



La recuperación, una de las principales protagonistas

Oradores de ACA invitados al evento anual de AA

de Jody O.

Por primera vez en los 72 años de historia de Tyler, el aniversario anual de AA de Texas, dos miembros de ACA —Greg R., de Austin, Texas, y John T., de Tyler, Texas— fueron invitados como oradores principales al evento, que tuvo lugar los días del 11 al 13 de enero de 2019. También les solicitaron que realizaran un taller centrado en ACA.

Enfrentarse a las voces interiores

Greg R. dirigió el taller del sábado por la mañana, titulado «Hablemos sobre *Enfrentarse a esas voces interiores con compasión*». Hubo una participación de 70 personas aproximadamente, miembros de AA, Al-Anon y ACA.

Yo me junté con un compañero que había estado muchos años en AA. Durante uno de los ejercicios, sus ojos se llenaron de lágrimas al no poder identificar lo que estaba sintiendo. Pensaba que sus problemas y las consecuencias de estos eran su culpa, que era una persona 'defectuosa'.

Las tres 'C'

No era consciente de los efectos de crecer en una familia disfuncional alcohólica. Nunca había oído hablar de las tres 'C' de Al-Anon y Alateen relacionadas con el alcoholismo: «No lo "causaste"»; «No puedes "controlarlo"»; «No puedes "cambiarlo"». En el espacio dedicado a los miembros de ACA, Greg R. contó su historia a aquellos que participaron el sábado por la mañana. Como miembro de AA, Al-Anon y ACA, Greg se centró en cómo los tres programas le ayudaron en su recuperación.

En lo referente a ACA, habló de cómo nuestras mentes, cuerpos y espíritus se han visto afectados por

el hecho de haber crecido bajo un legado generacional de pensamientos y comportamientos alcohólicos, adictivos y disfuncionales.

AA son los cimientos de Greg. Son su fundamento y, sin ella, nada en su vida tendría sentido.

Al-Anon le ayudó a dejar ir todos los esfuerzos por intentar curar a otros y a sentir compasión hacia ellos.

ACA ha sido su título superior en la recuperación, ya que plantea preguntas distintas a las de AA y Al-Anon, y con razón.

ACA le proporcionó otra perspectiva del daño que había infligido a lo largo de su vida y le ha brindado la oportunidad de recuperarse de ello.

Las 'verdaderas' preguntas

En el desayuno patrocinado por Al-Anon el domingo por la mañana, el orador de ACA John T. habló sobre lo que él llama «Las "verdaderas" preguntas».

Como miembro de Al-Anon y de ACA, John desglosó su historia en tres preguntas clave, cada una seguida de sus tres respuestas de recuperación de ACA/Al-Anon.

Primera pregunta: «¿Qué me sucedió?».

Problema: «La locura».

Él estaba influenciado por los efectos de haber crecido en un sistema de familia disfuncional. Desarrolló estrategias de respuesta para sobrellevar una niñez llena de soledad, aislamiento y abandono.

Pero estas estrategias no le funcionaron de adulto, sino que le crearon problemas relacionales consigo mismo, con otros y con su Poder Superior.

Segunda: «¿Qué podría hacer ahora para recuperarme?».

Solución: «La cordura».





ComLINE

Herramientas del programa

Ir a las reuniones, trabajar los pasos, conseguir un padrino, usar el teléfono y leer la literatura son herramientas que están sustituyendo las estrategias inviables de la niñez.

Tercera: «¿Cómo puedo llevar el mensaje de ACA a aquellos que aún sufren?».

Respuesta: «Servicio».

Al practicar los principios de este programa, compartimos nuestra experiencia, fortaleza y esperanza con aquellos que necesitan ayuda.

Para la mayoría de los participantes, esta era la primera vez que escuchaban el camino de un hijo adulto hacia la recuperación.

Mención especial

Deseo agradecer especialmente a Rosemary N., de Tyler, Texas, por animar al Comité de Planificación del 72.º Aniversario de AA en Tyler a recibir a ACA e invitar a los oradores Greg, John y a otros hijos adultos a unirse a esta celebración de la recuperación.

Recuperación, unidad y servicio

Rosemary reflexionó del siguiente modo:

Este gran evento ya incluía la participación de Al-Anon y, en consonancia con la recuperación, la unidad y el servicio, el comité votó por unanimidad incluir a ACA.

