



Revista de

**Los Doce
Pasos**



FAMILIAS ANÓNIMAS

Noviembre-Diciembre de 2008

(Traducción de la Revista americana RAG)

MEDITANDO

La realidad es que nuestros hijos están viviendo, minuto a minuto, sus propias vidas.

Y de verdad, nosotros tenemos que hacer lo mismo, porque sufrir por ellos, por sus vidas y por la manera en que eligen vivirlas, impide que nosotros vivamos cada momento.

Ellos no se sienten dañados por nosotros ni están angustiados preguntándose si estamos tristes o felices, con buena salud o enfermos; ellos se concentran en sus propias vidas y nosotros deberíamos de hacer lo mismo.

¿Y si resulta que están viviendo las vidas que quieren vivir, experimentando alegría e intimidad con otros, o bien creciendo en sabiduría porque viven la vida tal como es?

¿Quién soy yo para decir que sus vidas deberían ser dependientes de la mía o que deberían seguir mi manera de vivir?

Hoy miro al cielo y disfruto de la luz que procede de mi Poder Superior. El amor por mi hijo lo llevo en mi corazón y me agarro a los recuerdos felices de tiempos pasados. Hoy he recibido el mensaje de disfrutar de verdad mi vida y de caminar la senda guiado por la Luz. Seguro que mi hijo hace lo mismo en su camino y con su propia Luz.

Frances P

EL MAPA DE FA

Sin la preparación de cada semana

yo no sobreviviría a las nuevas tribulaciones.

Las palabras que oigo repetidas una y otra vez

vuelven a mi cerebro para guiarme y suavizar.

Cuando me encuentro un poco perdido,

empiezo a darme cuenta que para mí esas palabras

tienen toda la razón: son el mapa

del terreno duro por donde tengo que pasar.

Y me recuerdan, una y otra vez, que

mi papel como ayudante no consiste en hacer

sino en: combatir el miedo y tener fe, en ver que los pensamientos

del futuro no tienen sentido

porque no sirven para nada.

En saber que es una enfermedad (trátalo así) y

en evitar ser negativa (le impide crecer).

Aprende de los veteranos de FA.
Sigue el programa, el mapa, ¡hoy!
Es real, vivo y dinámico;
el mapa de FA reduce el pánico.

(Texto traducido del texto original en inglés tipo poema)

Fran M.
Arizona (U.S.A)

CAMBIANDO

Puedo cambiarme a mí mismo y a los demás sólo puedo amarles.
Mis pensamientos y sentimientos pueden ser positivos si estoy dispuesto a ello. Siento y pienso de determinada manera en función de: donde he estado, de la gente con quien me he relacionado, de los libros que he leído, de las películas que he visto y de la televisión que he visto. Para cambiarme a mí mismo emplearé las mismas tácticas que influyen en los pensamientos y acciones de cualquier otra persona. Me ayudaré a mí misma para buscar la amistad y ayuda de la gente que piensa, habla y actúa de una manera que a mí me gustaría emular. Quizás tengo que resistir la tentación de leer ciertos libros de autoayuda y de ver reportajes de crímenes y programas de TV que se centran en problemas familiares. En cambio, daré un paseo, confeccionaré un pastel o me ocuparé de alguna cosa creativa. No diré a nadie que tengo la intención de cambiar. Simplemente lo haré un día cada vez. En principio, como un proyecto y después como un hábito; sonreiré más a menudo y mis comentarios serán casi siempre positivos. Entonces habré cambiado de verdad. Hoy voy a concentrarme en ser una mejor persona sin permitir que sentimientos negativos controlen mis acciones.

Anón.

LECCIÓN APRENDIDA DE UNA ARDILLA

Nuestros vecinos utilizan alrededor de 25 kilos de pienso cada semana para atraer a los pájaros a sus jardines y nosotros disfrutamos viéndoles volar hacia la comida gratuita. Pero, si das de comer a unos, vendrán otros más grandes y ¡de caza!.

