

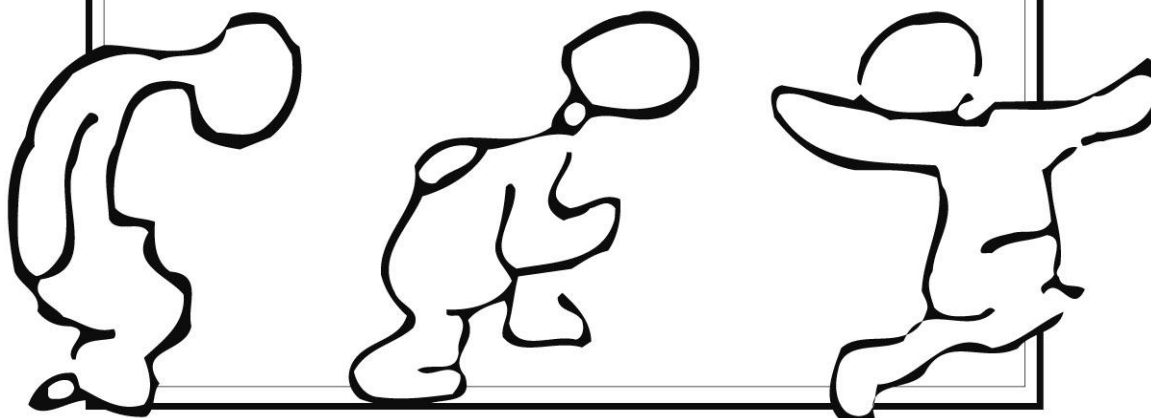


FAMILIAS ANÓNIMAS

# *Revista de Los Doce Pasos*

**SEPTIEMBRE – DICIEMBRE 2009**

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



## TRABAJANDO LOS PASOS

Cuando leo el Paso 3 el primer pensamiento que llega a mi mente es el recuerdo de una fría noche de noviembre, cuando hace cuatro años esperaba en el jardín de mi casa la llegada de una ambulancia. Mi hija me había despertado a las dos de la madrugada diciéndome que había utilizado cocaína en casa y creía que sufría un infarto. Después de llamar al 112 llegó la policía en pocos minutos y así empezó la pesadilla. Recuerdo que miré directamente al cielo y pedí a Dios que le permitiera sobrevivir. Mi reacción inmediata fue preguntarme: “¿Qué puedo y qué debo hacer ahora?”.

Estaba indefensa, y todavía más cuando supe que mi hija fumaba marihuana, pero no tenía ni idea de que consumía otra droga más peligrosa. De esta manera empezó una espiral de emociones que me hizo conocer qué es la adicción y el miedo a lo desconocido.

Siempre he sido una planificadora, pero ahora mis proyectos habían cambiado y yo había perdido el control de la situación. Aunque respetaba la independencia de mis hijos, ellos estaban todavía bajo mi control y cuidado, que era mi responsabilidad. Llegué a ser el árbitro en los conflictos de la escuela, en los de casa y en los creados con otros miembros de la familia.

Mientras leía el Paso 3 me preguntaba repetidamente: “¿Cómo hacerlo?”, “¿Cómo podría manejar la intensidad de mis emociones?”, “¿Cómo podría evitar la reacción desahogada?”. Estas preguntas se convirtieron en el foco de mi existencia. El constante nudo en el estómago cuando sonaba el teléfono me recordaba a menudo el poco control que tenía. Los días iban pasando uno tras otro sin poder ver ni un atisbo de solución: programas de rehabilitación, terapeutas, medicación y hospitalización eran nuestras únicas realidades.

Un día, mientras asistía a una reunión en un centro de rehabilitación, una especialista me ofreció un folleto de FA. ¿Qué podía perder? El sentimiento de aislamiento era mayor de lo que podía soportar. Era imposible compartir mi angustia y frustración con la familia más cercana.

