabía si tenía o no que comprárselas. Ella me recomendó que asistiera a una reunión de Al-Anon. Compramos los zapatos y empezamos a asistir a las reuniones. Después de seis meses nuestro hijo salió del centro con un diagnóstico de adicción a la marihuana. Volvió a casa y empezó a trabajar con un amigo del instituto que supimos había tenido problemas con las drogas: ¡esperábamos que él estuviera en recuperación!

Al final del verano, la novia de nuestro hijo, a quién no habíamos conocido antes, nos comunicó que él había violado su libertad condicional por estar en posesión de marihuana. El juez le mandó a la cárcel durante el tiempo que se tardase en efectuar una evaluación, entre sesenta y noventa días. Puede que tomara esta decisión para producirle un choque y de esta manera observar su comportamiento; o porque simplemente supo que nuestro hijo había recibido una formación y que tenía a una familia que lo apoyaba, y también podría decir que nosotros siempre "habíamos metido la nariz". En ese momento empezábamos a aprender lo que era "un apoyo" y a tener autocontrol. Le visitamos antes de que se lo llevaran a la cárcel. Anteriormente un amigo nos había entregado alguna literatura de Familias Anónimas y fue por medio de esta hermandad que encontramos ayuda y un hogar. A menudo, nuestros amigos comentan que el cambio en nuestra situación parece un milagro. Desde luego, hay poca gente que entienda el proceso de este cambio. Todavía me acuerdo de la cara amarga y enfadada de nuestro hijo durante los tres o cuatro años en que luchamos. Actualmente no es así pero la recuperación ha sido lenta, hemos trabajado a conciencia para primero aceptar y después cambiarnos a nosotros mismos, siempre buscando la sabiduría de nuestro Poder Superior. Las relaciones con nuestro hijo han mejorado y él

y su mujer –aquella novia que no habíamos conocido- merecen mucho crédito por el progreso que ha conseguido. Son padres de tres hijos. Él utiliza su formación y trabaja desde que salió de la cárcel. Estoy segura de que no fuma cannabis pero en ocasiones bebe cerveza (pero esto es asunto suyo). Ha estado en la misma empresa durante dos años y ellos conocen su historia. No toma ningún medicamento porque él no lo cree necesario.

No sé lo que causó su problema. No tiene importancia lo que era o lo que es el problema. Es lo que es. Podemos cambiarnos a nosotros mismos, a los demás sólo podemos amarles. Podemos amar y dejar crecer.

¿Qué ofrece nuestro programa a un miembro que tiene un ser querido esquizofrénico, bipolar o con depresión clínica? Yo creo que Familias Anónimas y su literatura ayudan a familias que experimentan problemas de relación entre ellos. Aprendí por medio de F.A., su literatura y sus Pasos que yo necesitaba cambiarme a mí misma. Necesitaba y todavía necesito el apoyo y sabiduría de otros que están en recuperación. Nuestro programa existe para aquellos que tienen seres queridos que sufren de adicción con problemas de conducta relacionados. La Primera Tradición nos guía porque “nuestro bienestar común deberá ser lo primordial, el progreso personal para la mayoría se basa en la unión”. En principio F.A. es para aquellas personas preocupadas por el abuso de drogas. No sería aconsejable que intentara cubrir todas las necesidades, pero a causa de un diagnóstico dual había miembros con seres queridos diagnosticados con severas enfermedades emocionales. Debemos mostrar comprensión y aceptar a todos nuestros miembros. Sugeriría dos cosas al respecto: primero, ayudar a comprender cómo el cerebro está afectado por el abuso de sustancias. Se sostiene la teoría de que la enfermedad mental es una aflicción. Se recomienda un libro del médico Kevin McCauley del que se habló en la convención de F.A. de 2006. Aunque F.A. no apoya ni está de acuerdo con el uso de literatura no aprobada por el O.S.M. en reuniones de F.A., la explicación de cómo la química del cerebro está afectada por la adicción resultó de mucho interés. En segundo lugar, creo que sería constructivo que Familias Anónimas publicara literatura que trata sobre el Diagnóstico Dual: la cantidad de gente que tiene una adicción o está diagnosticada de diagnóstico dual es innumerable. Como todos nosotros, son seres humanos e individuales y deseamos comprenderles, apoyarles y darles la bienvenida!

## TOMÁS Y LA VIEJA AVIONETA

¿Trabajas el programa?. ¿Confías en los principios de FA?. ¿Intentas crecer y concentrarte solo en ti?. ¿Haces únicamente tu propio inventario?. ¿Das marcha atrás hacia las viejas costumbres sin intentar

cambiarte?. ¿Sabes que Dios esta presente en tu vida?. ¿Pones en práctica tu fe para seguir adelante en su camino?.

