ComLINE

Experiencia, fortaleza y esperanza. Cuarto Trimestre. Octubre 2019.

Crecimiento del niño interior

En cada ser humano vive un niño interior, el cual es nuestra parte creativa, intuitiva, juguetona y emocional.

Ese niño es la clave para recuperarse de las adicciones, el dolor del pasado, el bienestar físico y emocional, la intimidad en las relaciones, la creatividad y la sabiduría de nuestro yo interior.

Para los ACA, este niño interior está con frecuencia enterrado bajo trastornos de estrés postraumático que nos han causado de forma inconsciente nuestros cuidadores o padres durante nuestra crianza y que a menudo hemos escondido bajo una personalidad adulta.

ACA es un programa que rescata a los niños adultos cuando se trabajan en orden los Pasos, desde el primero hasta el doceavo.

Tras los 12 Pasos, podemos continuar trabajando en la integración de *La lista de rasgos* y *La otra lista de rasgos*, la eliminación de los defectos de carácter y la reeducación de nuestro yo.

Solo ahí es cuando empieza el viaje de nuestro niño interior: el camino a la felicidad, la alegría y la libertad para convertirnos finalmente en el niño que quiere jugar, divertirse, ser creativo y sentir todas las emociones cálidas —el verdadero crecimiento de nuestro niño interior—.

Aprendemos intuitivamente a saber lo que necesitamos y aquello de lo que podemos prescindir.
Ya no reaccionamos a la gente, lugares y cosas.
Ahora vivimos y dejamos vivir.

ACA en Amsterdam —Países Bajos—, 2019

«Siente todas las emociones cálidas —es el crecimiento del niño interior—».

La bendición de reeducarme a mí misma

de Diana R.

Sanar mi pasado ha supuesto un proceso largo y constante. En una etapa especial de mi recuperación, pasé mucho tiempo sentada leyendo, escribiendo y conociendo las heridas en mi interior.

Aprendí a convertirme en mi propio padre afectivo, disminuyendo la urgencia de mis sentimientos de abandono —mi herida más profunda de la niñez—.
El *Libro amarillo de trabajo* me ayudó bastante a revisar los traumas de mi familia de origen y a encontrar una curación más profunda al escribir y compartir con otros.

Encontrar un sentido más profundo

Practiqué el decir «sí» a muchos de los deseos e intereses de mis niños interiores, pero también a mi yo adulto. Aprendí a crear un hogar educativo y seguro para mí misma y a cómo proporcionar tranquilidad y bienestar a mis niños interiores asustados.

Aprendí a ser mi propia proveedora. Empecé a coleccionar y a realizar manualidades artísticas.Escuché música, leí libros y escribí diarios como medio de comunicarme con mi yo interior. Creé un padre afectuoso mucho más fuerte, que se desarrolló hasta querer y aceptar a todos mis niños interiores.

Gracias a la terapia, he aprendido a imaginar una vida mejor para todos nosotros. Y luego, conseguí que se hiciera realidad.

Construir una vida mejor

Me mudé a Florida, donde era verano todo el año, donde había playas y otros ambientes naturales increíbles para explorar y donde pude permitirme vivir y empezar mi propio negocio. Fui a orquestas y a obras de teatro. Me compré una casa.

Los próximos 25 años, me centré en mi trabajo con los demás y en cuidar de mí misma. Conecté profundamente con mi hija pequeña y su familia que vivían cerca.

Trabajar el autocuidado

Hoy, mi autocuidado tiene más que ver con calmar mi respiración y mi ritmo cardíaco por medio de biofeedback, acupuntura periódica, técnicas de relajación, paseos en la naturaleza, preparar té o sopa, baños largos y calientes, búsqueda de tesoros en tiendas de segunda mano, leer novelas, escuchar música y bailar, escribir en mi grupo de escritores, hablar a un amigo, crear algo con mis manos, trabajar en mi jardín de permacultura, cuidar de mis mascotas y más, es decir, estar más en el *ahora*.

Siempre disfruto compartiendo estos pequeños logros con los compañeros de camino que «lo comprenden».

