

AVANTE

REVISTA DE FAMANON

Nº 24 - DICIEMBRE 2015

ASOCIACIÓN NACIONAL DE FAMILIAS ANÓNIMAS (ESPAÑA)



*Esta imagen que pudiera ser un árbol decorado, no es tal; es natural:
un Madroño madrileño, desde donde os deseamos una serena Navidad*

XXII CONVENCIÓN NACIONAL de FAMILIAS ANÓNIMAS

Sevilla, 2015

Queridos compañeros /as:

Deseamos que esta convención haya servido para transmitir energía positiva para nuestra recuperación, que todo el trabajo realizado sea para mejorar y crecer y que os marcharais llenos de Amor y Serenidad.

Os recordamos con nostalgia, pero nos consuela pensar que muy pronto nos veremos en Cádiz (porque un año pasa volando) y os animamos a asistir!!! seguro será una convención inolvidable.

Os mandamos todo el cariño y felicidad del mundo.

Gracias por todo el apoyo y el cariño que nos habéis dado. Gracias

Grupo Giralda de Sevilla

¡Nos vemos en Cádiz!



Querida Familia

*Querida familia ¡qué bueno es querernos!
Quiero agradecer al Grupo Giralda de Sevilla
su trabajo, tan bueno y entrañable...
¡nos hemos sentido tan bien todos!*

Enhorabuena: nos habéis hecho felices.

*Quiero, también, a todos, felicitaros las Pascuas;
os deseo Paz en vuestro interior
(tenemos herramientas, no lo olvidemos).*

*También deciros que es importante
seguir el trabajo que tenemos entre manos.
Es un trabajo de todos; si participamos,
crecemos y ayudamos,
para esto es importante **EL SERVICIO**;
el resultado lo veréis en vosotros mismos y en los demás.*

*Gracias a todos por vuestro servicio,
pero os pido generosidad,
somos una familia bien avenida y nos necesitamos todos.*

Gracias por estar ahí, todos somos necesarios.

*Un abrazo,
Maki*

Las cosas que hago

HAY COSAS QUE HAGO, DIGO O PIENSO, que me conducen a ser más feliz y hay cosas que hago, digo o pienso, que me hacen menos feliz. Cuando hago, digo o pienso algo que me hace menos feliz no soy peor persona sino simplemente un ser humano falible que intenta vivir y sobrevivir con el menor sufrimiento posible.

Los que me conocen saben que ha sido una tendencia en mi manera de pensar el dividir a las personas en mejores o peores o en compararme y sentirme menos, o en pensar que la vida está siendo injusta conmigo "con lo buena persona que soy yo" o "con lo bien que intento hacer las cosas". Gracias al programa y a mi madrina, me he dado cuenta de que el pensar de esta forma solo consigue hacerme daño. No hay mejores o peores personas, todos somos diferentes. Si quiero, puedo centrarme en las características buenas que tienen los demás porque centrarme en las malas me crea malestar, ansiedad, rechazo... También puedo apartarme de aquellas personas a las que me cuesta encontrarles cosas buenas. Y lo mismo puedo hacer conmigo misma, aceptarme tal como soy y centrarme en esos rasgos, actitudes, pensamientos que me conducen a ser feliz. Centrarme en estos aspectos para poder mantenerlos y así garantizarme una vida con más felicidad y menos sufrimiento.

Y en los días en que estoy más en negativo? en que digo, hago o pienso cosas que no me ayudan a ser feliz? En esos días me toca trabajar! Trabajar en decirme a mí misma "por aquí no vayas", en decir "PS dame fuerza, ayúdame a no ir por estos derroteros", es el día que toca escribir o hacer una lectura extra acerca del programa de FA, hablar con mi madrina, hablar con algún compañero del grupo... ¡¡Hay días en que toca hacer horas extras!!

Quiero aprender también a no calificarme ni a calificar a los demás como buenas o malas personas, porque no me funciona para ser feliz! Prefiero quedarme en qué hago y haré lo que pueda para ser lo máximo feliz posible y que hay días o momentos en que lo conseguiré y otros en que no. Y que a los que me rodean, les pasa lo mismo que a mí.

Hoy tengo ganas de seguir trabajando para ser feliz, observando aquellos rasgos de carácter y aquellos pensamientos que tengo y que no me conducen a nada bueno para, poco a poco, poder irles eliminando de mi vida.

Gemma

“Simplificarlo”

¡CÓMO ME AYUDA ESTE LEMA! Soy complicada por naturaleza y de mente muy rápida, en un momento puedo haber recreado una situación en mi mente que nada tiene que ver con la realidad. Simplificar las situaciones siempre me es de ayuda y me sirve para parar mi mente y mis pensamientos circulares...ufff...os suenan? Pero sola no puedo, necesito a mi madrina, mis ahijadas y a mi grupo.

El sábado pasado en mi reunión compartí lo complicado que me resulta a veces convivir con mi marido adicto aunque esté en recuperación, ya llevo varias reuniones erre que erre con lo mismo...Me pone de los nervios su frase de "*como soy adicto....*" para justificar cualquiera de sus actos y me da la sensación de que hay temas que nos incumben a los dos como pareja en los que yo pongo toda la carne en el asador y me lo trabajo y él se acomoda en su poltrona de adicto. *Pues ea...ya estoy yo dándole vueltas al tema, de si a ver cómo lo arreglo, de si a ver cuál es la mejor manera de solucionar el problema, madre míaaaaaa, la lío parda jejeje.* Un compañero con una simple frase me simplificó todo mi proceso mental, no viene al caso explicar toda la situación pero sólo os diré que a una frase que me dijo mi marido, mi compañero de FA le dio la vuelta para que yo también la pudiera decir y con ella poder poner un límite que posiblemente me hará sentir mejor y complicarme menos la vida, es la misma frase!!! alucinante!

Tengo que poner límites para sentirme mejor y dejar que mi marido avance en su recuperación a su paso, aceptarle tal y como es con todo su potencial que no es poco, sin dejar que por ello todo valga por su condición de adicto, tengo que aprender a poner límites.

También en esta misma reunión, una compañera madre de un adicto, con la que me identifico menos por el hecho de que en mi caso el adicto es mi marido, compartió también sobre su marido no adicto...se me olvida a veces que las madres de adictos que hay en FA también son esposas y que tienen que trabajarse la aceptación y tolerancia respecto a la manera de ser de sus maridos. Me ayudó muchísimo escucharla.

Esto es el milagro del Programa y la recuperación, llegas al grupo con la cabeza que va explotar y sales con la bomba desactivada.

Gracias a todos, Elisabeth

Hola compañeros

SOY ROCÍO y soy un miembro más de FA y enferma de mis emociones, el tema de elegir cuidarme a mí misma, me lleva a la parte dependiente y codependiente, precisamente hoy en el trabajo llegué tarde, tengo 26 años y me doy cuenta que no soy interdependiente de mi familia, el llegar tarde me hace sentir mal y enojada, decepcionada conmigo misma, no rindo igual en mis actividades y mi estado anímico está alterado, solo pienso en que hice algo mal, y sí, porque durante toda mi vida he tenido problemas con la puntualidad, siempre que mi mamá me llevaba a la escuela se me hacía tarde; cuando no me llevaba y me lo proponía por mí misma llegaba a tiempo, pero como ese momento era el único que la veía en el día, dejaba y hacía tiempo para que ella me llevara, a la escuela, trabajo etc. y hasta la fecha he crecido con ese hábito malo de llegar tarde y ser extremadamente impuntual, esto me lleva a no saber cuidarme de mí misma y seguir siendo dependiente, de verdad que no sé qué hacer para cambiar este estado, ya no puedo echarle la culpa a mis padres soy yo la responsable de mí y mi cuidado, pero no sé aun como cuidarme y no fallar, solo por hoy...

Hace un año y medio

que llegamos a FA mi marido y yo: tenemos un hijo de 30 años adicto a las drogas. Cuando llegamos al grupo nos encontramos al borde de la locura, después de muchos años luchando con el problema y sin resultado; al llegar a los grupos y ver cómo funcionaban, sentí que tendría que habernos llegado, muchos años antes, esta información que nos llevó a FA.

En la primera reunión ya vi que ese era mi sitio; seguí asistiendo todas las semanas a las reuniones y enseguida mi vida empezó a mejorar; me sentía arropada; podía compartir mis experiencias; sentía que tenía una gran familia y un extraordinario Programa. Comencé a aprender muchas cosas: que la adicción de mi hijo es una enfermedad; que yo no tenía la culpa de ello y que también soy impotente ante las drogas y ante las vidas de otras personas.

