



Primer Trimestre 2019

Experiencias, fortalezas y esperanzas

«Encontrar sobriedad emocional», el nuevo tríptico que ayuda a los miembros de AA

El nuevo tríptico de ACA está llevando el mensaje de nuestra fraternidad a miembros de alcohólicos anónimos que son niños de familias disfuncionales. Este material está disponible en [WSO's free downloadable literature page](#). (en inglés).

«Encontrar sobriedad emocional» se asienta en el mensaje del cofundador de AA, Bill W., y describe ACA como un camino hacia una recuperación personal plena. Advierte de que el alcoholismo es una enfermedad generacional y de que si no tratamos nuestras heridas de la infancia, es más probable que pasemos por el mismo sufrimiento que el vivimos de niños.

Desde que se distribuyó por primera vez en una convención de AA en Florida en 2017, los alcohólicos en recuperación de diferentes partes de EE. UU., Canadá y Europa han recibido el tríptico con entusiasmo.

¿Por qué este material es importante y cómo puede ayudar a ACA a llevar este mensaje? Como muchos de nosotros sabemos por experiencia, y tal y como establece el rasgo 4 de la *Lista de rasgos*, los niños adultos corren un gran riesgo de convertirse en alcohólicos usando el alcohol como tratamiento para el dolor emocional no tratado.

Muchos en AA admiten haber crecido en familias alcohólicas, pero no son capaces de ver las consecuencias en su justa medida. En cierto modo, muchos se dan cuenta de que la felicidad sigue siendo escurridiza y las relaciones humanas frustrantes. No beben, pero emocionalmente no están sobrios, lo que puede hacer que algunos alcohólicos vuelvan a recurrir a la bebida.

Encontrar sobriedad emocional

«Muchos adultos han sido austeros con nuestra "cura del trago" de AA pero pruebas exitosas todavía demuestran que a menudo les falta sobriedad emocional... La paz y la alegría aún pueden eludirnos».

—Bill W.

© A.A. Grapevine, 1958





ComLINE

Si estás en AA, puedes compartir este tríptico con algún amigo que todavía sufra como niño adulto. Si vas a alguna reunión en un club de recuperación, puedes dejarlo en la zona de literatura. Esta acción simple de servicio de los 12 Pasos puede ayudar a otros niños adultos que estén sufriendo a encontrar la pieza que les falta para su recuperación.

Este tríptico es el primero en el trabajo constante de ACA por introducir nuestro programa en otras fraternidades de 12 Pasos con el objetivo de que muchos niños adultos que estén buscando ayuda relacionada con la adicción a sustancias y los comportamientos compulsivos puedan llegar a la raíz de su sufrimiento.

¿Quién me quiso?

de Toni P.

¿Dónde estabas cuando me sentí triste y deprimido?

¿Dónde estabas cuando necesité escuchar «Te quiero»?

¿Dónde estabas cuando me sentí herido y necesité un abrazo?

¿Quién me quiso cuando era pequeño? Todo es un gran vacío.

¿Quién me quiso? ¡Nadie que pudiese ver!

Un espacio vacío en mi interior.

¿Quién me quiso? ¡Nadie que pudiese ver!

Cuando encontré a Dios fue fácil de ver.

Él fue el único que me quiso.

Él fue el único al que no podía ver.

Ya a mis trece supe que me quería.

Años después Dios no es suficiente.

Necesito aprender a quererme a mí mismo.

Sentimientos congelados

«Tras completar el Paso 5, nos sentamos silenciosamente y reflexionamos sobre nuestros inventarios... Habíamos visto la vergüenza, el abandono, los temas sexuales, los sentimientos congelados y nuestras creencias espirituales. Sentimos que tenemos un coraje interior que siempre ha estado ahí y que ahora está emergiendo».





Las Promesas sí se hacen realidad

de Carol S., Olympia, Washington

Las Promesas de ACA sí se hacen realidad y hoy la Promesa 10 lo significa todo para mí: «El temor al éxito y al fracaso desaparecerá al intuitivamente hacer selecciones más saludables».

Tenía 74 años cuando fui a mi primera reunión de ACA en Olympia, Washington. No había tenido noticias de mi preciosa hija mayor durante cuatro años, período que fue muy doloroso. El silencio empezó cuando mi hija la pequeña tuvo una doble mastectomía.