En los años veinte, después de la Primera Guerra Mundial, un excombatiente piloto se ganaba la vida ofreciendo efectuar viajes en su avioneta. Un día, llegó a una ciudad, en el Oeste de USA, y eligió el campo de Tomás para aterrizar porque estaba cerca de la ciudad. Bajó del aparato y caminó hasta la granja de Tomás. Éste le autorizó a usar un prado y llevó sus animales a otro sitio. El piloto colocó un tablero con un cartel que anunciaba: ¡Vuele hoy por 5 dólares el trayecto!. Llevó a docenas de personas y ¡qué emoción ver desde el cielo su ciudad, sus casas y granjas!. Todos volvieron emocionados y llenos de alegría. Al final del día el piloto le dijo a Tomás que, como había sido muy bueno y generoso con él, le gustaría ofrecerle un viaje gratuito. Pero Tomás dijo que francamente prefería no hacerlo. Sin embargo, el piloto insistió y, finalmente, Tomás, con muy pocas ganas, dijo que sí. El piloto le llevó por todas partes, especialmente por donde creía que le interesaría más a Tomás. Pero Tomás no dijo ni una palabra. Finalmente, al atardecer aterrizaron. Tomás bajó del avión sin hacer comentarios. "Ves", dijo el piloto, "no era tan malo y lo has disfrutado, ¿verdad?". "Pues no" dijo Tomás, "no puedo decir que sí porque no permití que, por un momento, mi peso cayera en el asiento".

¿Y tú, qué tal?. ¿Has decidido poner peso en el programa o eres como Tomás, escéptico y lleno de miedo?. ¡Estas en el programa! Descansa en él, utilízalo, permite que te lleve a nuevos horizontes y disfruta de la nueva perspectiva que verás durante el viaje.

Dale H.  
Illinois (U.S.A)

SOLTANDO DEFINITIVAMENTE LAS RIENDAS. ¿QUÉ LE PASARÁ CUANDO YO ME MUERA?

Una pregunta que te hace reflexionar en serio y que me ayudó a darme cuenta, en mis primeros días en FA, de que había robado a mi hijo la posibilidad de solucionar sus propios problemas. Ya no me acuerdo del tema de la reunión de grupo pero fue suficiente para que comprendiera el daño que yo causaba a mi hijo por manejarlo y controlarlo todo respecto a la desastrosa vida que llevaba por el hecho de estar abusando de sustancias.

He aprendido tanto acerca de mí misma durante mis años en FA... y todavía tengo que trabajar algunas faltas, pero más o menos ya me conozco y entiendo lo que me motivaba durante aquellos aterradores años: NO PODÍA CONFIAR EN NADIE. Lo cual quería decir que no conocía a nadie en quien confiar y que cuidara de todo. Yo tenía que hacerlo todo. Un miembro de mi grupo de FA titula esta fase de su vida

como “Los años de la mujer maravillosa”, una descripción que a mí me va a la perfección.

Así, cuando mi segundo hijo empezó a consumir drogas a los quince años, yo no estaba preparada para aceptar esa tontería y creía que él podía dejarlo fácilmente cuando quisiera. Más claro el agua: no sabía nada de la enfermedad de la adicción. Creía que era cuestión de elegir y esto es lo que era al principio. Nadie lo había amenazado con una pistola para forzarle a probar las drogas por primera vez. Pronto la calidad de nuestra vida familiar dependió de él: en qué clase de problema se metería, como se comportaría en casa si no asistiría a la escuela, con quién estaba, y a quién iba a traer a casa. Guardo en la memoria un episodio de su adolescencia que fue crucial para él. Quería jugar al fútbol pero necesitaba un chequeo médico. Desde luego no tenía el impreso que debía rellenar y no me había dicho nada del tema hasta la noche, cuando ya era demasiado tarde. Como de costumbre yo empecé a arreglarlo todo. Conseguí una cita con el médico, hicimos el chequeo pero el médico se había equivocado de formulario. Lo repetimos al día siguiente pero ya era demasiado tarde para jugar a fútbol y encima descubrieron que tenía un problema en el corazón. Después de dos o tres meses de pruebas, le declararon en condiciones para jugar pero ya era demasiado tarde. Muchos años después me dijo que en aquellos meses le dieron un susto considerable y que creía que iba a morir. Yo creo que fue entonces cuando empezó con sus doce años de consumo de drogas.

Si en estos años no hubiese llegado el Poder Superior a nuestras vidas en forma de Familias Anónimas sé que yo no hubiese superado este tiempo sana y salva. Fue en este período cuando una pregunta contundente me forzó a abrir los ojos: ¿Qué le pasaría a él si yo me muero hoy? Había asumido todas sus responsabilidades: cómo pagar el alquiler, las compras esenciales, cosas para el bebé como pañales... Él no necesitaba asumir las responsabilidades como marido/padre porque yo representaba el papel de su Poder Superior ¡y además me resentía! En mi locura, pensé que la responsabilidad de una madre era hacerlo todo por sus hijos, sin darme cuenta de que él no lo haría jamás ni podría aprender a ser responsable.

