



4º Trimestre 2018

Tratar las conductas abusivas en nuestra fraternidad

del Comité APB¹

Uno de los resultados de la Conferencia Anual de Trabajo (ABC) y de la Conferencia Internacional de ACA (AWC) fue la creación del grupo de trabajo dedicado a «tratar las conductas abusivas» (APB).

Tipos de conducta

El grupo de trabajo APB analiza los diferentes tipos de conductas abusivas. Estas conductas, tal y como las entendemos, comprenden una variedad de patrones de comportamiento. Estos patrones tienen en común la explotación de la vulnerabilidad de alguien con diversos fines, como puede ser la autogratificación —a menudo inadvertida—, surgida de necesidades románticas/sexuales, económicas, emocionales o psicológicas.

Esta conducta incluye el acercamiento a otros miembros de ACA, especialmente a los recién llegados a las reuniones o a personas en torno a ellas, y se da bajo el pretexto de «ofrecer» o «solicitar» apoyo para establecer una conexión, de la cual el miembro se aprovecha para su propio beneficio.

Más información

Busca más literatura sobre APB, incluido el boletín *ComLine* dedicado especialmente a este tema.

Podéis encontrar información desarrollada sobre el tema en <https://acawso.org/category/apb/>. Si necesitáis más detalles, podéis enviar un correo a APB@acawso.org.



¹ Siglas en inglés para *Addressing Predatory Behavior*: «Tratar las conductas abusivas».



Vivir para curarse y luego curarse para vivir

de Kurt G., Illinois

Mi infancia tuvo lo típico de un ACA: alcoholismo, abusos de todo tipo, abandono emocional e inestabilidad con volatilidad y hostilidad para todos. Había un aspecto extra en nuestra vida familiar que no he oído mencionar a nadie más y consistía en que algunos miembros a veces se amenazaban entre ellos con pistolas para frenar la violencia. Debo decir que era un método muy eficaz...

La primera pérdida traumática

Yo era el pequeño de la familia y un chico muy, muy tímido y sensible, tanto emocional como físicamente. Mi perro era mi mejor amigo y su muerte fue mi primera y aún una de las pérdidas más traumáticas y perjudiciales de mi vida. Era una mezcla de Collie que parecía un juguete. Se llamaba Woody y todavía lloro por él, como me está sucediendo ahora mismo. Agradezco que haya tenido una buena vida, salvo cuando mi «padre» abusaba de él de algún modo, lo que era bastante habitual.

Nunca cuestioné lo establecido

Al ser básicamente el invisible de la familia, tan solo presenciaba las celebraciones como el niño perdido que nunca planteaba problemas, preguntaba por nada o cuestionaba lo establecido. Por supuesto que he oído muchas historias bastante peores que la mía, pero mi infancia me afectó fuertemente porque era sensible en exceso. No tenía la capacidad de expresar por lo que estaba pasando, nadie a quien contarle mi tormento y miseria y no contaba con nadie que pudiera ayudarme a lidiar con todo eso.

Ahora mismo tengo 61 años y he renunciado a encontrar a un amigo adecuado para mí debido a las fricciones y decepciones constantes de las *relaciones*.

Siempre me he sentido bien estando solo y estoy disfrutando de ese tiempo para mí mismo, aunque me mantengo ocupado con trabajo voluntario y un sinfín de pasatiempos y proyectos extraños. *Sin mujeres, sin mascotas, sin problemas*. Estoy jubilado, vivo solo y me encanta —y para vuestra información—, ¡ahora también me quiero a mí mismo!

El dique se rompió

Ahora os contaré la historia de cómo llegué hasta aquí. Mi mujer murió hace casi nueve años y sobre dos meses después vino *la ruptura del dique*. Caí en picado a una velocidad vertiginosa. No tenía ni la más mínima idea de que un ser humano pudiese nunca, en la historia de la humanidad, sentirse tan mal, emocionalmente, por tanto tiempo. Hubo momentos en los que pensé que moriría, y de manera alternada, momentos en los que lo deseé. Así continué durante muchos meses.