Sigo mi recuperación asistiendo a las reuniones a las que voy con muchas ganas, animada y apoyada por mi madrina trabajando el programa de los Doce Pasos que es extraordinario. Estoy recuperando la autoestima; soy más positiva; tengo más serenidad; los miedos los estoy cambiando por la fe, poniéndoles en manos de mi PS. Estoy fortalecida y con más esperanza y mejor forma de vida para la familia y para mi querido adicto que hace 15 meses está en recuperación.

Estoy enormemente agradecida al programa, a mi grupo y a toda FA.

Luisa, Grupo Alegría, Madrid

La suerte de una madre (*un cuento*)

ÉRASE UNA MADRE, la cual tenía un hijo que padecía la enfermedad de la adicción a las drogas.

Un día, esta madre encontró un grupo llamado “Giralda de Sevilla” en el cual se trabajaba un programa de Doce Pasos. Allí se sintió comprendida y querida, ya que ellos tenían los mismos problemas ¡qué alivio sintió cuando le dijeron que trabajando el programa se curaría de su enfermedad!

Para tratar la enfermedad de la codependencia, dicho programa consistía en asistir a las reuniones semanalmente, compartiendo su dolor y sus progresos.

¡Qué sabio programa! Comprendió que cambiando hábitos enfermizos por otros saludables como “soltar las riendas” y mediante la actuación de un PS, podría aprender a tener fe, a no reprochar, a simplificar, a no juzgar, a rectificar, a no tener expectativas, a meditar, a no amenazar, a aprender de los errores, a dejar de auto compadecerse, a hacerlo fácil, a decir “no, porque te quiero”, a ser más espiritual, a ser más humilde, a perdonar, a abandonar resentimientos, a vivir el hoy, a superar los miedos, a no controlar, a no manipular, a que su felicidad no dependa de nadie, a respetar a los demás y a ella misma.

Con todo esto, le dio la oportunidad a su hijo adicto a que encontrase su camino: el de la recuperación; ya que ella encontró el suyo ¡qué suerte!.

Estos cambios influyeron para que su hijo, hoy día, esté recuperándose, diciendo a su madre que la recuperación no es un camino de rosas, pero sí un camino abierto hacia la libertad; una libertad envuelta de ilusión y mucha esperanza.

*Familia: esa madre del cuento soy yo, que antes lloraba de pena y hoy lloro de emoción **por andar por un camino mejor.** Gracias F.A.*

Patro

*Acompañándome de mi PS:
guardo mi mano en mi bolsillo, la aprieto
con la de ÉL y siento que no estoy solo.*

Desde Barcelona

EN EL TRANSCURSO DE MI VIDA he recorrido caminos realmente maravillosos, con lagos, ríos, playas, flores, etc. Pero me encontré también con algunos realmente difíciles, sus desniveles y piedras me bloqueaban el paso y decidí limpiarles yo sola. Empecé a recoger todo lo que encontraba, sin darme cuenta que lo que iba guardando en mi mochila eran mis miedos, iras, resentimientos, culpabilidades, y sobre todo mi orgullo, y al final no pude soportar tanto peso sobre mi espalda.

Por circunstancias del destino, en ese mismo momento pasaron por mi vida varias personas dispuestas a acompañarme. Viendo mi dificultad para andar sobre ese terreno, me tendieron la mano y me ayudaron a descargar esa enorme mochila. Me enseñaron como caminar firmemente y libremente por esos caminos de difícil acceso y a través de una de ellas conocí a Familias Anónimas y poco a poco asistiendo a reuniones y encuentros fui adquiriendo la serenidad y paciencia necesarias para llevar una vida mucho más tranquila y eso ha sido gracias a los testimonios de mis compañeros y al trabajo personal que realizo día tras día con el programa de FA.

Cuando llegué hace 4 años, yo en ese momento buscaba ayuda para un familiar que atravesaba un mal momento, y pensé que sería el sitio ideal y la solución perfecta, pero mi sorpresa fue mayúscula cuando un compañero del grupo me dijo que la ayuda la necesitaba yo. En un principio no entendí nada... hoy estoy en un buen camino, y no quiero salirme de él, no quiero olvidar que aún me quedan algunas piedras que soltar y sé que dificultades no me van a faltar, por eso asisto siempre que puedo a las reuniones del Grup Sant Pere de Barcelona los sábados por la tarde, y en ellas comparto mis inquietudes, experiencias y logros, dejando lo malo y llevándome solo lo bueno y así evito que aparezcan nuevamente las expectativas desmesuradas que creé en mis viejos tiempos, en cuanto a mis familiares.

Escribir es, “del corazón al pa



En FA he aprendido a valorar lo que tengo, aceptando la decisión que puedan tomar las personas que comparten mi vida, sean estas equivocadas o acertadas. No ha sido tarea fácil os lo aseguro, por ello, he tenido que llorar, reír y cargar muchas pilas, pero si hoy me siento bien es porque tengo la tranquilidad que me da pensar que ese camino ya nunca más lo voy a recorrer yo sola, en él estarán mi familia, mis amigos y todos vosotros.

MONTSE Grup Sant Pere de Barcelona

Aceptación

Entiendo cada vez más, lo que quiere decir SOLO POR HOY: cada día nos enfrentamos a nuevos retos que tambalean los cimientos de nuestra serenidad golpeando nuestras “seguridades” y una vez más tenemos que recurrir a “el programa” recordando apresar el instante feliz y parar nuestra mente que intenta sabotearnos haciéndonos creer que podemos cambiar las cosas y personas, afortunadamente emerge lo aprehendido que nos recuerda nuestra impotencia y falta de control sobre los demás, ayudándonos a fluir en el misterio de la vida y conectar con el instante presente.

¡Maravilloso Programa! ¡Gracias!

el, la vía del Poder Superior”

Desde mi grupo online

Querid@s compis: yo siempre he sido una mala escuchadora. Y ni siquiera sabía que lo era hasta que llegué a mi primera reunión del Programa de Doce Pasos. Tuve que aprender a moderar mis impulsos de querer hablar cuando era mi turno de palabra. Más adelante aprendí que además de la boca silenciosa, escuchar significa prestar toda la atención a lo que se está diciendo. No hablo de estar oyendo, hablo de escuchar, de comprender lo que la persona que habla está sintiendo y expresando y las ideas y conceptos que intenta transmitir.

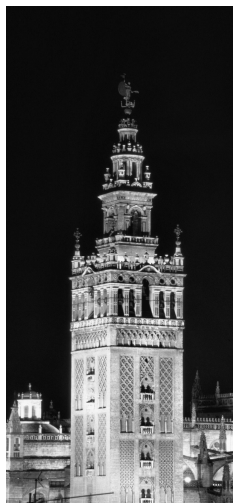
Mi mente rápidamente reacciona y empieza a elaborar su discurso para la respuesta y comentario que quiere hacer, retirando por tanto la atención del sentido del oído. El resultado es que cuando vuelvo a atender a lo que se habla, me he perdido un trozo del discurso lo que significa que ese tiempo no he estado ni mental, ni emocional ni espiritualmente con esa persona que está hablando. He comprendido que para escuchar tengo que tener más humildad y estar más interesada en aprender de los demás. Tengo que tener más generosidad en dedicar mi tiempo para oír con el cuerpo y el alma. Es decir que aún tengo que desarrollar mejor el amor de fraternidad al que nos invita F.A.

Un abrazo, Alicia, grupo Cartagena

Buenos días familia: El CUIDARME está siendo algo que recién estoy practicando gracias a FA y a su programa. Estoy aprendiendo a ocuparme de mí en primer lugar y esto es parte de ocuparme de los demás. Es como seguir las instrucciones de un vuelo: al entrar en el avión te dan unas instrucciones de seguridad y detalles para ajustarte el cinturón, de encontrar la salida de emergencia y cómo actuar en caso de pérdida de presión en la cabina; en estas instrucciones se nos sugiere que antes de ayudar a nadie, nos coloquemos las máscaras de oxígeno, para garantizar nuestra supervivencia.

Hasta ahora yo había sufrido esta falta de oxígeno, como mis padres no tenían esa máscara, ni si quiera pensé que existía o fuera necesaria, por lo que crecí, con una gran falta de coherencia, aceptación de mis sentimientos, y claro me resultaba muy complicado transmitir esto a los demás, si no era capaz de creer en mí misma, cómo iba a creer en nada ni en nadie. Al ponerme esta máscara de oxígeno (conocer a FA, su programa, y COMPROMETERME con él), me ha ayudado y ayuda a mantener mi salud, estabilidad, progreso, a examinar mis comportamientos aprendidos para corregirlos, a compartir ahora mediante este grupo de online, a rezar, meditar.... Gracias

Pilar



*Para quienes no pudieron asistir;
para aquellos que no disponen de
Ordenador y no reciben
información de FA
y para los que quisieran conservar
los textos leídos y no leídos
en esta magnífica
XXIII CONVENCIÓN NACIONAL,
les tenemos todos en este número especial
de AVANTE*

Su primera convención:

YA EN CASA y después de un fin de semana emocionalmente intenso, intentamos poner un poco de orden en nuestras emociones. Resulta complicado puesto que han sido muchas, y a veces, un tanto contradictorias; pero siempre positivas. Todas hemos llegado a FA en la misma situación de caos emocional: angustiadas por el descontrol de nuestras propias vidas. Nos ha llevado un tiempo reconocer que el querer controlar a los demás e intentar redirigir sus vidas no sirve para nada. Sevilla ha sido para nosotras un claro ejemplo de que solo cambiando nuestras actitudes cambiará todo nuestro entorno, “fluirá” otra realidad mucho más armónica.

