



Primer Trimestre. Enero 2020.

Experiencia, Fortaleza y Esperanza.

Únete a nosotros para estudiar los 12 Conceptos de ACA

En agosto de 2019 creamos un Grupo de Estudio de los Conceptos para hablar de los 12 Conceptos del servicio ACA y para compartir experiencia, fortaleza y esperanza sobre los conceptos a todos los niveles.

En estas reuniones mensuales, hablamos sobre el lenguaje utilizado en los 12 Conceptos de Servicio para que sean más claros, e indagamos en su aplicación basándonos en la perspectiva personal y la experiencia individual.

Cuando en ACA se nos presentan retos, los Conceptos pueden ayudarnos a enfrentarnos a ellos.

Hasta el momento hemos tratado los Conceptos I-IV, en nuestra próxima cita pretendemos tratar el Concepto V.

Comenzamos a debatir el Concepto I explorando la relación entre la responsabilidad y la autoridad, pero también la importancia de delegar en nuestros servidores de confianza.

En nuestra segunda reunión, examinamos la diferencia entre la conciencia colectiva de nuestra fraternidad (Concepto I) y su conciencia efectiva

(Concepto II), y nos percatamos que esta diferencia la caracteriza la gente que realmente asiste y participa en nuestras reuniones.

Mientras el Concepto III nos recuerda que el liderazgo efectivo requiere que nuestros servidores de confianza tengan derecho a tomar decisiones, el Concepto IV establece nuestro derecho a participar en todos los niveles de la estructura de nuestra fraternidad.

Todo el mundo es bienvenido a participar en estas conversaciones, ¡cuantos más miembros de ACA participen, más enriquecedores serán nuestros debates! El grupo de estudio coordina sus actividades a través de Slack y queda a través de ZOOM.

Las reuniones, en las que tratamos en profundidad un Concepto, tienen lugar el tercer domingo de cada mes. Nuestra próxima reunión será el domingo 22 de enero, a las 10:30 am hora del Este de los EE.UU.

Para unirse a nosotros, visita <https://zoom.us/j/283490458>. El código de la reunión es 283 490 458.





A Mi Hijo

Te encontré solapado y escondido en las memorias, ocultándote de esos ojos enfadados. No sabía que estabas esperando que volviese. Has encontrado un lugar seguro, y ahora he venido a verte y a escuchar tu historia de supervivencia.

Esta vez dedicaré tiempo a sentarme contigo y a escucharte. Descifraremos el misterio bajo esta luz de otoño, mientras los sonidos de nuestro pasado brillan en estos colores anaranjados y amarillos. Nuestra historia se unió y se mezcló con el dolor y la pena.

Me hablas de una forma rítmica. Tu pecho es una batería que retumba dolor y hace eco ahora, durante la noche, en los bosques en los que te encuentro. Allí los robles te mantienen a salvo y te rodean hojas y riachuelos que susurran una lenta melodía de luz y amor.

«Te encontré solapado y escondido en las memorias...»





El Poder de reconocer la voz de tu padre interior crítico.

de Ben B.

Habiendo crecido en una familia en la que el *modus operandi* era «no hables, no confíes, no sientas», tenía casi prohibido mirar con honestidad a mi padre interior crítico. Influenciaba una gran parte de mi experiencia, pero tenía su propio muro de protección: mi vergüenza.

Cuando empecé a salir del proceso de negación y comencé a oír y a escuchar de verdad a esta voz interior crítica, sus cimientos empezaron a derrumbarse.

Una mañana, mientras disfrutaba de mi taza de café, me di cuenta de toda la felicidad que

me había robado esta voz a lo largo de mi vida.

Desde ese momento, tomé la decisión de hacerme su amigo. Fue una decisión que tomé con la ayuda de mi padre interior afectuoso.

A partir de entonces (sobre todo si cometo cualquier tipo de error), cuando aparece la voz interior crítica, estoy listo de forma proactiva y deseo convertir esa voz crítica en el tono tierno, amable y compasivo de mi padre afectuoso.

Puede que me pregunte a mí mismo: «¿Qué diría mi padre afectuoso en esta situación?».

Ahora identifico con gratitud la voz de mi padre afectuoso como una voz sana y racional, con la que puedo contar y a la que puedo respetar.

Ya que ahora reconozco con facilidad la voz de mi padre interior crítico, la vergüenza tiene un punto de apoyo menor. Cuando decido escuchar conscientemente a mi padre afectuoso, estoy aprendiendo a quererme a mí mismo. Mi padre afectuoso está muy orgulloso de mí y del trabajo que he hecho en ACA.