Capas de tristeza

De lo que no me di cuenta al principio —no me puedo creer cuán perdido estaba— es de que no solo estaba triste por la muerte de mi esposa, sino por la infancia que debería haber tenido, además de la ausencia de relación con mi familia inmediata que tanto necesité y deseé y que siempre mantuve fuera de mi alcance.

El alto precio de enterrar las emociones

Lloré constantemente durante meses y nunca me sentí mejor por ello. Pensé que *tan solo era tristeza*. Nunca he estado tan equivocado sobre algo. Era el ejemplo modélico por haber enterrado mis emociones y, ahora, lo estaba pagando muy caro.





Solo era capaz de sentarme y escuchar

En mi primera reunión de ACA, los veteranos se fueron a la hora habitual, para mi beneficio, y todo lo que fui capaz de hacer fue sentarme y escuchar. Lloré sin parar durante dos horas y apenas pude balbucear mi nombre y decir que realmente estaba *perdido*. En toda la reunión, mientras escuchaba y lloraba, no dejé de pensar en cuánto extrañaba a Woody.

Liberación de emociones tristes

Al día siguiente de mi primera reunión sucedió algo muy extraño. Fue como cuando te das cuenta de que ya no te duele la cabeza. Observé que realmente me encontraba mejor, mucho mejor. Para simplificar, caí en la cuenta de que llorar no ayuda a no ser que sepas por qué lloras, y yo lo supe. Ahora ya casi no lloro, pero he llorado mucho al escribir esto. La liberación de mis emociones tristes era lo único que me curaría y estaba determinado a conseguirlo. Pasé un año en ACA con un grupo maravilloso y terminé siendo padrino, algo que definitivamente me encanta. No soy de los que dé consejos a los demás (no soy un controlador compulsivo) pero, si lo hago, intento plantear las situaciones en forma de pregunta e

intentar así que la otra persona se dé cuenta por sí misma. En aras de la brevedad, a continuación os lo explico.

Tú también puedes hacerlo

Si yo sobreviví y me curé de mis daños emocionales, tú también puedes conseguirlo. Digo con mucho orgullo que no he conocido nunca a nadie, ni en el grupo de apoyo al duelo ni en ACA, que estuviese más perdido que yo. Pero pude superarlo y convertirme en una persona mucho mejor de lo que pensé que sería posible.

Trabajar el miedo

Trabajar los pasos e ir a mi pasado fue lo más horrible, aterrador y doloroso por lo que jamás haya pasado, pero lo volvería a hacer sin dudarlo. Fui a una reunión y encontré la que me encajaba, incluso si lo hice por obligación. ¡No dejé que nadie me disuadiera! No se trata de vivir en el pasado, sino de curarse para el futuro. Por aquel entonces era una persona infeliz y a menudo decía: «Por favor, dejadme morir». Hoy, estoy eternamente agradecido a ACA y tengo una buena vida.

Paso 10

Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocamos lo admitimos inmediatamente.

Paso 11

Buscamos, a través de la oración y la meditación, mejorar nuestro contacto consciente con Dios, como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente que nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.

Paso 12

Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otros que todavía están sufriendo y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.





Paso 10: bajarse del tren de la vergüenza

de Charli H., Falls Church, Virginia

De toda la herencia con la que lidiamos como niños adultos, la más espantosa de todas es la vergüenza. En las familias disfuncionales, los actos más sencillos de una infancia saludable —llorar cuando te despiertas de una siesta, pedir un vaso de agua o correr hacia tu madre para que te abrace— pueden encontrarse con malas palabras, rechazos fríos o algo peor.

El trato que recibimos

Nuestras mentes infantiles solo tienen un modo de interpretar esos rechazos: la vergüenza. En nuestros pequeños corazones, creemos que merecemos el trato recibido.

