



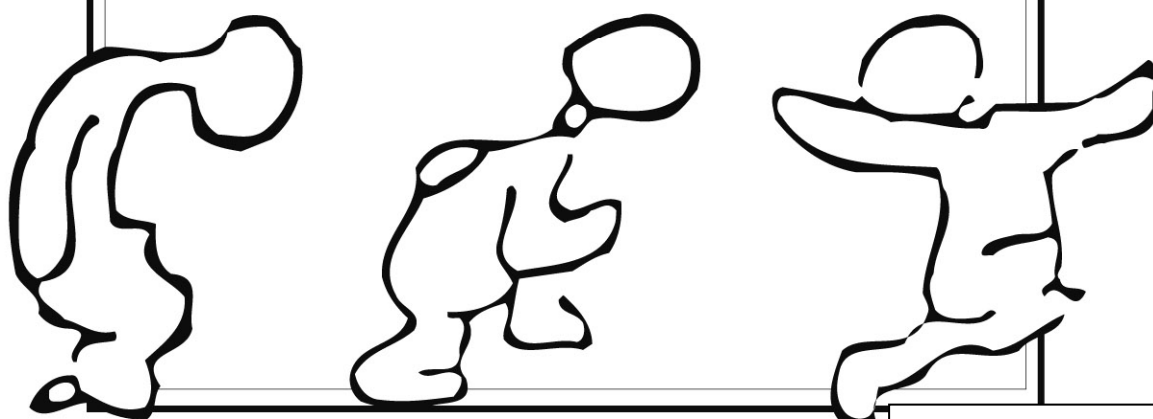
FAMILIAS ANÓNIMAS

Revista de Los Doce Pasos

JULIO – AGOSTO 2009

Agosto -Septiembre 2009

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



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

¡NOTAS EN EL FRIGORÍFICO Y LÍMITES!

Durante el crecimiento de nuestros hijos las notas en la puerta del frigorífico demostraban una de mis técnicas para intentar controlarlos. ¡Para los niños había deberes y reglas! A la niñera le dejaba una nota que decía "sea firme pero amable". No me gustaba que otra gente cuidara de mis hijos. Me encontraba más segura cuando yo tenía el control.

Cuando mis hijos, ya mayores, se reúnen, a veces hablan de las notas del frigorífico. Cada uno relata su recuerdo y yo me río con ellos. En el pasado si me hubieras preguntado si yo tenía límites te hubiera dicho que sí. Pero es que no me daba cuenta que no tienes que establecer límites para los otros sino para ti mismo. Estos límites te protegen y tu acción o no acción posteriores muestran respeto hacia los límites de los demás. Necesitamos límites personales y dinámicos para aprender y para que las situaciones cambien.

Una situación difícil me llevó a FA. Como otros, estaba segura que podía curar a mi hijo, pero finalmente mi orgullo se veía reemplazado por una tremenda carga de miedo. Primero me informaron de que yo no debía ser responsable de los problemas de otros y, aunque para mí eso no tenía significado, me ayudó a darme cuenta de que tenía muy pocos límites. Los problemas de los demás están dentro de sus propios límites.

Los límites definen quienes somos y cómo nos influimos mutuamente. Los verdaderos límites son como muros con puertas que controlan lo que hacemos o no hacemos bien. Podemos aprender a establecer límites observando cómo reaccionan otros con ganas de mejorar a las experiencias de la vida. Aprendí cosas obvias. Hay algunos elementos que nos definen, tales como nuestros pensamientos, responsabilidades, límites, sentimientos, valores, actitudes, acciones y las palabras que utilizamos. ¡Tratar con todo lo que yo soy ya es suficiente! El autocontrol es un muro detrás del cual me protejo para no volverme loca y puedo utilizarlo para impedir facilitar cosas a otras personas. En efecto, ahora creo que reflexiono mejor y con más cuidado sobre todo tipo de elecciones.

Intento estar atenta a lo que estoy haciendo y cómo respondo. Rezo, practico, me equivoco, y practico más. Me estoy cambiando a mí misma. FA y Los Doce Pasos me han ayudado a desarrollar y mantener aquellos límites particulares que me faltaban. Obviamente puedo elegir lo que haré y lo que no haré. No puedo tomar estas decisiones por los demás. Sin embargo, como nuestro folleto Ayudando dice: "mi papel como ayudante no consiste en hacer algo por la persona a la que intento ayudar sino en ser algo para ella". Mis límites determinan quién soy yo. Esto es lo que quiero para mí y para los demás.

Rara vez nuestra literatura menciona la palabra límites pero el concepto está siempre presente. Nuestra hermandad tiene dos libros que son claves en este asunto: Un padre se enfrenta al abuso de las drogas y Amor Difícil. Al hojear el índice de Hoy un Camino Mejor me quedé sorprendida al no encontrar la palabra límites. ¿Cómo puede ser? Pero

leyendo otras páginas del libro me dí cuenta de que la mayoría estaban relacionadas con los límites.

Por ejemplo, en la página 231 encontramos la lectura Desprenderse con Cariño. Desprenderme del problema de mi ser querido era posiblemente la cosa más difícil que jamás había tenido que hacer, pero no hacerlo me haría pensar: "eres demasiado débil para madurar y cuidar de ti misma".

En la página 219: Actitudes. Algo difícil de aprender era **cuándo callarme**. En su recuperación mi hijo estaba deprimido, sufría y no necesitaba mi sarcasmo, sino mi cariño.

En la página 162: Responsabilidad. Muchas de las cosas por las que discutíamos tenían que ver con cómo yo creía que los demás me veían.