No estoy sola

Cumplir los ochenta también me ha permitido hablar de la inevitabilidad de la muerte y trabajar hacia su aceptación. Cuanto más confío en que «nosotros» estaremos juntos en la muerte, menos sola me siento.
En estos días en que siento que algo se «activa», hay casi un sentimiento inmediato de entrega y calma.

Siento que «todos estamos aquí» y que hay un sentido de aceptación, casi de emoción por esta próxima parte del camino.

Agradecida por este camino espiritual

Mientras tanto, continuaré agradeciendo este camino espiritual, ya que estoy pasando el resto de mis días en una pequeña suite en la parte de atrás de la casa de mi hija.

Dada mi voluntad de aceptar los retos de ACA y gracias a la increíble bendición de la Gracia, he aprendido a perdonar. He descubierto a mi padre interior afectuoso y a todos mis niños interiores fabulosos.

Le he agradecido a mi hija preciosa por la increíble bendición que ha sido pero, más que nada, agradezco a mi PS por su paciencia en ayudarme a abrir los ojos y a amar esta vida.

Tenía muchos traumas médicos como niña y sé que se activarán de nuevo cuando la muerte me visite. Para poder gestionar esos sentimientos necesitaré una armonización constante en mi interior y pedir ayuda y cuidados a otros.

El proceso de curación continúa

Estoy practicando esas habilidades con los compañeros de viaje, mis médicos y mi hija. Nunca ha resultado fácil pedir ayuda, ¡pero me ha servido tanto! Ya que el proceso de curación continúa, sé que me ofrecerá nuevos retos y oportunidades hasta el último momento.

Pero hay un bienestar cuando siento tanta gratitud hacia mi terapeuta por el período de entrenamiento, hacia mi gente en ACA y hacia mis muchos amigos, miembros de la familia y escritores que me han ayudado durante el camino.

Tuve mis dificultades en la relación a distancia con mis otros dos hijos y sus familias. Encontré formas más satisfactorias de conectar la larga distancia con mis hermanas.

Centrarme y prepararme

A los 78, me jubilé para volver a centrarme en mí misma y en prepararme para le experiencia de la muerte. Busqué pequeños grupos de Pasos de ACA y compañeros de camino con los que compartir historias.

Enfrentarme al miedo de la muerte

Cumplir los 80 activó ciertamente algunos de mis miedos abandonados en torno a la muerte. Luego descubrí a filósofos visionarios cuyas ideas me ayudaron a sentir esperanza en el futuro de la vida en esta tierra y a sentir que mi vida ha tenido un propósito y un sentido. He recibido muchos regalos de la gente que he conocido a lo largo del camino y yo he dado muchos también. Ese ha sido verdaderamente mi camino espiritual.

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 paracumplirla.

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.

«La semilla del miedo»

deAbby F.

Semilla del miedo, sembrada tan pronto
se multiplica extrañamente
se sumerge, germina y se propaga.

Semilla del miedo, sembrada tan pronto
germina odio y resentimiento
semilla del miedo, sembrada tan pronto
germina aislamiento y procratisnación
semilla del miedo, sembrada tan pronto
germina indignación y orgullo.

Semilla del miedo, sembrada tan pronto
germina dependencia y enfermedad,
semilla del miedo, sembrada tan pronto
se multiplica extrañamente a través del alma
crece rápida en la mente
pero cuando Dios es mi jardinero
el miedo y todo arranca.

Vuela alto, cae bajo: solo el «Static Quo»

de Mark G.

Un hombre/una mujer de corazón,
de músculo emocional
se encuentra cara a cara
con sus voces pasadas
no permite que se conviertan en «*static quo*»
y rasquen la superficie de tiempos conmovedores
y espacios sagrados.

Escribir un mensaje de «preocupación» no es
sino una de las opciones.
¿Es acaso la única?
¿Es un ágil astuto o quizá un falso-frágil
Conflicto y neutro estado de gracia?