Sin la ayuda de ACA, esa forma de pensar nunca te abandona. Antes de la recuperación, inconscientemente me culpaba a mí mismo si alguien era infeliz. Si de verdad cometía un error o trataba a alguien de forma desconsiderada, las consecuencias eran terribles. Por fuera, me aislaba; por dentro, me marchitaba y moría.

La ilusión del autocastigo

En ACA aprendí que no estaba solo en la ilusión del autocastigo. «La vergüenza es la profunda sensación que nuestras almas tienen por defecto», establece el BRB en su página 10. «Los niños adultos de todo tipo de familias no solo sentimos vergüenza profundamente, sino que nos creemos que somos la propia vergüenza».

El paso 10 me ayudó a bajarme del tren de la vergüenza. Este paso nos dice que «Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocamos lo admitimos inmediatamente».

A primera vista puede parecer masoquista pero, en la práctica, es mi salvavidas cuando me caigo en mi hoyo personal de la vergüenza.

Mi urgencia en evitar a otros se fortalece

Cuando me equivoco (en el paso 10 no figura el condicional 'sí') o cuando hiero a alguien sin querer, rápidamente me juzgo con dureza. Librado a mi propia suerte, continúo con el duro juicio hacia mí mismo y evito a todo aquel al que pueda haber ofendido. Mi vergüenza empeora y mi urgencia en evitar a otros se fortalece. Tristemente, he arruinado amistades valiosas al ser consumido por mi propia vergüenza.

Curar las heridas antes de que se infecten

Cuando uso el paso 10, puedo curar las heridas antes de que se infecten, pero mi reparación debe ser sincera.

Primero, me pregunto a mí mismo qué fue exactamente lo que hice mal o, «Si volviese a suceder lo mismo, ¿actuaría diferente?». Al hablar de los posibles errores con los amigos de la recuperación, consigo mayor claridad mental y me ayuda a emerger de mi escondite.

Después, le ofrezco algo más que una disculpa a la persona que herí. Les hago saber lo que hice mal, lo que aprendí y lo que haré de forma diferente en el futuro. Les hago saber que su bienestar es importante para mí. Luego escucho.

Tres regalos poderosos

Cuando trabajo el paso 10 con sinceridad, este me brinda tres regalos poderosos:

- Me ayuda a pensar en mis errores como algo de lo que aprender en vez de algo por lo que agonizar.
- Me ayuda a curar relaciones que de otro modo sabotearía.
- Y lo más importante, me libera de la vergüenza al darme la posibilidad de un nuevo comienzo tanto para mí como para las personas que forman parte de mi vida. Un nuevo comienzo que empieza con un sincero «me equivoqué».

No puedo decir que todas las personas acepten mis disculpas alegremente, pero esa no es la cuestión. Al ver a alguien a los ojos, sin evasión, estoy abriendo mi corazón e invitándolo a que abra el suyo. En vez de tratarse de una sentencia de muerte por lo que a menudo es una ofensa leve, nos ayuda a ambos a avanzar.

Una libertad recién descubierta

Así gano la libertad para ser yo mismo. A veces estoy en lo cierto, a veces estoy equivocado, pero siempre

soy humano. Y, sobre todo, llego a ser parte de una familia humana y querida en recuperación.





La piscina de recuperación de mi vida

de Larry A., Nueva York, y Mardi M., Montana

Últimamente he estado en la playa disfrutando de la vida y el agua me ha parecido fascinante. Allí, he descubierto una conexión entre el agua y mi camino de recuperación.

Un vislumbre del camino

Al principio puse mi dedo rosado en la piscina hinchable para niños y tuve un vislumbre del largo y doloroso camino que se abría ante mí.

Meterse en la parte honda...