Lemas sanadores de ACA

de Christina B.

La mayoría estamos familiarizados con los lemas-eslóganes que se han ido desarrollando a lo largo de los años en Alcohólicos Anónimos, como el de *Un día a la vez*, *Déjalo ir y déjalo a Dios*, y *Mantenlo simple*.

A pesar de que estos eslóganes podrían aplicarse a Niños Adultos de Alcohólicos tanto como a los alcohólicos, me parece que hay eslóganes más útiles para reemplazar la voz de un padre interior crítico por la afirmación y el amor que puede ofrecer un padre interior afectuoso.

En mi reunión de ACA hemos hecho tarjetas con varios eslóganes que nos ayudan a recordar ciertos Conceptos que sustentan nuestro Programa. Ponemos las tarjetas en un círculo en el suelo durante las reuniones para así poder verlas todos mientras intercambiamos. He aquí tres de mis preferidas:

No hay sanación sin sentimientos

Según ACA, que vuelvan los sentimientos indica que ha comenzado la segunda etapa de recuperación. Cuando éramos niños negábamos nuestros sentimientos y como adultos a veces nos cuesta nombrarlos o sentirlos. El libro de trabajo amarillo, *Los Doce Pasos de Niños Adultos*, tiene una lista de sentimientos muy útil en la página 103.

Cuando empecé en el Programa, me refería a los sentimientos con tres palabras: feliz, enfadada y triste. Poco a poco aprendí que «sentirse sola» es un sentimiento, al igual que «avergonzada», «decepcionada» y «traicionada».

Según volvía a criar a mi niño interior, comenzaba a experimentar sentimientos como «alegría», «seguridad» y «curiosidad».

En los silencios de las reuniones es cuando ocurre la sanación

De niño, me acuerdo del silencio estremecedor que transcurría desde que acababa de decir o hacer algo hasta que mi padre alcohólico reaccionaba con rabia. Esos silencios eran la calma antes de la tempestad. Muchos de nosotros aquí en ACA seguimos sintiéndonos incómodos ante el silencio. Cuando estoy en una reunión y el silencio invade la

sala, intento recordar que nadie está haciendo nada «malo», que el silencio es una señal de gracia divina y

no una tormenta inminente. Nos invitan a pensar que los demás están procesando lo que han escuchado en la reunión. Podemos considerar el silencio como un consuelo en vez de con temor.

No estás solo

De niños, a menudo nos sentíamos solos, incluso durante la histeria caótica de una pelea familiar. Sentíamos que no encajábamos, que nadie nos entendía, que no nos escuchaban. En la recuperación nos percatamos de que compartimos los 14 rasgos de la *Lista de Rasgos* con cada una de las personas que fueron criadas de la misma forma que nosotros. ¿Cómo podemos estar solos cuando estamos con nuestros compañeros los Niños Adultos? Cuando tengamos la tentación de sentir esa antigua soledad de nuestra niñez, podemos contactar a un compañero de camino y conectar con nuestra familia de recuperación. Podemos recordar que, en la recuperación, nunca estamos solos.

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 nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos».





ComLINE

ACA Cada día – Afirmaciones diarias digitales

Nuestro libro de meditaciones *Fortaleciendo mi recuperación* contiene afirmaciones escritas por niños adultos para niños adultos, y ahora están disponibles como un recordatorio diario gratuito de nuestros intercambios de experiencia, fortaleza y esperanza.

Puedes recibir estas afirmaciones con una simple suscripción *online*. Este servicio gratuito también incluye nuestro boletín mensual *Traveler* con anuncios, noticias y eventos de la fraternidad global de ACA.

Junto con *Traveler* recibirás un enlace para descargar nuestro boletín trimestral *ComLine*,

también proporcionado de forma gratuita. El boletín *ComLine* incluye los testimonios de los miembros sobre los Pasos, las Tradiciones y las Promesas de ACA.

Puedes descargar también sin ningún cargo los números publicados desde el año 2010.

Para recibir afirmaciones diarias y noticias mensuales de ACA, visita <https://adultchildren.org/newsletter>

Tu voz es importante. Para descubrir cómo publicar en *ComLine*, consulta <https://adultchildren.org/comline>



Angels Among Us — Photo by Mardi M.





Taller artístico El Árbol Genealógico: un gran éxito en el Retiro MT de ACA

Del 13 al 15 de septiembre de 2019 se celebró en Montana el segundo Retiro MT de ACA en el precioso Lago Flathead. Cuarenta personas asistieron desde seis estados y todos terminaron sintiéndose revitalizados y rejuvenecidos.

