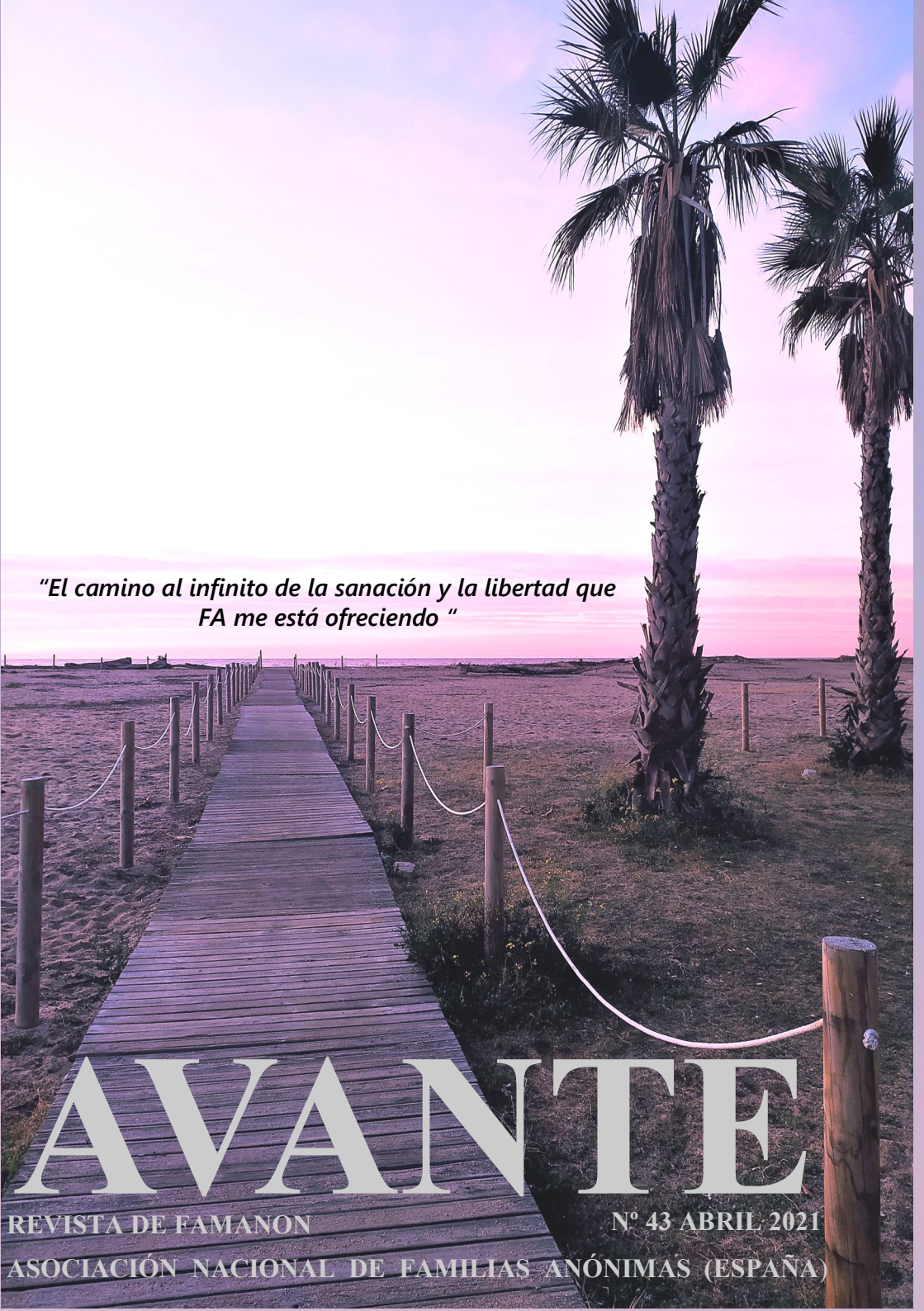


"El camino al infinito de la sanación y la libertad que FA me está ofreciendo "

AVANTE

REVISTA DE FAMANON

Nº 43 ABRIL 2021

ASOCIACIÓN NACIONAL DE FAMILIAS ANÓNIMAS (ESPAÑA)

MENSAJE DE NUESTRA

ESTIMADOS COMPAÑEROS:

Llevamos mucho tiempo sin podernos reunir presencialmente y tal como están las cosas no vemos la posibilidad de poder celebrar la Convención anual este año tampoco.

Empezamos a encontrar en falta los abrazos y nuestros grupos también se resienten y una vez más para mitigar está situación necesitamos vuestra colaboración.

Durante este año y medio nos hemos visto obligados a hacer muchos cambios pero a pesar de las limitaciones en la Junta vamos resolviendo todos los inconvenientes que van surgiendo.

Ahora necesitamos activar nuestra asociación con la colaboración de todos para que pueda crecer y mantenerse activa. Pasar el mensaje entra dentro de nuestro Programa, en la Tradición Duodécima.