A medida que continué trabajando el programa, mi valentía creció y puse mis dedos en la parte poco profunda de la piscina de recuperación. Al cabo de un rato, me metí cuidadosamente en la parte honda y dejé ir mi salvavidas con valentía. Cuando me sentí preparado, mis manos y pies empezaron a ondear hacia delante y hacia atrás; estaba avanzando en el agua y me sentí seguro.

... y bucear más profundamente

En un determinado momento supe que tenía que bucear a lo profundo para desvelar los recuerdos oscuros y dolorosos de mi pasado; sabía que tenía que traerlos a la superficie. Cuando estuve preparado, cogí a mi niño interior de la mano (asegurándole que estaría siempre ahí para protegerlo) y empezamos el descenso hacia las sinuosas cavernas de la oscuridad. No estábamos solos ya que los compañeros de viaje nadaban junto a nosotros y nos garantizaban nuestra seguridad.

Libre de las ataduras del pasado

Bucear profundamente en las aguas de tu familia de origen requiere mucho coraje. Algunos tienen miedo de ahogarse, a otros les aterra el quedarse allí para siempre y, a veces simplemente resulta ser algo demasiado doloroso. Pero todos nos merecemos liberarnos de las ataduras de nuestros pasados y asumir nuestra dignidad y nuestro valor.

Nuestro derecho inalienable

Nuestro derecho inalienable es amar y ser amado, vivir una vida maravillosa y deleitarnos en la alegría del sol. Compañeros de viaje y Poder Superior, estoy eternamente agradecido porque sois una bendición para mí y también por los regalos que me habéis brindado.

Aquí estamos todos, reunidos en la piscina de recuperación de la vida. El agua está bien. independientemente de donde nos encontremos.

Al sumergirme en la profundidad y hacer una exploración subconsciente he descubierto que el trabajo puede ser gratificante y frustrante, esclarecedor y desquiciante, desafiante e intencional.

El Poder Superior es mi salvavidas de confianza

Poder Superior, gracias por ser mi salvavidas de confianza y mantenerme siempre a salvo. Gracias por mandarme constantemente compañeros de viaje que me desafían a dar el siguiente paso acertado. Siempre aparecen en el momento idóneo para recordarme que no me duerma en el camino.

Ahora mismo estoy en el parque Robert Moses State, tumbado en la playa, con 30 °C y un día soleado. La vida es hermosa. Despertar es duro.





Una tarea crucial: encontrar a un padrino

de Erin D., Oaks, Pensilvania

En la mayoría de las fraternidades de doce pasos, los recién llegados escuchan siempre el mismo consejo en todas partes: «Consigue un padrino» o «Encuentra un guía de confianza para asegurar tu recuperación a largo plazo». Solo que a los niños adultos no parece resultarles algo tan sencillo.

Aquí estamos, solos

Como principiantes, los niños adultos llegamos a menudo traumatizados a las reuniones y con frecuencia nos retraumatizamos cuando escuchamos las historias de otros o cuando empezamos a leer la literatura.

Nuestra familiaridad con el trauma nos lleva a aislarnos aún más, lo que nos dificulta seriamente el pedir ayuda. Aquí estamos, solos a las puertas de la recuperación, temblando de miedo.

La pregunta fundamental

En la Convención Internacional de ACA (AWC) había un taller sobre el apadrinamiento y Charlie H. y Majbrit M. hicieron una pregunta fundamental: «¿Qué hay detrás de nuestros miedos a tener un padrino o a serlo?». Nos pidieron que viésemos nuestros miedos como la raíz de nuestros niños adultos heridos.

¿Se puede confiar en un padrino?

Sé que mi baja autoestima me generó mucha inseguridad para poder compartir en grupos grandes, no creí estar a la altura y mi padre crítico estaba fuera de control. ¿Podía un padrino ser sincero y de confianza o tan solo intentaban «ser importantes»? ¿Iban a ser demasiado exigentes?