Trabajando en nosotras mismas, reconociendo nuestros defectos y tratando poco a poco de enmendarlos, con serenidad, la vida se nos volverá más alegre y fácil. Y todo esto lo hemos visto en los distintos compartires en los que hemos participado. Nos habéis mostrado con vuestras palabras y actitudes que siempre hay luz y esperanza.

Ahora sí podemos decir con absoluta certeza que no estamos solas y que nos ha sorprendido tanta generosidad, experiencias sabias compartidas, alegría y paz. Gracias FA, a todos y cada uno de los distintos grupos que lo formáis, por habernos tendido esa mano amiga y acompañarnos constantemente y sin pausa en nuestros caminos, haciéndonos sentir que hemos llegado a casa.

Grupo “Se hace camino al andar” Bilbao

Ponencia recibida de Regla

El Servicio con amor: yo me voy forjando día a día un “Camino Mejor”

Llegué a Familias Anónimas un buen día de agosto con sudores de agonía y hacia lo desconocido y saliendo fuera de mi tierra con un miedo paralizante, la vergüenza de que me juzgaran, los hombros caídos, los pensamientos confusos: solo escuchaba los golpetazos que me daba mi corazón, con preguntas sin respuestas.

Por cada kilómetro que me iba acercando al lugar de destino me entraron dudas si frenar en seco y volver al punto de partida; la locura era aterradora, era un mundo dentro de mi desconocido, la ignorancia sembró de nubarrones y grilletes atacándome de días y de noches sin dormir y sin buenas ideas.

Llegue a la tierra de Maria Santísima: las piernas me temblaban el sudor se me puso como escarchas. No, no podía ser, ¡a mí no! pero el amor a mi enfermo me hizo coger fuerza y coraje: me quite la careta, floreció la humildad y me deje llevar por una fuerza de ser capaz de bajarme del pedestal y.... Con VALOR entre por las puertas de la Esperanza, fue ráfaga de luz, aire fresco corría por mis venas y desde ese primer paso hasta hoy, un nuevo giro hizo maravillas.

No sabía que yo tenía espíritu y menos de servicio con personas que eran desconocidas no podía ser; yo que me sentía sin sentido de utilidad, sin yo fiarme de mí misma y menos que se fiaran de mí, los demás; yo, la loca, la culpable.

Mi despertar aún lo siento con ese palpito cuando cuentan conmigo para decir tonterías por teléfono a un amigo de F A y le saco una sonrisa, pero a pesar de mis tonterías son solo mías; y me agrada, eso es mi recuperación y un cambio en mi.

Y cuando salimos en las fiestas de las convenciones con ese cambio estafalario, sin ese sentido del ridículo: esto es servicio y esa mi recuperación. Un curriculum de servicios es mi diploma de honor, y dentro de mí guardo el tesoro del anonimato, del respeto, de la comprensión, de la escucha y es el que me mantiene viva y fiel a los principios: es el de ama de llaves de un joyero que guarda tantas perlas preciosas derramadas, centros de ese relicario y sus grandes conquistas ganadas día a día por ese faro de una energía vital, con un dulce sabor en el alma, con el trabajo entre rosas y espinas, sin dejar de compartir un buen servicio, amor, con la joya de la corona de azul de cielo su color: HOY

UN CAMINO MEJOR, es su lectura, una afirmación al leerlo al trabajo de ese día de la reunión. Siento que está el Ser Superior en sus lecturas y no nos sentimos solos ni solas.

Preguntas: ¿Cómo es tu servicio en el grupo? ¿Sientes pereza? ¿Eres responsable en servir con ilusión? ¿Crees que el servicio es reciproco?

Regla Grupo Nuevo Giro, Cádiz.

Ponencia recibida de Manolo

Hoy estoy en un camino mejor

“Ya lo creo”, hoy estoy en un camino mejor.

Me he dado cuenta del tiempo perdido en mi vida antes de conocer el camino mejor.

He logrado que mi vida sea gobernable con la ayuda de mi Poder Superior.

Es un camino difícil para mí, sobre todo, cuando quiero aplicar la oración de la SERENIDAD: “Concédeme Serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar”, que fácil resulta repetirlo pero que difícil es llevarlo a la práctica, hago terribles esfuerzos para aplicarme que soy yo quien tiene que cambiar y no mi entorno. Yo tengo las armas para cambiar y debo aplicarlas aunque con ello me cueste a veces, aceptar a los demás.

He logrado soltar pero tan solo ha sido posible después de ocho años en el Grupo y gracias al maravilloso Programa de Familias Anónimas así como de los miembros de los Grupos que con su ejemplo me han ayudado.

“Hoy estoy en un camino mejor”

He logrado olvidar mi genio, mis sin razones, mi cólera, mi deseo de controlar, y me aplico constantemente el ser humilde ante los demás, y gratuitamente sin esperar nada a cambio, aunque no siempre lo consiga.

El encuentro con mi Poder Superior me da una tranquilidad y una paz que antes no tenía y hace que mi vida, hoy, sea mas gobernable y feliz.

Hoy estoy en un camino mejor.

Cuantas gracias le debo a mi Poder Superior por haber puesto en mi camino el Programa de Familias Anónimas, esto hace, que mi hijo adicto y yo nos entendamos y comprendamos mejor.

Que el solo por hoy perdure eternamente.

Manolo

Ponencia recibida de M^a Carmen

¿Estoy mejor al cuidarme y conocerme?

Siempre que oía que teníamos que cuidarnos a nosotros mismos, darnos caprichos, me chirriaba y no entendía porque me parecía una postura egoísta. Pero ahora recapacito y recuerdo que en los peores tiempos de mi coadición yo vivía corriendo de un lado a otro, estresada, dejé el ocio aparcado, pues me faltaba tiempo para los deberes que yo me había impuesto, lo cual fue muy negativo, porque en mi vida sólo veía problemas, contribuyendo a que yo estuviese histérica con los que me rodeaban. La enfermedad de coadición nos enloquece, queremos hacer todo por los demás y pasamos por alto nuestras propias necesidades.

Ahora entiendo que cuidarse pasa por tener un ocio satisfactorio y si es constructivo y enriquecedor, mucho mejor, que alimenta nuestro cuerpo y nuestro espíritu, nos ayuda a sobrellevar los momentos difíciles por los que pasamos a veces; además no sólo nos favorece individualmente sino también a todos los que conviven con nosotros, pues mejora nuestro estado de ánimo y es contagioso.

Por otra parte al vivir de forma acelerada, no tenía tiempo para meditar, ver lo que no andaba bien en casa, donde fallaba yo y cambiar por tanto de estrategia. He oído que amarse significa conocerse a sí mismo, dedicar tiempo a diario a ver cómo nos conducimos, por qué intereses nos movemos, cuáles son nuestros comportamientos, sentimientos y pensamientos, pues son los que van a determinar nuestras acciones. Yo vivía instalada en la queja por los defectos de los demás, esos sí los veía muy bien a diferencia de los míos; daba charlas conminando al cambio de los otros hasta ser pesada por repetitiva. Estoy aprendiendo que no puedo cambiar a los demás, sólo puedo intentarlo conmigo misma. He visto mis grandes defectos o pecados, esto me enseña a ser más humilde, a pedir a Dios que me los quite y a descansar en Él.

Por todo ello, ¡sí estoy en un camino mejor!

Preguntas: ¿Qué piensas respecto a tener una actividad de ocio? ¿Tienes programado tu ocio a diario? ¿Es importante para ti hacer una reflexión diaria, hacer silencio, conocer tanto tus virtudes como tus defectos? ¿Crees que se puede cambiar a los demás diciéndoles sus defectos y fallos al hacerlo con amor?

