

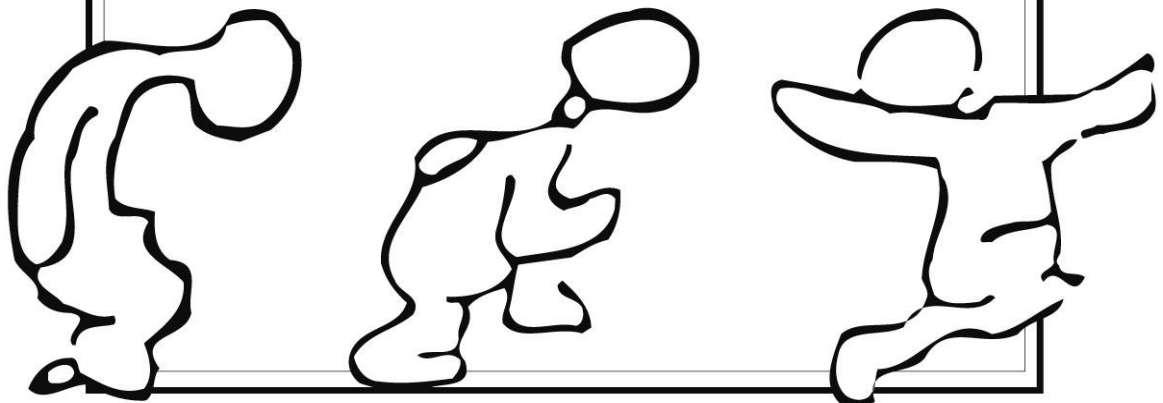


FAMILIAS ANÓNIMAS

Revista de Los Doce Pasos

MARZO – ABRIL 2009

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



Portada: **Luís (Madrid)**
Traducción: **Diedre (Eivissa)**

¡TODOS PODEMOS HACERLO! (1ª parte)

Hoy me apetece compartir mi camino hacia la recuperación. Si esto te interesa, hazte un café, siéntate en tu sillón favorito y disfruta acerca de los regalos de FA.

Cada vez más, y más a menudo, busco nuevas ideas para fortalecer la recuperación para mí y para mi hijo adicto a la vez que mantengo una relación positiva con él. Me niego a desprenderme con el enfado, que fue en el pasado una defensa para mí; como un arma que me protegía de mis emociones pero que me hundía más en la desesperación. Desprenderme con cariño era imposible porque para mí significaba abandono y no cariño. ¡Tenía que existir un camino mejor! Aprendí que el programa de Familias Anónimas requería de mí el mismo compromiso que yo exigía a mi hijo en su recuperación. Una vez que lo entendí pude comprender que la prioridad en mi vida era mi programa. Esa era la clave. De una manera positiva aprendí que yo era la prioridad y dejé de enfocarme hacia mi hijo. Para mí, el consejo profesional era una parte importante de mi recuperación. Tenía tantas preguntas sobre mí y sobre cómo, por ejemplo, los programas de doce Pasos iban a ser algo crucial en mi búsqueda para dar un nuevo sentido a mi vida y para mi recuperación...

Aún sigo trabajando y todavía me equivoco, pero ya no me interpongo -como hacía antes- en el camino de mi recuperación, de la de mi familia o de la de mi hijo. La única vez que funcionó una de mis manipulaciones fue cuando tuve la oportunidad de meter a mi abusador de sustancias en un autobús solamente con un billete de ida. Me conocía bastante bien para saber que yo nunca entraría en recuperación con mi hijo tan cerca. Él venía escapándose de sus traficantes y existía una orden de arresto. Así que cuando me llamó pidiéndome ayuda yo ya tenía una solución, esta vez actuando ya bajo consejos profesionales. La profesional me ayudó a localizar una ciudad grande con los recursos necesarios para cuando él estuviera dispuesto a ir. Le di una lista de todas las posibilidades que tenía y no fui con él a la estación de autobuses, pero pagué su billete por teléfono. Él no tuvo la posibilidad de decir que no y yo tampoco. Experimenté una curiosa sensación de paz. Por primera vez estaba soltándole aunque sabiendo que había ayuda para él. Yo aún tenía problemas de co dependencia. Temía por su vida y por su salud. Él tenía todos los números de teléfono y un albergue a poca distancia de donde iba a bajar del autobús. Estaría bien y yo sentía que ya podía soltar las riendas. ¿Sería gracias a mi Poder Superior?

Vicky

¿VAMOS A BAILAR?

Es lunes y estoy sentado en la sala de estar, pensando en la reunión de FA de esta noche. Me alegro al pensar en volver a ver a unos amigos que han pasado por experiencias penosas semejantes a las que yo he pasado. Si hace tres años me hubieran preguntado por los Doce Pasos yo habría dicho: "¡Y yo qué sé! ¿Hazlo con calma? ¿Un día cada vez? Son cosas que también hacen los borrachos. No lo sé y francamente me importa un pepino".

