

**Bienvenido/a a ACA.** Estamos muy contentos de que estés aquí. Como recién llegados que inician este viaje hacia un despertar espiritual, podemos sentir todo tipo de sentimientos: aliviados, tristes, eufóricos, incluso confundidos. Poco después de llegar, algunos de nosotros podríamos sentirnos lo suficientemente cómodos para participar en la lectura de literatura ACA, encontrar a un compañero de viaje e iniciar los pasos de recuperación sugeridos.

### **Cuando el Brillo del Recién Llegado se Atenúa**

En nuestra experiencia, los recién llegados exhiben un brillo inicial. El brillo de la llamada "nube rosa" de estar en ACA comenzará a desvanecerse y podemos sentirnos desilusionados. No te desanimes. Muchos de nosotros pensábamos que los pasos eran un conjunto mágico de palabras que, una vez dichas, romperían el hechizo de la disfunción. La recuperación de ACA es más que colear los pasos o contar nuestras historias, mucho más.

### **Mantén el Enfoque**

La atenuación del brillo del recién llegado es una señal de que ha llegado el momento de hacer el "trabajo" sanador de llegar al verdadero significado de las palabras, por encima de nuestros hábitos, a los recovecos más profundos de nuestro subconsciente, donde los recuerdos, sentimientos y conflictos de nuestras traumáticas infancias han sido aislados por los padres críticos internos o falsos yo\* que han esperado que estemos lo suficientemente bien para procesarlos.

### **La Grandeza Dentro de Ti**

En este punto, es posible que hayamos aprendido todos los términos de recuperación de ACA, asistido a una gran cantidad de reuniones, trabajado los pasos múltiples veces y servido en muchos niveles. Algunos pueden pensar que somos "el elegido". En nuestra experiencia, usted es el único "elegido".

### **Distinguir las Distracciones y los Engaños**

A medida que alcanzamos este nivel de nuestra recuperación, las distracciones son muchas y los disfraces son particularmente inteligentes: el trabajo aburrido, el nuevo/antiguo interés amoroso, la falta de fondos, etc. También podemos percibir que las reuniones son para quejarse y culpar, que el cierre es una fantasía, y no hay recuperación allí. Van de lo ordinario a lo extraordinario. Los padres críticos internos o falsos yo tienen una enorme variedad de trucos bajo sus numerosas mangas y no se detendrán ante nada para evitar que la dolorosa verdad salga a la luz.

\* Creemos que cada uno de nosotros nace con un verdadero yo que es forzado a esconderse por su crianza disfuncional. Un falso yo (padre crítico interno) emerge para proteger al Verdadero Yo del peligro, pero a un elevado precio. BRB, página xv

Después de todo, esta ha sido su única tarea: mantener al niño interno afectado por el dolor alejado de cualquier amenaza potencial a sus estados de encierro. Por lo general, toma un tiempo para que la bondad que hemos encontrado en ACA se convierta en confianza.

### **El Trabajo de Sanación Llama**

En última instancia, el "trabajo" de sanación nos incita a todos a profundizar. Ser consciente de nuestras historias, de cómo las distorsionamos o cómo asumimos las características disfuncionales no es la solución, es conciencia sin conciencia, el muchas veces triste y predecible punto de partida del proceso de recuperación real. Hemos descubierto que el "trabajo" de sanación se remonta mucho más atrás de lo que inicialmente podemos imaginar.

Por ahora, nuestras defensas probablemente se han alertado, nuestro escudo protector invisible está en su máxima potencia. Después de todo, ¡nuestro padre crítico interno o falso yo también ha estado tomando notas cuidadosamente en las reuniones! Aun así, la promesa del programa de un despertar espiritual no puede ser aplazada. Es nuestro destino. El "trabajo" de sanación tiene que hacerse.

### **Sigue Viniendo**

"Sigue viniendo" cobra un sentido completamente nuevo cuando casi cada fibra de nuestro ser desea cerrarse y correr lo más rápido y lejos posible. Esta es la etapa fundamental en la que la recuperación *puede* ocurrir si somos persistentes y consistentes. Cuidar de nuestra aptitud espiritual nos permite capear el malestar. Retroceder ahora significaría perder la oportunidad más valiosa de nuestras vidas.