Hace poco, un falcón grande se posó en un árbol de nuestro jardín desde el que tenía una vista perfecta de su comida preferida (estaba situado delante de ocho contenedores de pienso). Se colocó a un metro de una ardilla –que también sería un plato muy rico-. La ardilla se quedó paralizada, quizás sabía que los halcones tienen una visión muy aguda o que solamente ven la presa cuando ésta se mueve. Me quedé vigilando al pequeño animal unos cinco minutos en los que éste no

movió ni una pata. Pronto el halcón se dio cuenta de que su presencia había producido una alarma y un silencio total y se fue del jardín para seguir cazando en otra parte. Y fue entonces cuando la ardilla desapareció.

Los psicólogos escriben sobre la respuesta de animales y de personas en relación a volar y luchar. Y me gustaría añadir una tercera opción: quedarse paralizado. Mientras observaba el dilema de la ardilla me di cuenta de que me identificaba con ella; supe exactamente cómo se sentía porque era lo que yo experimentaba al principio cuando enfrentaba la adicción en mi propia familia. No tenía ni idea de lo que podía hacer cuando la droga entró en mi casa. Apenas funcionaba en el trabajo. Las llamadas hostiles de la escuela y de la policía me paralizaban. Me sentía completamente incapaz de manejar muchas de mis mayores responsabilidades. Sin lugar a dudas, sufría la tercera opción: ¡estaba congelada y paralizada y cómo me dolía! No sabía qué hacer ni a donde acudir. ¡Gracias a Dios por guiarme hacia FA!

En FA me hablaron de la Serenidad (¿Y eso qué era? ¡Ni idea!) que a mi me parecía un sueño imposible pero si el programa me lo ofrecía yo estaba dispuesto a intentarlo. Cualquier cosa era mejor que estar sentado cerca de algo que me asustaba tanto que no podía ni moverme. Y lentamente y firmemente, durante muchos meses, empecé a descongelarme. Sin esta mejora en FA no quiero ni pensar en cómo estaría hoy en día.

¿Y tú qué tal? ¿El halcón de la adicción o del alcoholismo tiene congelada y paralizada tu alma? ¿Es que tienes tanto miedo de lo que pueda ocurrirle a tu querido adicto que no puedes ni moverte? ¿Estarías dispuesto a intentar descongelarte? ¿Darías por lo menos un Paso? ¿Qué tal Doce Pasos?

Nosotros, las ardillas, ¡te recomendamos que lo intentes!

Dale H.
Illinois (U.S.A)

COSAS QUE TE ASUSTAN POR LA NOCHE (1ª parte)

He titulado este artículo así porque hay muchos obstáculos que alteran o bloquean nuestra recuperación que aparecen por la noche, cuando no podemos dormir porque no conseguimos quitarnos del cerebro pensamientos acerca de nuestros adictos. Estamos seguros que tiene que haber alguna cosa más que podamos hacer para cambiarles y, constantemente, pasamos revista de las cosas que hicimos mal y de lo culpables, enfadados o frustrados que nos sentimos. Comparamos nuestro fracaso con otros padres de hijos exitosos ¡esto sí que duele! Mientras damos vueltas y más vueltas crece la lista de pesadillas (bastantes para llenar todo un libro).

La razón de este artículo es examinar por qué no somos capaces de seguir adelante dejando atrás las culpabilidades, el enfado y la impotencia; ¿por qué siempre ponemos a los adictos primero? ¿Por qué no podemos considerar nuestra supervivencia como importante? Una vez que nos coloquemos nosotros en primera línea, tendremos una verdadera oportunidad de hacer las cosas bien, las cosas que aprendemos en FA.