No importa cuán rápido corras
O alto vueles en el viaje de otro
pues ese humo fresco y brisa de pretextos
se convierten en aire denso y caliente
hasta que el rayo rompe el tiempo presente…

Al final, espero… que toques fondo
¡El lugar de supervivencia según
el sexto sentido de uno!
Ya no hay necesidad de guardar las apariencias
Pues la máscara llena de orgulloempieza a agrietarse
y las lágrimas a convertirse en gris ceniza muerta:
la arcilla de donde renace
el futuro fénix en ascenso…

Mas lo que asciende debe primero caer
para quedar libre de la gravedad
silenciada con vergüenza
o para mirar fijamente a la lealtad
y a la normalidad de un retrato familiar.
Pero luego se desliza
de entre las sombras y sin un lugar donde esconderse
un mundo interior secreto y traumatizado.

¿Es acaso absurdo
descender, cavar con otros
—hermanos y hermanas humildes—
para conseguir la «clave de Pandora»:
no hables, no confíes, no sientas?

Pregúntale al más triste o fuerte
que con uñas sucias y rodillas manchadas de tierra
ha aprendido al fin a vivir en su propia piel.
La recompensa —una guía de viaje desgastada—:
uno debe empezar a separarse
uno debe separarse para empezar
a buscar el agraciado camino triple:

De amor interno
De amor externo,
un amor certero.

De alguien que conoce su lugar
que conoce el grito de su espíritu interior… *«¡Un hombre sabio y un chico inteligente!».*

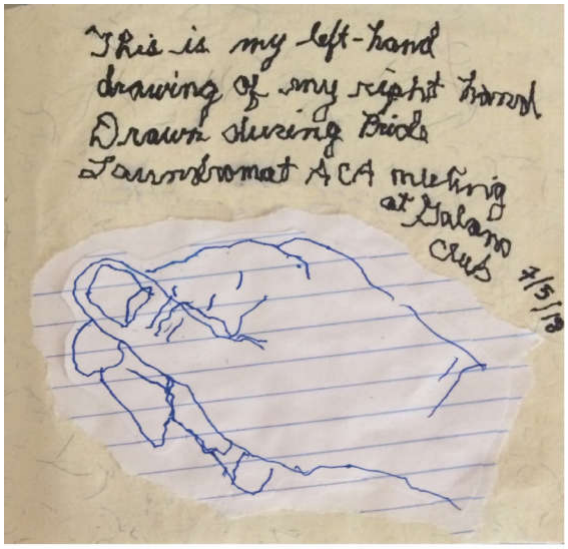
El «libro no dominante»

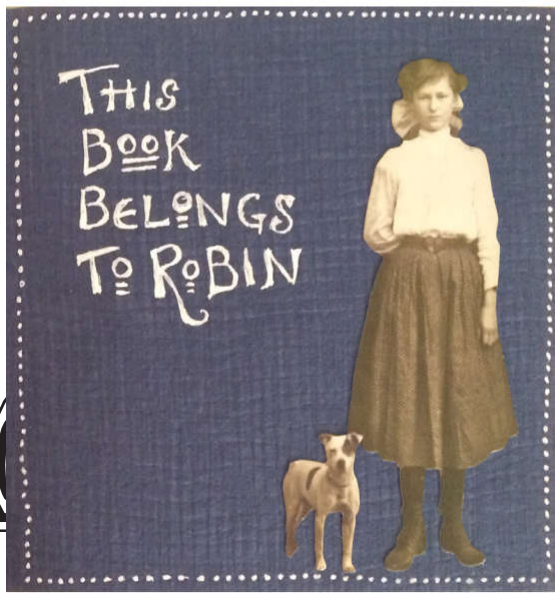
deRobin R.

Como conocía mi gusto por el arte como herramienta para la recuperación, mi terapeuta me regaló un pequeño libro en blanco para que empezase a escribir con la mano no dominante.

Se trata de un libro pequeño muy bonito, con papel hecho a mano que contiene pequeñas plantas y semillas. Tenía miedo hasta de tocarlo. Pero en ese proceso continuado de ser mi propio padre interior afectuoso, le di los libros a Vanilla Bean, mi niña interior de ocho años. Nos dimos permiso para hacer todo aquello que quisiésemos en nuestro libro especial.
Trabajamos juntas en ello. Ella se encargó de toda la parte artística y lo diseñamos juntas. Dibujamos y escribimos por turnos.