Entendí los dos primeros pasos, pero en el tercero comprendí que para poder soportar los conflictos diarios debía permitir que mi Poder Superior se hiciera cargo de la situación. Aunque nunca había sido una persona religiosa siempre había creído que Dios tiene una razón y un propósito

para todo cuanto sucede, sin importar el dolor y el sufrimiento que debíamos soportar.

Existía alguien que tenía los hombros más anchos que los míos, y me permití soltar mis sentimientos de ansiedad, de miedo y de duda. Al dejar ir a mi querida adicta y entregarla al cuidado de mi Poder Superior pude volver a vivir un poco; a ir al cine, a casa de una amiga o a una celebración sin estar pendiente del móvil esperando que ocurriera algo terrible. Parecía que este proceso duraba mucho tiempo, pero cada día me sentía un poco mejor. Mi marido utiliza siempre esta frase: "es lo que es". O puedes aceptar que la otra persona tiene el derecho de decidir sobre sus cosas haciendo que en tu vida haya paz y aceptación, o te puedes seguir torturando preguntándote constantemente: "¿y si...?".

Una vez hube optado por lo primero conseguí dormir por la noche, disfrutar de mi vida y soltar con amor a aquellos que me habían traído al Programa. Yo -como sucede a la mayoría de personas que están siguiendo el Programa- encuentro consuelo en el libro azul (Hoy un camino mejor), que me recuerda que podemos sobrevivir cuando tomamos la decisión de entregar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios, tal como cada uno lo entienda.

Para concluir me gustaría compartir la lectura del día 6 de mayo del mencionado libro. Muchos de nosotros rezábamos constantemente. Lo hacíamos para tener la fuerza necesaria para poder continuar adelante. Otros rezábamos pidiendo que nuestros queridos adictos dejaran de consumir drogas y que llegasen sanos y salvos a casa. Rezamos porque estábamos aterrorizados por el temor a accidentes, suicidios,...

En el tercer Paso encontramos un antídoto contra las preocupaciones y el miedo; podemos tomar la decisión de entregar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios tal como lo entendemos. ¡Qué sentimiento de liberación...!

Para mí significa SOLTAR aquella terrible carga y empezar a vivir mi vida día tras día estando convencido del cuidado amoroso que Dios nos dispensa. Puedo respirar mejor sabiendo que todo depende de Él y que Él siempre está ahí. Cuando finalmente SOLTAMOS LAS RIENDAS Y LAS ENTREGAMOS A DIOS podemos ver cuán insoportable era nuestra vida antes de encontrar el Programa de FA. La paz mental se alcanza una vez decidimos confiar en el Poder Superior. Nuestra impotencia es en

realidad el regalo de la libertad. La libertad de amar sin miedo; libertad para decidir; libertad para dejar ir; la libertad que a nosotros nos permite recuperarnos.

Bonnie C.

## **UNA BELLA MARIPOSA**

Un día una mujer vio algo en el jardín que antes no había podido ver tan de cerca. Era una crisálida, y sintió una gran emoción, ya que podría ser testigo del nacimiento de una bella mariposa en el momento en que saliese de ese duro y ordinario envoltorio verde. Cada día, cuando fuese al jardín para cortar las malas hierbas, o a regar, o simplemente a meditar sobre todo lo bello que había a su alrededor, iría primero a observar la crisálida.

Un día observó movimiento en su interior, que en él se había formado un pequeño agujero y que la mariposa no podía salir. Decidió ir a casa a por las tijeras y volver llevándolas correctamente cogidas para no dañarse un ojo si se caía (¡un buen ejemplo de su educación...!).

Luego procedió a liberar a la bella criatura que tanto luchaba. Con mucho cuidado hizo un pequeño corte procurando no tocar a la frágil mariposa, y... ¡bien!: funcionó.