Impotencia:

Este es el problema más difícil de todos: admitir que somos impotentes nos duele en el alma. Cuando éramos niños, ¿nos hicieron mirarnos al espejo para decirnos que éramos impotentes? ¡Nunca! Y como adultos tampoco. Gran parte de “lo que somos” está basado en “el poder” y en aquella terrible y omnipresente palabra: el “**control**”. Estas son algunas de las cosas que forman la imagen que se ve en el espejo. Cambiar esta percepción y admitir que no tenemos poder sobre nuestros adictos ni sobre otras personas es, probablemente, el ejercicio más difícil de nuestro programa de recuperación. Podemos decir mil veces que no tenemos poder pero hasta que lo sintamos de verdad no avanzamos. Todo esto lleva tiempo; a mí me hicieron falta nueve años para comprender totalmente mi impotencia frente a mi adicto y su enfermedad. Sin embargo, cuando finalmente lo entendí, descubrí que la impotencia aceptada quería decir **libertad** y no indicaba debilidad, defecto que tanto tememos.

Cuando aceptemos que no somos capaces de cambiar a otros, tendremos el tiempo para descubrir el poder de cambiarnos a nosotros mismos y ésta es la razón de seguir acudiendo a FA. En pocas palabras, el propósito de FA es darnos el poder y el valor de cambiar **nuestras** vidas y aquí es donde reside nuestro verdadero poder. FA nos ayuda a comprender el proceso y a descubrir, dentro de nosotros, una persona diferente, un **nuevo yo**.

Soltando las riendas:

Si aceptamos que al admitir la impotencia damos paso a la liberación, podemos con el tiempo comprender que la **libertad** es el resultado de haber soltado las riendas. Este proceso consiste en pasar las responsabilidades y consecuencias del comportamiento adictivo de **nosotros a nuestros adictos**.

Soltar las riendas quiere decir **no interponernos** en el camino de nuestros adictos, dándoles así una oportunidad para madurar. Cada vez que salvamos a nuestros adictos hacemos más grave y destructiva la enfermedad. Mis veinte años en FA me han enseñado que nuestros adictos no tienen una oportunidad de recuperarse si nosotros no nos desprendemos. No he oído nunca a un adicto en recuperación decir: yo me recuperé porque mi familia nunca me dejaba sufrir. Aunque sé que no hay un patrón perfecto para la recuperación, gracias a los años que llevo en FA y a los encuentros con decenas de familias, he aprendido que los siguientes conceptos funcionan en un 98% de los adictos y de sus familiares.

El primer concepto es la necesidad de soltar las riendas.

Si llegamos a desear nuestra propia recuperación, tendremos que dejar a nuestros adictos la responsabilidad de su propia recuperación y que sean ellos los responsables de cada aspecto de sus vidas y de su recuperación. Nosotros nos cuidamos a nosotros mismos; ellos se cuidan a si mismos. Esto quiere decir que podemos tener una vida, podemos soñar y podemos tener esperanza (¡no expectativas!) para **nosotros** y para ellos.

Necesitamos soltar, con cariño, las riendas pero no **necesitamos dar pruebas de amor a nuestros adictos**. Una incesante necesidad de dar pruebas de amor suele crear un caos porque suele tomar la forma de **facilitar**. A pesar de su comportamiento, nuestros adictos ya saben que les queremos. Lo que tenemos que mostrarles es que nos queremos a nosotros mismos igual o incluso más que a ellos. Cuando de verdad creemos que nos amamos a nosotros mismos tanto o más que a nuestros adictos, abrimos la puerta a **nuestra** recuperación.

Igual que la impotencia, el soltar las riendas es un regalo y no un castigo. En efecto, son dos regalos; nosotros recibimos el regalo de la libertad para vivir nuestras propias vidas y nuestros **adictos** reciben la responsabilidad de cuidar de ellos mismos. ¿Qué podría ser mejor? El soltar las riendas no conlleva ningún castigo. Creer que soltarles es castigarles nos mantiene como presos compulsivos a seguir facilitándoles todo y nos mantiene encadenados al pasado.

Continuará.

Mort K.

Florida (U.S.A)