

Conservando lo que es mío y dejando ir lo que no lo es

El trastorno por consumo de sustancias (TCS) es una enfermedad familiar que tiene efectos profundos, no sólo en nuestros seres queridos que tienen el TCS, sino también en otros miembros de la familia.

Mientras luchamos por “ayudar” y “arreglar” a nuestros seres queridos adictos, puede que olvidemos que son seres humanos únicos, separados de nosotros, con sus propios sentimientos, problemas y asuntos. Muchos de nosotros nos hemos dejado involucrar tan profundamente en sus vidas, que hemos perdido de vista lo que legítimamente les pertenece a ellos y lo que verdaderamente nos pertenece a nosotros.

En la recuperación, aprendemos a diferenciar lo que es nuestro, tanto emocional como espiritualmente, y lo que no lo es. Más adelante, usando lo que aprendemos, podemos trabajar en establecer reglas y límites claros, justos y bien definidos, primero con la intención de mantenernos a salvo y cuerdos, y luego, con la intención de no interferir en cualquier intento de recuperación que nuestros seres queridos adictos eventualmente puedan elegir por sí mismos.

Continúe leyendo para descubrir cómo reconocer y mantener lo que es nuestro, al igual que cómo reconocer y soltar lo que no lo es, lo que es igualmente importante:

1. **RECUPERACIÓN** — Mi recuperación es mi responsabilidad; la recuperación de mi ser querido adicto no lo es. Mis problemas son míos y yo tengo que lidiar con ellos; los asuntos de los demás les pertenecen a ellos y ellos son responsables de lidiar con estos. No puedo cambiar el pasado, pero puedo aprovechar cada minuto de *hoy* como una oportunidad de mejorarme a mí mismo y de esta manera, cambiar mi futuro y avanzar en mi camino personal hacia la recuperación. Mi recuperación es mía, para que yo la haga.

2. **PERDÓN** — Aprender cómo perdonar es una parte importante de mi recuperación espiritual y es la base para soltar las riendas. Mi ansia de perfección y mi deseo de tener la razón todo el tiempo, me puede volver una persona que no perdona, ni a sí misma ni a los demás. Esto me puede dejar estancado en el pasado, siendo esto un obstáculo para enfocarme en el presente y avanzar de manera positiva. El arduo trabajo de perdonarme a mí mismo y a los demás es mío, para que yo lo haga.

3. **LÍMITES** — Mis límites me separan y me protegen. Ellos definen lo que puedo dar o aceptar, sin comprometer mi autoestima ni mi dignidad, y sin que me exponga a que me usen, me maltraten o me manipulen. Establecer mis límites es para que yo lo haga.

4. **ESPERANZA** — Si alguien está inmerso en negatividad, manipulación y autodestrucción, esas actitudes son de esa persona; no son mías. Alimentaré una visión positiva de cómo *podrían* ser las cosas, en vez de tratar de hacer las cosas como yo *quiero* que ellas sean. Cuando confundo esperanzas con expectativas, atraigo decepciones y resentimientos. Crear una imagen clara de la esperanza que tenga, sin tener ninguna expectativa de lo que pueda ocurrir, es mía; para que yo lo haga.

5. **CAMBIO** — En lugar de reaccionar en “piloto automático”, puedo elegir actuar de manera consciente y bien pensada. De esta forma, yo puedo cambiar la manera como respondo a las situaciones caóticas y desafiantes. Puedo cambiarme a mí mismo; a los demás sólo los puedo amar. La elección de cambiarme a mí mismo es mía, para que yo la haga.

6. **PAZ Y SERENIDAD** — Aprender cuándo desprenderme y callar es la clave para encontrar un lugar seguro dentro de mi alma. Entregar las cosas a mi Poder Superior me libera de cualquier responsabilidad autoimpuesta, de tenerme que encargar del control en tiempos de caos y confusión. Esto es un reto desafiante, pero su recompensa es una mejor manera de vivir. A medida que mi serenidad aumenta, también lo hacen mis habilidades de reír y de ser un mejor oyente. Puedo alimentar y celebrar estos comportamientos. Las metas de paz y serenidad son mías, para que yo las haga.

7. **ACTITUDES** — Cambiar cómo percibo las acciones de otra persona y no verlas más como una amenaza para mí, puede ayudar a que me desprenda de mi tendencia, codependiente y compulsiva, de estar involucrado en cada decisión que toma mi ser querido adicto. Cambiar mis actitudes acerca de los demás, de la enfermedad de adicción y de las realidades en *mi* vida es algo mío, para que yo lo haga.

8. **DIGNIDAD Y AUTO RESPETO** — Tengo la responsabilidad conmigo mismo de satisfacer mis necesidades básicas. Mientras esté invirtiendo mi energía y esfuerzos en tratar de controlar a otras personas, les robo a ellos y a mí mismo la dignidad y el auto respeto. Tratar de controlar a los demás es una tarea inútil. Preservar mi dignidad y mi auto respeto es mío, para que yo lo haga.

9. AMAR INCONDICIONALMENTE — Amaré y aceptaré a los demás como son, no por lo que hagan o dejen de hacer. Si alguien tiene una capacidad limitada para amarme, cuidarme o nutrirme, eso no es mi problema; puedo dejarlo pasar. Mientras yo pueda ofrecer amor y estímulo, sin importar las circunstancias, mi potencial y mi capacidad de lo que es significativo puede expandirse. Amar incondicionalmente es mío, para que yo lo haga.

10. ALEGRÍA — La alegría es una emoción que surge de un sentido prolongado de bienestar, satisfacción y gratitud. Reside en lo más profundo de nosotros. A diferencia de la felicidad, que puede ser fugaz, la alegría puede perdurar independientemente de las circunstancias que nos rodean. Está directamente relacionada con el evitar falsas expectativas y con vivir en el aquí y el ahora. Buscar alegría, especialmente a través de vivir de acuerdo con los principios de FA es mío, para que yo lo haga.

11. LIMITACIONES — Algunas de mis limitaciones son autoimpuestas. Otras son reales, tal como mi incapacidad de *arreglar* a los demás, sin importar cuán determinado y comprometido esté en mis esfuerzos de hacerlo. Mi sabiduría es limitada, a diferencia de la sabiduría de mi Poder Superior, que es ilimitada. Reconocer y aceptar mis limitaciones es una parte de mi recuperación que es mía, para que yo la haga.

12. PROPÓSITO — Tengo que encontrar mi propio nicho y ya no sacrificar mis metas, mis propósitos o mi felicidad por las metas, propósitos o felicidad de alguien más. Tengo que ser consciente de mi potencial, apreciar quién soy y aprovechar la oportunidad de renovación que cada día trae. Esto es mío, para que yo lo haga.



© 2024 Families Anonymous, Inc.
© Derechos de autor en inglés y español 2025
Todos los derechos reservados

Families Anonymous, Inc.

701 Lee Street, Suite 670, Des Plaines, IL 60016
847-294-5877 • 800-736-9805 [USA solamente]
Sitio Web: www.FamiliesAnonymous.org
Correo electrónico: famanon@FamiliesAnonymous.org

FAMILIES ANONYMOUS® y el acrónimo FA® son
marcas comerciales federalmente registradas,
y el logo de FA es una marca comercial de
propiedad exclusiva, de Families Anonymous, Inc.

Conservando lo que
es mío
y
dejando ir lo que
no lo es



Families Anonymous®