Como ya sabéis el servicio de Información Pública está vacante desde que empezó esta Junta y creímos importante convocar una reunión para tratar este tema y recoger sugerencias. Desde aquí queremos dar las gracias a todos los RGs que se conectaron. A parte de ser un reunión de trabajo muy productiva también brotaron muchas emociones pues nos reencontramos nuevamente con varios compañeros que no veíamos desde hace tiempo.

JUNTA NACIONAL DE SERVICIO

Después de la agradable experiencia vivida, recogimos una estupenda sugerencia de Marta para crear un TALLER DE 12 PASOS, vía Zoom, donde puedan participar todos los miembros de los grupos de FA que lo deseen. Esta iniciativa esperamos ponerla en marcha brevemente. Cuando la tengamos organizada, desde la Junta, os iremos informando a través de los RGs sobre los días y hora del Taller.

En cuanto al servicio de Información Pública es necesario retomarlo, no podemos dejarlo en un cajón por más tiempo, es necesario ponerlo en marcha entre todos lo antes posible con nuevas iniciativas. Creemos que una de ellas sería activar el servicio de Información Pública dentro de cada grupo con un servidor de apoyo dentro de la Junta. Vuestros RGs os transmitirán la información dentro del grupo. Os pedimos la máxima colaboración con ellos.

Las restricciones impuestas por Sanidad hacen difícil hacer un reparto masivo de carteles presencialmente pero seguro que cada uno de nosotros podrá colaborar, como buenamente pueda, entre todos pasaremos el mensaje y seguro que brindaremos un buen servicio a la Asociación. Si necesitáis el tríptico y el cartel de FA podéis solicitarlo en papel o digitalmente al Servicio de Literatura en el mail:

literatura.fa@gmail.com

Si creéis que esta Junta puede mejorar en su servicio, podéis mandar vuestras sugerencias al correo electrónico:

familiasanonimas2020@gmail.com

Un abrazo,

Junta Nacional de Servicio

A las Madrinas ...

¡GRACIAS!

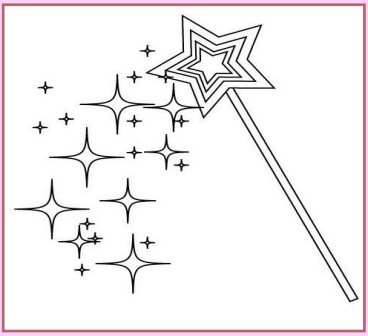
Reconocimiento a todas las madrinas, y especialmente a la mía...

Aprendo con ella y me aporta: servicio, madurez, experiencia, compromiso y responsabilidad.

Implica una relación enriquecedora... Poder ayudarme a superar mis miedos, mis defectos de carácter, mis telarañas emocionales que me impedían avanzar en mi día a día. Para poder desafiar una forma de existir desalentadora y desasosegada por la enfermedad de la coadicción. Me concede prevención de las circunstancias negativas que conlleva la codependencia. Para sobrellevarla de una forma más eficaz estoy adquiriendo herramientas ya afiladas para ser capaz de desarrollar un fructífero crecimiento personal. Mi dolor no se alza al vuelo pero se transforma en menor cuantía, ya no es tan intenso, es más calmado y sin tanto sufrimiento.

Las madrinas con el Programa de los Doce Pasos, son hadas, mentores alentadores que con su bondad, si somos humildes, nos tildan con su vara y nos convertimos en mejores personas. Me ha ayudado a vivir el hoy, sin preocuparme de lo que me depara el futuro... pues el futuro es incierto, y lo único que tenemos es el presente.

¡¡SOLO POR HOY!!



Ya no tengo miedo

Soy codependiente y me recupero en Familias Anónimas desde hace casi 2 años.

Hoy he sentido la necesidad de compartir en esta revista con la esperanza de que pueda servir de ayuda a quien se encuentre en la misma difícil situación que yo viví.

Soy madre de un adicto de 29 años, separada desde que él tenía 10 y a partir de los 18 luchamos por su recuperación. He dicho luchamos porque durante muchos años ese fue el único objetivo de mi vida, sacar a mi hijo del consumo. Tras pasar por dos centros de rehabilitación sin éxito su enfermedad avanzaba cada vez más, todo se complicó a raíz de contraer la enfermedad de Crohn, la cual le impedía trabajar. La única manera de seguir consumiendo era pedirme dinero, engañarme, llegando a desaparecer dinero y objetos de valor de la casa, que, aunque ya había ocurrido anteriormente de forma ocasional se convirtió en algo cotidiano. Su carácter también fue cambiando hasta llegar a una violencia psicológica que me llegó a aterrorizar.

Un día llegué a casa del trabajo y me encontré la cocina completamente vacía de electrodomésticos y se había marchado además con mi coche; esto era ya demasiado, así que me armé de valor y lo denuncié, la sentencia fue de orden de alejamiento y aun así volvió a casa, pues estaba tan enfermo que no le importaba nada. Al día siguiente de madrugada volvió a quitarme el coche y tuvo un accidente. Esto no paraba, tenía que hacer algo y con el apoyo y cariño de los compañeros del grupo, que me dieron fuerza, volví a denunciarlo, aun sabiendo que en esta ocasión iría a prisión; pero no veía otra alternativa ni para él ni para mí pues tampoco se decidía a ir a un centro.