Hace falta coraje

Además, yo ya tenía un psicólogo y sabía un par de cosas. ¿Realmente necesitaba un padrino? ¿Tenía el coraje suficiente para formar parte de un grupo, ser consecuente y encontrar un padrino?

Abandonar el aislamiento

Finalmente, admití que estaba cansada de intentar recuperarme sola y encontré un padrino. En el paso 5, encontré la fortaleza para salir del aislamiento, sincerarme con otra persona y recibir críticas constructivas sobre mis pensamientos y comportamientos. Al hacer todo esto con amor, fui capaz de eliminar los prejuicios y darme cuenta de cómo me interpose en mi propio camino, además de aprender una amabilidad conmigo misma desconocida hasta ese momento. Sin un padrino o la voz de un guía querido, estaba destinada a oír solo el ruido crítico en mi cabeza, condenándome a mí misma y a los demás. Tener un padrino me sacó del aislamiento, me alentó a conectarme con otros y estuvo siempre ahí para mí. El apadrinamiento me dio valor, fortaleza y esperanza. Esa conexión es la que hace que siga viniendo.

Convertirse en padrino

Miembros de otro grupo también manifestaron los obstáculos a la hora de convertirse en padrinos: la inseguridad, la falta de claridad sobre el asesoramiento, el miedo a causar más mal que bien y la inseguridad básica de ser un padrino. Pero luego está el viejo dicho: «Nuestra necesidad de ser padrinos perfectos, agravado por el miedo a ser rechazados si no lo conseguimos».

Promesa 10

El temor al fracaso y al éxito desaparecerá al intuitivamente hacer selecciones más saludables.

Promesa 11

Con la ayuda de nuestro grupo de apoyo ACA, progresivamente abandonaremos nuestros comportamientos disfuncionales.

Promesa 12

Con la ayuda de nuestro Poder Superior, poco a poco, aprenderemos a esperar lo mejor y a obtenerlo.





Acerca de estar preparado

A Majbrit y Charlie les surgieron algunas consideraciones más sobre el apadrinamiento:

1. ¿He revisado los pasos, tradiciones y la lista de la lavandería con mi padrino?
2. ¿Sé cómo transmitir mi propia experiencia a través de los pasos?
3. ¿Puedo hacerlo desde un lugar de afecto y sin prejuicios?
4. ¿Puedo hacer sugerencias como un guía de confianza y no como una autoridad?
5. ¿Soy consciente de que no soy responsable del progreso de un ahijado?
6. ¿Comprendo que el propósito inicial es ayudar al recién llegado a volver a empezar con amabilidad, amor y responsabilidad y que se vuelva sano y autosuficiente?
7. Cuando me enfrento a un conflicto con un compañero de camino, me pregunto a mí misma: «¿Qué haría una familia saludable?».
8. ¿Soy consciente de que no soy la substituta de un psicólogo profesional?
9. ¿Me doy cuenta de que solo soy un guía de confianza y no una autoridad sobre lo que el ahijado debería hacer?
10. ¿Me doy cuenta de que no soy un padrino para levantar mi autoestima?

Definir las expectativas

Cuando se nos pide que seamos padrinos, surgen algunas preguntas que quizá queramos plantear:

1. ¿Qué es aquello que ves en mí y que te interesa? ¿Cómo crees que puedes obtenerlo de mí?
2. ¿Qué expectativas tienes de mí?
3. ¿A cuántas reuniones deseas asistir?

4. ¿Qué materiales estás leyendo?

Pregúntate...

En último lugar, puede que quieras preguntarte a ti mismo lo siguiente:

1. ¿Hay al menos otros tres amigos del mismo sexo en el programa?
2. ¿Estamos animando y preparando a los ahijados para ser padrinos?

Cuando alguien se comunica con nosotros, seguramente tengamos algo que ofrecerle, solo que quizá no lo sepamos todavía. Otros pueden ver en nosotros algo que les dé esperanza y, al compartir nuestra experiencia, fortaleza y esperanza, todos crecemos en este camino increíble y espiritual hacia la plenitud.