La mariposa emergió pero sus alas no tenían color y su cuerpo era frágil. Se mantuvo unos minutos y murió. La mujer lloró de tristeza. Sin saberlo su intento de rescate no permitió a la mariposa terminar la lucha necesaria para después poder volar.

Una oruga pasa el tiempo comiendo hojas y creciendo para que un día pueda ocurrir este hecho. No hay nada en el mundo que haga lo que haga una oruga.

Ni la serpiente que muda su piel para poder seguir siendo una serpiente, ni un cangrejo, que deja su estrecho caparazón para poder crecer un poco más en otro mayor.

Veréis: esa oruga se coloca cabeza abajo y se agarra a una rama o a una hoja, se encoge y se contrae, y se convierte en crisálida; y no se parece en nada a una oruga. Dentro de la crisálida hay un líquido que se organiza y ocurre una metamorfosis: lo que sale es completamente diferente a lo que había antes.

Mientras nosotros o nuestro querido adicto no podamos pasar por una transformación -una metamorfosis- necesitaremos de la seguridad de la crisálida; es decir, un sitio seguro, que en nuestro caso es una sala repleta de gente cariñosa, que te acepta y comprende pero que no te va a rescatar. Te permite luchar y te anima a compartir tus experiencias, fuerza y esperanza. Esa crisálida puede ser una reunión de FA, o de AA, o de NA (si se refiere a tu querido adicto).

Lo más importante es que eres consciente de la necesidad de un cambio en tu vida y que necesitas pasar por esta lucha en un sitio seguro, sin que nadie te rescate.

Si sales demasiado pronto de la crisálida no habrás pasado por la lucha necesaria de enfrentarte a ti mismo con honestidad y no podrás reconocer tus debilidades y tus esfuerzos.

Esto te impide comprenderte suficientemente a ti mismo para poder reparar las relaciones estropeadas. Necesitamos esforzarnos (trabajar el Programa) utilizando el tiempo necesario para llegar a aceptar el comportamiento de otra persona. Para nuestra recuperación necesitamos llegar a perdonar al otro.

Cuando nuestros seres queridos eligen estar en una crisálida (su Programa) y tenemos ganas de ayudarlos, debemos encontrar la fuerza para desistir de *abrir* su crisálida. La mejor manera de ayudar a que nuestros adictos completen su metamorfosis es desprendernos y contemplarlos a una cierta distancia, intentando que tengan a otras personas a su alrededor que les apoyen y animen con su experiencia y su fuerza.

Observamos cómo aquella dura y ordinaria crisálida se mueve y se agita y sentimos la tentación de ayudar. Sin embargo permitimos que se transforme de aquello que era a una bella y única criatura nueva.

Debemos luchar antes de poder salir, abrir las alas y volar.

## **EL PASO MÁS DIFÍCIL**

¿Y tú, qué opinas? ¿Cuál es el Paso más difícil para ti?

Apuesto que el 95% de vosotros contestarán: "el Cuarto Paso, el Inventario Personal". Yo no estoy de acuerdo y ahora diré por qué; pero antes permitidme que me desvíe un poco del asunto.

Un miembro de nuestro Grupo dice que los tres primeros Pasos son un regalo y que el único que debes de perfeccionar es el primero, y que los últimos tres son lo que un miembro de AA llama *el Programa diario*.

Francamente, yo no podría responder jamás a esa pregunta; lo he pensado y vuelto a pensar y me doy cuenta de que no tengo suficiente sabiduría para darle respuesta. ¿El Paso más duro? Para mí es el Doceavo, porque nos pide *practicar estos principios en todos nuestros asuntos*.

¡Caramba! Ya es bastante difícil hacerlo conmigo mismo, pero practicar estos principios en todo aquello que ocurre en mi vida... ¡es enorme!

Es un esfuerzo y un trabajo para toda la vida, y precisamente esa es la razón por la que querré asistir siempre a las reuniones de FA, porque la vida trae nuevas cosas, nueva gente y nuevas situaciones en las que poner en práctica el Programa.