La Tradición 4 fomenta la cooperación: «Cada grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a ACA en su totalidad. Nosotros cooperamos con todos los otros programas de 12 Pasos».

La Tradición 5 incentiva la compasión: «Cada grupo tiene un solo propósito primordial: llevar el mensaje al hijo adulto que todavía sufre».

Como AA, Al-Anon y ACA trabajaron juntos para llevar el mensaje en el 72.º Aniversario de AA en Tyler 2019, todos tuvimos la oportunidad de experimentar la visión de Bill W. en 1958 y su esperanza de llegar a buen término, tal y como la describió en La próxima frontera: la sobriedad emocional.

Paso 4

«Sin temor, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos».

Paso 5

«Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas».

Paso 6

«Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos estos defectos de carácter».





Cómo descubrí el amor propio

de Bonnie M.

En 1977, cuando tenía cinco años, mi madre se comprometió con un alcohólico carismático que nos aisló en unos cultivos de mariguana. Un día cogí unos papeles de liar y se los di a mi profesora de las clases extraescolares baptistas en las que participaba. Con una amplia sonrisa, le dije: «Mira, Jesús también fuma mariguana».

Cuando mi madre se enteró, me llevó al coche y me preguntó: «¿Quieres que me metan en la cárcel?». Le hice un gesto negativo con la cabeza y me respondió: «Entonces, no vuelvas a hacer algo así».

Los errores parecían ser algo fatídico

Desde ese momento, mi padre crítico analizaba y juzgaba cada uno de mis movimientos. Intentaba ser buena, pero los errores parecían ser fatídicos y buscaba en las caras de los demás indicios de haber hecho algo mal.

Pese a haber conseguido ser buena, mi incapacidad para hacer un inventario equilibrado de mí misma hizo que me sintiera inútil durante mucho tiempo.

Eliminar el aguijón

Cuando descubrí ACA, las hojas de trabajo del Paso 4, aparentemente sencillas, me enseñaron con claridad y compasión cómo hacer un inventario de las consecuencias de haber crecido en un hogar disfuncional. Al ver los esos sucesos de mi vida como «consecuencias», pude deshacerme de la picadura. En vez de sentarme en un lugar elevado —como un juez—, me volví curiosa como un científico.

Los efectos colaterales trágicos de mi niñez

¿Qué sucesos me llevaron a coger los Rasgos de *La lista de la lavandería*? ¿Cómo me hirieron? ¿Cómo herí yo a otros? ¿Había similitudes en ambos casos? Las hojas de trabajo me mostraron los efectos colaterales trágicos de mi niñez. Antes de ACA, había realizado un trabajo personal intensivo y estaba familiarizada con gran parte de la información que aparece en mis hojas de trabajo. Sabía, por ejemplo, que tenía una tendencia a desempeñar el papel de

«cuidadora» con mis amigos, con la esperanza inconsciente de que me vieran, me amaran y me quisieran a su lado. Pero no pensé demasiado en cómo terminaron esas relaciones o en el patrón creado en la niñez que revelaron.

El Paso 5 cristalizó el patrón

De hecho, no fue hasta que revisé con mi padrino los apuntes del Paso 5 que este se cristalizó. De golpe entendí cómo había recreado la misma dinámica dolorosa con mis amigos que la que había vivido con mi madre.

Un torrente de libertad inundó mi cuerpo y la autculpa por esas relaciones difíciles y fracasadas se esfumó.

Los pasos me dieron compasión

Los Pasos 4 y 5 me brindaron compasión por la niña pequeña en mi interior que había intentado solucionar los temas sin resolver con su madre a través de otras personas. Cogí a la pequeña Bonnie de la mano y le hice saber que yo, la Bonnie adulta, estaba ahí y que cuidaría de ella. Le hice saber también que la había visto y que la quería. Le pedí perdón porque no hubiese tenido lo que necesitaba cuando era pequeña.

Dejar ir lo que no me servía

Los Pasos 4 y 5, difíciles y exigentes como eran, me ayudaron a empezar a dejar ir lo que no me servía y a apelar a las cualidades que sí me ayudaban a ello: la claridad, el amor propio, el perdón y la capacidad para hacer un inventario de mí misma libre de culpas.