El día en que murió mi padre en Florida, mi hermosa hija de 23 años -con una historia de 7 a 8 años de abuso del alcohol y con problemas emocionales- se emborrachó otra vez, se tomó un puñado de pastillas y por la noche me llamó para decirme adiós. Terminamos por ingresarla en un centro de salud mental durante 72 horas. Ya había pasado por un programa de 30 días de rehabilitación sin éxito y las cosas parecían irremediables. A mi preciosa hija sólo le quedaban la cárcel, la muerte o el manicomio. Por suerte teníamos fondos y conocíamos un centro de rehabilitación de larga estancia indicado para los casos de "pocas ganas de recuperarse". Había llegado el momento de hacer un último esfuerzo. Empleamos a un profesional acostumbrado a las confrontaciones para ayudarle a ella a aceptar que necesitaba ayuda. Fue por él que oí por primera vez que el alcoholismo es una enfermedad familiar. La idea de ella era vivir con unos nuevos "amigos" que había conocido en el centro de salud mental. El profesional describió a la familia en términos de una sala de baile con el adicto bailando en medio de la pista y donde varios miembros bailaban con ella. Él sugirió otra manera de comportarnos: retirarnos y dejar a la adicta bailando sola en medio de la pista para que ella contemplara qué clase de baile seguía. Nosotros teníamos que cambiar nuestros propios pasos permitiéndole a ella que examinara los suyos. Así es como yo empecé (y más tarde me reafirmé): escuchando los consejos del nuevo centro de rehabilitación. Para que ella se pusiera a salvo en su rehabilitación yo busqué una reunión de FA en mi barrio y en 15 ó 20 minutos supe que había acudido al sitio correcto.

Desde entonces han pasado tres años. Ahora acabamos de llegar de una celebración. Mi hija está celebrando su tercer año de sobriedad, tiene trabajo y consigue notas excelentes en el colegio. ¡Todo va bien!

Ella recibió el valor y la sabiduría para cambiarse a sí misma, y yo por trabajar los Doce Pasos me doy cuenta de que ha sido gracias a mi cambio de actitud. ¡Esto sí que es progreso! Y también es la razón por la que me alegro en pensar en la reunión de FA de esta noche.

Douglas T.
California (EEUU)

AL PRINCIPIANTE

Usted conoce ya su historia.
Ya no hay ningún misterio.

¿Cómo va a prepararse?
Empiece con una oración.

Aprenda las tres C (causar, curar y controlar).
y llegará a comprender.

Busque los Pasos.
Empiece a estudiar.

Busque a un padrino/madrina.
No lo piense dos veces.

Todo empieza con FA y
el viaje empieza hoy.

Vicky J.

GRATUITO: ¿NO ES UNA PALABRA MARAVILLOSA?

Me llama la atención cada vez que lo leo. Por ejemplo: GRATUITO: un regalo si lo compra ahora. Un DVD GRATUITO Un seguro de coche GRATUITO el primer año. Entrada GRATUITA con este cupón. Una cena GRATUITA si vienen dos a comer. ¿Tienes idea de lo que se trata? ¿No? ¿Qué tal nuestro programa? ¿No es la mejor oferta GRATUITA que jamás has conocido? ¡Vale! Pedimos un donativo, pero ¿te has enterado de lo que cuesta hoy en día un psicólogo o un psiquiatra? ¿Y qué tal un centro de tratamiento? Parece que gratuito es “un santo y seña” en nuestro programa de Doce Pasos de FA. Pero no es un saldo. Hay veces que GRATUITO quiere decir mediocre y sin valor (como aquel sofá gratuito que mis hijos trajeron a casa y que olía a mil demonios). Nuestro programa tiene un valor tremendo y para mí cada año que pasa crece de valor. ¡Mete más y sacarás más!

De todas maneras, hay otro artículo GRATUITO que debo mencionar: la sabiduría de los Pasos que son un regalo GRATUITO y que cuanto más los trabajo más valor tienen en mi vida. He aquí otro regalo GRATUITO. ¿Los has leído recientemente? Yo sí y lo hago constantemente. ¿Y las Doce Tradiciones? Nuestro grupo las lee en cada reunión para recordarnos lo que sucede en nuestras vidas cuando progresamos en el programa. GRATUITO es una palabra bonita. No te olvides de dar las gracias cuando te den algo GRATUITO. Un corazón agradecido crece más rápido y mejor. Y este consejo es GRATUITO.

Dale H.

Es el camino de la recuperación.
¡Que la destinación no te preocupe!
Simplemente sigue siempre en el camino hacia la recuperación.