Conseguir el «sí»

Si eres alguien que entra por la puerta y no es capaz de encontrar a nadie que esté listo a decir «sí» al apadrinamiento, hay otras opciones disponibles. En www.adultchildren.org puedes ir a la pestaña *Resources* y hacer clic en *Sponsorship Fellow Traveler*, donde encontrarás información que te puede ayudar a localizar a un padrino.

Humildad y voluntad

La humildad y la voluntad para recibir, confiar y devolver lo que continuamente me han dado me predispone a recibir mayores regalos espirituales. El apadrinamiento es una relación de iguales que alimenta el crecimiento espiritual, el cual sienta las bases para una nueva forma de vida como actores y no como reactivos. ¡Y eso, querido amigo, nos recompensa con la promesa de la alegría, la paz y la serenidad!





Lecciones de vida con los tres últimos pasos

de Chris W.

Soy un niño adulto y tengo a dos amigos alcohólicos. Ambos están sobrios a día de hoy, pero ha sido un camino largo y desagradable lleno de rabia, miedo, negación y abandono.

Tristeza sin amargura

Había dos cosas que tenía que comprender y eran la tristeza y cómo aceptarla sin amargura. Escuché a mis sacerdotes, pastores y evangelistas; leí libros, continué con mi diario y hablé con amigos de confianza. Pero todavía me faltaba «eso» —la voluntad para dejar ir y entregárselo todo a Dios (mi Poder Superior)—.

No podía simplemente ceder y *confiar* en Dios en mi día a día. Al no confiar en él, lo basé todo en mi fuerza de voluntad para poder superar mi sufrimiento.

Bueno, no me malinterpretéis. Le rezaba a Dios, pero luego manipulaba a la gente y las situaciones para que fuese coherente con los planes de vida que yo estaba seguro de que Dios tenía para mí. La arrogancia y el orgullo me impedían ver la paz que acompaña a la humildad.

Un camino hacia la destrucción espiritual

La ceguera provocada por mi adicción a la agitación, la irresponsabilidad económica y mi comportamiento de búsqueda de aprobación me llevó a un camino espiritual de destrucción. Me sentía responsable de la felicidad de todo el mundo y estaba empeñado en arreglar el mundo, incluso cuando el mundo quería que me callara y me ocupara de mis propios asuntos.

Al final, mis defectos de carácter como la amargura, la rabia, la envidia y la creencia en mi propia justicia eclipsaron a Dios. Creí haberme convertido en mi propio Poder Superior.

Mi mente estaba centrada en mí y en mis problemas todo el tiempo y no dejaba espacio para rezarle a Dios. Realmente no le estaba pidiendo consejo a Dios, sino que simplemente reaccionaba a la vida de un modo errático y enfermizo.

En resumen, buscaba mis propios consejos. Pasé mis horas murmurando y quejándome de mi trabajo porque me parecía que no me respetaban y apoyaban como «yo merecía».

El lugar oscuro

Llevé el conflicto a la oficina porque quería venganza. Estaba cegado por mi propio comportamiento manipulativo y destructivo. Al final me colapsé mentalmente y toqué fondo. Me diagnosticaron depresión y ansiedad y me cogí una excedencia. Durante un mes estuve medicado y me pasé los días en el sofá viendo películas de terror de clase B. Ahí fue cuando experimenté el verdadero *Sheol*, ese lugar oscuro vacío de sabiduría y de Dios.

Insensible al dolor o al placer

Lo que aprendí con el programa de ACA es que mi padre crítico me hace insensible a mi propio dolor o no me permite disfrutar de la vida. Asumí que todo lo que sucedía era mi culpa, que era una mala persona y no merecía ser querido. Los bastiones mentales de mi familia, la rabia y la culpa, eran las únicas armas que tenía para defenderme.