El verdadero crecimiento empezó con ACA

Las promesas de ACA fueron lo que me dio esperanza y me aferré a ellas. Participé tanto en Codependientes Anónimos (CoDa) como en ACA, trabajé ambos programas y presté servicio. Tuve una madrina en CoDa y cuando ella se fue, tuve un copadrino en ACA para trabajar los pasos.

Ahí fue cuando empezó el verdadero crecimiento. Pude ver que estaba obsesionada con mi relación perdida con mi hija la mayor y me puse en contacto para que me explicase por qué rechazaba hablar conmigo. Me dijo que había decidido dejar ir ciertas relaciones y me dio algunos de los motivos: habíamos discutido tras la operación de mi hija la pequeña, la mayor me estaba gritando y me defendí; ¿cómo?: ¡reaccionando!

Una familia reunificada

Entonces, para mi sorpresa, en nuestra cena prenavideña del año pasado, la mayor apareció en casa temprano para la cena. Tuvimos algo de tiempo para hablar antes de que llegara el resto. El momento fue perfecto y la conversación buena. Después, ¡apareció también para la cena de Navidad en la casa de mi hija la pequeña! Sentí un enorme alivio emocional, como si hubiese estado aguantando la respiración durante cuatro años.

El apoyo durante la pérdida y el duelo

Mi hijo mayor falleció mientras dormía cuatro días después de esas navidades y nuestra nueva familia reunificada se apoyó mutuamente en ese momento realmente triste de pérdida y duelo.

Reparaciones rechazadas

Al año siguiente, en el cumpleaños de mi hija la mayor, me pasé gran parte del día escribiéndole reparaciones. Meses más tarde, se las envié por correo como parte de mi programa de 12 Pasos, ya que quería reparar el daño. Me respondió y me dijo que no quería tener nada que ver con todas esas chorradas. Le dije que vale, que podía deshacerse de él.

Reparaciones aceptadas

Sin embargo, unas semanas después, me envió un correo para decirme que tenía unos muebles de los que se quería deshacer y me preguntó si quería alguno. Le dije: «¡Sí, gracias!». Vino a casa y dejó los muebles ella misma. ¡Le pedí un abrazo y me lo dio!

Relación renovada

En el próximo cumpleaños de mi hija la pequeña, la familia salió a cenar y me invitaron. Mi hija mayor vino a casa a recogerme y luego me llevó de vuelta a casa. El sábado pasado por la noche me envió un mensaje: «¡Mama, el otro día te adelanté con el coche y llevabas las delanteras apagadas!». Nos escribimos varias veces más. Parece que ahora ya tenemos una relación. ¡Bien!

Promesas cumplidas

Creo que el hecho de haber dejado ir y de rendirme a mi PS, de admitir que era impotente ante mi relación con mi hija, de trabajar los Pasos con mi copadrino, de ir a las reuniones y prestar servicio ha permitido que se cumplieran las Promesas.

Estoy muy agradecida por el programa de ACA, por mi comunidad y porque estoy aprendiendo a hacer





Llegar a creer...

de Karin S., Chicagoland

Llegué a la recuperación con una comprensión clara de Dios. Unos años antes había tenido una experiencia de conversión drástica y pasé mucho tiempo estudiando la Sagrada Escritura para fortalecer mi fe. De hecho, lo que aprendí en mi estudio es lo que me animó a destapar las verdades escondidas en mi interior, un proceso de autoexaminación que me llevó directamente a los ámbitos de ACA.

De la paz a la lucha de poder

Lo que me encontré allí me sorprendió. Por primera vez en mi vida, pude verme reflejada en lo que la gente compartía sobre sus experiencias de crecer en la disfunción familiar. Tras pocos minutos de haber empezado mi primera reunión, sentí una fuerte sensación de pertenencia. Otro momento de identificación tuvo lugar unas pocas semanas después. El grupo estaba en conflicto, pues se habían sumado muchas personas nuevas recientemente y los más veteranos se sentían cada vez más desplazados. El simple servicio de presidir la reunión se convirtió a menudo en una lucha de poder.

Un día, en medio de nuestro descanso, estalló una discusión. La vi desarrollarse, sintiéndome como si estuviese presenciando el niño interior de cada uno en acción. Mi propio niño interior, por supuesto, observó objetivamente la explosión e inmediatamente me alejé del foco de la explosión.

