

Bienvenido a ACA. Estamos felices de tenerle aquí. Al comienzo de este viaje a un despertar espiritual, es posible que tengamos todo tipo de emociones: alivio, tristeza, rabia, alegría, éxtasis, incluso confusión. 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 principiantes muestran un brillo inicial. El brillo denominado “nube rosa”, consecuencia de estar en el programa, comenzará a desvanecerse y podríamos sentirnos desilusionados. No se desanime. Muchos de nosotros pensábamos que los pasos eran un conjunto mágico de palabras que, una vez dichas, romperían el hechizo de la disfunción. Hay más en la recuperación de ACA que corear los pasos o volver a relatar nuestras historias, mucho más.

Manténgase Enfocado

La atenuación del brillo del principiante indica la apertura de la oportunidad para comenzar el “trabajo” de sanación de esconderse detrás de las palabras, más allá de nuestros hábitos, a los rincones más profundos de nuestro subconsciente, donde los recuerdos, sentimientos y conflictos de nuestras traumáticas infancias han sido aislados por los padres internos o falsos yo* que han esperado que estemos lo suficientemente bien para procesarlos.

La Grandeza Dentro de Usted

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 podrían pensar “somos los elegidos”. En nuestra experiencia, usted “es el elegido”. Los que le digan lo contrario no han buscado lo suficiente dentro de ellos mismos para ver la grandeza en usted.

Distinguir las Distracciones y los Engaños

A medida que llegamos a 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; podríamos concluir que las reuniones son aburridas, podríamos sentir que todo lo que hacemos en las reuniones es quejarnos y culpar, que no hay un cierre real, podríamos sentir que no existe una recuperación allí, etc., etc., etc. Las distracciones no tienen fin. Varían de lo ordinario a lo totalmente extraordinario.

*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) emerge para proteger al verdadero yo del peligro, pero a un alto costo. BRB, página xv.

Los padres críticos internos o falsos yo tienen una enorme variedad de trucos bajo sus numerosas mangas y no se detendrán ante nada para mantener la dolorosa verdad enterrada. 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, tardamos un tiempo en transformar la bondad que hemos encontrado en ACA en confianza.

El Trabajo de Sanación Llama

Oste 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 podrían pensar que “son el elegido”. En nuestra experiencia, cada uno de nosotros “es el elegido”. Aquellos que creen lo contrario no han buscado lo suficientemente profundo dentro de ellos mismos para ver la grandeza que existe en todos nosotros.

Finalmente, el “trabajo” de sanación nos incita a todos a ir más profundo. Tenga presente que nuestras historias, cómo las distorsionamos y cómo asumimos las características disfuncionales no es la solución, es el conocimiento sin consciencia, el muchas veces triste y predecible punto de partida del verdadero proceso de recuperación. Hemos descubierto que el “trabajo” de sanación se remonta mucho más atrás de lo que inicialmente pensábamos. En este punto, es probable que nuestras defensas se hayan activado y que nuestro escudo protector invisible esté a máxima potencia. Después de todo, nuestros padres críticos internos o falso yo también han estado tomando notas cuidadosamente durante las reuniones. Aún así, la promesa del programa de un despertar espiritual no puede aplazarse. Es nuestro destino. El “trabajo” de sanación tiene que hacerse.

Siga Regresando

“Siga regresando” 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 salud espiritual nos permite soportar la incomodidad. 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 compensa generosamente de formas inmensurables e indescriptibles.

Objetivo espiritual del “trabajo” de sanación

Luego de tener un despertar espiritual como el resultado de estos pasos, intentamos llevar este mensaje a otros que aún están sufriendo y practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

Definición de Trabajo Sanador

Acceder de forma segura, procesar e integrar nuestros conflictos, recuerdos y sentimientos subyacentes es lo central del “trabajo” de sanación que nos permite volvernos íntegros (no disociados), presentes (no viviendo en el pasado/futuro) y espiritualmente despiertos (no espiritualmente reducidos e insensibles).

