

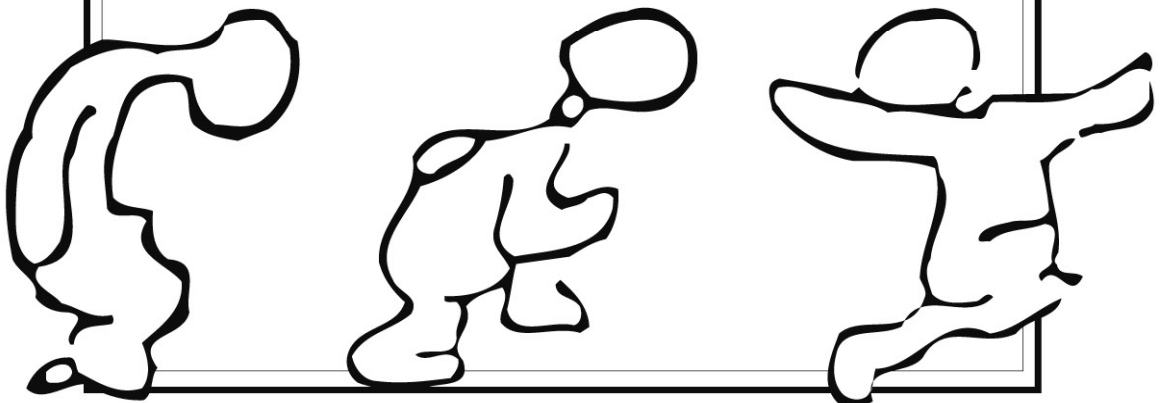


FAMILIAS ANÓNIMAS

Revista de Los Doce Pasos

MAYO – JUNIO 2009

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



Portada: **Luis (Madrid)**
Traducción: **Deirdre (Eivissa)**

¡TODOS PODEMOS HACERLO! (2ª parte)

Ahora podría comenzar mi propia recuperación y trabajar tan intensamente en ella como lo había hecho con la de mi hijo. Después de todo como ya no proyectaba nada sobre mi hijo adicto me sobraba tiempo. Ya no existían aquellas llamadas telefónicas, no había discusiones con mi marido y no aparecía el adicto en el portal de casa. Era verdad que el drama de cada día había desaparecido pero todavía, en el cerebro, seguía el drama emocional. Empecé a leer el libro azul pero no todos los días; y un día leí una página que me conmovió: la autora hablaba de su impotencia. Desde entonces sentí un acercamiento emocional hacia el programa de FA. Empecé a leerlo cada mañana y comencé a entenderme a mí misma, a perdonarme y a perdonar a mi hijo. A continuación escuché los consejos de mis nuevos amigos de FA y de mi consejera y compré "El libro de ejercicios de los doce pasos". De hecho tardé en empezarlo pero llegó el día en que lo hice y me dije: ¡ya era hora!

Para mí los tres primeros pasos son las puertas abiertas que hacen posible el proceso de recuperación y que nos ofrecen los siguientes nueve. Acepté mi impotencia y ello, a su vez, me condujo hacia mi Poder Superior, el creador de la fuerza que necesito para mi recuperación y para entender lo que me ofrece la vida. Me dijeron que necesitaría una madrina pero vacilé. Inventé excusas y seguí trabajando sola el programa mientras asistía con regularidad a las reuniones. Durante este tiempo, recibí una carta de mi hijo; me dijo que las cosas le iban bien y que estaba en un centro de rehabilitación para adultos. Me agradeció que le hubiera mandado allí diciéndome que probablemente le había salvado la vida. ¡Imagínate! Todo el tiempo que había dedicado intentando salvarle y la única cosa que tenía que haber hecho era mandarlo fuera, muy lejos, para que encontrase su propio camino. ¡Qué revelación!

Mi grupo de FA tenía solamente tres miembros que trabajaban los pasos y cada uno tenía una madrina local en Al-Anon. Decidí encontrar una madrina a través de Internet y me funcionó durante un cierto tiempo pero no lo recomiendo. Mi madrina vivía lejos, en otro Condado, y eventualmente nos comunicábamos por teléfono. Mi opinión es que un e-mail no es un método ideal para trabajar los pasos.