EL PASO DOCE

Hace siete años fui a visitar al juez del juzgado juvenil y le conté mi historia en referencia a mi hijo adicto. Le pedí permiso para compartir mis experiencias con otros padres que pasaban por su juzgado. Él me dio permiso y empecé a reunirme con los padres después de que éstos hubiesen salido de la audiencia. Compartía mis experiencias, amor, comprensión y apoyo. El segundo paso que hacía era ir al comisario de policía y pedir que sus oficiales entregaran mi tarjeta a los padres que se enfrentaban con los problemas de abuso de sustancias de sus hijos y con los efectos secundarios de éstas y él accedió. Hasta hoy he recibido llamadas de más de 1300 padres. Este último trabajo con el Paso Doce ha sido mi mejor experiencia y ha fortalecido nuestro Grupo local de FA. Ha sido enormemente terapéutico en mi propia recuperación. Cualquier miembro de FA que está en recuperación puede hacerlo. Todo lo que se necesita es un móvil y algunas tarjetas. Simplemente comparto mi experiencia y rezo por todas las personas que sufren estas enfermedades.

Vicky J.

DIEZ IMPORTANTES RAZONES PARA ASISTIR A UNA CONVENCIÓN

- Tu grupo local necesita la inyección de alegría que compartirás cuando vuelvas a casa.
- Aprenderás muchas ideas nuevas.
- Los talleres te levantarán el ánimo y te llenarán el corazón.
- Recibirás en tres días lo que equivale a un año de reuniones.
- Viejos y nuevos amigos te ayudarán a cambiar tu vida por otra mejor.
- Una nueva ciudad te dejará sorprendida y encantada en cada esquina.
- Un orador espiritual te conmoverá y llorarás.
- Ganarás una percepción de los Doce Pasos que antes no tenías.
- Pasarás unos maravillosos días lejos de tu adicto.
- Harás algo o dirás alguna cosa que otra persona de la convención necesita oír.
- Y yo mismo necesito verte allí porque es importante para mí.

Dale H.

¿QUÉ ESTAMOS DICIENDO A NUESTROS PRINCIPIANTES?

Durante algún tiempo me lo he estado preguntando y he llegado a la conclusión de que mandamos mensajes confusos a nuestros nuevos miembros. ¿Cuáles son estos mensajes? El primero es: si nuestras reuniones no empiezan a la hora anunciada estamos mintiendo. Si la reunión ha de empezar a la una y empieza a la una y cuarto o a la una y veinte, les hemos mentado. Es como si les estuviéramos diciendo que

nuestro programa no nos importa bastante como para ser puntuales y que no nos queremos bastante como para dedicarnos al programa y llegar a la hora indicada a la reunión. Otra cosa que me preocupa es lo de utilizar la literatura que no está aprobada por la OSM. Esto es como si le dijéramos al principiante que nuestra literatura no es lo bastante buena como para guiarnos hacia una vida mejor. Somos libres de leer cualquier cosa que nos interese fuera de las reuniones, pero dentro de estas necesitamos mantener las Tradiciones de Familias Anónimas y no afiliarnos con asociaciones ajenas. Hay reuniones que no siguen esta Tradición y que están sufriendo las consecuencias. Si utilizamos literatura de uno de los otros programas de Doce Pasos, el principiante puede pensar que él estaría mejor y no volver a FA. He asistido a muchas reuniones y he escuchado a muchos veteranos que todavía hablan de sus queridas personas que les trajeron al programa. Yo sé la razón de este hecho. La mayoría de miembros de FA no tienen padrino/madrina y no están trabajando su programa. Este hecho es preocupante para la Hermandad. Si al nuevo miembro le decimos que podemos seguirlo haciendo solos, ¿para qué seguir viniendo a las reuniones? Un padrino/madrina nos ayudará a mantener el contacto con nuestro Poder Superior, y entonces podremos compartir experiencias, fortaleza y esperanza con los nuevos miembros. Podremos mantenernos en el presente mientras asistamos a nuestras reuniones. En ese momento podemos dedicarnos a participar en el tema de la reunión y no en detenernos con pensamientos acerca de la querida persona que nos trajo allí al principio. Así pues, ¿cómo conseguir que los nuevos miembros se queden en el Grupo que visitan? Primero, y es muy importante, sigue la línea de las Tradiciones tal como indica el libro *Las Doce Tradiciones en Acción* (actualmente listo ya para imprimir y vender en FA España); dedica tiempo para hacer un inventario del Grupo -se notarán los beneficios de estos diálogos-; y empieza a promocionar el padrinazgo. Verás cómo todo esto mejora cada semana la calidad del compartimiento dentro del Grupo. Si hacemos lo mismo que hace nuestro adicto en su programa, entonces NOSOTROS sacaremos más de lo NUESTRO.

Éstas son las cosas que hay que hacer: ir a las reuniones, elegir a un padrino/madrina, trabajar los Pasos, leer nuestra literatura y devolver lo que el programa nos ha dado. De esta forma ha evolucionado el programa de los Doce Pasos hasta lo que es hoy en día. También es así como nuestros queridos adictos comprenderán y continuarán trabajando su programa y como nosotros haremos lo mismo con NUESTRO programa. Podremos compartir todos estos fundamentos con los nuevos miembros y conseguir que éstos se queden en la Hermandad. Mi experiencia ha sido que si yo trabajo con mi padrino puedo ser receptiva con los principiantes que han venido a las reuniones en las que yo he estado.

Anónimo.