

AVANTE

REVISTA DE FAMANON Nº 11 – Octubre de 2009
ASOCIACIÓN NACIONAL DE FAMILIAS ANÓNIMAS (ESPAÑA)



FAMILIAS ANÓNIMAS

"Los Doce pasos de FAMILIAS ANÓNIMAS"



MI VIDA ES INGOBERNABLE

En la convención de Gandía escuché algo que ya sabía, pero me gustó cómo fue dicho, porque creo que me ayudará a pasar el mensaje al recién llegado. Y fue una frase: "Mi vida es ingobernable porque no se vivir"! Cuánta razón! Mi vida es ingobernable porque no sé lo que necesito. No escucho ni a mi cuerpo (y le meto un exceso de horas de esfuerzo diario), ni a mi mente (y no la dejo descansar con mis obsesiones), ni a mi espíritu (y no busco un modo de que crezca y sea fuerte). En mi vida yo no cuento: cuentan los demás, adictos o no, y me hacen estar rendida, agotada a diario. Colmar sus necesidades (en lugar de dejar que se las colmen ellos) agota toda mi energía, y me exijo ser perfecta para poder llevar a cabo esa tarea desproporcionada. Luego pasa lo que pasa, que estoy tan agotada que me desahogo despotricando contra los demás y buscando culpables a todos mis males.

Recuperar la razón significó rendirme, pero en el sentido de no seguir luchando inútilmente; significó cambiar de camino, intentarlo de otro modo, reconocer que sólo yo soy culpable de lo que me pasa, porque lo consiento. También significó cambiar de actitud: abandonar la histeria, la pataleta, el mal humor, el deseo de venganza. Y es que nuestra postura de enfermos es ridícula: si nos hacen daño unos zapatos ¿qué hacemos? ¿Los golpeamos y machacamos con rabia? 0 ¿dejamos de ponérmolos?

Yo me siento mucho mejor, y quiero agradecer al programa, a mi grupo y a mi madrina, muy especialmente, tanta ayuda como he recibido de ellos para, por fin, ver que yo puedo hacer mucho por mi bienestar personal, y que "lamerme las heridas" no me ha conducido a nada positivo.

Un abrazo a todos/as. Y sigue yendo a la reunión porque ¡Funciona!

Ana -Grupo Serenidad (El Puerto de Santa María)

CONOCERSE ES AMARSE (Ponencia)

Hoy me siento confusa, abatida y triste. Quizá, me digo, esté enferma o deprimida y es por ello que vuelvo a las andadas de dar credibilidad a pensamientos e ideas negativas como que no valgo, que no sirvo para esto.

Y es así, sin más ni más; sin motivo aparente. Ayer, sin ir más lejos, estuve en mi grupo de FA y compartí mis progresos con el programa. Mi relato hablaba de alguien a quien le iba bien y que se sentía a gusto con ella misma y con su vida en general; aceptándola como era y disfrutado lo mejor posible de ella.

Y sin embargo, como dice la canción, hoy no me podía ni quería levantar. Para hacerlo he necesitado tomar más café del que sería conveniente y, aún así, no levanto cabeza. He de escribir para la ponencia sobre el lema de la convención y poner en limpio y en orden lo ya escrito. He de enviar correos, hacer llamadas, estudiarme el manual de Convenciones. También he de ocuparme de otros asuntos personales varios.

En mi caso, tengo la tentación de ir a buscar afuera *qué* ha podido desencadenar ése estado de ánimo repentino. Pero, no obstante, ésta vez me sujeto a mi misma y me digo: Da igual lo que haya ocurrido *fuera* (siempre ocurre algo), vamos a ver qué es lo que está ocurriendo *dentro* de mi ahora mismo y voy a mirarlo cara a cara. Con calma, con delicadeza y cuidado, y siempre de la mano de mi PS (ese ser tan paciente que me ha estado escuchando hasta ahora sin impacientarse lo más mínimo).