Hay otro detalle que he omitido: soy alcohólica y me crié junto a alcohólicos. Mi abuelo materno era alcohólico y mi abuela paterna era adicta a los medicamentos contra el dolor. Así pues, en efecto, ¡he trabajado 24 pasos! En mi primera visita a mi consejera trabajamos sobre mí y no sobre mi hijo y ella fue la que me sugirió que acudiera a AA. Allí encontré una madrina y asistía a FA y a AA pero ¡todavía hay más!: fumaba dos paquetes de cigarrillos al día y me sobraban 45 kilos!

Ha sido un trayecto largo y difícil, pero nunca lo he abandonado y hoy en día tengo la mejor salud mental, física, emocional y espiritual de mi vida. No puedo describir ni explicar lo satisfecha que estoy conmigo misma, poderosa y llena de vida. Ahora soy una persona con una relación íntima con mi Poder Superior que me guía y me da poder a mí;

soy una persona que sigue viniendo al grupo, ¡sin olvidar el gimnasio! Tú también puedes tener una vida nueva: simplemente, sigue viniendo.

Al cabo de los años he hecho reparación, he recuperado amigos y ahora las relaciones son más fuertes que nunca. Esto era muy importante, no me daba cuenta del daño que había hecho. La negación es muy peligrosa. Doy gracias por el perdón. Otra clave de mi recuperación ha sido entender la importancia del reconocimiento y el saber demostrarlo hacia otros.

Tengo que decir que yo sola nunca hubiera buscado una consejera. Mi familia y amigos practicaron una confrontación informal y yo fui a buscarla, simplemente, para quitármelos de encima.

Mi educación sobre las adicciones ha continuado durante estos años y he hecho muchas amistades con varios consejeros. Esto me ha permitido tener acceso a su destreza que yo he utilizado para servir a otros. Recibo llamadas de todas partes y dirijo a personas hacia asociaciones donde creo que tendrán mejor apoyo. La mayoría de las llamadas provienen de la policía local y de otros padres. No cobro nada y pago todos mis gastos ¡Bendito sea! Me han pedido hablar en las iglesias, las escuelas y en otros lugares. Disfruto de compartir mi historia de fe y recuperación y creo que al leerme vosotros también os habréis dado cuenta de esto. Con mi nueva manera de vivir he podido recuperar la relación con mi hijo. Él todavía es un adicto activo que vive en la calle, encontrando de vez en cuando un refugio, pero yo le quiero por la persona que es, lo acepto. Los dos nos hemos puesto de acuerdo sobre los límites específicos que tenemos y de esta manera hemos podido mantener la relación. No hubiera creído posible llegar a tener este tipo de relación con mi hijo pero es que FA tiene un programa que funciona ¡si lo trabajas!

Mientras escribo, estoy contemplando una bandada de gansos que acaban de despegar de una laguna grande; me encanta su elegancia y serenidad y, de repente, me asalta un pensamiento: ¡Todos podemos hacerlo!.

Vicky

SALUDOS DESDE GRECIA

Hace algunos meses me invitaron a ser una de los oradoras de la Primera Convención Nacional de Grecia. La celebraron durante un día, el 24 de Mayo,. ¡Qué honor!. Y como iba a dejar de ser vice-presidenta del Comité de FA, servicio mundial, me parecía una manera muy especial de concluir un capítulo de servicio en FA. Mi marido Dug y yo llegamos a Tesalónica unos días antes de la convención.

FA tiene mucho éxito en Grecia. Hay una reunión cada noche en Atenas y a la Convención asistieron 363 miembros. El formato es muy diferente al de las de EEUU, no se efectúan talleres. Después de la bienvenida, diferentes miembros de todos los grupos de Grecia compartieron sus experiencias durante 15 minutos cada uno.

Yo aproveché el momento para mandarles un cariñoso saludo de parte del Comité del Servicio Mundial y de mi grupo. Les dije que todos somos compañeros, que seguimos los principios de Familias Anónimas para aprender una mejor manera de vivir, y que el Servicio Mundial extendía la mano a la hermandad y les daba el amor que proviene de la fuerza de nuestra fe en común.