Hoy ya no me condeno más a mí misma y gran parte de este avance se lo atribuyo a las perspectivas conseguidas por el trabajo con los Pasos, particularmente el 4 y el 5. Puedo hacer un inventario equilibrado de mis pensamientos y acciones y ajustar mi comportamiento no desde un lugar de vergüenza, sino desde el amor propio. Me siento muy agradecida y sé que todo esto no habría sido posible sin el programa de ACA y nuestra fuerte fraternidad.





Lo que hago para trabajar el programa

de Christine B.

Como se establece en [La Solución de ACA](#), «Este es el plan de acción y trabajo que nos sana: utilizamos los Pasos; utilizamos las reuniones; utilizamos el teléfono». Actuar y utilizar estas herramientas me ayuda a tomar conciencia.

Un recordatorio permanente

Tengo la sensación de que se me recuerda constantemente el tan poco control que tuve ante el hecho de haber crecido en una familia alcohólica. Al conocer *La lista de rasgos*, he podido ver con claridad lo que aprendí en el pasado para poder sobrevivir.

Preparada para el fracaso

Mi objetivo en ACA es cumplir las Promesas y vivir con alegría y serenidad. Sin embargo, al continuar representando *La lista de rasgos* en mi día a día, ahora me doy cuenta de cómo esos comportamientos me llevaron al fracaso.

Tomé la decisión de trabajar el programa diariamente y aplicar sus principios en todos los ámbitos.

El trabajo con los pasos reveló los patrones familiares en el Paso 4 y esos patrones me enseñaron cuán afectada estaba.

El Paso más importante para mí es el 10 y sugiere que incorpore mi lista de rasgos. Seguí las sugerencias de

este Paso en el *Libro amarillo de trabajo* y me surgió una lista de acciones que me pueden ayudar en la recuperación. A continuación os presento algunas de ellas:

1. Mantengo la boca cerrada y escucho.
2. Le digo o le muestro a alguien que lo/la quiero.
3. Pido ayuda y la acepto.
4. Me centro en los demás en vez de en mí misma.
5. Me comunico con otros en la recuperación.
6. Cuando me preguntan si quiero empezar un proyecto, digo: «Claro, me encantaría», en lugar de: «Deja que me lo piense».
7. Pido perdón con sinceridad.
8. Hago una pausa cuando empiezo a ponerme nerviosa.
9. No discuto, debato o doy consejos que no me hayan pedido.
10. No intento curar a nadie.
11. Establezco y respeto los límites.
12. Me defiendo a mí misma sin temer los juicios.
13. Le pregunto a mi niña interior qué necesita de mí hoy.





La parte más difícil

Lo que me resulta más difícil del programa es reeducarme. ¿Cómo puedo «oír» la voz de un padre afectuoso? Una idea que me surgió fue escribir los mensajes que me gustaría haber escuchado de niña.

¿Cómo puedo hoy recurrir a la voz interior de ese padre afectuoso si me siento asustada, sola, avergonzada e incapaz?

Lo escribí

Empecé anotando algunos de los mensajes que me gustaría haber escuchado de pequeña, como «Te quiero»; «Te queremos tal y como eres»; «Cuidaré de ti»; «Todo va a ir bien».

Luego, decidí ir un poco más lejos y fui más concreta. A continuación os presento algunos mensajes más detallados de lo que desearía haber recibido de mis padres y lo que creía que un padre afectuoso debía dar:

Considerar los detalles

Quería que me preguntasen cómo me sentía y que realmente me escuchasen, que me ayudasen a afrontar mis miedos y a no dramatizarlos. Quería escuchar que mis sentimientos eran normales y que no acabarían conmigo.

Quería que reconociesen mis talentos y virtudes y que me ayudaran a desarrollarlos. Quería saber lo que era una relación sana. Quería aprender a resolver los conflictos sin enfadarme o huir. Quería saber que podía enfadarme y que aun así me querían. Quería que me guiasen en el desarrollo de mi propio código moral y que vieran cuando actuaba de modo coherente con ese código.

Quería que me proporcionaran personas con los que poder hacer amigos y lugares propicios para ello. Quería que me animasen a decir la verdad y a no mantener secretos.

Quería que me permitieran ser vulnerable y verlos vulnerables si fuese el caso. Quería que me alentasen a encontrar guías y maestros además de ellos mismos, que fijasen límites y responsabilidades sanos y asumir las consecuencias.

Quería saber cuándo algo era lo suficientemente bueno y cuándo esforzarme más. Quería aprender a desarrollar un humor libre del juicio o el sarcasmo.

