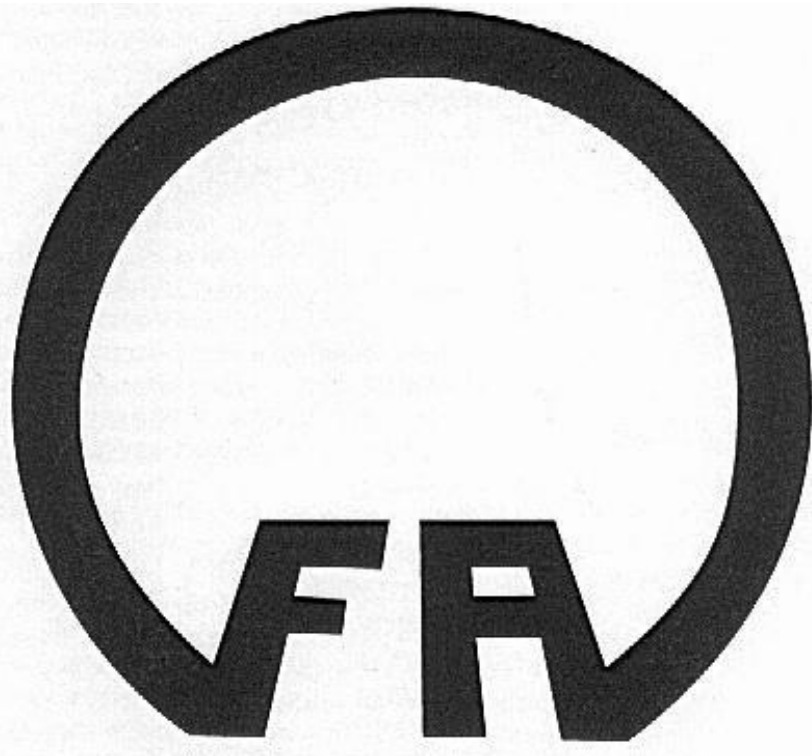


# Revista de

**Los Doce  
Pasos**



# FAMILIAS ANÓNIMAS

Enero - Febrero de 2009

(Traducción de la Revista americana RAG)

## PACIENCIA

La paciencia es algo de lo cual no tengo mucho. Quiero tener la misión cumplida ¡ya! Y no en un futuro lejano. Esta era mi reacción cuando asistí a mi primera reunión de FA. Díganme como solucionar el problema de mi hija y cómo solucionar su adicción a las drogas ¡ahora! Y no de aquí a mil años. De verdad lo intenté, pero lo que de verdad intentaba con todas mis fuerzas era impedir que consumiera drogas y alcohol, que encontrara nuevos amigos y un estilo de vida más sano. No tenía paciencia con una persona dedicada a un comportamiento tan claramente destructivo. Para mí estaba claro: ¿Por qué no podía reconocer mi hija que lo que hacía era consecuencia de su comportamiento destructivo? En mi manera de tratar este problema de adicción no cabía la paciencia. Al principio, al acudir a las reuniones de FA esperaba encontrar alguna solución mágica y no los Doce Pasos que iban a tratar sobre mis hábitos y sobre mi manera de ser. Vaya desilusión oír que yo necesitaba cambiarme y además que yo era impotente sobre las vidas de otras personas incluyendo la de mi hija. Era obvio que yo iba a necesitar bastante perseverancia y paciencia para facilitar mi propia y progresiva recuperación.

La vida en el siglo veintiuno consiste en el pluriempleo, en comer constantemente, en mirar hacia el futuro, en no vivir el presente y en una falta de paciencia para enfrentar el próximo reto. La idea de vivir un día a la vez me parecía contraproducente al principio. Existía un libro "Hoy un camino mejor" basado en esta premisa, así que me temía que éste debía ser muy importante para la recuperación y el cambio en FA. La impaciencia había sido el motivo de mi frustración, falta de autocontrol y cólera. Al mismo tiempo viviendo "Un día cada vez" he conseguido ser más paciente y he encontrado la paz y la serenidad que no hubiera conocido si no hubiera encontrado a Familias Anónimas.