En la página 186: Libertad. Mi libertad aumenta cuando confecciono mi propia lista de derechos y lucho para defenderlos. Sí, sí, la palabra existe, y a ti ¿qué te parece? Es extraño que una palabra que asociamos con límites promueva el crecimiento, pero entender estos **límites** ha sido el instrumento que me ha ayudado a mantener mi serenidad.

Dios nos da la libertad y la capacidad de aprender. Establecer límites es la manera de utilizar estos regalos de Dios de forma sabia y también de querer y respetar a la otra persona lo suficiente como para darle la misma oportunidad. ¡Es un camino mejor!

Estar siempre dispuesto a aprender. Esto es lo que he aprendido hasta ahora en mi viaje hacia la recuperación. Es muy importante quedarse como al principio: abierto, dispuesto y receptivo al programa. No es una carrera ni una competición. Es la simple acción de poner un pie delante del otro, ir paso a paso, moviéndonos hacia el cambio. Es solamente una esperanza diaria, es todo lo que tenemos y es todo lo que tendrán nuestros adictos. Seríamos tontos si pensáramos de otra forma. Es **siempre** un día y un paso cada vez, para ellos y para nosotros.

Todos hacemos nuestros propios viajes individuales hacia el autoconocimiento. La Recuperación es *la escuela* donde nos descubrimos. Es de sabios mantenerse con la mente abierta, mantenerse como un principiante en el programa y permitir que el tiempo nos ayude. Progresamos según el horario del Poder Superior que nos acompaña. En la famosa fábula era la tortuga la que finalmente ganó la carrera. A veces, cuando recaigo, resbalo y dejo de trabajar el programa. No soy un fracasado por ello. Cuando recaigo me incorporo, quito el polvo y empiezo de nuevo. Lo hago constantemente aunque hace años que estoy en recuperación. He aprendido a ser amable conmigo misma, menos rígida en las expectativas para mí y para los demás. Ahora tengo las herramientas que me ayudan a enfrentarme con cualquier problema que se me plantea. No tengo por qué estrellarme y quedar abatida, y además, puedo aprender algo de cada experiencia. Mi sugerencia es que te mantengas joven en el programa y así te pondrás lo suficientemente fuerte para no preocuparte por si eres débil o por si eres un fracasado. Aprenderás, quizás como lo he hecho yo, a pasar de ser débil a ser fuerte.

Todo esto proviene de **mi** experiencia, de tal como yo conozco y entiendo el programa.

Joan M
Reuniones sin paredes

RECTIFICACIONES

El paso nueve dice que no tenemos que hacer daño a nadie con nuestras rectificaciones. NADIE nos incluye a nosotros mismos. Si piensas que por rectificar vas a sentirte herido, piénsalo de nuevo.

Acuérdate que el programa debería de ayudarte sólo a ti. Quizás la mejor manera de rectificar un mal es, por una vez, ser bueno contigo mismo.

Finalmente sólo Dios puede reparar una situación o a una persona. ¿Porqué intentar asumir su rol en el proceso de tu recuperación?

Dale H.
Illinois (EE.UU.)

UNA ORACIÓN AL PODER SUPERIOR

“Doy gracias por esta familia de amigos y también por el buen humor ofrecido y con el que se recibe su ayuda.

Enséñanos a ver las cosas como son y no como nos gustaría que fuesen, porque con esta verdad nos ayudaremos a nosotros mismos y a aquellos que amamos a conseguir la paz y la serenidad que todos buscamos”.

Hace poco empecé a incorporar esta oración cuando me tocaba moderar la reunión. Entiendo que nos prepara para estar receptivos, abiertos y ser honestos para poder trabajar nuestro programa.

Marc M.
Presidente FA EE.UU.

¡SOCORRO! MI GRUPO ES PEQUEÑO

Si has estado cierto tiempo en FA habrás visto cómo el número de asistentes va cambiando. Algunas veces somos más y algunas menos ¿verdad? Ya lo sé.

En un artículo anterior comenté que al principio de los años 80 sólo asistían dos mujeres al grupo de Arlington Heights. Durante dos años se mantuvieron fieles y eran las únicas que acudían a la reunión. Persistieron a mantener la asistencia. La una le decía a la otra: - “Tenemos que seguir. Podría ser que alguien más necesitara FA”. Finalmente, por fin, el grupo empezó a crecer y, cuando nosotros, diez años después, necesitábamos ayuda el grupo estaba fuerte y activo.

Recientemente, veinte años después, este grupo que una vez tuvo veinte o treinta almas en cada reunión, de repente pasó a tener sólo cuatro y siguió así durante meses ¿Qué había ocurrido? ¡Ojala tuviera una buena respuesta! Corría cierto rumor pero nunca llegamos a tener una respuesta definitiva. Uno de los miembros preguntaba constantemente “¿A dónde han ido todos? No lo entiendo, ¿esto no es un programa para toda la vida?”. Y no conseguíamos crecer.

Hace algunos meses el mismo miembro llegó a la reunión y dijo: -“Tengo que disculparme” “¿Por qué?” “Porque me he dado cuenta de que el volumen del grupo es la voluntad de Dios y no la mía ¡No podemos controlar ni esto! Es su grupo y no el nuestro, por eso necesitamos dejarlo en **sus** manos”. Y así lo hicimos. La semana pasada había doce personas en el grupo. Eran más que en otras épocas y cuatro de ellas eran personas necesitadas y dolidas.

Así pues, mirad el título de este artículo: ¿De quién es el grupo? ¿Ha bajado el número de asistentes? ¿A quién pides ayuda? ¿Has intentado rezar? Adivina quién es el dueño de FA y quién es el que lo controla y lo maneja. Ahí va una pista: no es el Presidente del Comité del Servicio Mundial ni ningún Consejero del Comité ni nadie más. Es **algo más**.

Dale H.

Expresidente FA EE.UU.