M^a Carmen, Grupo Alegría

Ponencia recibida de Rosa

“Por qué, hoy estoy en un camino mejor”

Hoy estoy en un camino mejor, es el lema de esta convención con el que me siento identificada y deseo explicar por qué:

Desde el primer día que entré en una reunión de FA, me sentí atraída por el ambiente que se respiraba, por la filosofía de vida que expresaban, por la serenidad que demostraban, y por el cariño con que me acogieron...En el final de la reunión, mis manos, derecha e izquierda, estaban ligeramente presionadas por otras manos mientras se decía la oración de la serenidad (que desconocía) y la frase final era: “sigue viniendo, esto funciona si lo trabajas”.

Desde aquel día han pasado más de una docena de años; a través de este proceso siento que me he hecho más entregada a los demás, más reflexiva, con mayor y mejor capacidad de comprensión; más serenidad unida a la paciencia y mejor conocedora de actitudes, límites, herramientas, etc. que son eficaces para que a causa de aquel problema que tanto atosigaba, fuera encontrando los primeros peldaños de esta escalera que me conducía a la libertad y me separaba del abismo.

Hoy estoy en un camino mejor, haciendo un repaso de este tiempo en FA; porque en mi entrega a los demás como madrina o también como compañera, me ha devuelto tantas satisfacciones que nunca podría pagar; porque he realizado servicios de tesorera y de RG en varias ocasiones; porque hiciese frío o calor, nunca he faltado a las reuniones exceptuando alguna escapada vacacional; porque he contado con una muy buena madrina “empapada” en el programa que ha trabajado conmigo las diferentes prácticas y ha estado ahí en alegrías y dificultades y por esa razón he aprendido lógica y coherencia.

Y ya como final: **“hoy estoy en un camino mejor”** porque si no hubiera conocido a los compañeros/as de esta hermandad tampoco habría sido consciente de la cantidad de herramientas con las que hoy cuento para resolver dificultades; trabajar y conseguir el respeto a mi misma y de los demás y la gran oportunidad de absorber la sabiduría de otros, aunque sea en pequeñas dosis, como por ejemplo a través de las reuniones abiertas, cuyos invitados que las lideraban nos dejaron una huella tan importante a la vez que útil.

Gracias a todos, de todo corazón, Rosa, grupo Renovación

Preguntas: Porque, además de a tu PS: ¿te has encontrado con compañeros/as que te han aportado serenidad y sabiduría? Porque: a lo que has tenido que renunciar para poder acudir a tus reuniones y también cumplir tu servicio, si lo tenías, consideras que, a cambio: ¿ha sido mayor o menor, el beneficio recibido que el sacrificio realizado? Porque: este “antes y después” que anuncia el programa ¿se te ha cumplido?

Lema

“HOY ESTOY EN UN CAMINO MEJOR”

Si hay algo que tengamos en común las personas que llegamos a FA, es el estado emocional en que nos encontramos y la evolución que experimentamos siguiendo las pautas que nos marca el Programa. De la falta de cordura y el sufrimiento, se da paso a andar lentamente por el camino de la serenidad y lucidez que tanta falta nos hace adquirir.

Soy de aquellas personas que piensan que mi PS me puso en la correcta senda que debía tomar para llegar a FA. Ese largo y difícil camino que recorremos viviendo el día a día y aprendiendo nuevas formas de afrontar los problemas corrigiendo defectos y viejas actitudes, centrándonos en nosotros mismos para dejar a la otra persona que evolucione igual que nosotros lo estamos intentando.

Hoy trabajo mi actitud como antes no sabía hacerlo y he tomado conciencia de mi existencia y mis necesidades, junto a una gran Familia, un Programa de vida, un PS al que dejarle todo lo que yo no pueda resolver y una madrina que me guía para poner en práctica los Pasos.

Ya no estoy sola, tengo compañeros a los que puedo acudir para aprender otra manera de vivir, que me entienden a la perfección cuando les cuento cómo me siento. Ya no remuevo con amargura el pasado ni me quedo paralizada por un futuro que está aún por llegar. Ya no insisto para que mi adicto vaya a sus reuniones, asisto yo a las mías porque son buenas para mí y puedo intentar dar lo que recibo. Doy prioridad a mis obligaciones, vivo y dejo vivir, ya no vivo para decir lo que se tiene que hacer en todo momento.

Puedo respirar sin ansiedad, ya no tengo esa losa apretándome el pecho. No pido cosas imposibles a mi P.S, le pido serenidad y fuerza para mí mientras trabajo para cumplir mi parte. Intento no malgastar mi energía en cambiar lo que no puedo, la reservo para cambiar lo que dependa sólo de mí.

Este camino nos lleva a la meta que soñamos; la serenidad y el aprendizaje de querernos a nosotros mismos valorando lo que vamos consiguiendo con los Pasos. No hay palabras de agradecimiento para expresar la alegría de haber encontrado este gran tesoro que tanta esperanza nos trae a nuestras nuevas vidas.

M^a Jesús

Primera Ponencia

Puedo cambiarme a mí mismo, a los demás solo puedo amarles

1 En esta ponencia parto de una idea básica: para recuperarme necesito cambiar, y para cambiar necesito primero, rendirme. Os voy a explicar cómo tomé conciencia de esta idea a través de mi proceso personal de cambio. Como veréis hablo de mí porque entiendo que el Programa de los Doce Pasos está diseñado para mi recuperación.

Rendición:

2 Llegué a mi primera reunión de Familias Anónimas en un estado lamentable. Me sentía muy perdida, confusa, culpable, con una gran autocompasión, muy sola, resentida, etc.... Las personas que estaban en el grupo compartieron experiencias increíblemente parecidas a las mías con las que me identifiqué de inmediato. Es como si estuvieran contando mi vida, pero con una diferencia: ellas estaban serenas y yo estaba como las locas, llena de autocompasión, ansiosa.... Esa diferencia fue lo que hizo que me quedara en Familias Anónimas... Salí de la reunión con la esperanza de que algún día yo llegaría a estar como ellos. ¡por fin había encontrado un sitio en donde me entendían y comprendían por lo que yo estaba pasando. Empecé a escuchar conceptos que jamás había escuchado.

3 El Paso Primero me dice que “yo no puedo”. Era la primera vez que escuchaba que yo no podía. A pesar de que en esos momentos me pareció muy triste escuchar esto, también me quitó una pesada carga pues comprendí que todos mis esfuerzos por ayudar a mí ser querido habían sido inútiles y a veces habían provocado incluso más rebeldía en él. Acepté que no podía seguir actuando como hasta entonces. En este paso también me dicen que mi vida es ingobernable, que yo también estoy enferma. ¿enferma yo? Fui tomando conciencia de que este problema familiar me había hecho perder las riendas de mi vida. No podía controlar mis miedos, mi afán de controlar, mi culpabilidad, mi protección o permisividad....Evidentemente yo también necesitaba ayuda y ¡cuanta ayuda!

4 Otro rayo de luz entra en mi vida cuando el Paso Segundo me dice que un Poder Superior podía devolverme el sano juicio. Otro mazazo ¿recuperar mi sano juicio? ¿acaso yo no estaba cuerda?... Recuperar mi sano juicio de forma que no me controlaran los miedos, la culpabilidad, la permisividad, mi afán de proteger. Necesitaba y deseaba con toda mi alma recuperar la fe en

los demás, tener fe en que estas ideas que eran tan novedosas para mí, me ayudarían. Necesitaba recuperar las fuerzas y el valor para seguir por este nuevo camino, recuperar la voluntad, la alegría de vivir... Evidentemente yo necesitaba ayuda y ¡cuanta ayuda!

5 El Paso Tercero me ofrecía una salida: mi impotencia e ingobernabilidad las tengo que soltar y dejarlas en manos de alguien superior a mí. Necesitaba desprenderme de ese poder que no tenía y entregárselo a alguien superior a mí. También le entregué de paso a mi enfermo ya que estaría mejor en sus manos que en las mías. En esos primeros momentos mi Poder Superior era mi Grupo. ¡Cuantas llamadas de teléfono a mi padrino! Tomé conciencia que necesitaba afrontar este problema de otra forma distinta. Pero necesitaba aprender, ¡cuanta ayuda!

6 Estos tres primeros pasos me quitaron una pesada carga que yo no podía llevar. Ya no podía seguir cargando con mi vida ingobernable y la vida del otro. También me di cuenta que si a Familias Anónimas me trajo un problema, a partir del Paso Cuarto tomo conciencia de que yo también soy otro problema, y que mi forma de pensar, sentir y actuar me hacían muy desgraciada.

Acción

7 El Paso Cuarto me habla de un cambio de actitud. Aquí fue cuando empezó lo más difícil. para mí ¿Por qué tenía que cambiar yo? ¿Por qué tenía que hacer yo ese esfuerzo? ¿Por qué no cambia el otro y en paz? No funcionan así los pasos. La clave del éxito está en mi cambio.

