

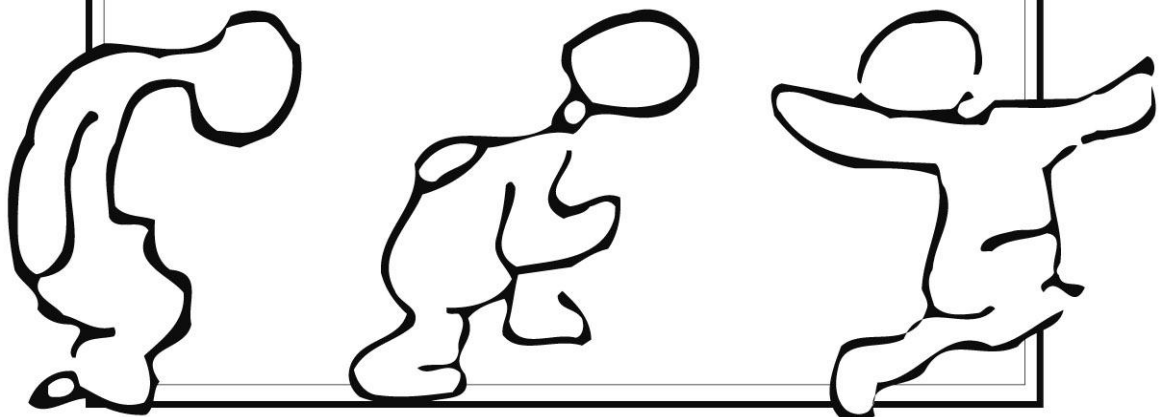


FAMILIAS ANÓNIMAS

Revista de Los Doce Pasos

MARZO – ABRIL 2010

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



TURBULENCIA E IMPOTENCIA

Recientemente, en un vuelo de Florida hacía mi casa, en Nueva Jersey, me acordé de la valiosa lección del Paso 1 y de cómo tenía que ver con mi vida.

Durante el vuelo entre Washington DC y Filadelfia, el avión entró en una zona de grandes tormentas. El piloto nos avisó por el altavoz que había turbulencias y que nos teníamos que abrochar los cinturones. Informó a los pasajeros de que el avión iba a bajar de 30.000 metros a 5.000 en un esfuerzo por evitar lo peor de la tormenta pero que igualmente podíamos esperar tiempo tormentoso. Y en unos instantes entramos directamente en las turbulencias. A menudo, son estos inesperados acontecimientos de la vida los que nos dan las lecciones más profundas. El primer momento en que el avión entró en las turbulencias fue tan violento que uno de los tripulantes, que todavía caminaba por el pasillo, se encontró tirado por el suelo.

Todo empezó con un enorme trueno, semejante a una explosión, seguido de los gritos de miedo y gemidos de preocupación de los indefensos pasajeros mientras el avión oscilaba y se balanceaba por la feroz tormenta.

Me quedé sentado, en silencio, apretándome a los brazos de la butaca y con los nudillos blancos, asombrado por la capacidad de la fuerza de la naturaleza que podía empujar y desviar este mega-avión con doscientos pasajeros como si fuera un juguete de un niño.

Un pasajero se desabrochó el cinturón y rápidamente se fue a ayudar al tripulante mientras otro pasajero veterano anunciaba a los de su alrededor que se relajasen: "Es solamente una turbulencia, el piloto ya nos avisó que era inminente". Pero a mí la antelación, el saber que iba a pasar, no me había ayudado. Me sentía desamparado e impotente y el pasajero supo que probablemente yo no era el único que experimentaba estos repentinos pensamientos sobre la frágil inmortalidad. Me acordé de una reciente reunión de FA cuando un padre compartió sobre la adicción de su hija y cómo se forzó a enfrentar el miedo por su muerte. Creo que todos nosotros, como padres de adictos, en algún momento hemos experimentado este mismo miedo. Pero hoy era yo el que consideraba mi propia muerte. Pensé en mi mujer, en mis hijos, en la gente querida: ¿qué les pasaría sin mí?. Imaginaba nuestro avión mientras caía del cielo como una roca, impactando violentamente contra el suelo 10.000 metros más abajo. De

repente, todo cambió. Todavía tenía miedo pero me sentía tranquilo y me sobrevino la idea de que todo iba a acabar bien. Me di cuenta de que ya no tenía el control: ¡era impotente!. En aquel instante todo lo que había aprendido en FA estaba claro. La turbulencia, avisada con antelación o no, es simplemente una parte de la vida. La preocupación por controlarla con ansia es inútil. “Soy de verdad impotente” y, paradójicamente, esta afirmación me da poder. Al soltar las riendas y reconocer lo que puedo y lo que no puedo controlar recibo exactamente -tal como reza la Oración de la Serenidad-, la sabiduría, el coraje y la promesa de la serenidad. Admitir mi impotencia reduce mi miedo y al reducir el miedo disminuye la ingobernabilidad.

Seguimos botando y tambaleándonos dentro de la tormenta durante 20 minutos más, y milagrosamente aterrizamos sanos y salvos en el aeropuerto de Newark. Bajé del avión siendo la misma persona pero muy cambiado. Una vez en tierra firme, reconocí las verdaderas lecciones que había aprendido sobre turbulencia, impotencia, ingobernabilidad y soltar las riendas. Me di cuenta de que todo -y no importa cómo- al final, sale bien. A pesar de los problemas, a pesar del miedo, a pesar de la impotencia y de los momentos difíciles de nuestras vidas, hoy como cada día, mi avión ha aterrizado sano y salvo.

Matt. K.