Tuvimos oradores maravillosos, meditaciones, talleres, música de recuperación y el hilarante *sketch* «Enloqueciendo la cabeza de Bob».

Luego, por la noche, hicimos una hoguera bajo la luna llena junto al lago mientras Nancy S. tocaba la guitarra y cantaba distintos géneros musicales que a muchos de nosotros nos inspiraron a acompañarla.

Emily L. y Signe F. crearon un taller completo de «Arte de árbol genealógico» con rotuladores, lápices de colores, ceras, lazos, botones, encaje ¡y mucho más!

Nos dio a cada uno de nosotros una hoja de papel grande en la que había dibujado el tronco de un árbol con varias ramas que se extendían hacia el exterior. El resto del árbol estaba vacío para que lo rellenásemos con nuestras propias ideas. Había dos sesiones disponibles por si necesitásemos más tiempo para dibujar nuestra ilustración de recuperación.

Cada uno de nosotros es una perla de valor incalculable, y cada día de recuperación con ACA es como un diamante que brilla en el cielo. Podemos impulsar nuestra sanación y prestar servicios compartiendo nuestro arte.

La plantilla encargada del boletín *ComLine* os invita a compartir vuestras expresiones artísticas.

Envía un correo a litstaff@adultchildren.org para descubrir cómo marcar la diferencia con tus testimonios.





El orden desde el caos: dejar ir para acoger un nuevo futuro

de MT

Todos estamos en movimiento, todo el tiempo, y este testimonio es sobre el movimiento: moverse del pasado al presente y las decisiones que tomamos según nos vamos moviendo hacia el futuro.

En 2007 dejé mi trabajo y la que era mi casa desde hacía 25 años para mudarme a otro estado por un prometedor puesto de trabajo en una empresa emergente de biotecnología.

Ahora, el número 25 ya no me parece tanto; ocupa solo un ínfimo espacio. Pero mientras filtraba libros, ropa que nunca me volvería a poner, objetos de recuerdo, diversos coleccionables y una multitud de baratijas, el pequeño e inofensivo número 25 aumentaba como un enjambre de avispones enfadados bajo el sol abrasador de verano.

Estaba tan agobiado que pensaba para mí mismo: «¡sería mucho más fácil destrozarse esta casa que buscar entre todas estas cosas!»

Pero lo conseguí, y aprendí una lección muy valiosa. Mientras las examinaba, descubrí que la mayoría de las cosas no eran necesarias para mi vida diaria, y pensándolo mejor, la mayoría comenzaron a iluminar mi insaciable necesidad de control.

Mis posesiones habían comenzado a poseerme.

Mi necesidad de control había empezado a controlarme.

Los objetos estaban expuestos solo para satisfacer o impresionar a los demás y eran como cadenas que me mantenían cautivo.

Vi mis pertenencias desde otra perspectiva: lo que necesitaba, lo que me gustaba y lo que quería. En menos de un día rebusqué entre décadas de carga emocional.

Este fue el comienzo de mi aprendizaje de la diferencia entre la autocomplacencia y el autocuidado.

Esta lección aún permanece en mí y, como un Padre Interior Afectuoso, es una guía interior infalible para ayudarme a distinguir entre lo que *quiero* y lo que realmente *necesito*.





La guía de trabajo *Becoming Your Own Loving Parent*¹, disponible para ser revisada por la Fraternidad.

La guía de trabajo *Becoming Your Own Loving Parent* ya está disponible para una revisión antes de ser publicada. Estará disponible una versión beta durante un tiempo en el que la fraternidad puede enviar comentarios antes de que se entregue para su aprobación por parte de la Conferencia.

El contenido, las preguntas y los ejercicios empíricos de la guía reflejarán ampliamente la experiencia de la fraternidad. Está pensado para servir como guía para las reuniones tanto como para la recuperación personal.

El equipo encargado de LGP sigue reuniendo relatos en primera persona acerca de la reeducación para así transmitir la rica experiencia global de la fraternidad.

Si te gustaría contribuir con tu experiencia, consulta la web <https://acawso.org/category/loving-parent-guidebook> para saber más.

Para poder optar a ser incluido en este valioso libro, debes enviarnos tu testimonio antes del 20 de enero de 2020.

¡Gracias!

www.adultchildren.org
www.acaspain.org

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



1 N. del T.: «Convirtiéndote en tu propio Padre Interior Afectuoso»