Esta fue la decisión más difícil y dolorosa a la que jamás me había enfrentado y que nunca hubiera podido tomar sola. Por entonces ya había iniciado mis primeros contactos con Familias Anónimas, confié en mi Poder Superior y lo dejé en sus manos, yo ya no podía hacer nada y la vida de mi hijo pendía de un hilo.

Y funcionó, el Poder Superior hizo bien su trabajo, ya que en la prisión existe un módulo llamado UTE (Unidad de Terapia Educacional) donde pueden entrar de forma voluntaria los adictos y que funciona independientemente al resto de módulos; podríamos decir que es un centro de rehabilitación dentro de la prisión, con educadores, psicólogos y un orden especial para recuperarlos.

Cuando supe que todo esto existía y que mi hijo estaba allí sentí una paz y tranquilidad como hacía mucho tiempo no la había sentido. Además, allí contó con un equipo médico que primeramente lo ingresaron en el hospital para tratar el Crohn, ya que iba bastante mal, no llegaba a cincuenta kilos de peso un chico que es bastante alto, pues su adicción le impedía cuidarse y llevar un tratamiento correcto. Pasados los meses aumentó su peso en 20 kilos y tanto el Crohn como la adicción se estabilizaron. Estar en prisión en ese momento le salvó la vida.

Otra cosa muy importante que quiero compartir es referente a la condena, existe una ley por la que puede ser reducida y adaptada, por su condición de adicto, con el objetivo de ayudar en su recuperación. Esto también fue una grata sorpresa que me dio mi Poder Superior, yo no tenía ningún conocimiento de todo esto y el caso es que, gracias a la colaboración de la Guardia Civil, su abogada y la juez, una condena estipulada de cuatro a seis años, se redujo a un año y según palabras de la juez "no se trata de un castigo, sino de ayudarle en lo que podamos en su recuperación".

Era increíble, no podía parar de dar las gracias a mi Poder Superior. Él había hecho cambiar mi culpa de la posibilidad de mandar a prisión (tal y como yo la veía) a mi hijo durante seis años a pasar un año en recuperación de sus dos enfermedades en un sitio donde era tratado como lo que es, un enfermo.

"Por entonces ya había iniciado mis primeros contactos con Familias Anónimas, confié en mi Poder Superior y lo dejé en sus manos..."

REUNIÓN ABIERTA:

Fue nuestra primera reunión abierta online de FA desde que se inició el COVID 19. Otras varias que hemos celebrado, con adictos en recuperación, al llevar LIMPIOS varios años, fueron presenciales. Quiero dar un reflejo, sobre el resultado tan eficaz para las familias, que ese sábado día 13 de marzo de este año, se llevó a la práctica en el GRUPO RENOVACIÓN de Madrid.

Inicialmente quiero destacar el contacto que se llevó a cabo con la persona imprescindible para esa Reunión que, necesariamente, debe estar protagonizada por un adicto en recuperación con varios años sin consumir, y coincidimos con un ser excepcional por su generosidad, que facilitó un sábado sin ningún inconveniente para aportar su relato de un ANTES y un DESPUÉS. Él no nos conocía a nadie; toda la gestión se hizo vía teléfono y en tales circunstancias, personalmente entiendo que es muy valiente, además de mostrar gran generosidad en bandeja, el adentrarse en el túnel de los malos tiempos de la adicción para recorrer de una forma didáctica la peor historia de su vida de aquellos instantes. Esta exposición a nosotros los familiares nos es muy útil porque nos ayuda a entender mejor los momentos difíciles de nuestra querida gente en lo que yo denomino el ANTES. Más adelante llega el DESPUÉS que también facilita ayudando a adoptar, por nuestra parte, el cambio de nuestras propias conductas, si queremos ayudarles.

Bien… Pues el ser excepcional que, como ellos lo denominan hizo la SILLA, se llama D; hasta su nombre define su personalidad y categoría; D, de origen hebreo; significa el querido y amado. Rey de Israel. Inspiró a grandes escultores y pintores como Miguel Ángel, Donatello, así que con estos precedentes mitológicos e históricos se le ha contagiado esa honestidad y brillantez. Creedme que no exagero porque las 36 personas que estuvieron en esa Reunión enviaron, al día siguiente, escritos de agradecimiento y entusiasmo. Rescataré algunas frases, además de contaros que tras pedir permiso a @s compañer@s de Grupo, le reenvié los textos completos a David, considerando que le pertenecían y se lo merecía.

GRUPO RENOVACIÓN (MADRID)

Ahora voy a resumir alguno de los párrafos que recibí al terminar la reunión y al día siguiente:

1º/ Ha estado fabuloso. El chico encantador. Éramos muchos. Aclara muchas cosas para nosotros los familiares.

2º/ R: nos ha dado mucha pena que justo hoy, tú que asistes todos los sábados, no hayas podido estar a causa de la avería que te surgió. Decirte que D fue algo muy especial, interesante, además de muy eficaz para nosotros.