Imagínate que eres un turista que visita uno de los templos de Méjico o Sudamérica, uno de aquellos que tiene un sinfín de peldaños para llegar a la cima, y decides subir hasta ella paso a paso. ¿Cuál será el paso más difícil? ¡Claro que sí: el último!

Pero la vista y la experiencia valen la pena; por tanto, ¡sigue paseando!

Dale, H.

## **ES MARAVILLOSO TENER UNA MADRINA FIRME**

Mi madrina:

- No me permite que me hunda en la autocompasión
- Me ayuda a crecer
- Me ayuda a quererme a mí misma y a la vida
- Me conduce para ser menos sensible y más libre
- No intenta reducir el dolor y la soledad que experimento, sino que me ayuda a aprender a causa de ello
- No me tiene lástima sino que me comprende

Desde el principio se entendía que la ayuda era incondicional; pero yo tuve que estar dispuesta a trabajar el Programa. Si no estaba dispuesta mi madrina no podía ayudarme.

Con esta disposición, esa preciosa corrección era y es una luz que me guía desde la oscuridad; es un maravilloso regalo de la Hermandad.

Deb. C Texas, USA

## **REGALO DEL PROGRAMA**

Cuando se acerca el momento de celebrar las vacaciones con mi familia también lo hago simbólicamente con mi Grupo de FA. En los casi siete años de tratar con la enfermedad de la adicción en nuestra familia doy gracias al Programa por haberme dado las herramientas para encontrar la paz y la serenidad. Estoy seguro que hay mucha gente que intenta encontrar la respuesta correcta cuando otras personas preguntan por nuestro querido adicto. Algunos de nosotros elegimos aislarnos porque es todavía demasiado doloroso hablar sobre el tema. No nos hacía falta oír a amigos o familiares que nos dijeren: “ella saldrá de esto -es sólo una etapa-“, “necesitas ser más firme” o algún comentario semejante, demostrando una total falta de comprensión.

Llegamos a la conclusión que los amigos de FA nos comprenden. Estas son las personas que semana tras semana elegimos para ser nuestros compañeros en los Grupos de FA. Como principiante en la Hermandad no me di cuenta de lo grande que era mi nueva familia. No me di cuenta de la cantidad de energía que estaba a mi alcance. Además, no consideraba el hecho de que yo podía tener cabida en la gran organización que era Familias Anónimas a nivel mundial.

Yo, como muchos otros miembros, conocía a mi Grupo y a otros en mi área. Cuando empecé a trabajar los Pasos y las Tradiciones tuve la fortuna de entablar amistad con personas de la Hermandad que me llevaron a descubrir los Intergrupos, las JJNNS y la OSM. Estos amigos me aseguraron que por medio del servicio se vería fortalecida mi recuperación personal y, por lo tanto, me ofrecí para cualquier servicio.

No me he arrepentido jamás de haberme involucrado a establecer el e-meeting (la reunión sin paredes), ni de prestar servicios en mi propio Grupo. Únicamente ha sido posible centrarme en mi recuperación al

ayudar a otros y al pasar el mensaje. Estos son los regalos del Programa que elegí para mí. Otro regalo fue la decisión de asistir a las Convenciones Nacionales que nunca me han defraudado, y además puedo contarles que con ello he encontrado en la Hermandad amigos de verdad.

Si es posible, deberías concederte este maravilloso regalo. No echarás a perder la oportunidad de encontrar nuevos miembros de tu **FA**milia y conectarás nuevamente con los antiguos.

Finalmente, doy las gracias por todo lo que me ha dado el Programa, y quiero expresar mi reconocimiento a los miembros del Comité del Servicio Mundial de FA y a todos los voluntarios que tanto dan de ellos mismos para servirnos. Sin sus esfuerzos y dedicación no podríamos seguir pasando nuestro mensaje de recuperación.

¡Es verdaderamente un privilegio poder trabajar con todos vosotros!