Del caos al equilibrio

Fue un caos absoluto durante varios minutos. Sin embargo, llegó un punto en el que se terminó y el grupo volvió a sus actividades propias de dirigir una reunión de recuperación. Curiosamente, presenciar esa explosión y reconocer familiaridad que me produjo me dio un sentimiento más fuerte de pertenencia que el me podría haber dado cualquier

cálida bienvenida o apoyo sincero. Me recordó toda la culpa, la autodefensa y la necesidad desesperada de ser escuchado, incluso el abuso psicológico por medio de la manipulación; todos los comportamientos con los que crecí. El resultado final me mostró un camino para superar todo el caos demostrando las Tradiciones en acción.

Oficialmente aprendí sobre las Tradiciones poco tiempo después. Procedí a estudiarlas con la misma intensidad con la que había estudiado la Sagrada Escritura previamente —como si mi vida dependiese de ellas—. Las Tradiciones me ayudaron a encontrarle sentido a las experiencias de mi niñez.

Nadie en mi familia conocía las Tradiciones —y aun así se las arreglaron para violarlas todas siempre—. Mi madre emocionalmente inestable se creyó ella misma el Poder Superior de la familia con el principal objetivo de hacer creer a mi padre alcohólico que él estaba al cargo. A partir de ahí todo se fue de las manos. ¡No es de extrañar que me sintiese tan confundida!

Una vez que empecé a orientar mi vida y mis relaciones hacia los principios reflejados en las Tradiciones, la vida se hizo más fácil. Dejé de sentirme responsable por las reacciones inapropiadas de los demás hacia mí.

Hoy, mi comprensión de Dios ya no se fundamenta más en el estudio, sino en una sensación de sentirme verdaderamente querida y apoyada por algo más grande que yo misma. No obstante, me sigue pareciendo extraordinario que un puñado de borrachos inestables y locos codependientes apareciese con una serie de principios tan poderosos como las Tradiciones, como pautas maravillosas para suprimir el caos del alcoholismo y la disfunción y sustituir viejos comportamientos por buenas conductas.





Atreverme a ser yo realmente

de Tim M., Denver, Colorado

En una reunión a principios de este año, estaba escuchando los intercambios en torno a la mesa cuando de repente descubrí algo que cambió mi comprensión del modo en el que fui criado. Mi padre era extremadamente irritable cuando estaba borracho, lo que era bastante frecuente durante mis primeros ocho años de vida.

Lo que más le irritaba eran los niños pequeños. La frase «Los niños deben ser vistos pero no oídos» era casi un versículo del Evangelio en nuestra casa, aunque no creía en la parte de 'no ser vistos'. Intentaba evitar a mi padre tanto como humanamente me era posible y cuando estaba cerca de él, mis objetivos eran el silencio total y la invisibilidad.

Todo lo que quería era aprobación

Estaba sentado en una vieja iglesia de piedra en una reunión de ACA —a cuatro manzanas de la casa en la que me críe— y comprendí algo. Me di cuenta de que, como niño, no solo intentaba pasar desapercibido para evitar la ira y la irritación de mi padre hacia mí, sino que en realidad estaba intentando contentarlo. Todo lo que quería y necesitaba en mi infancia temprana eran su aprobación y sus alabanzas.

Habría hecho cualquier cosa por agradarle y lo que mi mente de niño creía que más le gustaría era hacer que no existía, por lo que no hablaba, no opinaba ni hacía nada que pudiese crear una mínima reacción y menos aún una hecatombe.

Vivía atemorizado

Esa creencia deformada determinó mi infancia y continúa determinando mi vida adulta. Antes de encontrar el programa me di cuenta de que me aterrorizaba ocupar espacio, dar mi opinión y expresarme. Aunque, honestamente, no tenía ni idea de lo que esto último significaba.

Me di cuenta de que me pasé la infancia no solo evitando las consecuencias negativas, sino que me moldeé a mí mismo como una masa amorfa. ¡No hice nada para ganar la aprobación! ¡Menudo descubrimiento!

Un conocimiento profundo

Este conocimiento tan solo me mostró lo profundo que era mi trauma emocional y cuánto había sufrido de niño. Esta caída en cuenta me ayuda en el presente con mis elecciones diarias. Cuando tengo miedo de levantar la mano y expresarme en clase, de dar mi opinión en una conversación de grupo o de compartir lo que piensan realmente mi mente y mi alma en una reunión, lo hago de todos modos. Todavía me produce pavor, pero lo hago igualmente.

