

AVANTE

REVISTA DE FAMANÓN

Nº 14 – Febrero 2012

ASOCIACIÓN NACIONAL DE FAMILIAS ANÓNIMAS (ESPAÑA)



FAMILIAS ANÓNIMAS

"Los Doce pasos de FAMILIAS ANÓNIMAS"



EL PROGRAMA FUNCIONA SI LO TRABAJAS

Queridos compañeros, realmente el Programa funciona si se trabaja, porque puedo compartir con vosotros que mi afán de dirigir y controlar a los demás en general, y a mi adicto en particular, ha disminuido mucho.

Todavía tengo la tendencia y muchas veces “me cazo” a punto de decir algo o querer algo que, en el fondo, pretende que alguien haga las cosas como yo quiero o como creo que es mejor.

Porque... ¿qué pasa cuando te encuentras con el Programa de F.A. y comprendes y te convences de que para sobrevivir no puedes hacer otra cosa que trabajar en serio para cambiarte a ti misma?

Pues lo que a mí me pasó es que ya no podía dejar de saber lo que había aprendido. Había aprendido que no tengo poder sobre las vidas de otras personas y tampoco sobre la de mi adicto aunque sea mi hijo. He aprendido que querer controlar y dirigir la vida a otros es una actitud insensata y una tarea imposible, muy dañina para las relaciones y para mi propia serenidad.

Ya no había excusas, ni culpas de los otros. Ahora estaba yo a solas frente a mí misma.

Y no había más camino que hacia adelante pues atrás no hay donde volver, atrás solo está el abismo.

Me doy cuenta de que esta mejora de mi comportamiento y mi actitud hacia el control ha necesitado que el Primer Paso “pasara” una y otra vez por delante de mis ojos, para leerlo; por mi mente, para reflexionarlo y por mi corazón, para desear con fuerza integrarlo en mi manera de ser. He necesitado abordarlo desde diferentes aspectos para identificarlo bien en mi vida y llegar a convencerme completamente de que no tengo poder (ni derecho) para cambiar y dirigir a nadie sino a mí misma.

Una compañera dijo en una reunión que nuestros comportamientos de manipulación y control se han repetido muchas veces, y por eso necesitamos también repetir y volver a repetir nuestro trabajo con los Pasos, hasta alcanzar el suficiente adiestramiento para dominar esos comportamientos, y no que ellos nos dominen a nosotras.

Ahora mi experiencia me dice que es así, y estoy muy satisfecha y contenta de haber “hecho mis deberes” y de ver los resultados, porque ahora puedo -sin grandes dificultades- respetar más a los demás y a mi hijo adicto especialmente, y dejar que cada cual haga las cosas según sus propias necesidades, su propio ritmo, sus propias ideas, su propia creatividad, sus propios derechos. Pero eso sí, dentro de los límites necesarios que requiere la protección de mi propia vida.

A día de hoy, el Programa me ha conducido a una nueva relación con mi hijo adicto, quien ahora desde su libertad y su dignidad respetadas por mí, puede darme lo mejor de sí mismo cuando logra mantenerse en recuperación.

Ama, vuestra compañera itinerante

.....

PENSABA QUE YA ESTABA RELAJÁNDOME

Bueno, si no estuviera sábado tras sábado asistiendo a mis reuniones de Familias Anónimas, no respondería como estoy respondiendo hoy por hoy.

No pensaba que volvería a soltar a otro ser querido, ¡Y de qué manera!

Gracias a mi constancia y a no pensar: ”mi hijo ya está en un proceso de recuperación, no necesito ir a la reunión”. ¿Para qué? Siento haberlo pensado alguna vez, ¿Por qué digo esto? Tengo dos amores repartidos, si me encuentro a uno llorando es que el otro le ha ofendido. Este párrafo es una letrilla de una copla pero la hago mía. Tengo a mi hija, que es mi amor, llorando y sufriendo, y tengo a su hijo que es otro de mis amores que está sufriendo y destrozando su vida: su vida de 23 años, enamorado de las drogas, está tan pegado a ellas que hoy por hoy esta engendrando grandes lagunas en su cabecita y le hacen perder el sentido, la voluntad, la libertad. Tiene una enfermedad muy grave (de hecho son cuatro: 1ª, la psíquica, 2ª, la física, 3ª, la moral, 4ª, la espiritual). Hoy por hoy está en activo.

