



MANERAS DE LLEVAR A CABO LAS REUNIONES

0.- Antes de empezar la reunión recordemos que debemos apagar nuestros móviles, que cuando entremos en la sala lo hagamos en silencio si la reunión ya ha comenzado, y que al compartir lo hagamos en primera persona.

1.- GUARDAR UN MINUTO DE SILENCIO PARA RECORDAR PORQUÉ ESTAMOS AQUÍ.

2.- DECIR CADA MIEMBRO SU NOMBRE, seguido de: "PERTENEZCO A FA. Y MI VIDA ES INGOBERNABLE".

3.- LEER LOS ENUNCIADOS DE FA:

- 1º - Sobre la drogadicción.
- 2º - Las tres fuerzas destructoras.
- 3º - Los Doce Pasos.
- 4º - Las Doce Tradiciones.
- 5º - Ayudando.

4.- LEER LO PREPARADO PARA EL DÍA DE HOY (o Conferencia de persona invitada).

5.- COMENTAR EN RUEDA EL TEMA EL TEMA ELEGIDO (dando a cada miembro un tiempo de "X" minutos. Este tiempo dependerá del número de asistentes y podrá ser de 3 a 5 minutos).

6.- PASAR LA BOLSA, a la que cada uno contribuirá libremente (al mismo tiempo pueden tomarse unas galletas o un refrigerio).

7.- TEMA LIBRE. (Levantar la mano para poder compartir).

8.- PARA FINALIZAR.

9.- COGIDOS DE LA MANO PRONUNCIAR LA

ORACIÓN DE LA SERENIDAD:

Concédeme, Señor, **SERENIDAD**
PARA ACEPTAR LAS COSAS QUE NO PUEDO CAMBIAR,
VALOR PARA CAMBIAR LAS COSAS QUE PUEDO,
SABIDURÍA PARA DISTINGUIR LA DIFERENCIA.

SE TERMINA: "**SIGUE VINIENDO. FUNCIONA, SI TRABAJAS EL PROGRAMA**".

FORMATO DE REUNIÓN PARA EL RECIÉN LLEGADO

1.- LECTURA DE LA "CARTA AL RECIÉN LLEGADO"

2.- LECTURA DE LA "CARTA ABIERTA A MI FAMILIA" (de un adicto en recuperación).

3.- LECTURA DEL ENUNCIADO 2º: "LAS TRES FUERZAS DESTRUCTIVAS".

4.- TURNOS PARA COMPARTIR

ENUNCIADO 1

SOBRE LA DROGADICCIÓN

En el mundo actual todos necesitamos prepararnos para saber afrontar el problema de la drogadicción. A menudo, personas que tienen problemas emocionales recurren a las drogas en busca de soluciones.

Entendemos que el abuso y la dependencia de la droga, es decir la drogadicción, es una enfermedad, no una cuestión moral. No obstante, para los fines de este Programa, no tiene importancia alguna como queramos llamarle.

La dependencia de las drogas es física i psíquica o ambas. El uso compulsivo de drogas (o alcohol) no indica una falta de afecto hacia la familia. Aun cuando "sabe" lo que le va ocurrir cuando tome el primer trago, pastilla, o dosis, la persona drogodependiente puede hacerlo; ésta es la "locura" de la drogadicción.

El recurrir al consumo de drogas como medio de escaparse de la realidad es un síntoma de tener problemas emocionales; sin embargo, no es posible que el adicto madure emocionalmente hasta que deje de consumir para tratar de resolver los problemas de su vida. Cambiar una sustancia que altera la mente por otra cualquiera (incluido el alcohol) no hará más que prolongar la enfermedad sin solucionar el problema.

No hay nada que nosotros podamos hacer para evitar que otra persona consuma drogas; sin embargo hemos de aprender que hay algo que podemos hacer para no interponernos en el camino de su recuperación; podemos concentrarnos en nosotros mismos y aprender nuevas formas de afrontar nuestros propios problemas.

Cuando aceptemos que la drogodependencia es una enfermedad y comprendamos que, verdaderamente, hay algo que podemos hacer para ayudarnos a nosotros mismos así como para mejorar la situación, estaremos preparados para aprender una mejor forma de vivir.

ENUNCIADO 2

CUATRO FUERZAS DESTRUCTIVAS

Para conseguir que nuestras reuniones sean verdaderamente constructivas, es necesario admitir la existencia de cuatro peligros o fuerzas destructivas que pueden ser causa de malestar y poner en peligro la existencia del grupo.

El primer peligro es la discusión sobre cualquier ideología (ya sea religiosa, política, filosófica). Nuestro programa está abierto a todos, independientemente de sus creencias o falta de ellas. La forma en que cada miembro entiende el concepto de Dios o Poder Superior es estrictamente una elección personal y privada. No estamos afiliados a ninguna secta, religión, entidad política o institución.