Ahora sé que el esconderme, rechazar el hecho de existir por miedo a ofender a alguien y decidir ser invisible para agradar a otros son los mecanismos de defensa que me sirvieron durante la niñez. Pero hoy tengo el valor de cambiar mis viejos comportamientos para poder experimentar una vida alegre y ser la persona que estoy destinada a ser.

Paso 1

Admitimos que éramos impotentes ante los efectos del alcoholismo u otras disfunciones familiares, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

Paso 2

Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos el sano juicio.

Paso 3

Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, tal y como lo concebimos.





Liberación en casa

de Ken C.

Por otoño de 2007, salió el *Libro amarillo* de ACA. Estaba dispuesto a zambullirme de cabeza e ir profundizando en los Pasos. El grupo decidió formar otro más para trabajar el libro y brindarnos apoyo mutuo. Dado que no hice todos los Pasos en ningún otro programa, pensé que sería bueno para mí trabajarlos con nuestro grupo.

Solo era capaz de compartir con mi padrino

Mientras trabajaba el libro surgieron mis problemas. Estaba en contacto con mi padrino para hablar de ellos (los viejos monstruos escondidos en el armario salieron finalmente a la luz). Ponía estrellas al lado de las respuestas que solo iba a compartir con él. En ese momento, no me sentía cómodo si lo compartía todo con el grupo.

La situación se complicó bastante. Escribí en una hoja: «Es como un ser extraterrestre saliendo de mi estómago» (como en la película *Alien*). Tantas cosas estaban saliendo a la luz que empecé a perder el control emocional. Llamé a mi padrino y me ayudó lo mejor que pudo. Llamé a otra compañera de camino y

me habló de su experiencia al hacer los Pasos por primera vez.

¿En qué me convertiré sin mis problemas?

Estaba sufriendo mucho en casa. Me retorció en el suelo en posición fetal. Estaba agonizando de ver los restos de mi pasado en las páginas del Paso 4 de mi inventario. Entonces, escuché una voz: «Simplemente déjalo ir». Me dije: «¿En qué me convertiré sin mis problemas?», y la voz volvió a decir con firmeza: «Simplemente déjalo ir». Por lo que, cuando hice el esfuerzo consciente de dejar ir ese dolor, SENTÍ UNA MANO RECORRERME DE PIES A CABEZA Y QUE ME SACÓ ALGO AFUERA.

El dolor cesó. Tuve un despertar espiritual. ¡Fue un gran momento! Escuché a mi niño interior. Sentí la mano de Dios a través de mí. Había escuchado hablar de la liberación, pero ahora puedo testimoniar que me pasó mientras estaba solo en casa. ¿El dolor? Sí, es real. Recórrelo. No corras y te escondas. Si necesitas un psicólogo, que no te dé miedo acudir a uno. Llama a los compañeros de camino. Es cierto que la paz y la serenidad están al otro lado. ¡Ven y únete a nosotros!





Superar el miedo a la impotencia

de Charlie H., Falls Church, Virginia

Uno de los recuerdos más duros de mi infancia vino a los seis años. Me sentía literalmente impotente y mi vida no era solo incontrolable, sino que estaba en peligro inminente.

A medida que nuestro coche se acercaba a una curva en la autopista, mi madre se desplomó al volante. Mis dos hermanos mayores, entrenados ya para aceptar cualquier locura, miraron directamente hacia delante, como si no pasara nada por irnos a toda velocidad por una pendiente pronunciada. Tras unos instantes de ansiedad, grité lo suficientemente alto como para despertarla. Giró bruscamente hasta estar a salvo y volvimos a casa sin decir una palabra.

Cuando entré en ACA, tuve problemas para entender el Paso 1. Las palabras «impotencia» e «incontrolable» me resultaban prácticamente un idioma extranjero. Pero cuando veo los diferentes momentos en los que la vida de mi familia era incontrolable y no tenía poder para solucionarlos, me pregunto por qué me costó tanto este paso.

No podía ver lo obvio

Puedo pensar en tres razones que son como barricadas en mi psique que me impiden ver lo obvio. Barricadas que podrían haberme convencido de que no necesitaba a ACA y de continuar con la vida adulta inútil que estaba llevando.