Y lo descubro: resulta que he puesto un límite a alguien de mi entorno con suavidad pero con firmeza, y luego, más tarde, a alguien más. Ello ha traído un cambio positivo a mi vida y sin embargo...

Los cambios, aun los más positivos, en ocasiones me resultan difíciles, pues, a veces, me siento más segura en lo conocido aunque me haga desgraciada.

Pero ya no quiero elegir la rabia, la agresión, el ataque, el control o la manipulación con los que antes me sentía poderosa y segura porque gracias a ellos podía sobrevivir en la incertidumbre.

Y tampoco sé cómo hacer sin sentirme tremendamente vulnerable y en peligro cuando contacto con personas con las que parece peligroso el actuar desde mi corazón (como el adicto, algunos miembros de mi familia y otros más de mi entorno). El hacerlo me lleva al desconcierto y puedo entrar rápidamente en confusión y, por ello, necesitar volver al control a causa del miedo.

A todo lo anterior yo le llamaría vivir desde el NO SER YO. Atravesar ese miedo, esa confusión y, de la mano de mi PS, caminar hacia el centro de mi corazón, allí dónde me conozco y me siento, es entonces mi opción.

Si lo niego, si lo ignoro, si me resisto o voy contra él, voy contra mi misma: Es decir, contra aquello que yo soy como ser único e irrepetible, pues no hay otro cómo yo en el planeta.

¿Pero es que acaso sé bien lo que es SER YO? No, no lo sé todavía. Y es una tarea de toda mi vida el conocer esa respuesta. Y el responder a esa pregunta, que es la que se hace el ser humano desde el inicio de la historia -el conócete a ti mismo- es, en el fondo, el trabajo que hacemos, si se hace bien, con el programa de los Doce Pasos.

No creo que pudiera producirse mi verdadera recuperación, sólo por hoy, si no me oriento en éste sentido.

No estoy recuperándome, y he de corregir mi rumbo cuando descubro que estoy construyendo una falsa autoestima queriéndome parecer a tal o cual modelo, el que sea.

Porque *yo soy* mi único modelo posible a seguir, si es que he de ser YO MISMA, lo que estoy destinada a ser, con mayúsculas. Y es tan sólo mi PS quien lo sabe, pues me conoce verdaderamente. Él es puro amor. Y el amor conoce lo que es real.

Si una madrina o compañera de recuperación me pueden orientar y ayudar en la misma, es sólo gracias a que puede experimentar lo mismo, a que sabe ir en busca de sí misma y llegar al núcleo de su ser en dónde conecta con su PS. Y es sólo por ése motivo que me va a poder aportar, después de hacerlo, alguna sugerencia que me servirá de ayuda en mi propio camino de recuperación.

Mi experiencia es que si no es de ésta manera aparecen el amiguismo, la negación y el querer parecerse a otra. Aparecen el control, la manipulación sutil, las camarillas, y un aprender a vivir de modo erróneo, no desde mí sino desde los otros que no soy yo. Aparecen todas las maneras posibles de vivir en el NO SER YO.

Entonces, suele aparecer la enfermedad, que puede revestir múltiples maneras: enfermedad física, alteración emocional, agresión, control o manipulación de otras personas por mi parte, incluidas las que están conmigo en recuperación; o bien obsesión, apatía, desánimo, indiferencia, compulsiones, pérdida del impulso y la alegría de vivir...etc.

¿Y qué puedo transmitir y mostrar como posible modelo a los que amo (hijos, esposo, hermanos, padres, amigos) que sufren adicciones?, ¿qué enseño a los niños que se forman en mi entorno, si es así como vivo?

Estoy cansada de ver a niños, adolescentes y jóvenes que “cargan” con la “enfermedad familiar” de la disfuncionalidad, por causa de adicciones o no. Enfermedad transmitida a través de generaciones y que consiste, en resumen, en vivir desde el mandato de: “sé cualquier cosa salvo tú mismo, busca fuera, imita, copia de otros, pero nunca jamás se te ocurra averiguar quién eres en realidad, ni permitirte serlo...”