Si podemos anticipar la pérdida del brillo de un principiante, si podemos mantener nuestro enfoque en nuestro objetivo espiritual y alejarnos de las distracciones, y si podemos aprender nuestras lecciones espirituales a pesar de las muchas cortinas de humo que crean nuestros padres críticos internos o falsos yo, entonces nuestro esfuerzo será recompensado mil veces. Este "trabajo" de sanación se amortiza generosamente de manera inconmensurable e indescriptible.

### **Meta espiritual del "Trabajo" de Sanación**

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

### **Definición de Trabajo de Sanación**

Procesar e integrar nuestros conflictos, recuerdos y sentimientos subyacentes es el núcleo del "trabajo" de sanación que nos permite volvernos completos (no disociados), presentes (no vivir en el pasado/futuro) y espiritualmente despiertos (no espiritualmente muertos y entumecidos).

### **Preparación para el "Trabajo" de Sanación**

Es posible que tengamos que prepararnos para nuestro proceso de integración. La preparación podría requerir la recuperación de adicciones externas (exógenas) a sustancias. También necesitaremos recuperarnos de las dependencias malsanas de las adicciones internas (endógenas), producidas mental, conductual o emocionalmente.

### **Buscar el Equilibrio Emocional y Físico**

Como resultado de este descondicionamiento, podemos buscar recuperar nuestro equilibrio físico y emocional original (sobriedad), y nuestra bondad original: nuestra consciencia espiritual despierta.

### **Comprendiendo Dependencia y Adicción**

Para comprender el "trabajo" de sanación, es posible que debamos considerar que los niños adultos dependen de forma insana de sus mecanismos de defensa para sobrevivir (padres críticos internos o falsos yo), al igual que los alcohólicos dependen del alcohol o los adictos de ciertas sustancias. Para describir qué implica el "trabajo" de sanación, podría ser útil contar con una definición de dependencia y adicción malsana.

### **Definición de Dependencia y Adicción Malsana**

Una definición de las dependencias o adicciones no saludables mentales, conductuales, emocionales o físicas puede ser la que tenemos:

- relaciones obsesivas y/o compulsivas (*disfunción* o *desorden*) con
- mentalidad, comportamientos, sentimientos o estado de ánimo/sustancias que alteran la mente que
- finalmente crean la ingobernabilidad con el fin de
- bloquear conflictos traumáticos o dolorosos, recuerdos y sentimientos que
- los padres críticos internos o falsos yo no creen o confían en que
- podamos recordar, sentir o solucionar.

### **Procesamiento Seguro**

Nuestra prioridad es acceder, procesar e integrar de forma segura los recuerdos, sentimientos y conflictos que alimentan nuestras dependencias o adicciones. A diferencia de las sustancias que deben ser suspendidas para lograr la recuperación física, nuestros mecanismos de defensa para sobrevivir (padres críticos internos o falsos yo) tienen que estar desconectados de forma segura para que se produzca la integración. Tener un compañero de viaje de ACA nos alentará a mantener el rumbo; esto no puede ser sobre enfatizado

Para que el proceso de desvinculación sea seguro, es esencial que el "trabajo" de sanación se realice amable, amorosa, humorística y respetuosamente (es decir, desde el Verdadero Yo o un espacio de padre amoroso interno) y que reeduquemos a los padres críticos internos o falsos yo, nuestros protectores/defensores clave, y niño interno, de una manera nutritiva e integradora.

Cuando superamos este desafiante obstáculo con una base segura y propicia (Verdadero Yo o padre amoroso interno) podemos utilizar mejor los Doce Pasos y las herramientas de reeducación para mejorar nuestra capacidad espiritual, mental y física para resolver los conflictos, recopilar los recuerdos exactos, y expresar los sentimientos asociados específicos que nuestras dependencias o adicciones bloquearon.