En primer lugar, retrocedí ante la palabra «impotencia». Sonaba demasiado a «indefenso» o «atrapado». Había tenido suficiente de esos sentimientos cuando era niño y «aceptar que era impotente» desató la vergüenza y el resentimiento. Parecía que iba hacia atrás en vez de hacia delante.

En segundo lugar, no me gustaba, incluso no entendía, la palabra «incontrolable». Me he pasado la mayor parte de mi vida actuando desesperadamente como si fuera alguien normal y saludable y como si todo estuviese bien. Odiaba tener que admitir que mi falso yo había llegado a una calle sin salida.

Por último, temía llegar a donde el Paso 1 parecía llevarme. Significaba admitir que tenía un problema que no podía resolver por mí mismo. Como muchos niños adultos, odiaba tener que pedir ayuda.

Afortunadamente, no dejé ACA. Acepté por un tiempo que estaba atascado a las puertas de los 12 Pasos. Poco a poco, reunión tras reunión, el deseo de parecer «normal» empezó a desaparecer. Acepté que no mejoraría hasta que no dejase ir ese viejo pensamiento.

También encontré una clave muy simple para manifestar este paso: «Tengo un problema que no puedo solucionar. Necesito ayuda». Este breve enunciado funciona con cualquier problema, pasado o presente.

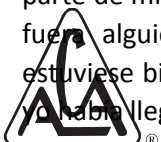
El Paso 1 me ayudó (y a mi niño interior) a llorar mi infancia. Mi niño interior admitió que necesitaba a un padre y me convertí en él.

Impotente ante el pasado

Admití que necesitaba ayuda de profesionales y de los compañeros de camino. Su aceptación y respuestas me convencieron finalmente de que no debía culparme del mundo en el que crecí. Ya fuese en el asiento de atrás de un coche precipitándose o sufriendo en unas vacaciones estropeadas, mi niño interior realmente no tenía poder sobre el pasado.

Pedir ayuda cuando la necesito

Ya de adulto, el Paso 1 me mantiene alejado de estancarme en una autosuficiencia destructiva o en retrospectivas de vergüenza o de una infancia indefensa. En el trabajo y en las relaciones, me he vuelto más rápido a la hora de reconocer cuando algo no funciona en mi vida. Ahora pido ayuda a mi Poder Superior y a mis compañeros de camino. Cuando acepto que no tengo las respuestas, estas se vuelven totalmente accesibles.





Perdona a tu padre

de Ken C.

En mi crianza disfuncional, soy uno de tres hermanos. Cuando tenía cinco años, vi a mi madre llorando y mi padre se había ido. Pensé que era por algo que yo había hecho. El siguiente paso fue ir a vivir con nuestra abuela. Seis meses después más o menos, mi padre apareció de nuevo. Le pregunté que por qué se había ido. Me dijo que fuera a jugar y no fue hasta mi adolescencia que me enteré de que, estando borracho, le había disparado a alguien en una discusión.

Las semillas del resentimiento

El hombre no murió, pero mi padre tuvo que ir a prisión durante seis meses aproximadamente. Mi madre vendió la casa y terminamos mudándonos a casa de mi abuela.

Con los años, el resentimiento hacia mi padre aumentó mucho, pues podría habérmelo explicado a un nivel adecuado para mi edad (por ejemplo, «Papá ha hecho algo malo y debe irse por un tiempo»). Lo quería, pero estaba resentido con él.

Un invitado preso

Avanzamos rápidamente al 2010. Había un tablón de corcho con anuncios y folletos en Forest Park, el lugar donde ACA se reúne. Vi una carta en el corcho. Era de un preso de 25 años que estaba pendiente de la libertad condicional en esa zona y quería ir a las reuniones.

En cuanto terminé de leer la carta, escuché en mi interior: «Escríbele». Miré a mi alrededor y vi que no había nadie. La voz volvió otra vez, más firme: «¡Escríbele!». Me dije: «Vale, vale. Dios, quieres que le escriba a este hombre que está en la cárcel. Puedo hacerlo». Así que le escribí. Intercambiamos una

docena de cartas. Supe que había cumplido unos tres años de una sentencia de cinco. Nadie le había visitado durante su encarcelamiento. Quería que le diesen la libertad condicional en esa zona. Pensé: «Mejor voy y lo conozco en persona». De otro modo, no sabría si querría meterlo en mi casa. O incluso si lo aguantaría. Así que elegí una fecha y le escribí para decirle que iba a visitarlo.