Gracias a Dios no me morí. Pude soltar las riendas de él, de sus hijos y de sus muchos problemas y permitirle experimentar sus muchas victorias de las cuales no tengo ni idea, ni tampoco de sus errores. Yo vivía y había aprendido a soltarle; él no sufrió una muerte súbita, no desapareció de mi vida. Tuvo la oportunidad de aprender, de encontrar su camino y convertirse en el ser humano valorado y respetado que es hoy día. Por ese milagro doy gracias a nuestro Poder Superior y al programa de FA.

Hoy pienso en el infierno donde él podía haber llegado si mi Poder Superior no me hubiese arrastrado hacia mi recuperación para encontrar una manera de soltar las riendas y entregárselas a Dios.

Con gratitud. Una mamá anónima.

## LO QUE ME LLEVÓ A F.A.

Quiero explicar por qué asistí la semana pasada a la reunión, por qué estoy aquí esta noche y por que probablemente estaré aquí la semana que viene. Cosas positivas han empezado a ocurrir desde que comencé a asistir a las reuniones de F.A. y a trabajar el programa. Resulta que, con este programa, empiezo a pensar profundamente sobre cosas importantes. ¿Pensar en qué?:

- a- Cuáles son algunos de mis defectos de carácter y como han perpetuado los problemas de mi vida.
- b- Cómo he permitido que el ego y el orgullo hayan impedido la oportunidad de un crecimiento personal.
- c- Cómo mis rígidas creencias e ideas han creado una barrera entre mí y la gente importante para mí.
- d- Por qué siempre he buscado amistades con cierto tipo de personas.

Y también empiezo a reflexionar y a aprender a desarrollar un nuevo respeto por mi mujer y a apreciar que su talento en la resolución de problemas es de gran valor en nuestra vida en común; a permitir que ella sea una compañera igual a mí en importancia y no una persona inferior; a pensar en cómo tener mejores relaciones con mis hijos y nietos y ser para ellos un mejor ejemplo en la vida cotidiana; a pensar en cómo formar amistades más sanas y felices; a pensar en apoyar a mi hijo de una manera más sana; a tener más compasión y comprensión acerca de los problemas de su vida y a darle crédito por los esfuerzos que él hace para mejorar su vida.

ESTAS SON MIS PRIORIDADES. ESTO ES LO QUE YO TRABAJAJO.

Anónimo.

## EL DEDO DE DIOS

¿Cómo sabes que Dios quiere que hagas algo? He leído libros que tratan sobre este tema, he asistido a seminarios, conferencias y he escuchado sermones, y todavía no sé demasiado sobre el tema pero compartiré mis experiencias con vosotros.

Siento su dedo en mi espalda empujándome hacia el Servicio. ¡Vale! Ahora sabéis que estoy loco pero me habéis seguido hasta aquí, ¡quedáros conmigo!

De acuerdo, en realidad no es verdad que siento un verdadero dedo pero es como si estuviera allí. Me suele decir que tengo que aumentar mi fe y hacer algo que me incomoda. A menudo me da consejos y me hace preguntas sensatas (se parece mucho a la voz de mi mujer Ann).

Hay veces que no tengo ganas, otras que sí, muchas veces estoy confundido pero me embarco en otra aventura. Como cuando Jon S. me llamó y me dijo: “¿qué tal si te presentas como presidente de la O.S.M?”. ¡Esto si requería mucha fe!. Sólo sabía decir: “No estoy en contra de la idea”. Y aquí estamos, un año mas tarde, todavía un novicio en cuestión de la fe, atropellándome e intentándolo, pero Dios esta allí y cualquier éxito, es claramente suyo y no mío.

Así, ¿qué tal vosotros?. ¿Sentís el dedo de Dios a vuestras espaldas, animándoos al servicio?. ¿Qué tal si prestas servicio en tu grupo como secretario, responsable de la literatura, Representante de Grupo o de Intergrupo, o por qué no empiezas un nuevo grupo en tu barrio, en un hospital cercano o en una iglesia?. ¿Tienes miedo, aprehensión o te sientes inadecuado? Pues, ¡bienvenido al Club!. Di la Oración de la Serenidad y después pregúntale a Dios lo que puedes hacer para crecer y aumentar tu fe. Acuérdate que al dar recibes mucho más de lo que has dado; es una ley espiritual que nunca falla. Ten confianza y sigue adelante.

Dale H.  
Illinois (USA).