Susi  
Ohio (USA)

## LAS CUATRO FUERZAS CONSTRUCTIVAS

### 1) Compartir con cuidado la espiritualidad:

Puedo compartir la espiritualidad personal pero necesito tener cuidado de no hablar sobre mis creencias religiosas como si representaran la espiritualidad de FA. Es decir, puedo reconocer que mis creencias religiosas son la base de mi espiritualidad, pero necesito reconocer que las de otras personas pueden basarse en un sistema diferente. Al practicar esta fuerza constructiva aseguro que ningún otro miembro se sienta incómodo y evito a un principiante el presentar los principios de FA como una extensión de la iglesia o de una religión particular.

## 2) Compartir nuestros sentimientos, actitudes y reacciones:

Es decir, contar mi historia o compartir con otro miembro durante la pausa del café. Necesito mantenerme siempre enfocado hacia mí mismo y mi recuperación en vez de contar una por una las acciones de mi ser querido. Tengo que estar seguro que cuando comparto en una reunión experiencias y sentimientos lo hago en el contexto de un acontecimiento, y que hago un esfuerzo por no extenderme en describir las circunstancias actuales del suceso. Me mantendré enfocado en mis reacciones y en cómo trabajar los pasos en aquella situación aparte de cumplir mi cometido en evitar que el grupo se convierta en un centro de quejas. Esta fuerza constructiva también me ayudará a proteger el anonimato de mi querido y amado adicto.

## 3) Humildad:

Como "veterano" a veces es demasiado fácil imponerme como líder o compartir con demasiada frecuencia en las reuniones. El ofrecer leer una pagina del libro azul me da la oportunidad de compartir con el grupo pero hay momentos que necesito ponerme en segundo plano, escuchar y conceder la oportunidad de leer y compartir con los recién llegados. Además, no tengo todas las respuestas y tengo mucho que aprender de los nuevos miembros. En general, aprendo muy poco escuchándome a mí mismo. Cuando conduzco una reunión tendré muy en cuenta que el grupo existe para dialogar y no para escuchar un monólogo. Buscaré la oportunidad de atraer a la gente a dialogar sin hacerles sentir incómodos. Vigilaré los tiempos y reservaré los últimos 10 - 15 minutos para los recién llegados o para los que no han hablado. Estaré atento en utilizar siempre "yo" en vez de "nosotros". Utilizar demasiado la palabra "nosotros" puede hacer sentir al recién llegado como un extraño y hacerle pensar que nosotros tenemos todas las respuestas.

## 4) Vivir el presente:

Aunque es cierto que es importante no olvidarse de las circunstancias que me trajeron a la hermandad, el programa de FA subraya sabiamente "el presente" y "el vivir un día cada vez". No puedo cambiar el pasado. En el pasado lo hice lo mejor que podía. No puedo preocuparme por el futuro pero puedo centrarme y compartir el presente. Esta fuerza es diferente de la segunda que hemos mencionado. La segunda me mantiene enfocado en mí en lugar de mi querido adicto. Y esta cuarta fuerza me mantiene enfocado en el presente y no en las heridas y los errores del pasado.

Dave S.  
Medina (USA)

## LA PERSONA MÁS IMPORTANTE EN TU REUNIÓN

¡Sí, claro que sí! Todos somos importantes pero ¿lo más importante? ¡La recién llegada! ¿Te acuerdas de tu primera reunión, lo asustada que estabas? Qué reconfortante era que una parte de aquella reunión la dedicaran a ti personalmente. La gente te mimó, te escuchó, te dio un kleenex o un pañuelo cuando lo necesitaste, ¿y ahora? ¿Das tú la bienvenida a la gente? ¿Les haces sentirse cómodos? ¿Escuchas con cuidado sin juzgarles ni aconsejarles? ¿Dedicas un tiempo especial para que un veterano pueda contar su historia?

¿Mantienes contacto con ellos, llamándolos y diciéndoles que les esperarás la semana que viene? ¿Les animas a llamar a alguien del grupo cuando se sienten confundidos y emocionados? ¿Les dices que son las personas más importantes aquí en esta reunión? Yo lo he hecho varias veces y la gente siempre me ha dicho que era muy tranquilizador y alentador. Somos una hermandad fundada en el concepto de que el miembro menos experimentado, más trastornado, más incapaz y más herido tiene que ser la persona más amada y ayudada. ¡Caramba! Imagínate que en tu trabajo te trataran así. ¡Ni en sueños! Pero FA existe para esta razón: dar apoyo y consuelo a los recién llegados.