Se cierra el círculo

Llegó el día. Medía 1,80 metros y tenía muchísimos tatuajes. Vino directo hacia mí y me abrazó fuertemente. Se sentía feliz de tener compañía. Nos sentamos en las sillas. Observé que tenía tres tatuajes en su brazo que se parecían a niños. Le pregunté que qué eran y me respondió que antes de entrar en prisión su novia tuvo trillizos y que esas eran sus imágenes.

Entonces me di cuenta —SE TRATABA DE MÍ—. En ese momento estaba intentando tener compasión por un hombre que no conocía y que tenía tres hijos. Aun así tengo resentimientos hacia mi padre, que fue a la cárcel con la misma edad más o menos que ese hombre.

Tras la reunión, lloré en el coche. Me di cuenta de que toda esa experiencia había sido organizada por Dios, para que limpiase mi corazón.

Volví a visitarlo pero, desafortunadamente, debido a limitaciones en su libertad condicional, no iba a ser posible que le permitiesen venir a mi casa.

Una vez más, examinando la situación, veo cómo Dios se encargó de prepararlo todo de principio a fin. Tuve que confiar en él y en que me estaba guiando —guiando hacia la reconciliación con mi padre—.





Tratar las conductas abusivas (APB¹)

de Karin S., presidenta, grupo de trabajo APB

¡Saludos, compañeros de camino de ACA! Espero que estéis bien y que este nuevo año esté lleno de alegría y felicidad! Me gustaría dedicar unos instantes a daros una actualización de los avances que estamos haciendo en el grupo de trabajo APB con respecto a prepararnos para la publicación especial de *ComLine* en febrero. Estamos en el buen camino para la publicación de este número especial a mediados de febrero. A partir de diciembre, tendremos las experiencias de ocho miembros. El contenido de estos testimonios cubre una amplia gama de temas:

- Análisis según las citas del *Gran libro rojo*, de cómo nosotros, en cuanto a hijos de padres alcohólicos, somos particularmente tan vulnerables a las conductas abusivas y a otros tipos de conductas sin límites.
- Definición de las diferencias entre incomodidad entre los miembros frente al paso 13 y frente a las conductas abusivas.
- Descripción de los diferentes tipos de conductas abusivas (abusar de los servicios/productos, buscar intereses sexuales/románticos).
- Cuestiones de respuesta individual y grupal cuando se informa al grupo o se es testigo de una conducta abusiva.
- Perspectiva abusiva.

Actualmente estamos en el proceso de edición de estos testimonios y trabajamos estrechamente con sus autores para captar la esencia de lo que se comparte y a su vez cumplir con los requisitos de publicación. Nuestro objetivo es representar fielmente una variedad de perspectivas sobre el tema y a su vez entrelazarlas de modo que nos ayude a avanzar como fraternidad en el tratamiento de este tema tan importante.

Si sientes un gran deseo de compartir tu propia perspectiva sobre este tema, todavía podemos aceptar tu envío hasta el 31 de enero, si bien el plazo oficial terminó en diciembre. Por favor, consulta <https://acawso.org/2018/10/24/apb-call-for-submissions-comline/> para instrucciones más detalladas sobre cómo enviar tu historia o envía un email a apb@acawso.org. Para saber más acerca del grupo de trabajo APB, entra en <https://acawso.org/category/apb/>.



Rendición total

de Tony P.

Mi historia puede ser parecida a la tuya:

Los abusos, la confusión, la angustia y la tristeza.

Sin saber cuándo decir basta.

Siendo un esclavo en mi vida y sin dejar de luchar.

Mi vida cambió para siempre una vez que me rendí totalmente a mi Poder Superior.

Cuando no podía andar o mover los dedos de los pies, sabía que debía llamar a Dios.

No sabía cuidar de mí mismo y esto me llevó a pedirle ayuda a Dios. Poco a poco mi PS me levantó, ayudándome a andar de nuevo.

Entonces me rendí totalmente a mi Dios: mi vida, mi corazón y mi alma.

Desde ese momento, encontré la humildad, la cual me hace mejor amigo y persona de lo que jamás imaginé.

La vida que llevo ahora es muy real. Pienso en los que me han inspirado a lo largo del camino.

Le agradezco a mi PS todo lo que ha hecho por mí, mi nueva esperanza, mi nueva vida.