3º/ Que maravilla haber podido estar con D. Ha sido un gran regalo.

4º/ Soberbia la Reunión. Gracias a D por su testimonio, a ti por organizarlo y a A, como moderadora que lo llevó con un orden impecable.

5º/ Hola compis. Muchas gracias por vuestro servicio y dedicación en esta Reunión Abierta. Me ha gustado mucho.

REUNIÓN ABIERTA:

6º/ Nunca se me olvidará este sábado trece de marzo por esa riqueza de palabras, que D dio en esta Reunión tan especial. Personalmente he salido muy satisfecho de todo lo que pude recoger escuchando y preguntando. Gracias.

7º/ Muchísimas gracias RM, por esta reunión tan especial que nos has regalado con D. También gracias a A por llevar la reunión tan excelente como siempre.

8º/ Dale, por favor, las gracias a D. Fue una sesión muy especial, por buena.

9º/ Vaya Reunión Abierta tan magnífica. Un aplauso muy grande a D. Gracias a todos los compis, por estar ahí. Fuimos 36 personas.

10º/ Fantástica la reunión!!! Me ha encantado y que muchacho taaaan simpático y de inmenso servicio! Creo me enamoré.

11º/ Ha sido una Reunión maravillosa y emotiva. Nos llenó de esperanza y alegría. Gracias RM por haberlo hecho posible, y a A por su impecable servicio.

12º/ Esta persona, D, compartió muy sinceramente y nos ha enriquecido muchísimo. Gracias.

13º /Que grande D. ¡Los admiro tanto a los adictos en recuperación…!!!! Ha sido genial. Les deseo lo mejor del mundo porque se merecen vivir en paz y serenos.

NOTA MÍA: He resumido los comentarios, pero los guardo en archivo. Después de mandarlo a D, como explico antes, él me contestó a través de un audio que se había sentido muy cómodo y que había sido espectacular. Ofrezco cualquiera de los textos y audios, si a alguien le apetece tenerlos.

Sábado, 13 de Marzo de 2021

GRUPO RENOVACIÓN (MADRID)

La fuerza del Programa de FA

Vivimos 3 años de drama continuo desde que descubrimos la adicción. Tuvimos 3 recaídas en su "falsa recuperación", aún no había decidido no consumir y recuperarse.

Primer internamiento: corto de 3 meses, de choque, conoció las Herramientas, los 12 Pasos y los grupos. Salió y logró parar a base de grupos por 6 meses… y el día de su celebración pensó que ya lo tenía superado, y sólo un día después volvió a drogarse, más y peor. De nuevo las peleas, las mentiras y las manipulaciones.

Nuevo internamiento, esta vez con todo, un año con tratamiento especial para jóvenes. Mientras nosotros descubrimos FA, y todo empezó a cambiar en casa. Salió del centro bien… demasiado bien para ser cierto… y a los 3 meses recayó, descontrolado, a tumba abierta, marihuana, LSD, pastillas… se drogó hasta en casa pese a todas las advertencias y promesas. Cuando se drogan en casa es señal de que ya han perdido el respeto a la familia y al hogar. En el fondo se veía venir la recaída porque seguía sin respetar al monstruo, seguía sin querer dejar de consumir, seguía sin haber tomado la Decisión de recuperarse.

Nuevo internamiento de 3 meses, esta vez el último, lo dejamos claro, y esta vez parece que algo cambió. Cuando desapareció la droga de su cuerpo y pudo decidir por sí mismo sí quería, sí estaba implicado, sí se comprometió con la recuperación. ¿Influyó el que nos viera tan cambiados tras FA? Sabemos que sí.

Lleva más de un año sin consumir, con un par de tentaciones que se desmontaron solas, pero apenas va a grupos, sólo cuando ve que le sube mucho la ansiedad. Sin los toques de queda del Covid me temo que no habría aguantado el ritmo de la noche madrileña con sus 19 años. Los astros se han aliado con él, ya que su hiperinmadurez diagnosticada a los 16 años ha ido remitiendo y hoy al fin comienza a comportarse y pensar como un joven de su edad. El tiempo juega a favor de su madurez mental y de su juicio, y para nosotros también es una tranquilidad saber que ahora ya es mayor de edad, suficiente

para asumir todas las consecuencias y tener nosotros la libertad de cuantas decisiones tuviéramos que tomar. Y lo mejor, él lo sabe, sabe que ya es adulto para echarlo a la calle si consume, nos ve capaces de hacerlo gracias a toda la fuerza que nos ha dado FA para actuar correctamente, siente y nota que ya no tiene poder sobre nosotros y eso le frena, y mucho, sin tener que decirle nosotros nada.