Dale H.  
Illinois (U.S.A.)

## APOYANDO A TU GRUPO

¿Todavía das un euro? ¡Bien hecho! Como dice la Tradición, cada grupo debe ser autónomo rechazando contribuciones externas. Suponiendo que asistes a 50 reuniones al año esto quiere decir que tu aportación a FA son 50 euros. Lo que hace que me pregunte: ¿Doy bastante comparado con lo que recibo? Cuando reflexiono sobre todo lo que he recibido pienso: "¿doy lo mismo a cambio?" Me enteré que un psiquiatra en mi barrio cobra 150 euros por hora, el mismo que te hace todas las preguntas posibles y que intenta hablar menos del 5% del tiempo durante cada sesión. ¿Recibes tanto de cada reunión de FA como de cada sesión terapéutica? Algunas personas que han probado las dos cosas dicen que reciben mucho más de FA.

Esto me recuerda un cuento acerca del hijo de un predicador que de vez en cuando hablaba en una pequeña iglesia rural. Cuando pasaron la cesta el hijo miraba al padre que sacó su cartera y vio que tenía un billete de 10 y otro de 20; el hijo notó que su padre vacilaba y después metió el de 10 en la cesta. Después del servicio, los diáconos se le acercaron y dijeron: "Es nuestra política dar la recaudación al orador invitado", y le dieron 28,52 euros. En el coche, de vuelta a casa, el chico le dijo a su padre: -"¿Ves papá? Si hubieras dado más hubieras sacado mucho más".

¿Qué tal si tú pusieras más en la cesta de lo que solías poner? ¿Sacarías más de cada reunión si contribuyeras más? ¿Si cogieras algún servicio en el grupo, aprovecharías más de la reunión? Sospecho que sí. Por lo menos ha sido mi experiencia. ¿Todavía das un euro? ¡Bien hecho!

Dale H.  
Illinois (USA)

EPITAFIO

Escondarse por vergüenza  
Con temor de ser culpada.

Exclamar en voz alta  
Que tengo demasiado orgullo.

Padres perfectos compartirían.  
Y yo me callo en compañía.

Nadie tiene que enterarse.  
Imposible es decir la verdad.

¿Y él cómo murió?  
Me mantuve fiel a la mentira.

Vicky  
Oklahoma (USA)

## COSAS QUE POR LA NOCHE TE ASUSTAN (2ª PARTE)

En la primera parte examinamos los mayores impedimentos a nuestra recuperación. Estos son la imposibilidad de aceptar que somos impotentes y de no poder soltar las riendas cuando es necesario. La manera como soltamos las riendas puede variar de persona a persona, tanto en el caso del adicto como en nuestro caso. Sin embargo, mi experiencia me ha demostrado que a la mayoría de las familias les es imposible soltar las responsabilidades y, al decir esto, llego al primer punto que me gustaría exponer en esta segunda parte:

### La inhabilidad de quedarse al margen de la recuperación del adicto:

En mi experiencia, esto es un problema serio. Tan pronto como se dan cuenta de un cambio en el adicto la mayoría de las familias se apresuran a involucrarse. Ciertamente al principio de la fase de recuperación de un joven adicto esta reacción es casi universal. Es verdaderamente difícil de entender el daño que se puede causar cuando la familia vuelve a involucrarse en la recuperación de cualquier