Y con ese mandato, es de esperar que alguien decida no vivir o elegir otra manera menos aburrida y dolorosa de “morir en vida”.

Estoy harta de ver a jóvenes adultos que viven la vida que sus padres no se han atrevido a vivir, sin ser suya verdaderamente, y así les va. Y que van a transmitir a sus pequeños lo mismo. Y muchos de ellos, quizá sean triunfadores, ricos y notables. Pero se mueren por dentro, porque no son lo más importante que pueden y deben ser: ellos mismos, sea lo que sea. No se lo saben permitir. Nadie se lo ha mostrado nunca de pequeños o mayores.

¿Cómo sería si me centrara en el programa desde ésa perspectiva nueva?

¿Cómo cambiarían mis valores, prioridades y motivaciones si tomara como prioridad en mi vida el *ser* lo que vive en mi corazón en verdad, el buscarlo y atreverme a vivirlo sin descanso cada día?

Ahí, en mi sentir, están todas las claves para hacerlo todo de otra manera conmigo misma; con suavidad y dulzura, con amor y

paciencia; con tolerancia y abriendo mi mente. Con la confianza de que voy por buen camino y nada me va a parar.

Porque el PS me habla a través de mis sentimientos más verdaderos y nobles y a éstos los encuentro, por ejemplo, viviendo mi ira sin temor y atravesándola de su mano para que pierda todo su poder sobre mi persona.

Entrenarme para lograr hacer ese camino de ir hasta el fondo de mi ser, desbrozando las malezas que mi manera de pensar antigua ha colocado a su alrededor. Esa sería mi búsqueda en el programa, en la literatura, en los pasos 10º y 11º. En la vida misma, que día a día me habla, si la escucho con esos nuevos oídos.

Y si lo consigo conmigo, si me descubro, me conozco y me dejo ser...

Si me atrevo a ser vulnerable tomada de la mano de mi PS...

Entonces seré también capaz de dejar ser a los demás y permitir que, quizá algunos salgan de sus cárceles de drogas y muertes en vida de la mano de su PS.

**LO QUE VIVE EN MÍ, EN LO MAS PROFUNDO DE MÍ,
ESTA HECHO DE ACEPTACIÓN INCONDICIONAL.
Y SI ORIENTO MI BRÚJULA EN EL SENTIDO DEL AMOR A MÍ
Y A TODO LO QUE VIVE,
NUNCA ME PERDERÉ HACIA OTRO LUGAR EN DONDE NO
SOY YO.**

Isabel – Grupo Que Empiece Por Mí (Valencia)

DESPRENDERSE PARA ELIMINAR EN EL 6º PASO

Siempre que se escucha con atención en las reuniones de nuestros grupos se aprende, y esto es más cierto aún cuando se trata de las reuniones de trabajo de las Ponencias en las Convenciones.

En nuestra XV Convención que celebramos en Barcelona, en un lugar muy bien escogido, rodeado de jardines de época, y que ha sido un fruto exquisito de la labor de nuestros compañeros de allí, yo he aprendido cosas importantes. Me he traído valiosas enseñanzas. Una de ellas, escuchando compartir a un compañero, he aprendido una forma de abordar el trabajo del Sexto Paso, ante el que estaba bloqueada.

“Estar completamente dispuesta a que Dios eliminara mis defectos de carácter”....

Este Paso me producía cierto miedo. Estar dispuesta a que te quiten... que te quiten una forma de ser que crees que necesitas. Surge automáticamente una cierta resistencia. El ego percibe el peligro.

Y Luego la segunda parte: Que Dios haga el trabajo. Pues tampoco terminaba de entenderlo. Por mi parte tengo que adoptar una actitud pasiva? ¿Y en verdad, Dios se va a ocupar de hacerlo?

Pero al escuchar al compañero que aplicaba el desprendimiento a los defectos de carácter, una lucecita se ha encendido en mi comprensión y he visto que, de esta forma, sí puedo plantearme el sexto Paso.

Sólo tengo que cambiar la idea de *eliminar* los defectos, por la de *desprenderme* de mis defectos.