8 A estas alturas del Programa yo ya no quería que mis pensamientos me siguieran llevando al pasado o al futuro y no me dejaran disfrutar del presente. No quería seguir permitiendo que mis resentimientos contra todo y todos me hicieran sentir la persona más desgraciada del mundo. No quería seguir jugando a ser la salvadora de mi familia. Necesitaba estar relajada y tomar conciencia de que yo también me podía equivocar. Ya no tenía que tener preparada la respuesta perfecta de madre perfecta. Era agradable pensar que yo también me podía equivocar. También mi mente necesitaba descanso que conseguía cuando tenía una actitud comprensiva hacia los demás. Me agotaba seguir sentada en el sillón de juez analizando con lupa a los demás. Era mi mente la que fastidiaba mi vida.

9 Una vez que tomé conciencia de mi deplorable estado emocional y espiri-

tual otro rayo de luz entra en mi aun frágil nueva vida. Hasta ahora todo había consistido en dejar, en soltar, en ponerme en manos de los demás: del grupo, de un Poder Superior, de mi padrino....pero ¿y yo? ¿yo no puedo hacer nada? El Paso Cuarto me responde: claro que puedes hacer algo: ¡cambia tú!

10 A partir del paso Cuarto entro en acción. Necesito todo mi tiempo y energías en saber quién soy y qué puedo cambiar. El paso Cuarto me anima y reta a que trabaje en mi increíble potencial interior que dejé abandonado cuando mi mente se desvió y cayó en la terrible obsesión de intentar cambiar a los demás. Es a partir de entonces cuando intento desprenderme del problema y agarrarme al programa. Es necesario que en mis reuniones de FA hable de mí y de mi programa de recuperación y no del problema que me trajo.

11 No me resistí al cambio del que me habla el Paso Cuarto, ese miedo que algunas personas tienen para hacer su propio examen personal. Había tocado fondo y mi intuición (fe) me decía que no estaba yo en las mejores condiciones como para ponerles “peros” al programa de los Doce Pasos. De ninguna manera: ¡sigo adelante! Para mí lo difícil del programa es mantenerme en esos cambios. A veces me rebelo. Entontes echo mano de las herramientas que me proporciona el Programa, como por ejemplo, el “solo por hoy”: solo hoy tendré que hacer el esfuerzo de escuchar a esta persona que me resulta tan repetitiva. O cuando me llegan los miedos intento serenarme con nuestra oración, y a continuación repaso los tres primeros pasos: 1º: no puedo, 2º: ¿volver a perder el sano juicio? Y 3º hay algo más grande en quien deposito ese miedo.

12 El darme cuenta de lo perdido que tenía mi sano juicio, de todos los defectos que tenía pendientes de arreglar, y de todas las cualidades que tenía que potenciar, me dio fuerzas para continuar con ese proceso de cambio que empezó en el Paso Cuarto y llega al Paso Doce y que va a durar mientras yo tenga una actitud de querer ser feliz y hacer felices a los que me rodean. Mis esfuerzos por respetar, por escuchar más allá de los insultos, mi amor firme, mi aceptación.... fueron creando un ambiente más sano y armonioso a mi alrededor.

13 Ahora puedo decir que cuando empecé a cambiar esa forma de pensar, es decir, cuando empecé a ver mi problema y al mundo con otros ojos, también empezaron a cambiar las cosas a mi alrededor, pues así de mágico es el programa de los Doce Pasos.

14 Vamos a darnos un “SI” con mayúsculas a nosotros mismos, pues merecemos ser felices. Vamos a mirar hacia las personas de nuestro grupo que lo han conseguido, a tener fe en ellas, a enterrar el pasado y mirar hacia adelante. Vamos a desprendernos de nuestra vieja forma de pensar que nos ha hecho tan desgraciados. Lo importante es no desfallecer y entonces todo llegará. *Por más que te golpee la vida, no te entregues nunca, di una oración, pon tu esperanza al frente y arremete.*

“Puedo cambiarme a mí mismo. A los demás, solo puedo amarles”.

Grupo Loreto - Cádiz

Preguntas: ¿Por qué me cuesta tanto trabajo hablar de mí. en las reuniones? ¿Puedo hablar de mí en cada uno de los Doce Pasos, con experiencias propias, o me desvíó hacia el adicto?¿Qué cambios se han producido en mí a través del Programa de los Doce Pasos?

Conclusiones Primera Ponencia

1 La mayoría afirmamos no hablar del adicto en nuestros compartir, pues este programa es para nosotros y nuestra recuperación. Siendo así, si centramos la atención en el adicto la recuperación se hace más lenta y difícil. También coincidimos en que el volver a dirigir la atención sobre nosotros mismos no ha sido algo fácil y que hay que mantenerse en guardia para no recaer en viejos y equivocados hábitos. Algunos admitimos que a veces nos desviamos pero tenemos muy presente que hay que centrarnos en nosotros mismos. Se explican esas pequeñas recaídas con la dificultad de desprenderse y por el miedo de afrontar nuestras verdaderas responsabilidades.

2 La sensación mas generalizada es la de libertad. Liberarse del adicto y de responsabilidades que no nos corresponden y que habíamos hecho nuestras. Mucho sentimiento de bienestar y serenidad. Muchos coincidimos con que el descubrimiento de FA fue una salvación. De FA obtuvimos también la capacidad de conseguir un cambio en nosotros mismos, saber eliminar los defectos de carácter y aprender a gestionar nuestras emociones. Además conseguimos tomar conciencia de nuestras responsabilidades, pero coincidimos en que uno de los mayores dones que nos ha brindado FA es la aceptación y la Fe.

Segunda Ponencia

El camino hacia mí mismo

1º *“La verdadera profesión del hombre es encontrar el camino hacia si mismo”*

Dios y Amor me suenan como las palabras mas bellas que se pueden expresar y mucho más cuando surgen de lo más profundo de mi propio ser.

Me aparecen espirituales, bondadosas, poderosas, acogedoras, satisfactorias, plenas, libres... y lo son en la medida que te envuelven y te devuelven con tu sano y libre albedrio a tu propio destino.

Hoy tengo la fortuna de sentir como en el Camino de Damasco de mi vida, la terrible caída del caballo me hizo ver el resplandor de otra vida, mucho más plena, más satisfactoria y más gratificante.

Sujetaba todas las riendas, ninguna quedaba fuera de mi control. Todas menos una, la de mi propia vida y claro de esa forma solo podía ocurrir lo que el devenir puso en mi camino.

Cuando caí, naturalmente desorientado, perdido, magullado, maltrecho, ofuscado y ensobrecido, a duras penas me intenté levantar y en mi interior exclamé. ¿Dios por qué a mi?. ¿¿¿Por qué???

Hoy, (hace tiempo), ya no me pregunto ¿Por qué?. Solo doy las gracias, por haber reencontrado a Dios, (en la forma que lo percibo y siento, de forma consciente), por haberme permitido iniciar este camino que me lleva a un mayor conocimiento. Y a la par, me conduce a la Serenidad y a la búsqueda de un mejor yo.

2º *“ En pleno invierno, descubrí que abrigaba en mi interior un verano invencible”*

En los días que apartando mi temor , empecé a realizar un inventario de mi mismo, descubrí que en mi interior no había lugar mas que para los resentimientos, cuyo principal destinatario era la persona que quería empezar a conocer (a mi mismo).

El dejar fluir los sentimientos que daban lugar a ello, me permitió reconocer: mi sentido de la culpabilidad, la sensación de fracaso, las necesidades del reconocimiento ajeno y el porqué de las de control, el ansia de perfeccionismo, mis complejos, mi falsa humildad, mis defectos, mi amplio y extraño sentido de la responsabilidad...

También reconocí que por ello no me perdonaba ni una, permaneciendo en una enorme espiral de insatisfacción, que no me permitía acceder y saborear todas las posibilidades que la vida también a su vez ponía al alcance de mi mano.

Admito que dicho reconocimiento, a la par que doloroso, me empezó a resultar liberador y poco a poco, la conciencia de que no era perfecto, sino simplemente humano, me fue permitiendo iniciar el proceso de perdonarme a mí mismo, de aceptarme y de aceptar la vida tal cual es, sin que ésta se tenga que amoldar a mis deseos y mis exigencias.

Con mi programa, mis amigos de FA y mi nuevo Camino Mejor, pude mirar a mi interior, empecé a quererme a mí mismo, empecé a vivir y con ello inicié el proceso de dejar vivir, dejando a los demás, que tuvieran igual que yo, su tiempo, su espacio y su libertad para saber quienes son y que quieren llegar a ser.

3º Mientras vivas, sigue aprendiendo a vivir

Dice una frase de Confucio “El que persigue dos conejos, no atrapa ninguno”. Así que si nos dedicamos a vivir la vida de otro u otros, no podremos alcanzar el premio de elegir nuestro propio camino.