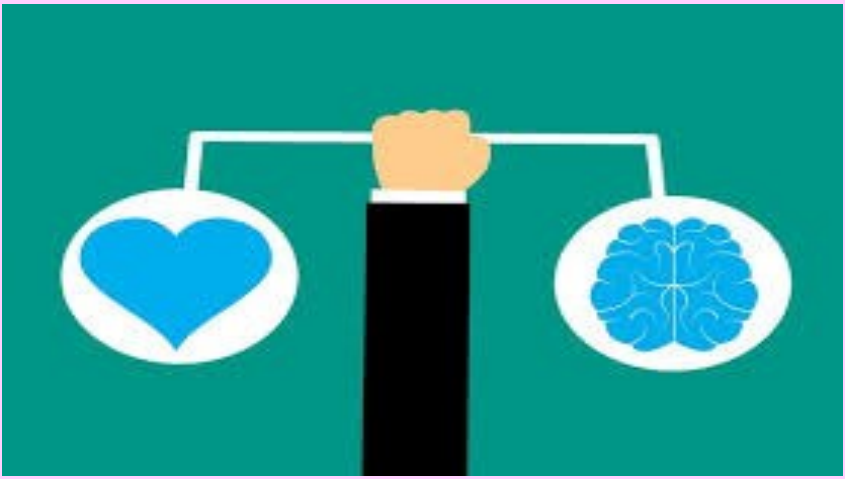
Hoy vivimos en un "de momento vamos bien", ¿disfrutando? de esta calma… pero sin disfrutar de tranquilidad en el alma, siempre inquieta por "cuando vendrá la recaída". No hay que proyectarse… lo sé, pero después de tanto sufrimiento es imposible abstraerse de la amenaza por el próximo tsunami ¿podremos aguantar uno más? Hay demasiadas grietas abiertas. Aparentamos que todo está perfecto, pero dentro no se siente paz en la paz, no hay sosiego en la calma.

La fuerza del Programa de FA (Continuación)

Gestionar al consumidor deja cicatrices a todos, genera conflictos y heridas profundas que quedan tapadas por el protagonismo del adicto que absorbía toda nuestra atención, descuidándonos totalmente a nosotros. Esas cicatrices se hacen desde el inicio del consumo, cuando se afronta, cuando se gestionan mal las culpas, … Y se agrandan durante el consumo por el agotamiento que deja el conflicto, los resentimientos ante las diferentes formas de actuar, las sobreprotecciones que aún tiene alguno de los miembros de la familia, la falta de compromiso en recuperarse, no pedir ayuda ni trabajar de cualquiera de los dos.

No se sale de esto sin heridas emocionales, a veces ni siquiera la pareja sale de esto y caerá en el camino ante la falta de cohesión ante el problema, el desencanto perdurará y hay que trabajarlo. Convivir con el adicto en consumo mata la relación con uno mismo y de pareja. Recuerda que el adicto se irá y tu vida deberá seguir, no te la cargues ahora por perder el foco en lo esencial, tú y los no adictos con los que convives.

Convivir con el adicto en recuperación también tiene su precio emocional, hace que sigan flotando en el ambiente las tensiones pasadas, y sigan sin cicatrizar las heridas, por lo que no es fácil vivir con la desesperanza de tener que medir tus actos y palabras cada día. El amor se ha resentido y tenemos el alma agotada, y así es muy difícil amar y muy fácil saltar por cualquier bobada. Si sobrevivió la pareja a los peores momentos, hay que enamorarse otra vez de la pareja y se debe enamorar de nuevo a la pareja, porque la ilusión quedó arrasada por el conflicto, por tanto llanto y tanto dolor. Hay que aprender a volver a vivir, y nuestro trabajo es construir nuestra vida, no la del adicto, y solucionar nuestra pérdida interior y de pareja, no la suya, ese es su trabajo, no el nuestro, que demasiado tenemos con lo nuestro.



Conclusiones a las que llego:

1.- **Empieza por ti mismo cuanto antes.** No hagas del consumidor el centro de tu vida, bailarás a su antojo y perderás el gobierno de tu propia vida.

2.- **Entiende cómo actúa la droga en el adicto en consumo** para entender sus manipulaciones y lo que tú estás haciendo. Límites contundentes al adicto en consumo, apoyo al adicto en trabajo de recuperación. Nos lo dijo el invitado del sábado pasado: si hubieran sido más duros conmigo, más firmes en los límites al principio hubiera llegado mucho antes a mi fondo, y ese retraso casi me costó la vida.

3.- **No eludas enfrentarte a la verdad:** tu mente te engaña, "tu pobre hijo" distorsiona tu cristal y no te deja ver la realidad: no te quiere, solo quiere drogarse. No le importas, solo le importa consumir. No es un "pobre infeliz que no sabe qué hacer": sí sabe conseguir droga, sí sabe consumir, sí sabe dónde ir y cómo hacer. No le "pobretees", respeta su capacidad. No le ayudas cubriendo lo que hace, sólo retrasas su recuperación. Son tus miedos los que limitan tu firmeza y coherencia, y tus miedos son la fuerza que alimenta la droga y el peor lado del consumidor.