¿Cómo podemos tratar todas esas enfermedades?

Como la voluntad la tiene anulada, no es culpable; pues bien, su madre, su hermana, su abuelo y yo, todos, sabemos que no es culpable pero va a la deriva, y hay que hacer algo. ¿Cómo?, su madre le puso normas. Como no las aceptaba pudo más lo que corre por sus venas, el amor a las drogas, que puede más que: el amor de su madre, dormir calentito, comer tres veces al día, ducharse, y el calor de un hogar. Lleva un año de ocupa en Barcelona. Siento no poderlo abrazar como a los demás nietos y un recuerdo me atormenta. Vino un día, llamó a mi casa y desde el rellano le atendí, me pidió agua y una pastilla para la garganta y se la bebió en el rellano, el AMOR DIFÍCIL me supo amargo porque él quería entrar -y yo más que él, que entrara- (si su madre está haciendo una labor para su bien, yo tengo que seguir su manera de actuar). Gracias por tener dentro de mi yo el saber distinguir la diferencia entre decir NO positivo o SÍ destructivo, gracias a que me alimento con la sabiduría, sábado a sábado, con sabrosos mensajes para no entrar en depresión y hoy apoyo a mi hija por tener valor para ser valiente, sin miedo, y queriendo a su hijo como enfermo y no como a un degenerado. Hoy no quiero rendirme porque me dicen: ¿te beneficia seguir asistiendo a familias anónimas?. La duda me hace temblar.

Pero un cante tengo en mi garganta. Te quiero más, porque vida me diste, te quiero más, por la libertad que me diste; más no quiero defraudarte, con mi amor quiero servirte. Quiero seguir viniendo porque funciona dentro de mí si lo trabajo.

Regla - Grupo Nuevo Giro (Cádiz)

RECUERDO A MARÍA LA PORTUGUESA: LA COMPAÑERA QUE DE UNA FORMA INESPERADA NOS HA DEJADO.

Tú, María, has sido ese referente con fuerza en los Grupos de Familias Anónimas; tenías gran experiencia basada en la honestidad y con esos valores has sembrado ayuda a quien te la pidió; con argumentos convincentes y nutridos de sentido que aligeraban el peso del problema. Un buen día nos anunciaste que estabas tramitando integrarte en una ONG, como cooperante para ayudar a personas que no tienen casi nada y personalmente viví tu inquietud porque considerabas que tardaban en abrirte ese camino y que a lo peor no te lo concederían. Cuando pasados pocos meses te dijeron que te preparases para irte a África (Mozambique) estabas llena de alegría y de una mezcla de nerviosismo que resaltaba tu gran categoría humana y la férrea voluntad en lo que pretendías.

Guardo en mi ordenador los textos que me enviaste y la cantidad de fotos con niños sobre tus hombros jugando al corro; también con adultos; en otras fotos, pintando de verde una verja metálica y en todas ellas (que no eliminaré nunca) mostrabas un semblante sereno y feliz.

Ese estado anímico lo confirmaste un día que saliendo del Grupo me hiciste una llamada por teléfono (sabías muy bien las horas de salida y entrada) y entre otras cosas dijiste: “nunca he sido tan feliz”. Me sorprendió mucho porque no eras persona de expresar emociones extremas: se lo transmití a todos los que en el Grupo te conocían y como ejemplo a los que nunca te habían visto.

Gracias María, porque teniendo tú una personalidad muy especial, pude conocer tus virtudes que han sido un regalo impagable. Habías anunciado que en septiembre nos veríamos porque tenías unas revisiones médicas y, de momento, te venías definitivamente: no ha podido ser pero *allí donde estés, serás una persona generosa que seguro cuidará un poco a los que te necesitamos.*

Gracias y un beso María.

Rosa - Madrid

VALOR PARA CAMBIAR

Cuando llegamos a F.A. todos creemos que la solución a nuestros problemas pasa porque él y los otros cambien su vida, sus actitudes, y que nosotros lo estamos haciendo bien, que estamos en posesión de la razón y de la verdad.

Aquí, nuestros compañeros nos hacen reflexionar y nos dicen que los que tenemos que cambiar somos nosotros; esto nos hace pensar qué estamos haciendo aquí, pensamos que estamos en un sitio equivocado, por eso el programa recomienda venir más veces, hasta que entendamos algo, pues esto es como el mundo al revés. ¿Cambiar nosotros? con tantas virtudes que nos adornan, y además estamos en posesión de la verdad.