Abajo os presentamos algunas muestras de lo que hicimos juntas. ¡Lo que ha hecho por sí sola es un *secreto*!





Sin título

de Kimberly B.

Cuando admitimos que finalmente hemos dejado
entraraquello a lo que tememos enfrentarnos
Paradójicamente nos aferramos
ala verdad misma que aún tememos,
un dilema para toda la raza humana.

Un antiguo problema para todos
ya que siempre hemos temido «la caída»
pero especialmente en este tiempo, en este espacio,
manifestado a través de nuestras palabras y de
nuestros actos, urgentemente como grupo
necesitamos la gracia afectuosa de nuestro Poder
Superior.

Párate a escuchar y podrás
ser guiado por tu corazón y
como hice yo
coge la mano de tu compañero humano
y atrévete a preguntarle:

¿Cómo te han herido mis palabras o mis actos?
¿Cómo me han herido los tuyos?
¿Cómo podemos hacer, juntos, para servir mejor a esta gran familia?

Ese simple acto construirá puentes
En vez de cortar lazos:
comunicaciones cristalinas
dejar ir nuestras mentiras.

Tan pronto hagamos esto, la carga se elimina,
volvemos a sentirnos libres,
tal y como lo hicimos antes de venir aquí,
el objetivo de la humanidad colectiva.

En definitiva:
admitir la necesidad no es tan grave,
escomo sujetar una entrada para una atracción
en nuestro parque de diversiones favorito
y sentados al lado de nuestro mejor amigo.

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.

Descubrir a mi padre afectuoso y a mi(s) niño(s) interior(es)

deVonnie G., Kansas

Mientras trabajaba los Pasos 2 y 3 en el *Libro amarillo de trabajo*, aprendí que mi Poder Superior siempre ha sido una madre afectuosa y amable conmigo, ¡fue un descubrimiento potente! Mis padres jamás me demostraron amabilidad o amor, solo trauma y más drama.

Gracias al *Gran libro rojo* y al *Libro amarillo de trabajo*, aprendí a cómo trabajar mi propia reeducación con amabilidad y amor.

Una lista infinita de diálogo interno negativo

Tuve que aprender a saber cómo cambiar mi diálogo interno negativo porque había aprendido a creer todo lo que mis padres me decían: «¡No vales nada!», «¡Quién te crees que eres!», «¡Nunca vas a llegar a nada!», «¡Eres estúpida!». Y la lista continúa…

Las palabras de mi Poder Superior

Pero luego empecé a repetirme las palabras afectuosas mi Poder Superior: «Eres tan especial», «Amo tu persona», «Tú puedes hacerlo», «Creo en ti», «Eres una niña increíble» y «Siempre estoy aquí si me necesitas». Trabajé muy duro para poder cambiar ese diálogo tan negativo y, un día, empecé a creerme realmente esas palabras. Estoy muy contenta de no haberme rendido.

Descubrir los niños interiores

Posteriormente, en el Paso 4, descubrí a todos mis niños interiores. Ya que me hice las preguntas en el *Libro amarillo*, me vi a mí misma sentada en una silla, frente a una fila de niños esperando conocerme pacientemente.

Los escuché susurrar: «¡Eh, esta señora quiere conocernos a todos y escuchar nuestras historias! Nunca nadie ha querido conocernos, ¡así que esperemos nuestro turno! ¡Está escribiendo nuestras historias!». Todos claman atención, pero se sienten inseguros de sí mismos.

Una madre afectuosa como un vínculo precioso

A mi madre afectuosa le encantó convertirse en la cálida «entrevistadora». Fue amable y afectuosa y se estableció un vínculo precioso entre los niños y ella. La vieron como alguien que se preocupaba, y ella los vio como los niños heridos y rotos que habían sobrevivido a los «campos de exterminio» de mi niñez. Ella escuchó respetuosamente cada palabra. Anotó sus experiencias lo mejor que pudo, pero lo más importante, vio cómo todo aquello había afectado profundamente sus corazones y almas.