La fuerza del Programa de FA (Continuación)

4.- **Si sermoneas o pierdes los nervios, o muestras tu tristeza o desesperación, le demuestras el poder que aún tiene sobre ti**. Menos gritos y más firmeza serena. Menos cubrir sus desmanes y más dejar que le caigan encima todas las consecuencias de sus actos, porque si las cubres no aprende, no avanza, y caen encima de ti mientras el consumidor se queda tan tranquilo. Nos lo han dicho adictos en recuperación, cuando consumen no les importa nada tu sufrimiento, nada, nada.

5.- **Menos promesas y más actos.** En el camino y actuaciones de recuperación, apoyo y cooperación, en el consumo, las excusas e incumplimientos, cero colaboración.

6.-Tú te amargas y sufres por su consumo, cuando el consumidor está haciendo lo que quiere en ese momento, drogarse. No estamos obligados a nada por el consumidor que no quiere su recuperación, no es nuestra responsabilidad, es la suya. **No estorbes al Poder Superior, deja que haga su trabajo**. El adicto no tiene voluntad para dejar de consumir, pero sí para querer recuperarse cuando lo decida.

7.- **La peor decisión es siempre la indecisión.** A la droga y al consumidor hay que afrontarlo, de cara. No puede derrumbar totalmente tu vida por empeñarse en derrumbar la suya. Y, sobre todo, afronta tu propio problema, que es ser dependiente de un consumidor. Ese debe ser ahora el centro de atención y ocupación: si no te respetas a ti mismo y te rebajas a lo absurdo no lograrás el respeto del adicto, y no le servirás para su recuperación, convirtiéndote en cómplice de su adicción por colaborar con el monstruo. Por no querer complicar y hacer desagradable un momento, estás complicando y haciendo desgraciada tu vida. No lo dudes, atrévete a hacer lo que debes hacer y decidir lo que debes decidir que sea bueno para ti, y será lo bueno para él.

Lo pensé bien, decidí, lo hice y lo finalicé ¡Que inmensa fortaleza interior da actuar así, tomar las riendas de tu vida! Es volver a sentir la dignidad personal, volver a gobernarte a ti mismo.

Agradecimiento

Desde estas humildes letras quiero agradecer a mi grupo Progreso con mayúsculas por estar ahí siempre y a Familias Anónimas ya que sin ellos no existirían los grupos ni este Programa al que nos aferramos y aprendemos si lo trabajamos.

Por todo lo aprendido, y sigo sumando, y el renacer de las cenizas, ardiendo hasta que algún día vuelen frías al viento, y ¿se posen donde? No se donde, se posaran, como los sentimientos agredidos y maltrechos, en algun lugar a descansar de esta lucha que no comprendemos y a veces esta arriba y a veces abajo en el sótano o en la azotea. El ascensor sube y baja con rabia y desazón sin que podamos cambiar el botón, no lo podemos controlar, es tan difícil dejar el control y que el Poder Superior actúe. El Poder Superior tiene que actuar pero ¿cuando? con lo impaciente que yo soy...

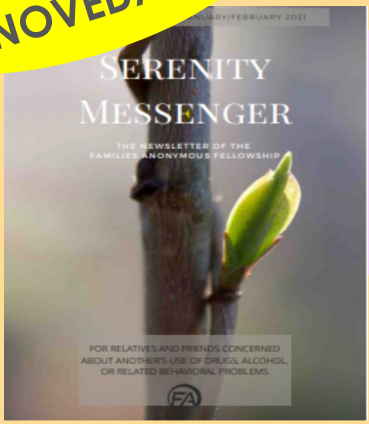
Me pregunto ¿esto no tiene fin? Una vez más estoy perdida en este laberinto de la sinrazón, ¿me cuesta tanto el Amor Difícil? ¿Porquè? Sera que todavía no estoy preparada. Tengo que seguir aprendiendo serenidad, paciencia, ... Con las compañeras, que son y somos iguales, aprender y seguir en esta autopista en que la señal es tan difícil de ver y cambiar el rumbo.

Felices 24 horas, desde aquí una hora más para disfrutar la vida. No dejen de rendirse. Un fuerte abrazo.

El rincón de Literatura de FA

¡Lee algo de FA todos los días!

NOVEDAD



MENSAJERO DE LA SERENIDAD

BOLETIN DE LA COMUNIDAD DE FAMILIAS ANÓNIMAS DE EEUU

VOLUMEN LVIII– EDICIÓN II– ENE/FEB 2021

GESTIONANDO EL ESTRÉS

Incorporando Consejos de FA para Estar Tranquilo Durante la Pandemia.

Vamos a encararlo, estamos poco experimentados en vivir a través de una pandemia. Pero una pandemia está sobre nosotros y nos trae Invitados no bienvenidos: estrés, depresión y ansiedad. El pensamiento de mantener distancia social, distanciamiento, llevar una mascarilla, estadísticas de fallecidos diarias, presión económica, malestar racial, división política y aislamiento personal nos puede empujar a un agujero negro COVID. Es normal sentir temor, enfado y frustración durante esto tiempos inciertos, pero con consejos de autocuidado práctico y siguiendo los principios de FA en nuestro bolsillo podemos potencialmente minimizar el estrés.

¿Qué puedes hacer para combatir el estrés durante los próximos meses?