Preparación para el “trabajo” de sanación

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

Buscar el Equilibrio Emocional y Físico

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

Adicción y dependencia malsana

Para comprender el “trabajo” de sanación, deberíamos considerar que los niños adultos dependen enfermamente 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 adicción y dependencia malsana.

Definición de Dependencia y Adicción

Las adicciones o dependencias malsanas físicas, emocionales, conductuales o mentales son:

- relaciones obsesivas y/o compulsivas (*disfunción o desorden*) con
- mentalidades, comportamientos o estados de ánimo que
- finalmente crean la incapacidad para
- bloquear los recuerdos, sentimientos o conflictos de infancia dolorosos o traumáticos
- 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 de forma segura, procesar e integrar 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) deben desbloquearse para que la integración sea posible.

Para que el proceso de desbloqueo sea seguro, es esencial que el “trabajo” de sanación se realice amable, amorosa, humorística y respetuosamente (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 forma propicia e integral.

Cuando aclaramos 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 recopilar los recuerdos, expresar los sentimientos asociados y resolver los conflictos que nuestras adicciones o dependencias malsanas 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; no merecen menos.

Lemas sugeridos, algunos graciosos, para el largo camino:

- ACA es una forma de vida que funciona si usted lo hace funcionar. BRB pág. 51
- Un pequeño paso para el hombre y aún tenemos que hacer el “trabajo” de sanación. :-)
- Acceso seguro, proceso e integración
- Asistir a las reuniones, leer vorazmente, compartir todo lo que queramos... aún tenemos que hacer el “trabajo” de sanación. :-)
- Avance viajando hacia el interior
- ¡Aún 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. :-)
- Recordar, sentir, solucionar
- Si no es una cosa, aún tenemos que hacer el “trabajo” de sanación. :-)
- Proceso propicio e integral para todos
- ¿Mencionamos que aún tenemos que hacer el “trabajo” de sanación? :-)
- Abstinencia y separación

- ¿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 progresamos en nuestra búsqueda espiritual, nos empoderamos a través de nuestras experiencias para mantener y elevar nuestra consciencia espiritual, primero con nosotros mismos, luego en nuestras interacciones con otros miembros ACA, nuestros compañeros de viaje e incluso o especialmente con los miembros del público.

Ningún regalo es mayor que el que hemos recibido gradual y libremente, y que hemos ofrecido con mucho gusto a los recién llegados que se embarcan en este viaje espiritual. Compartir el mensaje de recuperación nos brinda una enorme alegría y satisfacción.

Por lo general, los miembros recién llegados a ACA no creen que la recuperación es posible, no creen que los traumáticos y dolorosos conflictos, recuerdos y sentimientos de la niñez estén realmente detrás de sus incontrolables vidas y, de estar presentes, no creen que realmente sean procesables.

Nuestra ayuda constante y humilde servicio activo en las reuniones, nuestro testimonio honesto de la experiencia, fortaleza y esperanza de nuestro proceso de recuperación y participación en la estructura de servicio de la asociación (intergrupos, etc), confirma a los recién llegados y otros niños adultos de alcohólicos que nuestro despertar espiritual ha sido un milagro que puede lograrse si hacemos el “trabajo” de sanación.

Al hacer el “trabajo” de sanación un día a la vez, hemos visto el brillo temporal de nuestros primeros días volverse un resplandor permanente de nuestros espíritus despiertos, a medida que emprendemos el vuelo espiritual de nuestros capullos protectores y nos transformamos en los seres únicos que nuestro Poder superior siempre quiso que fuésemos.

Le agradecemos sinceramente su presencia y le invitamos a seguir regresando.



Adult Children of Alcoholics®/
Dysfunctional Families
World Service Organization, Inc.
+1(310) 534-1815

Para el principiante en todos nosotros

No aprobado por la Conferencia de ABC de ACA WSO



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

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

©2015 ACA WSO, Inc.
Todos los derechos reservados.
102-16-es-xn-1