Podríamos considerar adoptar un lema humorístico para nuestro largo camino para recordarnos la importancia de este hito cuando alcancemos esta etapa de nuestro desarrollo espiritual y que no olvidemos también ser amables, divertidos, amorosos y respetuosos con nuestros padres críticos internos o falsos yo. Después de todo, son nuestros más viejos amigos, nuestros defensores devotos y nuestros protectores de confianza y no merecen menos.

### **Lemas sugeridos, algunos graciosos, para el largo camino:**

- ACA es una forma de vida que funciona si lo trabajas. Libro Rojo página 52
- Un pequeño paso para el hombre y aún tenemos que hacer el "trabajo" de sanación. :-)
- Accede, procesa e integra de forma segura
- Asistir a las reuniones, leer vorazmente, compartir todo lo que queramos... aún tenemos que hacer el "trabajo" de sanación. :-)
- Avanzando adelante viajando hacia el interior
- ¡Todavía tenemos que hacer el "trabajo" de sanación, cariño! :-)
- Mantenga el curso
- ¿¡En serio!? Aún tenemos que hacer el "trabajo" de sanación. :-)
- Persistente Consistente Activo
- ¡Mira! En el cielo, es un pájaro... es un avión... no... aún tenemos que hacer el "trabajo" de sanación. :-)
- Recuerda, siente, soluciona

- Solo una cosita, aún tenemos que hacer el "trabajo" de sanación. :-)
- Proceso de nutrición e integración para todos
- ¿Mencionamos que aún tenemos que hacer el "trabajo" de sanación? :-)
- Abstinencia y desvinculación
- ¿Qué parte de **aún tenemos que hacer el "trabajo" de sanación** no entendemos? :-)
- Hablar Confiar Sentir
- Yoda dice, "El trabajo de sanación aún tenemos que hacer" :-)

### **Compartir el regalo de la recuperación**

A medida que avanzamos en nuestra búsqueda espiritual, nuestras experiencias nos capacitan para mantener y elevar nuestra conciencia espiritual, principalmente con nosotros mismos, luego en nuestras interacciones con nuestros compañeros de viaje, con otros miembros de ACA y especialmente con los recién llegados.

Ningún regalo es más grande que el que hemos recibido con gratitud, gratuitamente y que regalamos a los recién llegados que se embarcan en este viaje espiritual. Compartir el don de la recuperación nos trae gran alegría y satisfacción.

El recién llegado que acaba de llegar al ACA generalmente no cree que la recuperación sea posible, no cree que los conflictos traumáticos y dolorosos, los recuerdos y los sentimientos de la niñez estén realmente detrás de sus vidas ingobernables y, si están presentes, el recién llegado no confía en que sean realmente procesables. Nuestra asistencia constante y servicio humilde en las reuniones, compartir honestamente la experiencia, fortaleza y esperanza de nuestro proceso de recuperación nos ayuda a mantener lo que tenemos regalándolo. Les aseguramos que su despertar espiritual es posible y es de hecho un milagro que puede ser realizado si hacemos el "trabajo" de sanación.

Haciendo el "trabajo" de sanación un día a la vez, hemos visto el brillo temporal de nuestros primeros días convertirse en el resplandor permanente de nuestros espíritus despiertos, a medida que tomamos el vuelo espiritual de nuestros capullos protectores y nos transformamos en los seres únicos que nuestro Poder Superior siempre quiso que fuésemos. Agradecemos sinceramente su presencia y le invitamos a seguir viniendo. Funciona si lo trabajas.

[www.acaspain.org](http://www.acaspain.org)

# **Al Recién llegado en Todos Nosotros**



Adult Children of Alcoholics®/  
Dysfunctional Families  
World Service Organization, Inc.  
[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)  
[information@acawso.com](mailto:information@acawso.com)  
+1(310) 534-1815

ACA WSO  
Centro de distribución de literatura  
+1(562) 595-7831  
[help@acawso.com](mailto:help@acawso.com)

©2015 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved.  
102-01-es-xm-a