Estar conectado: Sé suficientemente valiente para pedir ayuda a aquellos en los que confías, en especial miembros de tu familia de FA. Ten una copia de la lista de teléfonos de tu grupo a mano. Ten cero vergüenzas en pedir ayuda. Durante este tiempo de aislamiento, empújate a utilizar la comunicación electrónica. Si bien las videollamadas no podrán nunca remplazar un cálido abrazo, nos permiten la oportunidad de compartir risas y buena energía.

Sé realista e intenta no esperar temer lo "ideal": Creo que todos podemos estar de acuerdo en que no hay nada ideal en estos tiempos impredecibles de autocuarentena y distanciamiento social. Estamos tratando con fuerzas externas que la mayoría de nosotros no hemos afrontado antes. Las reuniones familiares y eventos sociales han cambiado. Elige algunas tradiciones a las que agarrarte y sé abierto a crear tradiciones nuevas.

Aprende a Dejar ir: A medida que pasa el tiempo nos damos cuenta de que la vida no siempre sale como la planeamos. En FA aprendemos que no es nuestra responsabilidad mantener a los que queremos limpios, sobrios y en el camino de salud mental. Ellos controlan lo que hacen cada día. Ser capaz de dejarlos ir con amor, y sin sentimiento de culpa, es importante.

Date Permiso para Sentir: Sepa que las emociones que tiene son legítimas. El año pasado y continuando este año, las cosas han sido tan duras por muchas razones. Reconozca sus sentimientos simplemente como lo que son - Está bien no sentirse bien todo el tiempo. Consulta contigo mismo. ¿Sientes ansiedad? ¿Has dejado el presente para contemplar el pasado o proyectar el futuro? Intenta identificar el sentimiento - qué lo está causando - liberarlo - y volver al momento. Encuentra tiempo para cosas que disfrutas, y trátate bien: Prioriza tiempo para hacer cosas que disfrutes. Busque formas simples y significativas, ya sean grandes o pequeñas, de traer felicidad o contentamiento a tu día. Esto ayudará a traer tranquilidad a los eventos fuera de su control.

Maneja las expectativas: Es importante examinar tus expectativas. Con demasiada frecuencia, las familias tienen unas expectativas que no reflejan la realidad, sino que están arraigadas en una "película de Hallmark". Las temporadas estresantes de la vida son momentos en los que necesitas ser amable contigo mismo y reconocer tus propias limitaciones.

GESTIONANDO EL ESTRÉS (Continuación)

Busque lo positivo: Con demasiada frecuencia nos sentimos abrumados por la cobertura de noticias negativas en curso. Evalúa cómo te enfrentas a la negatividad. Es poco probable que consumir noticias que destaquen el sufrimiento y la tristeza beneficien su salud mental. En su lugar, tómese un descanso y busque historias o libros positivos.

Recite la Oración de la Serenidad: La Oración de la Serenidad nos recuerda los principios de la recuperación. Es una gran confirmación de cómo somos impotentes sobre otras personas, lugares y cosas. Recítelo todos los días para que le ayude a decidir si vale la pena enfadarse por una situación o si está fuera de su control. Vea si la Oración de la Serenidad puede ayudarlo a encontrar algo de paz y calma en ese momento.

Ahora mismo es un momento difícil para muchos de nosotros. Sepa que es más grande, más fuerte y poderoso que lo que sea) que la vida te haya arrojado. Cuando el pánico está aumentando en ti y las emociones te están desgastando, construye una copia de seguridad practicando el cuidado personal.

Antes de FA, estaba lleno de la abrumadora tarea de ser el mejor "reparador" de mi hijo, siempre de servicio, de día o de noche, listo para el próximo desastre. En cambio, hoy practico la habilidad de escuchar, y mi herramienta más poderosa es leer el Libro Azul todos los días. Encontrar el equilibrio y la paz en mi vida es un viaje constante, y con mi grupo de FA es un viaje constante, yo continúo aprendiendo las maneras de estar estable en este mundo desequilibrado.

En conexión, ELIZABETH

SERVICIO DE TRADUCCIÓN TEXTOS INGLES – ESPAÑOL FA ESPAÑA

Servicio de Literatura FA España

Mi oración para vivir el día a día

Oh mi Señor: deshaz en mí todo aquello que necesite ser deshecho.

Enséñame como amar con más profundidad, sin esperar nada, como nunca antes la había vivido.

Cualquier cosa de la que siga huyendo síguemela mostrando con absoluta evidencia.

Cualquier cosa con la que siga en conflicto, ayúdame a suavizarme en ella, a relajarme y a abrazarla completamente... Ayúdame...

Muéstrame la forma de abrir mi corazón en esas ocasiones que él continúe cerrado y no aprecie lo que ocurre.

Ayúdame a desprenderme de todo aquello a lo que me sigo aferrando.

Regálame desafíos, luchas y obstáculos... aparentemente insuperables si crees que ello me ayude a tener una profunda humildad y confianza en mí y los que me rodean.

Permíteme encontrar el humor en los rincones más oscuros y a reírme de mi propia seriedad, la vida es alegría.