Hoy, reconozco mejor mis sentimientos y sigo trabajando en reemplazar esos mensajes por otros diferentes. Para ello necesito práctica. Gracias, ACA, por las herramientas que me has brindado para trabajar el programa.

Promesa 3

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

Promesa 4

«Nuestra capacidad de compartir la intimidad crecerá dentro de nosotros».

Promesa 5

«A medida que enfrentamos nuestro trauma de abandono, nos sentiremos atraídos por los atributos positivos de los demás y seremos más tolerantes con sus debilidades».





No pude salvar a mi hermana de ella misma

La transmisión generacional de la disfunción va en aumento en la historia de mi familia, donde se espera una violencia extrema hacia uno mismo y hacia otros, a veces incluso se considera «normal».

En 1980 uno de mis hermanos se suicidó. Tenía 22 años y yo 23. Me culpé a mí misma y estaba sumida en la vergüenza y la culpa. No contaba con habilidades para enfrentar los problemas, tan solo amigos — incluida mi madre—, que me daban pastillas mientras me decían: «Tómate esto, te ayudará». Tomé todo lo que me ofrecieron, pero no me ayudaron ni las pastillas ni el alcohol. Mi incipiente matrimonio estaba destrozado.

Ahora mi hermana ha muerto. Estaba deprimida y sufría, por lo que tomó la misma decisión que mi hermano 39 años antes.

Lo que he aprendido es que las consecuencias de haber crecido en una familia disfuncional pueden ser terribles.

He aprendido que el amor propio no es lo mismo que el autosacrificio. También he conseguido asimilar el autoperdón y reconocer que no soy responsable de las elecciones de los demás. Aunque sufro, no cargo con el peso de la vergüenza ni el de la culpa.

A continuación comparto con vosotros la carta que le escribí a mi hermana por sugerencia de un amigo:

Querida C:

Puedo verte en tus últimos momentos, habiendo encontrado al fin el lugar en tu interior que te permitiría dejar ir para siempre, sabiendo que

sentiríamos tu pérdida y sintiéndola tú misma cuando decidiste que era el momento de irte.

Lloraste cuando entraste en el mundo del sueño permanente. Sabías que te perdonaría, y lo hice. ¿Cómo no iba a hacerlo después de haber estado tantas veces al borde de la nada?

Me lo dijiste muchas veces y de diferentes maneras. Lo que una vez fue inevitable ahora ha sucedido y te fuiste para siempre de mi vida tal y como te conocí.

Sigo siento tu ausencia cada día. Las lágrimas salen sin previo aviso y no hay nada que pueda hacer para detenerlas.

Ahora eres cenizas en una caja, como nuestra madre. A y T lo saben de un modo que te unirá a su memoria, ya que te recordarán ayudándoles a ver y a tocar los restos incinerados de nuestra madre y sabiendo que esa caja guarda lo que un día fue una persona.

El dolor recorre mi cuerpo como olas en el mar. A veces no puedo oír. A veces no puedo hablar.

Cuando éramos niñas te dejaban a mi cuidado, a veces durante días. Mi trabajo era protegerte. Ahora me levanto con miedo: mi hermana no está a salvo. Está muerta. Estás muerta. Me consuela muy poco saber que mi hermana pequeña ya no me necesita.

Vivirás a través de tus hijos y nietos —y en mi memoria te querré y cuidaré vívidamente con todo mi corazón—.

Adiós querida hermana.

Te quiere, B.

Estoy muy agradecida por el apoyo de mis amigos de ACA y por el programa, que me ha dado las herramientas necesarias entregarle mi voluntad y mi vida a mi Poder Superior y poder gestionar así esta pérdida devastadora.



Espacio para los delegados, abril de 2019

El poder de los conceptos de ACA

de Erin D., presidenta del Subcomité de Formación para Delegados, Pensilvania

Cuando empezamos la recuperación, nos animan a trabajar los Pasos. En el proceso, aprendemos la seguridad y la espiritualidad que nos enseñan las Tradiciones en las reuniones. Pero los 12 Conceptos nos son menos conocidos. Dado que nos preparamos para la Conferencia Anual de Trabajo (ABC, por sus siglas en inglés), la relevancia de los Conceptos se hace cada vez más notoria. Con ellos, confiamos en que los miembros y delegados de la Junta trabajen conjuntamente a través de la conciencia de grupo de nuestra fraternidad, a la par que tienen en cuenta al Comité de Servicio. Respetamos el Derecho de Decisión tradicional (III) de cada servidor de confianza para expresarse y votar, el Derecho de Participación (IV) y el Derecho de Petición (V) de la minoría.