Me habían pedido que mi primera ponencia se centrara en el Primer Paso y para ello utilicé una idea de otra Convención y entré en la sala como una persona derrotada, sola y cargada de maletas que llevaban etiquetas en inglés y griego: "preocupación, rescatando, facilitando, controlando, cuidando"; "éste es el equipaje que nosotros los codependientes llevamos con nosotros, y trabajar el Primer Paso nos ayudará a liberarnos de la carga". Éste era el mensaje.

El lunes asistí a una reunión en el centro de Atenas con Carol -ella es la delegada de relaciones entre FA Grecia y FA EEUU-. El martes fui a otra reunión a las afueras de Atenas y tanto allí como en Atenas utilicé "Las Doce Promesas de FA" como tema.

He hecho cientos de nuevos amigos en Grecia, y me acordaré de todos ellos y de esta maravillosa experiencia para siempre. Gracias a la generosidad de un miembro anónimo de Grecia no tuvimos que gastar fondos de FA para este viaje. Se lo agradezco de corazón.

Se acababan mis ocho años como miembro del Comité de FA y el momento más mágico en mis 18 años vividos en FA llegó con una satisfacción personal: la de poder conectar personalmente la Hermandad de FA de Grecia con la Hermandad de FA de EEUU. Debemos alimentar estas importantes conexiones globales. Por todo el mundo hay personas sufriendo la enfermedad de la codependencia. ¡Que todos trabajemos para llevar el mensaje a quien lo necesite, donde sea que esté!

Con cariño en el servicio,
Joan M.

CONFIANZA

Yo quería confiar en mi hija. Sabía, en mi corazón, que ella podía ser honesta y digna de confianza. Sin embargo, dada su dependencia a las drogas, no lo era.

Al reconocer honestamente su uso de las drogas y los consiguientes problemas -robar, mentir, evadirse de la verdad, tener un comportamiento imprevisible- me sentía traicionada. Era duro y difícil creer que ya no podía confiar en la hija que antes había sido tan responsable. El hecho de no decir la verdad, de no cumplir sus promesas, de no dejar de beber ni de drogarse era el tipo de comportamiento que me dejó bien claro que no podía confiar en ella. Sin embargo, yo necesitaba tan desesperadamente que ella fuera otra vez aquella chica honesta y responsable que había sido que, a menudo, caí en la trampa de creer sus mentidas.

Cuando uno pierde la fe, cuesta mucho, después de tantos autoengaños, recuperarla otra vez.

Caminaba abrumada, miedosa y herida. Me era difícil creer en la gente, pero lentamente llegué a confiar en mí misma y en otras personas. Restablecer la confianza no ha sido un viaje fácil.

FA me ayudó a encontrar otra vez la fe. Sé que lo que digo en una reunión queda allí y no se repite. Aprendí a confiar en otros y éstos a confiar en mí. También aprendí a tener fe en mi Poder Superior. Ya no tenía tanto miedo: el proceso de "llegar a creer" nos devuelve el sano juicio y nos devuelve la confianza.

Vernos a nosotros mismos como somos de verdad es importante en nuestra recuperación. Compartir nuestro inventario con otra persona requiere confianza.

El anonimato me permite ser abierta y honesta... Sé que lo que digo se queda allí. Encontré la confianza gracias al anonimato. Aquel es un sitio en el que puedo ser completamente honesta sin que me juzguen y en el que puedo confiar en otras personas.

Teniendo una madrina/padrino se me ofrece la oportunidad de confiar de verdad en otra persona. Es una relación basada en la confianza. Al principio, cuando compartía, me parecía que era muy arriesgado pero encontré la serenidad y crecí.

El programa de los Doce Pasos me ha devuelto mi sano juicio y mi fe en un Poder Superior.

Durante mucho tiempo ni confiaba ni desconfiaba de mi hija. Recuperar la confianza en ella ha sido un proceso largo y lento. Es maravilloso tener una vez más esa posibilidad. ¡Qué alegría es poder confiar otra vez! FA lo ha hecho posible ¡Gracias a FA!

Susi Serena

¿QUIÉN DICE QUE CON LA RECUPERACIÓN UNO NO SE DIVIERTE?