Nuestra conexión espiritual

En un determinado momento, mi madre afectuosa nos juntó a todos para nuestra primera lectura. Allí estábamos todos, conectados ahora por nuestro PS: mi Poder Superior, mi madre afectuosa, mis niños interiores y mi yo adulto (la niña adulta en recuperación). Empezamos a leer las notas juntos y en voz alta.

Encontrar el honor

¡Era como si esos niños estuviesen escuchando una emisión de radio que los hacía famosos! Me escuché a mí misma leer en voz alta todo por lo que había pasado y sentí un verdadero honor por haber conseguido aguantarlo y llegar a salvo al «otro lado». Luego leí las doce hojas una segunda vez para mi Poder Superior. Lo creáis o no, la sensación de leerlo en voz alta para él fue muy distinta. Emocionalmente me sentí tan «plena» mientras leía. Generé un lazo maravilloso y fuerte con mi Poder Superior como testigo afectuoso y madre tolerante que siempre ha estado ahí para mí.

El mayor regalo

El mayor regalo que he recibido de trabajar con los Pasos ha sido conocer a todas las pequeñas Vonnies. Creamos un vínculo de respeto, amor e interés que nunca se ha roto.

Saben que me interesan y entienden que quiero escuchar lo que piensan y cómo se sienten. Esperaron todos estos años a que los encontrase y estaré siempre agradecida por este descubrimiento.

Una realidad maravillosa

Ahora tengo una conexión diaria maravillosa con mis pequeños heridos y confundidos. Saben que siempre pueden venir a mí, que los escucharé. Esto convierte la integración de mi yo dividido en una realidad maravillosa.

El comité de la Guía para un padre afectuoso (LPG[1]) necesita vuestra ayuda para que la próxima LPG sea más personal y accesible. Creemos que, al estar repleta de ejercicios y herramientas, será un nuevo recurso de reeducación tanto para los recién llegados como para los miembros más experimentados.

Para reflejar la amplia gama de estilos reeducativos y de experiencias personales, necesitamos las voces de la fraternidad. Ya seas nuevo en esto o lleves años practicando, tu experiencia puede influir mucho en los niños adultos que están aprendiendo a reeducarse a sí mismos.

Para más información y para enviarnos tu experiencia anónima, visita: https://acawso.org/category/loving-parent-guidebook/.

[1] Abreviatura del inglés *Loving Parent Guidebook (LPG)*

Solicitud de experiencias: Guía para padres afectuosos

La propuesta de crear una Guía para padres afectuosos (LPG) se votó favorablemente por unanimidad en la Conferencia Anual de Trabajo de 2017. Se concibió como una guía ampliada y experiencial que fuese complementaria al capítulo 8 del *Gran libro rojo*.

El equipo de esta guía ha estado trabajando duro desde 2018 y ahoraestá en la fase de redacción. Creemos que esta guía será un nuevo recurso de reeducación tanto para los recién llegados como para los miembros más experimentados, pero necesitamos tu ayuda. Para que esta guía sea completa, necesitamos las voces de la fraternidad en sus experiencias de reeducación. Un ejemplo podría ser cómo estableces el contacto con tu niño interior, cómo interactúas diariamente o cualquier otra experiencia que sea significativa para ti.

Tu historia ayudará a mostrar la amplia gama de estilos reeducativos y de experiencias y a hacer esta guía más personal y accesible. Puedes influir de manera considerable en los niños adultos que están aprendiendo a reeducarse a sí mismos y a practicar el amor propio, y todo sin tener que participar en una llamada de conferencia o tener que salir de la comodidad de tu casa.

Si te interesa compartir tu experiencia en alguno de los temas que te presentamos a continuación o cualquier cuestión relacionada con la reeducación y que sea significativa para ti, por favor, visita la siguiente página web para consultar las pautas y para entregar tu historia anónima: https:// forms.zohopublic.com/ admin1564/form/Loving-ParentGuidebookShareSubmissions/formperma/btmx57Hv99aU3P2h0W4c9uBu3iLXpprcIaNmddqy_io. Puedes enviarnos más de una historia y debes intentar que cada una no supere las 350 palabras. Si puedes entregar tus experiencias/historias separadas por temas, será de gran ayuda para el comité. ¡Gracias!