Al dejar ir los viejos, pero familiares, miedos, encontramos la confianza entre nosotros por medio del servicio y el triángulo invertido, que pone a los miembros en primer lugar.

En una entrevista con David McB., miembro de la Junta, le pregunté cuál creía que era uno de los obstáculos más comunes con los que se podía encontrar un grupo. Me contestó: «Los obstáculos aparecen cuando un grupo no ha estudiado los 12 Conceptos». Mi entrevista continuó mientras David resaltaba: «Concepto IV: En toda la estructura de nuestra Conferencia, debemos mantener un “Derecho de Participación” tradicional en todos los niveles de responsabilidad».

Lo que implica la participación

Siempre que sea posible, debería cumplirse una unanimidad sustancial (mayoría de 2/3), aunque el porcentaje exacto lo determina la conciencia de grupo.

Si una votación está casi igualada, por ejemplo, 51 contra 49, se pospone el voto a no ser que la decisión sea vital. Esto se debe a que si se trata de una decisión importante, puede suceder que se imponga la tiranía de la mayoría.

Por ejemplo, el traslado forzado de un grupo. Si hubiese prevalecido una unanimidad sustancial, las cosas hubiesen ido mejor, ya que el nuevo local del grupo habría tenido más apoyo de los miembros (donativos de la Tradición 7). Sin embargo, el grupo se canceló.

Un claro ejemplo es la votación de 66 contra 33. Inicialmente, el grupo luchó, pero la decisión salió bien porque, finalmente, una mayoría del 70 % participó y contribuyó.

Concepto V: «En toda nuestra estructura de servicio mundial, debe prevalecer un “Derecho de Apelación”, asegurándonos así de que la opción de la minoría será oída, y de que las peticiones de rectificación de los agravios personales serán consideradas cuidadosamente».

Una vez más, este concepto nos advierte de la tiranía de una mayoría y de cómo una mayoría de dos tercios (unanimidad sustancial) es preferible a una simple mayoría. Cuando hay una opinión minoritaria en ACA, siempre la reconocemos, pero la escuchamos de forma diferente.

Cuando la minoría prevalece a la mayoría, se hace visible la presencia de un Poder Superior en la sala. Se materializan los principios espirituales de mente abierta, voluntad y humildad.

Entonces, David mencionó lo que me pareció una práctica poco conocida:

En muchas fraternidades de 12 Pasos, el presidente no vota a no ser que haya un empate. Esto permite evitar que influya en la votación. Como alternativa, el presidente vota al final, lo que tiene mucho sentido para mí, ya que he visto en reuniones de trabajo a recién llegados al servicio que difieren de los antiguos miembros cuando no están seguros de cómo votar.

Para tu participación como delegado de la ABC, consulta <https://www.acaworldconvention.org> (en inglés), donde se publican videoconferencias semanales de formación, además formaciones para la votación a distancia.





Buscando candidatos para la Junta de Administradores de ACA de la Organización Mundial de Servicio (WSO)

¿Crees que puedes representar a una parte de nuestra fraternidad que está subrepresentada en la WSO? ¿Sientes un convincente deseo de marcar la diferencia en nuestra fraternidad de ACA a nivel mundial? ¿Estás motivado para ampliar tu compromiso de servicio en ACA? ¿Tienes lo que hace falta para servir como administrador de la WSO? ¡Intensifica tu propia recuperación como hijo adulto uniéndote a otros en el servicio mundial como administrador!

En 2018, la WSO empezó a usar un proceso nuevo para seleccionar a nuevos miembros de la Junta de Administradores. La fraternidad ha expresado su deseo de tener más aportes a la hora de seleccionar a nuevos miembros de la Junta. El 9 de diciembre del 2017, la Junta de Administradores de la WSO de ACA respondió aprobando la creación de un Comité de Nombramientos, «para examinar e identificar a los miembros de ACA de entre la amplia variedad de fraternidades en todo el mundo, cuyas habilidades, experiencias, sabiduría y conocimiento del programa refuerzan su capacidad para ser miembros. El Comité es responsable de promover candidatos cualificados (nominados) a la Junta para que sean examinados y seleccionados como administradores».