Marc M, Presidente de la OSM.

## **EL PADRINAZGO Y LOS PASOS**

PASO 1. Admitimos que no teníamos poder sobre las drogas ni sobre las vidas de otras personas, y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

A veces, sin saberlo, es la ingobernabilidad de nuestras vidas la que nos lleva a FA. Reconocemos la agitación que los adictos causan a nuestras vidas, y deseamos de todo corazón reparar lo que no funciona y volver a una vida sana pero no sabemos cómo. El Paso 1 nos ayuda a centrarnos y nos recuerda lo que ya sabíamos: que no tenemos poder sobre las drogas ni sobre las vidas de los demás.

Referente a mi caso, tuve que trabajar el Paso 1 más de una vez. Aunque pronunciaba las palabras “*yo no tengo poder sobre los demás*” me costó bastante tiempo aceptar plenamente esta verdad, y todavía trabajo en poder aplicarlo en todas las circunstancias de mi vida.

La primera vez que trabajé los Pasos lo hice solo, sin padrino. Hice los ejercicios que propone el libro e hice un listado sobre las maneras en las que intenté controlar la situación, y otro de cuando no ejercía ningún



control. Es curioso ¡pero tuve que buscar pruebas de ingobernabilidad en mi vida! He aquí una gran ironía, porque cualquier persona ajena - como un padrino- podría fácilmente indicar cuan ingobernable era mi vida: las llamadas telefónicas a medianoche; la continua preocupación; el sueño perdido mientras me iba preguntando: ¿dónde estará mi adicto? ¿qué estará haciendo? y ¿qué tal estará?; el cuidado sin límites que le daba limpiándolo todo tras de él, ayudándole a levantarse a tiempo, empujándole una vez más a encontrar un empleo o a permanecer empleado, a terminar una tarea... Y cuando le eché de casa el continuo apoyo de dinero ¡únicamente hasta que se recuperase!

Todo esto era una indicación de la ingobernabilidad de mi vida, porque yo intentaba gobernar la suya. ¡Pero estando él inmerso en el bosque no podía ver el camino por culpa de los árboles! Antes de encontrar FA me decía siempre que mi hijo "iba mejor", pero la verdad es que él no estaba recuperándose y, peor aún, yo tampoco.

La segunda vez que trabajé los Pasos tomé otro camino: busqué un padrino cuya experiencia parecía ser bastante similar a la mía, que creía que me comprendía y que además parecía ser "un ganador". Al mismo tiempo que trabajaba el Primer Paso escribía en dos hojas diferentes sobre lo que quería decir para mí la impotencia y la ingobernabilidad, y por qué el reconocerlo era importante. Hice una lista (más larga) de las cosas sobre las cuales no tenía control. Escribí sobre lo que había aprendido sobre mí mismo, sobre mi deseo de controlar y del éxito que conseguía o no con estos métodos. Cuando teníamos contacto por teléfono y hablábamos de mi trabajo sobre el Paso 1 mi padrino me preguntaba cariñosamente: "¿de quién es el problema?". Si era mío podía tratarlo. Si no era mío y deseaba la paz debía soltarlo.

Al hablar de las dificultades con las que me enfrentaba en mi vida respecto al adicto, mi padrino, con sus preguntas, me recordó que debía trabajar sobre mis asuntos, y debía permitir que el adicto trabajase sobre los suyos. Encontramos un terreno común. Él habló de sus experiencias y yo pude comprobar que eran similares a las mías. Él me mostró cómo había luchado contra los mismos problemas que yo tenía. También hablamos de la diferencia entre admitir nuestra impotencia sobre la adicción y la de renunciar a nuestro papel como padres. Aunque haya cosas que no podemos controlar no abdicamos

de nuestro papel de padres -o esposos, o hermanos-, y mi padrino me ayudó a comprender la diferencia.