El segundo peligro son las habladurías. Estamos aquí para compartir nuestros sentimientos, actitudes y reacciones respecto de nuestra situación, y para aprender a aplicar los principios del Programa de Familias Anónimas a nuestras propias vidas. La discusión desconsiderada de las dificultades personales de otros miembros es contraria a los principios de nuestro Programa: ¡Lo que decimos aquí, se queda aquí!

El tercer peligro es el autoritarismo. Los principios de Familias Anónimas están basados en la sugerencia, el intercambio de experiencias y en la rotación de las personas que ocupan puestos de servicio. Ningún miembro debe dar consejos o desempeñar su servicio con autoritarismo. Nuestros servidores son elegidos no para gobernar, sino para servir.

El cuarto peligro es detenerse en el pasado. Conservar pensamientos penosos y hablar constantemente de los momentos angustiosos de nuestros queridos adictos bloquea nuestra recuperación. Además de ser perjudicial a nuestro progreso personal, este tipo de comportamiento continuo dentro de la reunión semana tras semana destruye el progreso y la unidad del grupo. Semejante comportamiento puede llevarnos otra vez a la tercera fuerza destructiva, que es el autoritarismo. En cambio, soltamos el pasado escuchando a otros miembros, leyendo la literatura de F.A., y aprendiendo nuevas maneras de cambiar nuestras acciones y actitudes, y por lo tanto mejorando nuestras vidas.

ENUNCIADO 3

LOS DOCE PASOS DE FAMILIAS ANÓNIMAS

Nuestro éxito en este Programa depende de la forma en que aceptemos y apliquemos los siguientes pasos:

- 1.** Admitimos que no teníamos poder sobre las drogas ni sobre las vidas de otras personas, y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.
- 2.** Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podía devolvernos el sano juicio.
- 3.** Tomamos la decisión de encomendar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios, según nuestro entendimiento de Él.
- 4.** Sin temor, hicimos un sincero y minucioso examen de nosotros mismos.
- 5.** Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otra persona la naturaleza exacta de nuestras faltas.
- 6.** Estuvimos completamente dispuestos a que Dios nos librase de todos nuestros defectos de carácter.
- 7.** Humildemente le pedimos a Dios que nos quitara nuestros defectos de carácter.
- 8.** Hicimos una lista de todas las personas a las que habíamos hecho daño y nos dispusimos a reparar el mal que les habíamos ocasionado.
- 9.** Reparamos directamente el daño causado a estas personas siempre que nos fue posible, excepto en los casos en que el hacerlo les ocasionara más daño, o perjudicaría a otras personas.
- 10.** Continuamos haciendo el examen de nosotros mismos y cuando nos equivocáramos, lo admitíamos inmediatamente.
- 11.** Mediante la oración y la meditación, tratamos de mejorar nuestro contacto consciente con Dios, según nuestro entendimiento de El, pidiéndole tan solo la capacidad para reconocer su voluntad y fuerza para cumplirla.
- 12.** Al haber logrado un “despertar espiritual” como resultado de estos Pasos, tratamos de llevar el mensaje a otras personas, y de practicar estos principios en toda nuestra vida.

ENUNCIADO 4

LAS DOCE TRADICIONES DE FAMILIAS ANÓNIMAS

1. Nuestro bienestar común deberá ser lo primordial; el progreso para la mayoría se basa en la unión.
2. Para los fines de nuestro Programa no hay más que una autoridad, un Dios amante, tal como Él puede expresarse en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros dirigentes no son más que leales servidores, no gobiernan.
3. Los familiares y amigos afectados por el abuso de drogas de otras personas, o problemas derivados, al agruparse para recibir una mutua ayuda, pueden llamarse a sí mismos un Grupo de Familias Anónimas siempre que, como Grupo, no tenga ninguna otra afiliación. El único requisito para ser miembro del Grupo, es la preocupación por alguien que usa sustancias que alteran la mente, o los consiguientes problemas de conducta de un familiar o amigo.
4. Cada Grupo debe ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros Grupos o a Familias Anónimas en general.
5. Cada Grupo no tiene más que un fin primordial: ayudar a los que estén preocupados por alguien que pueda tener un problema de abuso o dependencia de drogas. Logramos esto practicando los Doce Pasos de nuestro Programa, animando y comprendiendo a aquellos afectados por esta enfermedad, y acogiendo y confortando a los familiares y amigos de las personas que sufren un problema de drogas, ya sea actual, presumible o pasado.
6. Nuestros Grupos de Familias Anónimas no deben nunca respaldar, financiar o prestar nuestro nombre a ninguna empresa, ya que, si así lo hiciéramos, surgirían problemas económicos, de propiedad y de prestigio que nos desviarían de nuestro fin primordial.
7. Cada Grupo debe autofinanciarse, rechazando aportaciones externas.
8. El trabajo del Paso Doce de Familias Anónimas no será nunca dirigido por un profesional, pero nuestra Oficina Nacional de Servicios puede emplear a personal especializado.
9. Nuestros Grupos, como tales, no deben ser dirigidos nunca, pero podemos crear equipos de servicios, responsables ante los grupos a los que sirven.
10. Familias Anónimas no expresará su opinión en cuestiones externas; por consiguiente, Familias Anónimas nunca se implicará en controversia pública alguna.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa en la atracción, no en la promoción; debemos siempre mantener el anonimato a nivel de medios de comunicación (prensa, radio, televisión y cualquier otro medio de comunicación...). Tenemos que proteger con especial cuidado el anonimato de nuestros miembros, así como el de otros miembros de otros programas similares.
12. El anonimato es el fundamento espiritual de todas nuestras Tradiciones, recordándonos siempre la prioridad de los principios sobre las personalidades.