La declaración del objetivo del Comité de Nombramientos es «Identificar y nombrar a los mejores candidatos para los puestos de servidores de confianza de ACA».

Los objetivos del Comité son:

- Proporcionar un Comité independiente de la Junta que actúe conforme a los estatutos y al Manual de Políticas y Procedimientos Operativos (OPPM, por sus siglas en inglés).
- Servirse de los miembros de ACA experimentados que no son administradores

para buscar, nombrar y aprobar a los candidatos.

- Abrir el proceso de nombramientos a todos los miembros cualificados de la fraternidad.
- Emplear unos estándares de cualificación para examinar a los candidatos y comunicárselo a la fraternidad para que los miembros sepan cómo debe ser un futuro candidato.
- Es viable limitar el aforo anual de nuevos administradores a lo que la Junta decida.
- Dar voz a los grupos, intergrupos, regiones y comités a la hora de desempeñar los cargos en la Junta. Participan nombrando o alentando a sus miembros cualificados a postularse o animándolos a que se capaciten para poder presentarse en el futuro y a que participen en la ABC de ACA.

Tras su rápido establecimiento en febrero y marzo de 2018, el Comité recién formado presentó a la Junta a dos candidatos a administradores, justo antes de que se celebrase la ABC. Este año contamos con procedimientos más eficaces y hemos iniciado el proceso de evaluación de candidatos con mayor antelación a la ABC.

El Comité propuso en febrero de 2019 a dos nuevos miembros a la Junta de Administradores de la WSO de ACA. Lo que es más importante, el Comité de Nombramientos continúa buscando a futuros candidatos.

Si has respondido «quizá» o «sí» a algunas de las preguntas que se mencionaron más arriba, llevas cinco años o más en ACA y cuentas con un programa sólido, revisa los criterios de elegibilidad y solicitud para los puestos de administrador en: <https://acawso.org/wp-content/uploads/2018/08/Application-for-Nomination-to-ACA-WSO-Board-of-Trustees-20180717.pdf>.





ComLINE

Si todavía no eres elegible, estos criterios te darán unas pautas claras para poder serlo. Aunque no es obligatorio, tener experiencia en finanzas y contabilidad como secretario de empresa o contar con cualquier otra experiencia de alto nivel como voluntario es sin duda un extra.

Están disponibles puestos para el Comité de Nombramientos

Si no te interesa un puesto como miembro y prefieres aprovechar una oportunidad única para poder prestar

servicio, el Comité de Nombramientos cuenta con dos puestos vacantes.

Uno de ellos es para un miembro que no resida en EE. UU o en Canadá y el otro es para miembros de cualquier fraternidad. Uno de los miembros debe contar con seis o más años de recuperación en ACA y, el otro, con dos o tres años. Si estás interesado o quieres saber más acerca de las cualificaciones, puedes visitar la página web del Comité de Nombramientos en: <https://acawso.org/category/nominating-committee/> (en inglés).





El eje vertebral de *La lista de rasgos de ACA*

RASGO 1

La lista de rasgos	La otra lista de rasgos
<i>Nos hemos aislado y vivimos atemorizados de la gente y de las figuras de autoridad.</i>	Para ocultar nuestro miedo y nuestro temor al aislamiento, nos convertimos trágicamente en figuras de gran autoridad que intimidan a otros y hacen que se alejen.
La cara B de la Lista de rasgos	La cara B de La otra lista de rasgos
Salimos del aislamiento y no tenemos miedo irracional a otras personas, incluso a las figuras de autoridad.	Enfrentamos y solucionamos nuestro miedo a las personas y nuestro temor al aislamiento y dejamos de intimidar a otros con nuestro poder y posición.

RASGO 2

La lista de rasgos	La otra lista de rasgos
<i>Nos convertimos en buscadores de aprobación y perdimos nuestra identidad en este proceso.</i>	Para evitar involucrarnos y comprometernos con otras personas y perdernos en el proceso, nos volvemos estrictamente autosuficientes y menospreciamos la aprobación de otros.
La cara B de la Lista de rasgos	La cara B de La otra lista de rasgos
No dependemos de otros para que nos digan quién somos realmente.	Caemos en cuenta de que el refugio que hemos construido para proteger al niño asustado y lastimado en nuestro interior es una cárcel y estamos dispuestos a salir de nuestro aislamiento.