He aprendido que dicha elección es un premio, un presente y que solo hay una manera de disfrutarlo, haciéndolo AHORA, en éste momento, si no lo hice antes; eligiendo, optando por mi propio Camino y por recorrer mi propio destino.

He aprendido que vivir es Amar, que Amar es dar y que solo conservamos aquello que damos.

He elegido vivir plenamente, con toda su intensidad, ocupándome de vivir mi propia vida, con alegría y con la opción aceptada de ser feliz.

Aprendí que solo queda el Hoy, éste momento, para vivir, amar, disfrutar...

Y debo al recorrer mi Camino, estudiar y disfrutar de todos los pasos, de todas sus facetas, en todos los sentidos, compartiendo con Mitch Albom (Los martes con Morrie (mi viejo profesor). “Una vez que aprendes a morir, aprendes a vivir”.

José Andrés, Grupo “Ayuda y Amor” Algeciras

El presente escrito, acabado provisionalmente en septiembre de 2015, tiene su base principal en unas notas más elaboradas en la primavera del año 2006, cuando me encontraba en el estudio del paso once de nuestro programa. Posteriormente y en dos fases, 2010 y ahora, han tomado forma de esbozo de ponencia, que aquí os entrego.

Preguntas: ¿Quién elige los caminos de tu vida? - ¿Buscas un mayor conocimiento de ti mismo? Si lo haces ¿qué esperas? ¿lo temes? - ¿Vives tu propia vida? ¿qué has aprendido en el programa? ¿qué quisieras aprender?

Conclusiones Segunda Ponencia

La pregunta **¿Quién elige los caminos de tu vida?** Ha tenido las siguientes respuestas de los/as participantes, sin entrar en valoraciones, ni juicios, de ningún tipo: a

Ella, El Poder Superior.

El Poder Superior, porque ella se lo pide.

Ella con Dios.

Ella, contando con el Poder Superior.

Ella, siguiendo el mensaje del Evangelio, pero a veces, manipulándolo a sus intereses.

Pensaba que ella no elegía, pero el Programa le dijo que era ella.

Antes no, hoy ella, pero para ser sincera, sigue supeditada a la estabilidad de su entorno.

Creía que era ella, pero ahora cree que es su Poder Superior.

No tiene ni idea.

El Poder Superior pone delante los caminos, pero elige ella.

Somos libres para elegir nuestro camino.

La vida indica los caminos, ella va eligiendo.

La sociedad, la tradición, las circunstancias, en cada momento.

Te lo marcan, hasta que tú tomas las riendas.

Él lo intenta, pero la familia condiciona.

Actualmente ella, antes no: El Poder Superior los pone.

Ella se ha formado su camino, gracias a FA

Eligió entre los que le puso el Poder Superior

Muchas de las situaciones de la vida no son elegidas.

Hoy ella, antes su pareja.

Su yo espiritual, no el terrenal..

Ella, pero a veces elige el camino equivocado.

Los elegía mi hijo, hoy yo.

Lo encontré, tras perderlo muchas veces.

A la pregunta

¿Buscas un mayor conocimiento de ti mismo? se ha respondido:

Sí, pero para ello necesita buscar huecos para ella sola

Sí, asistiendo a las reuniones

Sí, mediante el autocontrol

Sí, pero le da miedo el descubrir cosas que no le gustan.

Siempre.

Cada día, como decisión tomada.

Sí, intentando buscar el aspecto espiritual

Si, porque cree en el cambio.

Sí, más y más.

Si, lo hizo al trabajar el cuarto paso.

Sí, dentro de unos límites.

Sí, paso a paso.

Siempre encuentra algo nuevo en los pasos.

Si lo haces ¿qué esperas?

Vivir mejor, más serena, más autónoma, amando más.

Buscar la perfección.

Serenarme, ser caritativo, y entregarme.

Respeto y respetar.

Tomar decisiones, ya que tiene miedo a ello.

El cambio, con temor y miedo.

Tener firmeza.

Paz y tranquilidad.

Coherencia interior y exterior.

Conseguir más serenidad.

Ser más libre.

Transmitir serenidad.

Ser mejor persona.

Seguir evolucionando.
Saber lo que realmente me agrada.
Estar satisfecha consigo misma.
Esforzarme para vivir el ahora
Seguir aprendiendo a vivir.
Aprender vivir por ella misma.
Mantener el humor y la sonrisa.
Vivir y no sobrevivir.
Avanzar.
El Programa es como un pozo y cada uno busca lo que quiere y cuanto más ahonda más progresa.

¿Lo temes?

Sí, ya que tiene miedo a la soledad.
Sí, por eso no hace lo que debería hacer.
Sí, porque es consciente y ve la realidad.
No, porque me ayudaría ser mejor.

¿Vives tu propia vida?

Sí, pero condicionada por sus hijos.
Tras conocer el Programa, sí.
Lo intenta con toda su fuerza.
No, su vida es su adicto, ya que está mal y codependiente.
Lo busca.
Sí, se esfuerza en vivir el ahora.
Ha vivido la vida de los demás y está empezando a aprender a vivir su vida.
Sí, dentro de unos límites.
Está en el camino, siendo más selectiva y perdiendo el miedo.
Lo está aprendiendo en Familias Anónimas
Lo intenta centrándose en su propia recuperación.

¿Qué has aprendido en el Programa?

A tener humildad.
A dejar vivir
A decir no con amor.
A desprenderse con amor.
A amar más, firmemente.
A verse, a escuchar.
A que existe un camino mejor.
A intentar vivir el hoy.
A no reaccionar.
A estar más serena.
A encontrarse a si mismo.

A dejar ir con amor.
A escuchar.
A todo: Serenidad y fortaleza.
A quererse más.
A despertar su conciencia.
A estar preparada.
A no dormirse en los laureles.
A mejor forma de vivir.
A no dejar que los problemas salpiquen su vida.
A acordarme de ser feliz
A quererse, a estar tranquila, que en su casa haya paz y amor.
A simplificar más las cosas y tener más libertad.
A que el sufrimiento es opcional.
A que merece la pena.
A tener una vida mejor, a pesar de las causas que le han llevado al Programa.
A reconocer y aceptar humildemente que es impotente, ante su propia cabezonería y la del adicto.
A soltar las riendas, a no tener miedo y poner y ponerse límites.
A verse de otro modo y respetar los caminos de los demás.
A ser mejor persona y más serena.
A aceptar.
A conocerme mejor, paso a paso
La humildad y vivir sin dolor.
Que el Programa es como un pozo, cada uno busca lo que quiere y cuanto más ahonda más progresa.
Dejar de sentirme un desgraciado.
Que tiene que disfrutar, vivir y amar.
La importancia de vivir el día a día.
A saber distinguir cuando el problema es suyo, del otro o de los dos.
A sentirse viva, a tener ganas de vivir.
A ser más positiva.
A que el sufrimiento de la madre es igual que el del padre.
A elegir lo que le conviene en la vida.
A no correr tanto, huir de las prisas, tener tranquilidad.

¿Qué quisieras aprender?

A trabajar más y mejor los pasos.

A vivir con tranquilidad.

Cada día, lo que está aprendiendo.

A quitarse los miedos.

A vivir y dejar vivir a los demás.

A vivir, ser feliz y hacer feliz.

A llevar a su familia por un camino mejor.

A no pensar en el futuro, ya que el destino está ahí.

A vivir serenamente.

A seguir creciendo.

A saber transmitir el Programa.

A encontrar las palabras para poder expresar lo que lleva dentro.

A no cometer fallos.

A no juzgar.

A querer de otra manera, sin egoísmos.

Que, como ser humano, tenga los menos errores posibles.

Como saber diferenciar situaciones de mi vida para que no me lleven al retroceso

A afrontar la vida de forma diferente.

A respetarme, a cuidarme.

Aceptar las situaciones que me vengan.

A llevar las riendas de mi vida.

A tener relaciones sanas.

A ser mejor persona.

Como conocerse mejor en el amor, la comprensión, en ser tolerante.

Tercera Ponencia

La oración de la serenidad

A- La serenidad B- El valor C- Distinguir la diferencia

Queridos compañer@s:

Deseo compartir con todos vosotros (los que estáis aquí y los que no habéis podido venir) mi experiencia de la Oración de la Serenidad, que en mi opinión es uno de los instrumentos más potentes de nuestro Programa.

Conocí esta Oración mucho tiempo antes que a FA y cuando yo todavía siendo muy joven no sabía nada de adicciones, y del alcoholismo lo único que hasta entonces había oído es que era “*un vicio* que tenían algunos hombres”

Fue en una Feria del libro usado. Aquel libro pequeñito me llamó la atención, se llamaba algo así como *La Oración del Santo Bebedor*. Lo compré y allí estaba nuestra Oración, que de inmediato me llegó al alma.