Si hacemos lo que siempre hemos intentado, sin ningún resultado, obtendremos la misma respuesta que hasta ahora.

Se nos dice que tenemos que cambiar nosotros; la verdad es que inicialmente es un poco duro, pero seguimos viniendo para ver si vemos alguna luz, o nos dan la razón por nuestra actitud. Nos damos cuenta escuchando a los compañeros que realmente tenemos que cambiar, pero esto es un susto, ¿Qué tengo que cambiar?, ¿Por qué?

Llegamos al punto que nos damos cuenta que efectivamente queremos empezar a cambiar, pero ¡Que difícil!, ¡Que miedo!

El Poder Superior nos cuida, nos ama, nos guía y nos ayuda, pero nosotros tenemos que hacer nuestra tarea.

En alguna de nuestras publicaciones hay una cita de Lao-Tse, que dice que la gran marcha de China empezó por un solo paso. Nos abrumba la cantidad de cosas que tenemos que cambiar. Pero no tenemos más que dar un paso cada día, y éste podemos darlo: es un ejercicio de valentía, como una gimnasia que tenemos que practicar para mantenernos en forma. El hecho de tener el valor de dar ese paso diario nos anima a seguir. Hay que reconocer que a veces nos da pereza esa tarea cotidiana, pero con ella cambiamos nosotros, y nuestro entorno empieza a sentirlo. Aquí hay algo que podría parecerse a un milagro, tenemos que tener fe en nuestra tarea y surgen milagros de alegría: fe, bienestar, nos fortalecemos y nos damos cuenta de cuántas cosas somos capaces de cambiar. Ya no seremos los mismos que éramos

cuando vinimos la primera vez. Estamos abriendo la mente para permitir que realmente las cosas cambien en la medida que seamos capaces de enfrentarnos al desafío diario de dar ese paso. Valoramos nuestra propia valentía, y realmente la realidad cambia.

¿Por qué no miro para atrás, para ver cómo he cambiado?

¿Me asusta cuál es la meta de todo lo que tengo que cambiar?

¿Ves como un riesgo, emprender este camino?

¿No has visto como el Poder Superior te abre caminos que no habías ni imaginado?

Maki - Grupo Luz (Madrid)

MI REPASO DEL INVENTARIO DEL PASO CUATRO

Queridos compañeros de F.A:

Este año no puedo estar con vosotros en cuerpo, pero sí en alma. Estos días estoy por Andalucía con mi madre que está viejita con sus 90 años.

Después de mucho tiempo, y con motivo del lema de esta Convención, he vuelto a coger mi impreso de Inventario Personal que es de color azul y está lleno de marcas (las primeras se las hice -según dice la fecha que anoté- en diciembre de 2006).

Repasando, veo cuánto he avanzado, puedo comprobar que muchos de los defectos que estaban señalados se han debilitado bastante, y al contrario, en la parte del Haber se veían muy pocas marcas. Ahora he hecho unas cuantas.

Este trabajo me hace ver una parte del camino recorrido en mi recuperación y en mi mejoramiento personal.

Lo que quiero compartir con vosotros en estos momentos se refiere a unos defectos concretos y a las cualidades opuestas, que he estado trabajando en los últimos meses.

Hasta hace poco tiempo, yo venía reconociendo que mi mayor defecto de carácter era la soberbia, pero los avatares de mi vida me han dado el suficiente “jarabe de palo” como para reconocer mi impotencia y para enseñarme un poco de humildad.

Últimamente he querido centrarme en mis dos mayores defectos actuales que reconozco me perjudican bastante.

Para identificarlos he necesitado ayuda. He prestado oído a lo que mi gente cercana opina de mí y a sus quejas respecto de mi comportamiento. Así me ha resultado fácil localizar los dos que más perjudican mis relaciones en general y con mi adicto en particular.

El primero es el número 19 del Inventario, la intolerancia que me aflora como rigidez e impaciencia haciéndome creer que sólo existe una forma de hacer bien las cosas y en la tendencia que tengo a considerar que mi manera de ver y hacer es la más adecuada.

Este defecto se manifiesta en mis relaciones personales en general como decepción y enfado que a veces puede ser muy sutil, pero es sobre todo perjudicial en mi relación con el adicto, que junto a otras actitudes negativas mías le alteran mucho.