Reeducación general

- ¿Cómo ha cambiado tu vida la reeducación?
- ¿Cuáles han sido los beneficios de trabajarla?
- ¿Qué significa reeducar?
- ¿Qué desearías haber sabido al inicio de tu camino de reeducación?
- ¿Qué consejo le darías a los recién llegados sobre la reeducación?
- ¿Qué has aprendido sobre la reeducación?
- ¿De qué formas te reeducas?
- Trabajo de espejo
- Escritura no dominante
- Diarios
- Cartas
- Afirmaciones
- Reeducación y amabilidad, humor, amor y respeto
- Reeducar con la ayuda de compañeros de recuperación, padrinos/compañeros de camino, reuniones
- Reeducación y amistad: citas saludables de juegos (incluso con compañeros de viaje, con padrinos y como padrinos)
- Reeducación en el trabajo
- Reeducación y citas: compañeros de juego saludables (y experiencias de citas)
- Reeducación y servicio
- Reeducación y vida familiar: desapegarse con amor, etc.
- Reeducación y límites
- Juegos/diversión y reeducación
- Cómo usas la reeducación para preocuparte de ti mismo en futuras visitas familiares, reuniones de trabajo, conversaciones difíciles, etc.

- ¿Cómo complementas los Pasos y la reeducación?
- Terapia y reeducación (trabajo sobre el dolor)
- ¿Cómo te sientes al vivir en la solución de «convertirte en tu propio padre afectuoso»?
- ¿Qué ha cambiado en tu vida al trabajar la reeducación?
- ¿Cómo conectas a tu Poder Superior con la reeducación?

Padre afectuoso

- ¿Cómo conociste a tu padre afectuoso?
- ¿Qué has hecho para hacerlo crecer?
- ¿Cómo ayuda tu padre afectuoso a tu niño interior a gestionar sus sentimientos, necesidades y pensamientos?
- ¿Cómo acepta, tranquiliza y educa a tu niño interior?
- ¿Cómo celebra tu niño interior?
- ¿Cómo has ayudado a tu niño interior a aprender, crecer y construir su amor propio?

Padre crítico

- Desapegarse con amor del padre crítico. Beneficios.
- ¿Cómo ves a tu padre crítico?
- ¿Cómo ha cambiado tu relación con tu padre crítico en tu camino de reeducación?
- ¿Qué fue lo que te funcionó para desapegarte con amor de tu padre crítico?
- ¿Cómo relacionas el concepto de padre crítico con el de «padre adaptativo» que se formula en el *Gran librorojo*?

Niño interior/verdadero yo

- ¿Qué errores tuviste al concebir el niño interior y el trabajo de este? ¿Cómo lo has cambiado?
- ¿Qué ha ayudado a tu niño interior a confiar en su padre afectuoso?
- ¿Cómo es la relación con tu niño interior?
- Estrategias/herramientas que te ayudan a conectar con tu niño interior
- ¿Qué significa para ti un niño interior?
- Pensamientos comunes, sentimientos y comportamientos cuando tratas con el niño herido.

Adolescente

- ¿Cómo conociste a tu adolescente?
- ¿Cómo es? ¿Cómo trabajas con él?
- Distinguir al adolescente del padre crítico
- Fomentar la relación con tu adolescente

Retos de la reeducación

- Resistencias a la reeducación —enfrentamientos, superación—
- ¿Cómo has superado los malos momentos con tu niño interior, tu adolescente, etc.?
- ¿A qué desafíos te has enfrentado durante la reeducación? ¿Cómo los has superado?
- ¿Qué se interpone en la reeducación diaria?

Cuidado personal

- ¿Cómo te ha ayudado la reeducación con tu cuidado personal?

- ¿Cómo te ha ayudado la reeducación a identificar y a transformar los patrones de abandono personal originados en una infancia desatendida?

Para más información sobre la página de ACA WSO, puedes visitar: https://acawso.org/2019/08/30/loving-parent-guidebook-project-update/.

www.adultchildren.org
www.acaspain.org

Traducción realizada por el grupo SP023. No es una traducción aprobada por ACA WSO.