ENUNCIADO 5

AYUDANDO

Mi papel como ayudante no consiste en hacer algo por la persona a la que intento ayudar, sino en **ser** algo para ella; no intentaré controlar ni cambiar sus actos, sino que cambiaré mis reacciones a través de la comprensión y del conocimiento. Cambiaré mis reacciones negativas por positivas; el miedo por la fe, el desprecio de sus actos, por el respeto a su potencial interior; la hostilidad por la comprensión; la manipulación o la sobreprotección, por la ayuda con amor, sin intentar ajustarle a un modelo determinado, sino dándole una oportunidad para seguir su propio destino, sin interferir en la elección que pueda tomar.

Cambiaré mi afán de dominar por el aliento; el pánico por la serenidad; la tendencia a la desesperación, por la búsqueda de mi propio desarrollo personal; y la justificación de mis actos, por el conocimiento de mi mismo.

La autocompasión bloquea cualquier acción eficaz. Cuanto más me compadezco de mi mismo, más siento que la respuesta a mi problema está en un cambio en los demás y en la sociedad y no en el mío propio. De esta manera, mi caso acaba no teniendo remedio.

El agotamiento es el resultado de emplear mi energía en remover con amargura el pasado, o de pensar en la manera de escapar a un futuro que está aún por llegar, el imaginar lo que va a ocurrir en el futuro, angustiándome por ello, por el temor de que pueda o no convertirse en realidad, agota todas mis energías, incapacitándome para vivir el hoy; sin embargo, vivir el **hoy** es la única manera de vivir la vida.

No pensaré en los futuros actos de los demás, ni esperaré que sean mejores o peores personas a medida que pase el tiempo, ya que con estas expectativas estoy dando suelta a mi imaginación. Solamente amaré y dejaré estar.

Las personas experimentan cambios; no debo intentar juzgar a los demás, pues lo haría sobre lo que **creo saber de ello**, sin darme cuenta de que hay mucho que desconozco. Daré crédito a los demás por sus esfuerzos por progresar y por las cosas que hayan logrado aunque no tengamos conocimiento de ello.

Yo también cambio constantemente y, si lo deseo, puedo lograr que ese cambio sea constructivo. PUEDO CAMBIARME A MI MISMO. A los demás solo puedo amarles.

CARTA AL / A LA RECIÉN LLEGADO / DA

¡Bienvenido! Todos hemos estado en tu situación alguna vez. Todos vinimos la primera vez enojados, confundidos, frustrados, desesperados o hartos. En Familias Anónimas podemos encontrar una manera de salir adelante de esta situación, aprendiendo una mejor forma de vivir que nos permita ser felices a pesar del problema de la persona por la que vinimos aquí.

Los que intentamos llevar a la práctica el programa de los Doce Pasos de Familias Anónimas para nuestra recuperación consideramos la importancia que tiene asistir a las reuniones durante un cierto tiempo antes de decidir si éste es el lugar adecuado para nosotros. Si hubiésemos tomado la decisión después de la primera reunión, tal vez no hubiésemos vuelto. Nuestras reuniones son diferentes cada semana, por lo cual aprendemos algo nuevo cada vez que asistimos.

Hay muchos textos para leer y trabajar. Te animamos a que asistas a nuestras reuniones durante varias semanas. Esto te permitirá, como nuevo miembro, compartir tu problema con otras personas que tienen más experiencia, aprendiendo a llevar a la práctica el programa de los Doce Pasos de Familias Anónimas a tu propia vida.