Y la primera cuestión que me surge son estas preguntas, teniendo en cuenta que creo que mi mayor defecto de carácter es la soberbia:

¿Necesito la soberbia? ¿Necesito tener soberbia y utilizarla en mi vida? ¿Para qué la necesito? ¿Por qué la necesito? ¿Es que la necesito para ser feliz? ¿Es que soy más feliz cuando actúo desde la soberbia? ¿Es buena la soberbia para mí? ¿Y para los demás?

Todas las respuestas que se me ocurren son negativas.

Verdaderamente me resulta fácil estar dispuesta a desprenderme de algo que no mejora mi vida, de algo que me perjudica a mí y a quienes se relacionan conmigo, particularmente a quienes me quieren.

Tal vez cuando yo estoy dispuesta a este desprendimiento, a soltar el fardo, la armadura. Cuando me permita ser lo que soy y me acepte así, más pequeña, más sencilla, más tranquila, más natural... entonces debe ser cuando ese algo Superior a mí actúe y me recuerde que no me ha creado para padecer con la ansiedad, la tensión, la competitividad, la agresividad y la ira que lleva escondidas la soberbia, sino para experimentar la paz y la sencilla alegría que nacen con la humildad.

Ama

EL DESEO DE VIVIR (Ponencia)

El deseo de vivir es lo principal y, como consecuencia, lo primero para todo ser humano. La supervivencia la llevamos en lo más profundo de nuestro ser.

Para un adicto, lo primero y principal es caer en la cuenta de que la droga, sea ésta cual fuere, no conduce a la vida sino a la muerte. Ilusiones, salud, amistades, sentimientos, familia, todo se destruye. La droga anula a la persona.

¿Qué ha supuesto para mí tener un adicto en la familia y qué ha representado en mi vida ?

Descubrir que tienes un hijo adicto en la familia (es mi caso) no es nada fácil, pues el amor profesado a un hijo es tan grande que procuras no querer verlo, justificando su conducta, perdonando su agresividad, aceptando sus mentiras; en una palabra: “no puedo creerlo”. Nunca se pierde la esperanza.

Cuando reconoces que es verdad la adición de tu hijo, quitándote la venda del amor profesado, te rompe el corazón, te derrumbas, estás perdido, no sabes qué hacer, no puedes calmar tu dolor. Ves a tu ser querido perdido en la miseria de la basura de la calle.

El hijo adicto huye de entablar una conversación con aquellos que le quieren ayudar, no escucha.

Busqué momentos esporádicos, intentando transmitir a mi hijo todo lo que para mí representaba la vida, la gratificación que te da el esfuerzo y el trabajo, la seguridad que te aporta el estudio, el conocimiento, el saber disfrutar de lo bello que te presenta la naturaleza, en una palabra; disfrutar la vida.

Imposible. Sentí una gran impotencia. ¿Qué hago?.

Buscas información, buscas apoyo, buscas ayuda, rezas, rezas y rezas, pero tu hijo avanza en la enfermedad.

No deseas que terceros vean la situación de tu hijo y esta postura te cierra puertas al no querer difundir la catástrofe de vida que ha elegido tu hijo al estar inmerso en la droga.

Es increíble para un padre sentir miedo de la presencia de un hijo adicto al reconocer que no es responsable de sus actos y el interrogante respecto a su conducta al exigir comida y cama solamente, pues el resto de su vida será vacía. Y entregada de lleno a su enfermedad.

Es impensable para un padre ver a su hijo perseguido por la justicia, encerrado en la cárcel e incluso llegar a la decisión del suicidio.

(Vosotros me entendéis mejor que nadie).

A todos mis hijos los he educado inculcándoles lo maravilloso de vivir, que no se gana siempre, no es pretender en todo momento ser líder, sino ir forjando el carácter con las derrotas que la vida presenta.

A mi hijo adicto he pretendido decirle que la familia no tiene la culpa de su decisión de vida descarriada (“nos tendrás a tu lado, siempre que decidas dejar de consumir, tratarte y curarte).