Más adelante, cuando fue necesario, él volvió a la pregunta: “¿de quién es el problema?”. Y extendimos la pregunta a: ¿quién tiene la dificultad, la responsabilidad, la decisión, o el problema? Ello me ha permitido aplicar los principios de FA en todos los aspectos de mi vida, y me ha librado del peso de las responsabilidades que deben asumir otras personas. Yo asumo las mías y dejo que los demás asuman las suyas.

El beneficio de tener un padrino cuando se trabaja el Paso 1 es éste: su objetividad permite que yo me vea de una manera diferente. Me hace preguntas que me ayudan a conocerme con más claridad. Él no me aconseja, ni me dice lo que debo hacer, pero sus preguntas, su experiencia y su esperanza me ayudan a volverme a centrar en aquello que puedo controlar y a soltar aquello que no puedo.

Paul B.

## **QUERIDA FAMILIA ANÓNIMA**

Hoy he pasado una gran parte del día preocupándome por la situación de mi hija adulta y alcohólica, y por cómo mi marido y yo podíamos conseguir ingresarla en un centro de tratamiento. Hace casi un mes que ella se fue de nuestra casa y ha estado viviendo con un adicto y con otra pareja a la cual no conocemos. Hace dos días salió de un hospital donde había pasado por una desintoxicación de cinco días, y ayer, cuando comimos juntos, pudimos ver que había bebido otra vez. Yo dentro de dos días tendré que conducir unos 700 Km para poder ver a mi madre, un viaje que proyecté hace más de dos meses. ¿Cómo puedo irme y correr el riesgo de que otra vez mi hija ingrese en el hospital? ¿Qué pasa si mi marido me llama para decirme que hay una emergencia y después de conducir siete horas debo dar la vuelta y conducir siete horas más para volver a casa? Esto es exactamente lo que ocurrió cuando en agosto intenté ir a ver a mi madre y descubrimos la severidad del problema de nuestra hija con el alcohol. Y peor aún: ¿qué pasaría si ella se muriese por causa de un accidente o de una intoxicación producida por el alcohol y yo no estuviese allí? ¿Me perdonaría jamás si no hubiese estado con mi marido si ocurriera tal situación? ¿él me perdonaría a mí?

Afortunadamente tenía a mi alcance un ejemplar de la Revista de los Doce Pasos y empecé a leerlo. Me recordaron que no tenía poder sobre las drogas ni el alcohol, ni sobre las vidas de otras personas. Yo no lo causé, no lo puedo controlar y no lo puedo curar. Se me recordó que debía soltar las riendas y entregarlas a Dios. Mi hija tiene su Poder Superior ¡y precisamente no soy yo!

Hace cinco años mí marido y yo tuvimos la suerte de poder mandar a nuestra hija a un centro de rehabilitación. Estuvo en rehabilitación durante mucho tiempo y conseguimos restablecer una honesta, sana y cariñosa relación con ella. Pagamos mucho dinero por su tratamiento y ella sabía que era la única vez que podíamos gastar tanto. Si ella decidía dejar de beber sabía cómo y dónde buscar ayuda. Si en cambio ella decidía seguir bebiendo no habría nada que nosotros pudiéramos hacer. Cualquier otra cosa sería como poner un parche.

Imaginando lo que va a ser en el futuro, angustiándome por lo que pueda o no pueda ocurrir, se agotan todas mis energías incapacitándome *para vivir el hoy*, sin embargo es la única manera de vivir la vida.

¿Crees que iré a visitar a mi madre y disfrutaré del tiempo que dispongo para ella? Ella también merece disfrutar de mi tiempo y atención. Yo intentaré disfrutar mi vida. Un día a la vez. Y a mi hija la amaré y la dejaré estar.

**Por motivo de una leve  
indisposición acaecida  
a nuestra querida  
colaboradora Deirdre  
este ejemplar contiene  
dos Revistas a la vez.  
Os pedimos disculpas  
por ello.**