Tanto me interesó que un día hablé con el Párroco del barrio para saber de quién era, quién la había escrito. Recuerdo que me contestó que era anónima. Está claro que aunque ni siquiera me había casado todavía, mi Poder Superior ya sabía que la iba a necesitar.

Para desarrollar esta ponencia, permitidme que cambie el orden para poder explicarme mejor.

C) Distinguir la diferencia

El primer criterio que me ayuda a distinguir la diferencia es separar lo que corresponde a la vida y responsabilidad de mi hijo adicto y lo que me corresponde a mí.

En el Programa, y a través de mi dolorosa experiencia, he aprendido que yo no puedo curarle, que yo no puedo hacerle cambiar, no puedo cambiar su modo de percibir el mundo, su manera de pensar y de sentir, y por tanto de actuar.

Pero también he aprendido que a mí sí puedo cambiarme, que puedo cambiar mi manera de pensar y por lo tanto de sentir pues ya sabemos que nuestras emociones y sentimientos son hijos de nuestras ideas y pensamientos. Puedo cambiar mi manera de interpretar las cosas y puedo cambiar mis deseos y mis objetivos.

Otro criterio que me sirve es el sentido común. El sano juicio, una vez que he podido recuperarlo. Y es curioso, pero sobre todo peligroso, que hasta que no lo he recuperado no he podido comprobar cuánto lo había perdido. Esto me sirve sobre todo para ser prudente y razonable.

Y el tercero, para mí muy importante, es aplicar el amor difícil, o sea el amor, estar actuando *desde el amor* y por el bien de los dos. Estar sintiendo en mi corazón el amor por mi adicto antes, mientras y después de tomar la decisión.

B) El valor

Antes de conocer F.A. yo me daba cuenta de que tenía que cambiar cosas en mi relación con el adicto, pero me faltaba la fuerza.

Esa fuerza que te dan las enseñanzas del Programa y las experiencias de los compañeros en el Grupo, su apoyo, compañía y comprensión.

Es lo que, desde el primer día que asistí a una reunión, me ayuda para establecerme firme en mis convicciones, adquirir seguridad y encontrar la mejor forma de llevar a cabo las decisiones que he tenido y tengo que tomar. Así es como encuentro el valor.

Pienso que ser valiente no significa no tener miedo, sino hacer lo que debo hacer aún teniendo el miedo.

Mis miedos se han disuelto mucho en el Tercer Paso, ese gran bálsamo para mi alma, y también en el Paso Uno que me ha liberado de la terrible obligación y responsabilidad que yo me había echado, de salvar a mi hijo del mundo de las drogas.

El gran temor de mi ego a no ser una buena madre también ha desaparecido. He llegado a la comprensión de que ser una buena madre no implica inmolar-se ni destruirse.

La convicción, la seguridad para tomar una decisión me la da seguir estos criterios de que lo que voy a cambiar es de mi propia esfera personal, de que lo estoy pensando con tranquilidad, de que lo que pretendo va a mejorar las cosas y sobre todo que siento estar actuando desde el amor hacia mi adicto.

Y últimamente he sido capaz de añadir algo esencial que me ha llevado décadas conseguir, el actuar desde el amor a mi ser querido y también al mismo tiempo, desde el amor hacia mí misma.

Ahora creo que si algo no es bueno para mí, no debo hacerlo porque traerá malas consecuencias para todo.

Antes hacía cosas por él, para salvarlo, que perjudicaban gravemente mi salud, mi economía y mis relaciones personales y familiares.

He aprendido a base de experiencia propia, que lo que no es bueno para mí y para mi vida, realmente tampoco es bueno para la suya, ni para el resto de la familia.

Y entonces cuando tengo que tomar la decisión y lo que creo que tengo que hacer o dejar de hacer, ya no se trata solo una idea en mi cerebro sino que llego a sentir “en todas mis células”, en mi cuerpo, que eso es lo que tengo que hacer, entonces para “atravesar mis miedos” sigo adelante y lo hago y después me voy al Tercer Paso y le digo a mi Poder Superior: *“Aquí estoy, yo he hecho mi parte del trabajo, ahora te dejo todo lo demás a tí”*

A) La serenidad

He podido llegar al país de la Serenidad:

Cuando he dejado de estar en guerra con mi adicto y con la droga

Cuando he conseguido recuperar mi amor y mi respeto por él

Cuando he llegado a la aceptación de esta circunstancia, de tener un hijo adicto, y me siento preparada para seguir adelante con el desarrollo de mi propia vida, tanto si mi adicto está en recuperación, como si está consumiendo. No importa lo que él haga o deje de hacer porque la responsabilidad con mi propia vida es la misma.

Cuando he empezado a cuidar *también* de mí, de mi salud, de mis necesidades, de mis ilusiones....

Cuando he hecho algunos cambios en mi manera de pensar, en mis ideas y en mi forma de actuar y he logrado soltar las riendas, sobre todo las riendas emocionales y he dejado de estar con-fundida (fundida con) las emociones de mi hijo.

Antes era como que si yo estaba con el alma en vilo sufriendo por él eso lo sujetaba para que no se cayera en el abismo. Hasta que por fin un día fui al Tercer Paso y allí le solté mis riendas emocionales. Ahora sigo yendo allí y voy soltando alguna rienda que otra más, a veces es al Poder Superior pero otras veces se las devuelvo a mi querido adicto porque son suyas y corresponde a su dignidad llevarlas.

Cuando he aprendido a conocer y comprender mejor a mi adicto. Porque ahora no dejo que sus palabras apremiantes, sus eternos problemas, sus hábitos negativos, su vicio de pedir y pedir..., no quiero que sus estrategias me alteren, pongo distancia interior, procuro no hablar con él por la noche y trato de “limpiarme” de sus malos rollos tóxicos haciendo algo que me devuelva el bienestar, la calma, que me distraiga de esa sensación, mientras sigo alimentando el amor por él y por mí. Este equilibrio es inestable, pero siento que va en la dirección correcta.

Cuando cierro los ojos y repaso la Oración de la Serenidad, interiorizándola, sintiendo su significado y en lo que se concreta para cada uno en ese momento, entonces mi alma se llena de luz y fuerza y me quedo en calma. La luz es la que necesito para ver claramente lo que tengo que hacer, la fuerza para conseguir el valor de hacerlo y la calma de dejar los resultados en el Tercer Paso, me lleva por fin a la Serenidad. **Y AHORA...**

Ama, Grupo Cartagena

Preguntas: ¿Qué te ayuda a llegar a la Serenidad? Haz dos listas: Una con las cosas que has cambiado desde que estás en el Programa y otras con las cosas que quieres cambiar ¿Cómo consigues distinguir lo que sí puedes cambiar? Y ¿qué te ayuda a tener el valor para hacerlo?

Conclusiones Tercera Ponencia

Profundizar, conexión con mi PS y así alejar mis miedos.

Respecto al cambio: tener firmeza para decidir.

No proyecto lo negativo que estoy pensando y aún no ha pasado.

Decir lo que se piensa, sin intención de controlar, solamente como sugerencia.

Valor para poner límites.

Dejar que mi adicto siga con su recuperación y seguir yo con la mía.

Cambio: reacciono, comprendo puntos de vistas de otras personas y respeto aunque no sea mi punto de vista.

Vivo y dejé vivir a través de la oración de la Serenidad.

He conseguido cambiar mis pensamientos, hoy pienso en positivo.

He obtenido el Valor necesario para encontrarme a mí misma.

Todo es un proceso de tiempo, quitar la importancia y dejar de dramatizar.

Aprender a dejar la mente en blanco es cuando me llega la Serenidad.

Me desprendo de las situaciones de las que no soy responsables.

He aprendido a amarme pensar antes de hablar.
Aumentar mi recuperación con mi PS.
Dejó fluir las situaciones y ellas solas con la ayuda de un PS se ponen en orden.
Hoy no me meto dejó estar.
He aprendido a ser humilde, donde he desarrollado la capacidad de escuchar.
Buscando la calma y mi espacio, me ayuda la seguridad con la que actúo.
He aprendido a confiar sobre todo en mi misma una vez descubro mi relación con mi PS.
El Paso 1, paso 3 y Paso 11 es lo que necesito para mantenerme bien.
La Recuperación es un camino abierto a la libertad.
Para distinguir la diferencia tengo que llegar a la cordura.
Hoy no controlo, no registró, no reviso sus cosas, no pregunto, vivo el presente minuto a minuto.
En mi, la Oración de la Serenidad obró un milagro físico, me ha dado fuerzas para seguir para hacerme respetar.
Hoy Serenidad solo nombrarla, me contagia de Paz y todo mi entorno lo aprecian.
Antes dejaba todo por los demás, ahora vivo mi vida porque he aprendido a decir NO
La Oración me ayuda a evitar que me perturben las situaciones y conductas complicadas.
He conseguido cambiar lo que depende de mí a través del contacto con mi PS.
Tener presente la Oración de la Serenidad en momentos de caos y estrés me hacen volver a la cordura, me estabiliza, vuelvo a estar en calma conmigo misma.
La Oración me transmite consuelo y Paz Mental.