El grupo de Redlands, en California, celebró su primera Convivencia el 25 de Abril del 2009 en un parque nacional al norte de Palm Springs, un lugar con mucha calma. Se nos permitió utilizar el albergue rústico y su área de recreo, un paisaje de lagunas y senderos.

Nuestro grupo comenzó a preparar esta convivencia en noviembre del año pasado. Confeccionamos una lista de preguntas tales como: Qué parte del día queremos dedicar a los talleres y cuánto tiempo queremos para socializarnos; preguntas sobre la distancia máxima a la que los miembros estarían dispuestos a desplazarse, cómo combinar las ideas de cada uno y cómo, en el futuro, poder ampliar la convivencia para incluir a otros grupos del sur de California.

Asistieron 18 de nuestros miembros y el día comenzó con café y pastas. Después de haber llegado la mayoría de las personas pudimos ojear el nuevo libro que se iba a presentar en la Convención de mayo en Alabama: "A través del sufrimiento hacia el crecimiento". Después hubo un descanso para disfrutar del paisaje y del ambiente de esta bella convivencia. El almuerzo consistió en pavo, jamón y costillas de cerdo,

hecho todo ello en la barbacoa y acompañado por una gran variedad de deliciosos platos que habían traído los miembros. Era, en verdad, muy agradable compartir una comida con unos amigos de verdad que suelen sentarse juntos todos los martes y ésto añadió una nueva dimensión a la experiencia que es FA. Después del almuerzo, tres miembros presentaron ponencias sobre "Las Palabras Cambian la Vida", "Las Doce Promesas de FA" y "Guía para la Familia de un Consumidor de Drogas".

El resto del día lo pasamos muy bien hasta que se cerró el parque, disfrutando de la compañía de todos. ¿Quién dice que con la recuperación no se puede disfrutar?

Anónimo

CAMBIAR

Queridos miembros de FA: empecé a asistir a las reuniones de FA de manera constante cuando mi hija terminó un programa de 28 días en un centro de tratamiento para la dependencia de sustancias químicas cerca de casa. Esto era en Julio de 2008. Mi marido y yo nos hemos beneficiado mucho de este programa y damos las gracias a los muchos veteranos que no dejan de acudir. Hace un mes, cuando me tocaba llevar la reunión, compartí algunos de los pensamientos sobre el cambio que había notado. El grupo sugirió que yo presentara el siguiente tema: CAMBIO

He estado pensando en el cambio tal como es, una cosa difícil pero necesaria. En una reunión oí a una persona decir: "Si no se cambia nada, nada cambia". Cuando llegué a FA, buscaba maneras de cambiar a mi hija adicta a las drogas y al alcohol. Aprendí que no la puedo cambiar pero que YO ME PUEDO CAMBIAR y que por mi propia salud mental y física es lo mejor que puedo hacer.

He cambiado mis respuestas a sus exigencias, a su dolor y a sus necesidades, y al hacerlo he colocado las responsabilidades de sus actos donde deben estar: sobre sus hombros y no sobre los míos.

La quiero mucho pero he cambiado la manera de expresar este amor. He cambiado mis expectativas respecto a nuestra relación. El cambio me ha permitido soltar mi culpabilidad equivocada, el enfado y la desilusión, y he podido encontrar felicidad, paz y serenidad: UN CAMBIO SANO.

También he aprendido que FA no consiste en cambiar a mi querida persona sino en tratar de cambiarme a mí.

Teresa H.

!ASÍ SEA!

Por haber llorado diez mil lágrimas
Parece que tengo una sabiduría más allá de mis años.

Leyendo nuestro libro azul aprendo
que la verdad vive y no muere.

Llevando en alto la cabeza y
pidiéndole a Dios que él no muera.

Acordándome de su voz y
diciéndole " es lo que eliges tú".

Sintiéndome tan valiente y fuerte,
preguntándome si algo va mal.

Aislada y sola,
esperando al lado del teléfono.

Qué me diría mi madrina
sabiendo que me siento de esta manera?

Sé que depende de mi actitud,
soltar y decir "así sea".

Vicky J.
Oklahoma