Nueva Jersey (USA)

¡HOLA! UN SALUDO DE ED

Mi mujer y yo somos padres adoptivos de dos niños. Nos llegaron como dos regalos a los pocos días de nacer. Desgraciadamente los dos han seguido el camino del abuso de las drogas. Nuestra hija, que ahora tiene 21 años, empezó con la cocaína, a la que, recientemente añadió la cerveza, tomada en grandes cantidades. Nuestro hijo de 17 años probó muchas drogas y finalmente esnifa la heroína y fuma porros junto con sus “amigos”.

Un año antes de su entrada en el instituto nuestra hija sufrió un trastorno y yo tenía que impedirle que hiciera daño a su novio y que saliera de casa. Después de esto asistió a un centro de día sin ningún resultado. Finalmente, en el centro de día nos recomendaron que la internásemos en un centro. Llamamos a un servicio de seguridad y la llevamos a un centro de rehabilitación particular en el que se quedó 4 meses. Nos

costó 60.000 dólares. Mi seguro de salud pagó la mayor parte. Su estancia allí la ayudo a completar sus estudios, lo cual fue una bendición porque de otra forma seguro que nunca se hubiese graduado. Desde entonces y durante 3 años no ha vuelto a consumir cocaína pero la cerveza es el demonio que la acompaña. Le han quitado el permiso de conducción por haber estado arrestada dos veces seguidas por conducir borracha. Después de 3 años de intentos de recuperación ahora está a punto de ingresar a la universidad y esperamos que tenga éxito.

Hace poco nuestro hijo nos informó de que empezó a consumir drogas cuando tenía 12 años. Aunque sabíamos que todo no iba bien, él cumplió los 15 años antes de que la totalidad de sus problemas fuera evidente. Lo arrestaron dos veces antes de cumplir los 16 y después de mucho deliberar y de obstinarme, finalmente, le mandamos a un centro buenísimo de rehabilitación a largo plazo. Al principio luchó contra la autoridad pero después de un par de meses y bajo la amenaza de encarcelamiento se rindió. Cuando salió del centro para regresar a la escuela se había convertido en un paciente modelo y junto con otro paciente empezaron a asistir a una reunión semanal de NA. Aunque dijo que no quería volver a la escuela en ese momento, se matriculó en otra escuela de otra ciudad y está trabajando para obtener su certificado escolar, lo cual -con un poco de suerte y esfuerzo por su parte- conseguirá este junio. ¡Mantengamos los dedos cruzados!

Aquella semana de junio de 2007, cuando nuestro hijo entró en el centro de recuperación, fue cuando nosotros descubrimos FA y asistimos a nuestra primera reunión. Allí todos tienen problemas semejantes a los nuestros y tienen familiares que abusan del alcohol y de las drogas. Nadie juzga a nadie. Todos escuchan con interés lo que compartimos y después de 7 meses nos hemos dado cuenta de que estamos entre amigos.

Sé que no podré tener ningún control sobre lo que hacen mis adictos y estoy aprendiendo, lentamente, que no tengo porqué emprender ninguna acción precipitada cuando surja algún problema. Escuchamos constantemente el lema "piensa antes de tomar una decisión". Y otra sugerencia excelente que guardo en mi mente es "decir lo que necesito decir, mantener lo que he dicho y decirlo con cariño".

De profesión soy supervisor y estoy preparado para vigilar cualquier cosa que pueda ocurrir y que estropee los proyectos y planes que yo controlo. FA nos enseña a ser responsables de nosotros mismos y a no

intentar planificar ni controlar las futuras acciones de nuestros adictos. También nos enseña a tomarnos la vida un día a la vez. Esto para mí es muy duro. Cuando me prepare para empezar el cuarto Paso me daré cuenta de la manera que hago las cosas. Estoy seguro de que mis defectos de controlador saldrán a la luz y entonces mi Poder Superior y mis amigos de FA me ayudarán a hacer lo cuanto sea necesario en este aspecto.

Por el momento pienso seguir volviendo porque "funciona si lo trabajas" y yo lo voy a trabajar porque ¡me lo merezco!

Ed

Grupo 1735

Extracto de la publicación ¿QUÉ DIGO YO?(1)

Se trata de una guía que nos ayuda con las difíciles conversaciones telefónicas y consta de 8 apartados, que son:

- No sé qué decir (*)
- Es correcto: ¡Contestar al teléfono!
- Dar crédito.
- Animar y compartir.
- Decir no. Resistirnos a rescatar.
- Responder en lugar de reaccionar.
- Colgar con calma.
- Contactar con un miembro de FA.

Cuando no sabemos qué decir puede ser que la pregunta *¿qué digo?* salve la situación.

El primer apartado:

NO SÉ QUÉ DECIR (*)

Los comentarios y respuestas que figuran en esta publicación provienen de miembros veteranos de FA. De aquellos que han aprendido cómo

mantenerse en el programa mientras hablan por teléfono con sus queridos adictos.

A menudo, no sabemos qué decir y no queremos ser manipulados o hacer que la situación empeore. Nos sentimos desorientados y tememos decir algo que haga que la situación se convierta en explosiva y nos haga sentir vulnerables, enfadados, temerosos, nerviosos, desamparados o perdidos.

Esta publicación puede ayudarte a dialogar hacia la esperanza y la serenidad aunque hayas pensado: ¡NO SÉ QUÉ DECIR!

.../...

(1) ¡ATENCIÓN!

Nota informativa: esta publicación sólo existe en inglés i consta en el catálogo de publicaciones de FA de EEUU. Al ser éste un número que solamente contiene dos testimonios nuestra servidora de traducciones, Deirdre, con aprobación de la JNS, creyó conveniente añadir esta breve referencia.