Acto de Clausura

Compañeros nos disponemos a realizar el acto de clausura para poner punto final a esta convención.

Os invitamos a hacer un recorrido imaginario del camino, que cada uno ha realizado hasta llegar a FAMILIAS ANÓNIMAS.

A lo largo de nuestra vida, hemos andado por un sendero escarpado, lleno de obstáculos que vamos a tener que superar poco a poco, intentando hacerlo lo mejor posible.

Empezamos el camino, tristes y completamente encorvados por el peso de la mochila que llevamos en la espalda, dentro van infinidad de cosas que nos hacen perder incluso la estabilidad, como son: la negatividad, los miedos, el resentimiento, los problemas ajenos, la autocompasión, la ira, culpabilidad, etc. Por eso, no podemos ni levantar los pies, arrastrándolos y caminando con

mucha dificultad.

Para que ese camino nos lleve a buen término, tenemos que soltar y empezar a vaciar esa mochila.

Comenzamos a andar sacando poco a poco, esas cosas antes citadas, que nos obstaculizan tanto nuestro recorrido; la negatividad, los miedos, la ira, el resentimiento, etc. etc. en ese proceso nos sentimos cada vez más aliviados, la mochila ya no pesa tanto y podemos caminar cada vez, más ligeros.

Nos salen a nuestro encuentro, personas que han hecho ya ese recorrido y nos indican un sitio donde detenernos y descansar, nos señalan el camino por donde ir (que ellos ya han recorrido) y nos acompañan.

Ya no estamos solos, y la tristeza y el desconsuelo van dejando paso a la esperanza y a la alegría de sentirnos acompañados y comprendidos.

No nos hemos dado cuenta pero, nuestro cuerpo, se ha ido enderezando, cada vez más, aliviados por la descarga de ese peso tan grande, y ya no caminamos encorvados!! Y nuestros pies no se arrastran y andamos con más facilidad!!

Los compañeros que salieron a nuestro encuentro nos animan y nos dicen que sigamos adelante, que ellos seguirán a nuestro lado y que nunca más estaremos solos, que si estamos cansados ellos nos apoyaran y proporcionarán la fuerza que nos falta. De pronto, se acerca otro y nos ofrece un vaso de agua fresca, que nos reconforta para seguir. Ya casi hemos llegado... el camino se va haciendo cada vez más llano y fácil de andar, las dificultades las vamos superando una a una. Con la ayuda de los demás, nos sentimos cada vez más fuertes y decididos. Ya se ve la meta... un último esfuerzo y... !! Llegamos!! saltamos de alegría ...

Entonces comprendemos que nuestro trabajo ha valido la pena, hemos encontrado una senda para llegar a nuestra recuperación que hará que mejoremos como personas y nos desprendamos de todo lo que antes obstaculizaba nuestras vidas; Hemos aprendido a vivir de otra manera y amar a los demás sanamente, formando parte de una gran FAMILIA que nos acompañara siempre que lo necesitemos. En una palabra; hemos recorrido un camino que nos ha traído a una vida nueva.

Ahora os invito (lo mas en silencio posible) a levantarnos y todos juntos cogidos de las manos formemos un gran círculo y recemos la Oración de la Serenidad, con la cual nos disponemos a ser fuertes para cambiar lo que podemos y dejar en manos de nuestro Poder Superior lo que no.

SEÑOR CONCEDEME SERENIDAD...

Experiencia de Saly por la convención

Hablando de mi experiencia personal como Secretaria, ha sido muy gratificante y me ha servido para aprender muchas cosas de esta nueva tecnología, he podido desarrollar mi servicio con una gran confianza en mí misma y me he sentido apoyada por mis compañeras del comité en todo momento. He podido rectificar actitudes que me causaron daño en el pasado, no volviendo a dejarme llevar por ellas. Ha sido una experiencia estupenda. Y un gran trabajo que lo realicé con sumo agrado. Para mí, vivir de nuevo esta experiencia ha supuesto en mi vida un antes y un después... he podido darme cuenta del proceso de cambio que, hasta ahora, he ido desarrollando a través del trabajo de los Pasos. Me siento agradecida por haber tenido esta oportunidad de desarrollar este magnífico servicio. He dado y he puesto todo mi cariño en cada una de las tareas que he desarrollado; solo puedo dar Gracias a todos por hacer que esto funcione!!! Gracias compañeros por vuestro cariño, he recibido tanto Amor gracias por estar ahí!! Animo a todos a aprovechar la oportunidad del Servicio... Es tan gratificante ¡¡ Nos vemos en Cádiz !!

Saly. Grupo Giralda

Y ahora de Isabel:

Queridos compañeros /as: os voy a compartir la experiencia de ser parte del Comité Organizador de la reciente convención de Sevilla.

Hemos tenido un año muy activo preparando y desarrollando trabajos para que este evento llegara a buen puerto. Os voy a hablar de mí. Me propuse esto como un reto, ya que creía que no era capaz de desarrollar ciertas gestiones, (seguramente era debido a mi baja autoestima), no me creía preparada para desempeñar ciertas cosas como entrevistarme con personal del hotel y solucionar problemas de todo tipo que las personas que han hecho antes estas cosas saben que se ocasionan y se presentan, porque soy más bien tímida, con la ayuda de mis compañeras lo he hecho, aprendiendo a la vez muchas cosas de mí misma y de los demás, tomando lecciones de mis errores y fallos. Sé que no todo habrá estado perfecto ni lo pretendo, pero quiero que no dudéis que hemos puesto el alma, la ilusión y el cien por cien de nuestra capacidad en todo ello.

Me tomo en serio mis servicios y ha habido ocasiones que lo he pasado bastante mal por mis miedos y no saber si desempeñaba bien responsabilidades, pero os aseguro que después ha desaparecido todo eso cuando me he encontrado con vosotros y habéis estado siempre dispuestos a empatizar con nosotros y darnos el cariño y la comprensión que habéis derrochado. Animo a los compañeros /as que no hayan hecho esta clase de servicio, se lancen a vivir esta experiencia tan bonita y enriquecedora, os quiero y os necesito, me habéis dado mucho cariño y apoyo, os doy las gracias por todo y espero que sigamos mucho tiempo juntos en esta gran FAMILIA.

Isabel. Grupo Giralda de Sevilla



POR INTERNET

Hola a tod@s!!!

OS QUEREMOS INFORMAR de la creación de los grupos de FA online. Desde Julio de este año 2015, Familias Anónimas de España cuenta con dos **nuevas herramientas** para ayudarnos en el camino de nuestra recuperación: un **grupo por email** y un **grupo por Skype**. Estos grupos, gracias a su formato "**online**" nos permiten acercar nuestro programa a aquellas personas que no pueden asistir a las reuniones presenciales y nos permiten abrirnos a personas de habla hispana a nivel mundial.

El grupo por mail "Hoy un Camino Mejor": Cada día se envía la lectura diaria de nuestro libro Hoy un Camino Mejor, vía correo electrónico, a todos los miembros del grupo. Se puede compartir, escribiendo un correo electrónico, acerca del tema de la lectura o acerca del tema que queramos siempre que se respeten las Tradiciones y límites del programa. Los emails que se escriben son recibidos por todos los miembros. Si estas interesado en formar parte, escríbenos a info@familiasanonimas.es o inscríbete directamente desde nuestra página web www.familiasanonimas.es, apartado Reuniones Online.

El grupo por Skype "Sin Fronteras": Realiza una reunión semanal, los jueves de 19'30h a 20'30h. Se trata de una llamada grupal, sin cámaras, que se hace a través de la aplicación Skype. Permite que conectemos a tiempo real con personas de diferentes puntos de España y a nivel mundial. Sigue el mismo formato que una reunión presencial. Si quieres formar parte, agrega directamente a través de tu cuenta de Skype al usuario **familiasanonimas** (España) añadiendo "Estoy interesado en participar en la próxima reunión por Skype" o un texto similar o bien escríbenos a info@familiasanonimas.es. Para más información visita nuestra página web www.familiasanonimas.es, apartado Reuniones Online.

!!!Os esperamos!!!

Gemma, Servicio de Grupos Online de FA España