RASGO 3

La lista de rasgos	La otra lista de rasgos
<i>Nos atemorizan las personas que se enfadan y no nos gusta ningún tipo de crítica personal.</i>	Atemorizamos a otros con nuestra ira y amenaza de críticas despreciativas.
La cara B de la Lista de rasgos	La cara B de La otra lista de rasgos
Ya no nos atemorizan instantáneamente las personas que se enfadan y dejamos de ver la crítica personal como una amenaza.	Con nuestro sentido renovado de valor propio y autoestima, nos damos cuenta de que no es necesario protegernos intimidando a otros por medio del menosprecio, la ridiculización o la rabia.



RASGO 4

La lista de rasgos	La otra lista de rasgos
<i>O bien nos convertimos en alcohólicos, o nos casamos con ellos, o ambas cosas. O encontramos otra personalidad con adicciones, como un trabajador compulsivo, para satisfacer nuestra necesidad enfermiza de abandono.</i>	Dominamos a otros y los abandonamos antes de que puedan abandonarnos a nosotros o evitamos por completo las relaciones con gente dependiente. Para evitar que nos hieran, nos aislamos y nos separamos, de esa manera nos abandonamos a nosotros mismos.
La cara B de la Lista de rasgos	La cara B de La otra lista de rasgos
No sentimos la necesidad compulsiva de recrear el abandono.	Aceptamos y consolamos a nuestro niño interior aislado y herido y al cual hemos abandonado y rechazado y así terminamos con la necesidad de simular nuestros miedos de implicación y abandono con otras personas.

RASGO 5

La lista de rasgos	La otra lista de rasgos
<i>Vivimos la vida desde la perspectiva de víctimas y nos sentimos atraídos por esa debilidad en nuestras relaciones de amor y de amistad.</i>	Vivimos la vida desde la perspectiva de víctimas y nos sentimos atraídos por la gente que puede controlar y manipular nuestras relaciones importantes.
La cara B de la Lista de rasgos	La cara B de La otra lista de rasgos
Dejamos de vivir nuestra vida desde la perspectiva de víctimas y este rasgo ya no afecta a nuestras relaciones importantes.	Dado que somos cabales y estamos completos, ya no intentamos controlar a otros por medio de la manipulación o la imposición ni utilizamos el miedo para atarlos a nosotros con el fin de evitar sentirnos aislados y solos.

RASGO 6

La lista de rasgos	La otra lista de rasgos
<i>Tenemos un sentido excesivo de la responsabilidad y nos resulta más fácil preocuparnos por los demás que por nosotros mismos; esto nos permite no tener que mirar demasiado de cerca nuestras propias faltas, etc.</i>	Somos irresponsables y egocéntricos. Nuestro sentido exagerado de autoestima y autoimportancia nos impide ver nuestras deficiencias y defectos de carácter.
La cara B de la Lista de rasgos	La cara B de La otra lista de rasgos
No reforzamos los defectos de carácter de otros para evitar enfrentar los nuestros.	Por medio de nuestro profundo inventario descubrimos nuestra verdadera identidad como personas capaces y válidas. Al pedir que nuestros defectos de carácter sean eliminados, nos liberamos de la carga de la inferioridad y la grandiosidad.

RASGO 7

La lista de rasgos	La otra lista de rasgos
<i>Sentimos culpabilidad cuando defendemos nuestros derechos en vez de ceder ante otros.</i>	Hacemos que otros se sientan culpables cuando intentan hacerse valer a sí mismos.
La cara B de la Lista de rasgos	La cara B de La otra lista de rasgos
No nos sentimos culpables cuando defendemos nuestros derechos.	Apoyamos y alentamos a otros en sus esfuerzos por hacerse valer a sí mismos.



RASGO 8

La lista de rasgos	La otra lista de rasgos
<i>Nos volvimos adictos a las emociones intensas.</i>	Inhibimos nuestro miedo al estar insensibilizados y cegados.
La cara B de la Lista de rasgos	La cara B de La otra lista de rasgos
Evitamos la intoxicación emocional y elegimos relaciones viables en vez del malestar constante.	Desinhibimos, reconocemos y expresamos nuestros miedos de la infancia y nos alejamos de la intoxicación emocional.