Mi niño herido y desolado se convirtió en un niño adulto que exteriorizaba la vergüenza y el aislamiento de mi infancia. Creí que ese niño pequeño había fracasado, que de hecho era un fracaso, no solo para mis padres, sino también para Dios.

Lamentarse y reconectar

Especialmente avergonzado de mis conductas adultas, me lamenté por las relaciones rotas. Si alguna vez quería restablecerme espiritualmente, sabía que necesitaba la guía de Dios.





ComLINE

El paso 11 me enseñó cómo reconectar con mi Dios por medio de la oración y la meditación. Aprendí que podía agradecer a Dios por todo lo que tengo, por todo lo que soy y por todo lo que él es y pedir humildemente mi restablecimiento espiritual, que Dios conocía por medio de la oración.

Con un oído preparado y un corazón humilde, podía invitar a Dios para que me aconsejase. En la meditación podía escuchar respuestas. Aprendí que podía meditar en cualquier momento y en cualquier lugar. De hecho, rezo a menudo y medito en situaciones de mucho estrés, como puede ser el tráfico.

Una conciencia en crecimiento

Tan solo me centro en un pensamiento o lugar agradable, escucho música relajante y entro en un lugar de descanso. Estoy sorprendido por las respuestas que he recibido, como mariposas que pasan aleteando por mi parabrisas, cardenales rojos cantando con fuerza en lo alto de un árbol o una persona mostrando amabilidad al permitirme incorporarme al tráfico denso.

Alcanzar integridad y claridad

Todas estas señales me han hecho saber que Dios está conmigo, me quiere y me acepta como soy. Este

contacto consciente me permite conseguir la integridad y la claridad que busco. Ahora confío en Dios cuando rezo para conocer solo su voluntad para mi vida. A través de él tengo la confianza, el valor y el poder para cumplir su voluntad.

Dios está en todas partes

Llevo mi literatura esencial de ACA para poder tener una guía rápida de supervivencia y espero a escuchar a Dios antes de tomar cualquier decisión o de reaccionar a los cambios de la vida.

Sé que Dios está siempre conmigo, hasta en los lugares más oscuros.

La puerta a la buena voluntad

Aunque perdonar a otros todavía supone un desafío para mí, estoy abriendo la puerta a la buena voluntad. Me recuerdo a mí mismo que Dios perdona y desea que haga lo mismo con los demás. He estado en el vacío en el que Dios no está presente y los últimos tres pasos me enseñan que no tengo por qué volver ahí. El paso 10 establece tener un inventario diario, el 11 hablar y escuchar a Dios y el 12 llevar el mensaje de ACA a aquellos que todavía sufren. Este último también me recuerda que no tengo por qué volver ahí. ¡Gracias, ACA!

Dios está siempre conmigo, incluso en los lugares más oscuros.





El tornado de la negación

de Yvonne J.

Una vez conocí a un hombre que leía poesía de Rumi y practicaba el arte de «girar». Con esmero y precisión me explicó la práctica giratoria de los Mevlevíes como una ceremonia espiritual, consistente en un ritual de giros como un acto de amor y fe. Se les conoce como «derviches».

La condición fundamental

Su creencia radica en que la condición fundamental de nuestra existencia es girar: como lo hacen las partículas alrededor de los átomos, la luna alrededor de la Tierra o esta última alrededor del sol.

Unión con Dios

Su ceremonia representa un camino espiritual ascendente de «giros» hacia Dios y la verdad, de madurez a través del amor. Así es como cada uno transforma su ser en unión con Dios, volviendo así a la vida como el siervo de la creación.

Fuerzas provenientes de la naturaleza

He visto a los derviches giradores provenir de la naturaleza en los desiertos de Utah y danzar en las arenas. He experimentado el poder de la intensa fuerza giratoria de tornados en Oklahoma.