Como padre desesperado y siguiendo en la búsqueda de apoyo y ayuda, fui informado de un Centro que desarrollaba el programa de los Doce Pasos.

Hoy me pregunto: ¿Que es para mí lo principal y primero?

Yo tengo un hijo en tratamiento de los Doce Pasos.

Mi respuesta no es otra que la recuperación de mi hijo adicto.

Estoy lleno de miedos, pero también de esperanzas.

Por eso estoy aquí con vosotros para aprender a saber ayudar a esa recuperación y saber vivir aceptando que tengo un hijo adicto.

Manuel (Madrid)

LAS MANZANAS ASADAS (Ponencia)

Tenía yo que encontrar un ejemplo para ilustrar el argumento para esta Ponencia.

Abro el microondas y allí lo tengo.

De las cuatro que había preparado todavía me quedaban dos manzanas asadas y en ese momento mi cabeza se hizo una pregunta que de inmediato la supo contestar nuestro Programa.

Ante mi vista están las dos manzanas, tengo que elegir una para mi postre, las veo y medito, una de ellas está reventona, exultante de dulce, tersa, apetitosa; mientras que la otra es más modesta, arrugadita, menos hermosa. ¿Cuál me como hoy? Puedo dejar para mañana la de mejor aspecto y tomarme hoy la más feíta solamente por no parecer egoistón o caprichoso ;o comerme la otra!

Y con sus sugerencias esto es lo que el Programa me responde:

Primero lo más importante, que es lo que para mí sea mejor; cuidarme; vivir este momento de mi vida, momento en el ahora, no en el futuro.

Me observo, pienso, ¿cuál voy a elegir?

Durante el período de actividad de mi hijo, en su adición, he tenido muchos momentos para elegir qué hacer; y hacía, sin observación, sin pensar, sin guía, lo que creía mejor para él, para su recuperación, y me equivoqué como tantos otros de nosotros, sin conseguir ningún beneficio para él, y yo, igual que mi adicto, terminé maltratado.

Esto es sólo un ejemplo pequeño, como una fábula o un cuento con su moraleja final, dulzón, afortunadamente, porque lo antiguo amargo ya está lejos en el recuerdo, mucho de ello olvidado como también las ya olvidadas decisiones de otro tiempo sin juicio, sin guía, sin FA. Total, que me comí la arrugadita y la manzana que pensaba para más tarde resultó comida por una vecina a la que mi esposa invitó a merendar.

Me digo esta moraleja: lo importante aún después de siete años de Programa es también seguir viniendo a las reuniones para estar preparado, siempre puedo recaer aunque sea una recaída dulce. Hoy recordaré que el ahora es importante y el momento de quererme y también de devolver el saludo a mi vecina.

Luis (Madrid)

PRIMERO LO MAS IMPORTANTE (Ponencia)

Quiero por un lado y necesito por otro, ser partícipe en esta Convención con mis sentimientos y vivencias, en torno al lema:

Primero lo más importante.

Me concentro en mi misma y para ello impido que cualquier cosa o persona me interrumpa aportando, con esta idea, mucho sosiego a mi interior para conseguir desarrollar mis criterios lo más sencillamente posible. Entiendo que con este punto de partida hago ya realidad al lema que se ha elegido para esta Convención.

Hace siete años acudo en Madrid a reuniones semanales de F. A., desde hace siete años no he perdido ni una sola Convención por toda España y este año me siento muy feliz de estar en Valencia, aparte de que me gusta mucho todo su entorno, también porque -y permitidme que lo comparta con vosotros- para mi constituye un factor sentimental muy decisivo en mi vida ya que hace años esta Ciudad me acogió para trabajar en lo que era mi profesión entonces y me sentí muy feliz aquella temporada. Vivía de pensión en la C/Colón y trabajaba en Pasaje Dtr. Serra; jamás he olvidado estos lugares ni a sus gentes y esto encaja perfectamente con el enunciado del lema.