RASGO 9

La lista de rasgos	La otra lista de rasgos
<i>Confundimos el amor con la lástima y tendemos a «amar» a la gente a quien podemos «compadecer» y «rescatar».</i>	Odiamos a las personas que «desempeñan» el papel de víctimas y suplican que las rescaten.
La cara B de la Lista de rasgos	La cara B de La otra lista de rasgos
Somos capaces de distinguir el amor de la lástima y no pensamos que «rescatar» a aquellos que nos «dan lástima» sea un acto de amor.	Sentimos compasión por todos los que están atrapados en su «triángulo dramático» y buscan desesperadamente una salida a la locura.

RASGO 10

La lista de rasgos	La otra lista de rasgos
<i>Hemos reprimido los sentimientos de nuestra niñez traumática y hemos perdido la capacidad de sentir o expresar nuestros sentimientos porque duele muchísimo.</i>	Negamos que nos hayan herido y reprimimos nuestras emociones con la expresión dramática de «seudo» sentimientos.
La cara B de la Lista de rasgos	La cara B de La otra lista de rasgos
Salimos de la negación de nuestras infancias traumáticas y recuperamos la capacidad de sentir y expresar nuestras emociones.	Aceptamos que nuestra infancia fue traumática y que perdimos la capacidad de sentir. Al utilizar los 12 Pasos como programa de recuperación, recuperamos la capacidad para sentir y recordar y nos convertimos en seres humanos completos que son felices, alegres y libres.

RASGO 11

La lista de rasgos	La otra lista de rasgos
<i>Nos juzgamos severamente a nosotros mismos y nuestra autoestima es muy baja.</i>	Para protegernos del autocastigo por no haber podido «salvar» a nuestra familia, proyectamos nuestro auto-odio en otros y los castigamos a ellos en vez de a nosotros mismos.
La cara B de la Lista de rasgos	La cara B de La otra lista de rasgos
Dejamos de juzgarnos y condenarnos y descubrimos un sentido de valor propio.	Al aceptar que no teníamos poder para «salvar» a nuestras familias, podemos liberar nuestro autoodio y dejar de castigarnos a nosotros mismos y a otros por no haber podido hacerlo.





RASGO 12

La lista de rasgos	La otra lista de rasgos
<i>Somos personalidades dependientes a las que nos aterroriza el abandono y hacemos cualquier cosa para aferrarnos a una relación con tal de no experimentar el dolor de los sentimientos de abandono que recibimos de vivir con personas enfermas que nunca estuvieron presentes emocionalmente para nosotros.</i>	Para «gestionar» la gran cantidad de privación que sentimos por el abandono que sufrimos en nuestros hogares, dejamos ir rápidamente aquellas relaciones que amenazan nuestra «interdependencia» (no demasiado cerca).
La cara B de la Lista de rasgos	La cara B de La otra lista de rasgos
Cultivamos nuestra independencia y ya no nos asusta el abandono. Tenemos relaciones interdependientes con gente sana y no relaciones dependientes con gente emocionalmente inaccesible.	Al aceptar a nuestro niño interior y reunirnos con él, ya no nos sentimos amenazados por la intimidad o el miedo a ser sepultados o invisibles.

RASGO 13

La lista de rasgos	La otra lista de rasgos
<i>El alcoholismo es una enfermedad de la familia; entonces nos convertimos en para-alcohólicos y adoptamos las características de esta enfermedad, incluso aunque no hayamos bebido.</i>	Nos negamos a admitir que nos ha afectado el hecho de crecer en una familia disfuncional, que había disfunción en nuestro hogar o que hemos interiorizado cualquiera de las actitudes o comportamientos destructivos de la familia.
La cara B de la Lista de rasgos	La cara B de La otra lista de rasgos
Identificamos, reconocemos y eliminamos las características del alcoholismo y del para-alcoholismo que hemos interiorizado.	Al reconocer la realidad de una familia disfuncional, no tenemos que hacer como si nada fuese mal o negar que todavía reaccionamos de forma inconsciente a los daños y perjuicios de nuestra infancia.

RASGO 14

La lista de rasgos	La otra lista de rasgos
<i>Los para-alcohólicos somos reactivos más que actores.</i>	Actuamos como si no fuésemos en absoluto como las personas dependientes que nos criaron.
La cara B de la Lista de rasgos	La cara B de La otra lista de rasgos
Somos actores, no reactivos.	Dejamos de negar nuestra dependencia postraumática en sustancias, gente, lugares y cosas para distorsionar y evitar la realidad y hacemos algo para solucionarlo.

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