persona. A medida que trabajamos nuestro programa de FA tenemos que entender la importancia de una recuperación personal y separada. Es decir, nosotros con la nuestra y ellos con la suya. ¿No sería irreal creer que podemos comenzar relaciones sociales con un adicto al principio de su recuperación? Mi opinión personal es que de 6 meses a 1 año es todavía poco tiempo para empezar las relaciones. Tampoco deberíamos traerlos a casa por las fiestas aunque nos duela en el alma ni por cualquiera otra razón. Para un adicto, volver a casa es más que pasar por el portal. Al comienzo de la recuperación volver a casa es volver a las antiguas relaciones y a sus manipulaciones. Puede que no nos lo diga, pero es lo que el adicto cree y si de verdad queremos recuperarnos ésta es una creencia que tiene que desaparecer. Opino que esto es súper importante. Necesitamos ver la importancia de los mensajes y las actitudes no vocalizadas. Nosotros decimos una cosa pero el adicto siempre oye lo que quiere oír. Si nosotros nos comportamos de una manera que sugiere al adicto que estaremos allí para salvarle, para él no existirá ninguna razón para buscar en serio una recuperación. La experiencia con nuestro hijo y con otros adictos que disfrutaban de una "buena" recuperación me lleva a creer firmemente que si el adicto percibe que hay un salvavidas esperándole se elimina la necesidad de una recuperación. Ya sé que dicen que no hay nada que podamos hacer para alterar la recuperación de un adicto pero mi experiencia en los 20 años que llevo tratando con un adicto me hace dudar. Nuestro hijo nos dijo lo siguiente: Que cuando reconoció finalmente que nosotros no volveríamos a rescatarle nunca más se dio cuenta, por primera vez, que él mismo tenía que salvarse y así lo hizo. Muchos adictos en recuperación me han dicho lo mismo. Y la moral de todo esto es: no involucrarse en la recuperación de un adicto.

Necesitamos enfocarnos solamente en la nuestra. Hay una comunidad enorme a nuestro alcance, con todas las hermandades de los 12 pasos, AA y NA incluidos, y otras. Estas últimas pueden asistir, aconsejar y encontrar trabajo, etc. al adicto. Nuestra tarea es cuidar de nosotros para asegurar nuestra recuperación. No hay nada que necesitemos hacer por el adicto aparte de retirarnos de su camino y permitirle trabajar su propia recuperación. Debemos desistir especialmente de la idea que tenemos de premiar a los adictos tan pronto como demuestran signos de recuperación. En cualquier momento de recuperación el adicto no necesita nada más de nosotros que nuestro amor.

#### Diagnóstico Dual o múltiple:

Muchos de nuestros adictos conllevan uno o más diagnósticos psiquiátricos -incluyendo a nuestro hijo-. Es un consuelo -y por cuestiones de seguro, más llevadero- tener un diagnóstico de un psiquiatra. Por cierto, es más aceptable ser un bipolar que un despreocupado "yonqui". Sin embargo, si creemos de verdad que nuestro adicto sufre una enfermedad psiquiátrica primaria es más probable que nos sea

imposible soltar las riendas. Una vez más tengo que confiar en mi experiencia. Es muy raro que la adicción sea el resultado de otra enfermedad primaria. Todos sabemos que las drogas ilícitas crean enormes y frecuentes brotes de euforia y de depresión; también sabemos que el cerebro se limpia de los efectos de estas drogas. ¿Cómo es posible que cualquier persona haga un segundo diagnóstico mientras el adicto sigue consumiendo? No lo veo posible. Además sé que si a una persona que esta consumiendo una o más drogas ilícitas le añades otra, acabas con un cóctel Molotov. Hemos visto a adictos tomando 8 o 10 drogas de prescripción junto a su droga favorita e ilícita. Otro problema que deberíamos tener en cuenta es la falta que tienen muchos psiquiatras de comprensión de lo que es la adicción. La mejor ayuda para nosotros y para el adicto se recibe de alguien que tiene una buena recuperación, sin importar el nivel de educación. Sé que hay algunos adictos que desde su niñez (muchos años antes de las edades "mágicas", de los 12-13 años, en las que los adictos suelen empezar a consumir) ya han recibido un diagnóstico psiquiátrico. Estos individuos representan un problema diferente porque la enfermedad mental les precedió al consumo de drogas. Sin embargo, estos individuos con más complicaciones todavía presentan un problema mezclando drogas de prescripción médica con drogas ilegales, y siempre con la misma y desastrosa salida. En mi opinión, el problema de un diagnóstico múltiple necesita una evaluación especial hecha por un terapeuta que esté en recuperación. Si creemos que nuestros adictos son enfermos mentales es mucho más difícil trabajar, con éxito, el programa de FA y por esta razón es urgente estar seguro del diagnóstico dual ¿Qué es primero: el huevo o la gallina?

Mort K.  
Florida (USA)