Una vez que he depositado mi nostalgia positiva muy dentro de mi y compartido con vosotros, quiero también hacer una referencia a un lema de FAMILIAS ANÓNIMAS, que plantea una pregunta crítica: ¿Qué importancia tiene? Y continúa el texto: “me hago muchas veces esta pregunta durante la semana y las respuestas me guían siempre para tomar sabias decisiones”. Pues no, a medida que estoy escribiendo esto reconozco que no tomo decisiones acertadas y mucho menos sabias; en momentos de crisis, cuando me encuentro demasiado alterada para pensar con claridad, es cuando necesito dar importancia a las experiencias de mi madrina y sus sugerencias porque sola no puedo, pero con su apoyo o el de otros compañeros puedo clarificar aquello que me ha perturbado.

Primero lo mas importante para mi es AMAR, porque este sentimiento es una fuerza poderosa. Lo digo basándome en una experiencia más de mi vida y lo afirmo como un sentimiento que personalmente me ha ayudado a sobrellevar dificultades muy duras: por ejemplo la adicción del miembro de la familia, la muy dura enfermedad de mi marido...; ya estas dos circunstancias tan especiales superadas SÓLO POR HOY, pero que con ese término (con mayúsculas) he podido aportar una gran fe, una enorme dosis de fuerza interior que me llevaba a un cierto optimismo con el que superar esos difíciles momentos dándome cuenta que de esa forma se simplificaban bastante los problemas.

Par mi lo primero es AMAR, a los míos, a los niños, a toda la naturaleza, especialmente a los animales, y es lo primero y más importante, porque me lo paso muy bien en esos sentimientos recíprocos y me ayuda a vivir conmigo misma y en la convivencia, especialmente, con mi marido y con los compañeros de actividad cotidiana.

Rosa María- Grupo Renovación (Madrid)

INFORMACIÓN NACIONAL➤ **Donaciones de grupos:**

20-04-2009 Grupo SOLO POR HOY (Andalucía):	40,00 €
21-04-2009 Grupo SOLO POR HOY (Nueva Andalucía):	252,50 €
22-04-2009 Grupo SERENIDAD (Pto. Santa María):	120,00 €
09-06-2009 Grupo CAMINO (Valencia):	100,00 €
09-06-2009 Sobrante Convención de Gandia:	2.273,24 €

➤ **Donación a la JNS de EEUU:**

28-08-2009 Junta Nacional España: 1.000,00 Dólares = 718,43 €

➤ **Convención Nacional 2010:**

Días: 9, 10 y 11 de Abril.

Lugar: Algeciras (Cádiz)

**NOTAS**

➤ Os recordamos que a través de nuestra página web podéis descargar de Internet el **Directorio Nacional de Grupos** actualizado.

➤ **Contacto:**

Teléfono de Información Nacional: 667 368 356

Página web: www.familiasanonimas.es

Correo electrónico: junta.famanon@gmail.com

Dirección: FAMANON. Apdo. Correos 967 - 08080 (Barcelona)



¡ATENCIÓN! Ya tenemos nueva literatura. Los títulos y precios son:

- 12 Tradiciones en acción..... 8 euros.
- Las 12 promesas de FA..... 0'50 euros.
- La recuperación en FA: un chequeo..... 1 euro.
- Una nueva puerta se abre..... 1 euro.

Ya podéis hacer vuestros pedidos de la forma habitual. ¡Que los disfrutéis!

Gracias por haber hecho posible que apareciese este nuevo número de nuestra revista Avante. Por favor, ¡no dejéis de escribir!

¡Seguid mandando vuestros testimonios!

RECORDAD que debéis dirigir vuestros textos a:

- **FAMANON**
Apdo. Correos 967
08080 (Barcelona)
(Especificando: *Texto para AVANTE*)
- junta.famanon@gmail.com
(Especificando: *Texto para AVANTE*)

Y si tenéis cualquier duda podéis llamar al:

- **609570382 (Gemma)**

¡Recibid un enorme abrazo y nuestros mejores deseos para las siguientes 24 horas!