A muchos nos ayuda tener una persona concreta con la que poder hablar de forma más personal. Se te facilitará una lista con nuestros números de teléfono para que puedas comunicarte con cualquiera, siempre que lo desees. Si hay alguno de nosotros con el que, al escucharlo, te gustaría hablar, toma su número de teléfono, o sencillamente habla con él al terminar la reunión.

Durante el primer período de asistencia a las reuniones te animamos a que trates de comprender el programa, que preguntes lo que no entiendas y que compartas tus experiencias. Puedes ir a reuniones de otros grupos de FA para así conocernos mejor. Dinos si hay algo que deberíamos estar haciendo de otra manera por ti. Estamos aquí para ayudarte con nuestra presencia, así como la tuya nos ha ayudado ya.

CARTA ABIERTA DE UN ADICTO EN RECUPERACIÓN A SU FAMILIA

Soy adicto a las drogas. Necesito ayuda.

No tratéis de solucionar mis problemas. Esto solamente me hace perder el respeto hacia vosotros y hacia mí mismo.

No me echéis sermones ni me riñáis; no me culpéis ni discutáis conmigo aunque esté limpio o en activo: puede ser que os haga sentir mejor, pero sólo conseguís que la situación empeore.

No aceptéis mis promesas. La naturaleza de mi enfermedad no me permite cumplirlas, aunque yo crea en ellas. Las promesas son la única manera que tengo de diferir el dolor.

No cambiéis las condiciones: si llegamos a un acuerdo, mantenedlo.

No os enfadéis conmigo porque se destruirá cualquier posibilidad de ayudarme.

No permitáis que vuestra obsesión conmigo os lleve a hacer lo que yo debería de estar haciendo por mí mismo.

No creáis todo lo que os digo: muchas veces ni tan sólo sé cual es verdad (y por tanto mucho menos podré decirla).

No ocultéis ni tratéis de evitarme las consecuencias de mi adicción. Esto podría reducir la crisis, pero hará que la enfermedad empeore.

Sobretudo, no huyáis de la realidad como hago yo; la adicción a las drogas (mi enfermedad) empeora si continuo utilizándolas.

Empezad hoy mismo a aprender, a comprender y a planificar vuestra recuperación. Asistid a los Grupos de Familias Anónimas, que existen para ayudar a las familias en la situación en la que vosotros os encontráis.

Yo necesito la ayuda de un médico, de un psicólogo, de un consejero, de algunas personas que estén en un Programa de autoayuda que se estén recuperando de un problema de drogodependencia, y también necesito de un Poder Superior a mí.

Firmado: vuestro adicto.

PARA FINALIZAR

Los principios de FA están fundados en los Doce Pasos y en las Doce Tradiciones. Nuestra Séptima Tradición dice que cada Grupo debe de ser autónomo.

Para ser miembro de FA no se pagan honorarios ni cuotas y los recién llegados tampoco contribuyen.

Nuestra contribución es voluntaria y sirve para pagar el alquiler, la literatura, la cafetería, a la vez que nos ayuda a pasar el mensaje de nuestro Programa a otros con el apoyo del Servicio de nuestra Oficina de FA.

En la reuniones On-line, nuestra contribución sirve para pagar al informático, la página web, el correo postal, la literatura, a la vez que nos ayuda a pasar el mensaje de nuestro Programa a otros con el apoyo del Servicio de nuestra Oficina de FA. Como no podemos pasar la bolsa como en las reuniones presenciales, para las reuniones On-line existe una cuenta a nombre de Famanon para hacer las aportaciones de la Séptima.

Beneficiario: FAMANON. Entidad CaixaBank. ES06 2100 5445 1613 0027 5014

La verdadera esencia de nuestro Programa se basa en las sugerencias. Nuestro progreso tendrá su propio tiempo y nuestra propia forma de llevarlo a cabo.

Como este es un Programa anónimo rogamos a todos los miembros y visitantes que respeten el anonimato. Los relatos que oigan son confidenciales y no deben ser repetidos fuera de aquí. Estos relatos están dirigidos a entendernos a nosotros mismos y sirven para dar ánimo y ayuda al recién llegado.

Esta noche, cuando os vayáis, llevad con vosotros los pensamientos útiles y rechazad aquellos que no aceptéis.

Y ahora, para aquellos que quieran unirse a nosotros, ¿queréis acompañarnos en la Oración de la serenidad?

Concédeme, Señor:

SERENIDAD para aceptar las cosas que no puedo cambiar,

VALOR para cambiar las que puedo, y

SABIDURÍA para distinguir la diferencia.

SE TERMINA: “ **SIGUE VINIENDO; FUNCIONA, SI TRABAJAS EL PROGRAMA** “.