Alteración espiritual

Me imagino que la alteración espiritual en un hogar disfuncional es una corrupción de esa energía positiva. Me imagino que esa corrupción se manifiesta como una decepción ejercitada.

Transformación a través de la meditación

Me visualizo en mi infancia, viendo y sintiendo el remolino constante del polvo de la decepción —la negación que se establece como norma—. Es imposible calmarse a uno mismo en semejante atmósfera.

Oigo a mi niño interior, una criatura sana que protesta: «¡Esto no es bueno para mí!».

Me imagino a la negación tapándose a sí misma como símbolo de control, girando en una espiral ascendente, haciéndose cada vez más grande en su ascenso.

En mi meditación, ese tornado de negación crece hasta tal punto que no puede aguantar su propio impulso.

Su potencia disminuye a medida que la espiral desciende de vuelta a la Tierra en giros constantes y cada vez más cerrados.

Más y más rápido —se va haciendo cada vez más pequeño en cada vuelta— hasta que desaparece dentro de él mismo.

Entonces recupero la paz.





¿Cuántos somos?

¡Actualicemos nuestras reuniones y averigüémoslo!

Actualmente tenemos 2080 reuniones registradas, 88 intergrupos y una región activa.

La Organización Mundial de Servicio se encarga de que las reuniones no estén inactivas y solo pedimos a los grupos que actualicen sus reuniones una vez al año. Para que los miembros no se presenten en una reunión que ya no se celebra, planeamos el intentar contactar con todos los grupos para asegurarnos de que sus reuniones están activas.

Podéis encontrar más información sobre la actualización de las reuniones en nuestra página:

<https://adultchildren.org/meeting/meeting-changes/>.

Noticias del mundo entero

Informe anual de 2017 del Comité Europeo

El año 2017 fue un año muy ajetreado para el Comité Europeo. Puedes leer los hitos de nuestras actividades principales en el informe anual que presentamos a la fraternidad en la Conferencia Anual de Trabajo (ABC) de 2018.

La conferencia se celebró entre el 26 y 29 de abril en Ontario, Canadá.

Aún se consiguió más en el año 2017 y el ritmo parece que será el mismo para 2018 ya que continuamos sirviendo a la fraternidad europea.

La literatura de ACA en el escaparate de Amazon UK

La literatura de ACA en inglés ya está disponible en Amazon.co.uk y la vende directamente *Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization (ACA WSO Inc.)*.

Los principales títulos en venta son *Big Red Book*, *the Yellow Workbook*, *the Laundry List Workbook*, y *the Daily Meditations books* (tapa dura y blanda). Las ganancias de las ventas son una ayuda a nuestra fraternidad. El Comité Europeo completó la búsqueda necesaria para lanzar esta iniciativa ya en 2016. Aquí está el enlace al escaparate de la WSO de ACA: [link to the ACA WSO storefront](#).

Reuniones mensuales del Comité Europeo

Las llamadas por videoconferencia que hace mensualmente el Comité Europeo tienen lugar el primer sábado de cada mes a las 14.00 h CET. Para escuchar las últimas llamadas o leer las notas de una reunión previa, haz clic [aquí](#).

La próxima videoconferencia será el 6 de octubre de 2018 a las 14.00 h CET.

Puedes llamar desde tu ordenador usando el VoIP Dialer en <https://www.freeconference-callhd.com/dialer>.

El número que hay que marcar para la conferencia es el 751895#.

Para números internacionales, visitad <http://acawsoec.com/meetings/>.

Este boletín fue traducido por el grupo "Esencia" de A.C.A registrado en la oficina mundial de A.C.A. con el nº: SPA023.
Esta traducción no es oficial y no está aprobada por ACA WSO.

Grupo "Esencia" Teléfono, WhatsApp, Telegram, SMS al 610 389 140 –Correo-e: anacavigo@gmail.com www.gabitos.com/esencia