Todo lo que puedo ofrecerte es mi deseo de predicar con el ejemplo.

Rendirme no fue una pérdida, sino una decisión excelente.

Algo sucedió cuando toqué fondo.

Conecté, encontré mi camino y lo encontré a Él.



ACA celebra un retiro en Montana

Los días 21-23 de septiembre de 2018, ACA organizó su primer retiro en Montana, en un albergue cerca de Lakeside, completado con unas vistas preciosas del lago Flathead, comidas exquisitas y cabañas rústicas en el bosque. Vinieron 35 miembros de Conecticut, California, Alaska, Idaho, Washington y, como no, de Montana. Incluso tuvimos un Skype con Bill D., de Florida, nuestro tesorero de la Organización Mundial de Servicio (WSO), quien compartió su historia y la información actualizada de la WSO.

Los temas del taller del fin de semana incluyeron trabajar un problema con los 12 Pasos, el apadrinamiento, el autoperdón y el diario del niño interior. Varios ponentes compartieron sus historias de recuperación, incluso una bonita presentación con una historia, acompañada de una canción y una guitarra bajo el resplandor de una chimenea de piedra. Ningún paraje de Montana habría estado completo sin un lugar para fogatas, unas galletas y unos columpios. ¡Fue muy divertido conocer a nuestra nueva familia de ACA!

El domingo por la mañana culminó con una meditación guiada que nos invitó a reunirnos con nuestros niños interiores a orillas del lago Flathead y con intercambios espirituales sobre las Promesas, seguido de un especial agradecimiento a todos los ponentes y a los miembros del comité, para finalizar con afectuosos abrazos de despedida. Fue fabuloso conocer a nuestros amigos de camino de ACA para disfrutar de un fin de semana en Montana lleno de sentido.

Históricamente, ACA empezó su recorrido en Missoula a finales de los 70 y se transformó en una reunión de hijos adultos enfocada a Al-Anon. La participación tuvo altibajos durante muchos años. En 2011, los miembros de ACA decidieron afiliarse al Servicio Mundial de ACA y a día de hoy hay aproximadamente doce reuniones de ACA en nuestro estado. Con la tecnología actual, ACA se ha convertido en una fraternidad internacional que crece rápidamente.

¡Gracias, ACA, por enseñarnos a encontrar una vida de felicidad, alegría y serenidad!

A vuestro servicio,
ACA en Montana
Comité de Retiros

Promesa 1

*Descubriremos nuestra real
identidad al amarnos y
aceptarnos a nosotros mismos.*

Promesa 2

*Nuestra autoestima aumentará
al darnos aprobación a nosotros
mismos diariamente.*

Promesa 3

*El temor a las figuras de
autoridad y la necesidad de
complacer a los demás
desaparecerá.*



Comentarios de los participantes:

¡Este fin de semana fue
un viaje increíble para
mí!

¡Fue un retiro excelente y
en una ubicación ideal!

¡GRACIAS por una
experiencia de vida
enriquecedora!

¡Muy buena
organización! Aprendí
muchísimo. Gracias.

Gracias por vuestro
trabajo para poder
reunirnos con nuestros
niños interiores en un
lugar precioso y seguro.



La Organización Mundial de Servicio (WSO) en Malmö, Suecia, 25-26 de abril de 2019

Cada año, la WSO dirige una reunión de trabajo para informar a los miembros, además de escuchar sus preocupaciones. Como una reunión de trabajo de grupo a mayor escala, la Conferencia Anual de Trabajo (ABC) ofrece informes financieros y de los comités, así como la oportunidad de charlar sobre los temas y confirmar los miembros de la Junta.

Se anima a cada grupo e intergrupo a que envíen a un delegado como representación —para que pueda hablar y votar durante la conferencia—. Aunque los que no son delegados no pueden votar, todos los miembros de ACA son bienvenidos a participar en esta conferencia de trabajo. Únete a nosotros y aprovecha esta oportunidad para adquirir un enfoque mayor del servicio en ACA.

Este año, ACA está utilizando la tecnología para comunicarse con los miembros de todo el mundo, permitiendo así a los delegados votar las propuestas a distancia y poder participar en la conferencia de este año. Para más información sobre los eventos, consulta el siguiente enlace: [https:// www.acaworldconvention. org/](https://www.acaworldconvention.org/).

¡Únete a nosotros en Malmö!