Mi segundo defecto es la hiperactividad que creo encaja bien en el punto 8 del Inventario “Descontrol emocional”, porque se trata de un estado más bien acelerado: voy excitada, nerviosa, susceptible, con prisas, haciendo siempre mil cosas y esto es una manera de escapar de mis emociones negativas de obsesión por el adicto (desesperación y vergüenza porque todavía está en la cárcel).

Eso genera mucho malestar en los demás, que se quejan de no ser bien atendidos, de que no les dedico un tiempo reposado. Y llevan razón. Pero es que al adicto le descomponen y yo empiezo a comprender por qué. Es porque actuando así, yo le comunico más inquietud y desasosiego.

Pero, queridos compañeros de programa, ya he empezado a ponerle remedio trabajando y cultivando algunas cualidades del Haber; las cualidades necesarias para equilibrar estos defectos.

Para mi primer defecto de intolerancia, rigidez e impaciencia necesito desarrollar la tolerancia, la paciencia, la aceptación y más respeto a las ideas de los demás y a sus maneras de hacer las cosas. Son los puntos 8, 9, 11 y 15 del haber del Inventario.

Yo creo que necesito repetirme con frecuencia pensamientos como estos:

- . *la vida es muy variada y las personas muy diferentes, por lo tanto hay muchas formas distintas de percibir y hacer las cosas”,*
- . *“las cosas pueden hacerse bien de diferentes formas”,*
- . *“se puede llegar a un mismo lugar por diferentes caminos”,*
- . *“tranquila, cada cosa tiene su ritmo; no quieras empujar al río”.*

Y también estoy haciendo el trabajo de estar atenta y consciente de mi comportamiento y pensamientos para tener una actitud de mayor respeto hacia los demás, hacia su forma de estar en la vida, a su manera de percibir y de interpretar, y por tanto a su manera de actuar.

Una cosa es que me proteja frente a comportamientos indebidos de los demás en general y de los abusos de mi hijo adicto en particular, y otra muy distinta que yo pretenda que actúen a mi gusto y según mis esquemas.

Estoy convencida de que si voy acostumbrándome a esos nuevos pensamientos llegaré a no sólo pensarlos, sino también a sentirlos.

Y si también voy cuidando de mantener un estado más sereno y una actitud más tolerante, entonces -espero- mi comportamiento no será tan automático y podré actuar con más calma y tolerancia.

Y para mi hiperactividad, aunque me gustaría hacer muchas cosas, y estar en muchos lugares y con muchas personas, no puedo; y este deseo además de un cierto entusiasmo por la vida y un anhelo de experimentar y aprender, tiene también mucho de huida de la realidad de mi vida como madre de un adicto que está en prisión.

Por lo tanto, sé que tengo que dejar algunas actividades para más adelante o renunciar a ellas, tengo que distribuir el tiempo de forma que pueda ir con más calma por la vida.

Y también tener una actitud de mayor serenidad porque creo que de la serenidad nacen la paciencia y el respeto.

Gracias a que tengo nuestra Oración grabada dentro de mí, y acudo a ella y me apoyo en ella, al mismo tiempo en el Tercer Paso.

Con cariño, AMA, vuestra compañera nómada en Abril 2011.

NOTAS

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

➤ **Contacto:**

Teléfono de Información Nacional: 667 368 356

Página web: www.familiasanonimas.es

Correo electrónico:

info@familiasanonimas.es

junta.famanon@gmail.com

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

DONACIONES DE LOS GRUPOS

08/03/2011 - AYUDA Y AMOR (ALGECIRAS)	80,00 €
14/04/2011 - LIBERACIÓN (MADRID)	65,36 €
12/05/2011 – SERENIDAD (PTO. STA. MARÍA -CÁDIZ-)	200,00 €
16/05/2011 - NUEVO GIRO (CÁDIZ)	70,00 €
12/07/2011 - AMOR DIFÍCIL (SITGES - BARCELONA)	70,00 €
16/01/2012 – CAMINO (VALÈNCIA)	200,00€

Gracias por haber hecho posible que apareciese este nuevo número de nuestra revista Avante.

¡Por favor, seguid mandando vuestros testimonios!

RECORDAD que podéis dirigir vuestros textos a:

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

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