Mi ofrenda es que tengas a tu disposición todos mis dones y herramientas donde yo pueda ayudar a los que lleguen a mi vida.

Enséñame a conseguir Mi Señor, el descanso profundo en medio de cada tormenta...

Que la gratitud sea mi guía, cada vez.....

Permíteme que el perdón sea mi mantra.....

Déjame que este momento sea mi eterna compañía, el hoy solo hoy o Mi momento.

Que sepa valorar mi libertad y mi paz por encima de todas las cosas y así hacerlo con los otros.

Respírame cuando yo no pueda respirar. Oh Mi señor!

El amor se destruye

Este enunciado que encabeza el escrito pertenece a nuestra literatura y fue uno de los trabajos que nuestra R. G. del Grupo RENOVACIÓN de Madrid, nos sugirió que hiciéramos.

Hace mucho que no intervengo en la revista y algo me empuja a compartir este, mi trabajo, con todos vosotros. Gracias anticipadas.

Cuando elaboro un trabajo sugerido en las reuniones y lo escribo, lo hago " del corazón al papel directamente" como repetía mi querido Luis. Que mi corazón y mi mente acierten o se equivoquen es otra cosa.

Como el texto lo leímos antes de desarrollar el trabajo explico que se refiere al AMOR tóxico, mal utilizado, y por añadidura perjudicial para ambas partes. voy a dejar algunas píldoras que me encajan en este trabajo, según mi experiencia y resultados.

Cuando trabajé con mi madrina el Primer Paso, separé todo lo que durante generaciones se nos ha legado: forma de ser, actuar, roles, conveniencias y algún etc. , mas lo que sentí fue una gran liberación aceptando que esa trasnochada educación me impedía soltar y dejarme manipular.

Existe una frase, también introducida en nuestra literatura, que me gusta mucho y que me hizo reaccionar en un momento concreto; es la siguiente: **" La co-adicción me hace poner en duda mi valía ".**

No quiero perder de vista este texto: El consumidor necesita dominar y controlar a otras personas. VALE! Pues como contrapartida yo debo tener presente mi propio comportamiento, actitudes y reacciones que beneficien mi vida y si eso ayuda en mi entorno, estupendo, pero nunca corrigiendo a los demás.

Un Poder Superior a mí

Durante años, incluso décadas, arrastramos culpas, miedos, cargas, las llevamos con nosotros a todas partes, están en nosotros cómodamente instaladas, ocupando el lugar que se les dio en el momento en que fallamos, pecamos y torcimos el camino. Nos procuramos herramientas contrarias a la paz de espíritu, como el intento de control y manipulación de personas o circunstancias. Perdimos nuestro valioso tiempo tantas veces, tratando de imaginar resultados en los que nuestro ego lograse la victoria, que el disfrute del presente se fue alejando de nosotros cada vez más.

El silencio, la soledad nos asustaban, ¿qué podríamos descubrir si mirábamos en el interior de nosotros mismos? ¿Nos conocíamos realmente? ¿Podíamos distinguir la ira, el orgullo, la envidia, la rebeldía, ... que nos habían apartado del resto? ¿Podíamos en el fondo de nuestra desesperación levantar la vista para pedir ayuda a aquella Fuerza Suprema, que la mayoría de civilizaciones llaman Dios?

Muchos habíamos perdido la fe, otros andaban por caminos distintos a los acostumbrados en busca de respuestas, otros ni siquiera querían cuestionar aquello que les fue implantado a través de tradiciones milenarias. Los más dolidos y decepcionados se negaban a creer que este Poder Invisible, pudiese influir en sus vidas. Pero llegó el día en que muchos tuvimos que doblar las rodillas, aplastados por el curso de los acontecimientos, luchando en una guerra de egos, tentaciones, adicciones a sustancias, personas, posesiones materiales, conflictos familiares, personales ...

Surgió el arrepentimiento, la visión nítida y clara del comportamiento errado, el autoanálisis, el balance entre el tiempo malgastado en deseos y proyectos, poco o nada saludables, y surgió de repente la necesidad de cambio. Un cambio de rumbo, de pensamiento. Había que quitarse la ropa vieja, la personalidad antigua, nacer de nuevo, empezar a dar pasos hacia fuera de nosotros mismos al encuentro del otro, a la búsqueda de la Verdad, de La Paz.

Elevamos la mirada, nos dispusimos a abrir el corazón, y nos conectamos conscientemente, a ese Ser Supremo, Todopoderoso, capaz de sanar nuestras heridas más profundas, para depositar en Él nuestras culpas y miedos, el vacío de nuestras almas, y para sorpresa nuestra, cuando soltamos las riendas, nuestras vidas empezaron a mejorar.

Nos dimos cuenta que ayudando y levantando a otros, crecíamos en confianza y humildad. Ya no estábamos solos ni tristes ni vacíos. Ahora teníamos un poderoso estímulo, la búsqueda de identidad espiritual.

NOTAS:

POR INTERNET:

Grupo por email “Hoy Un Camino Mejor” y Grupos por llamada grupal

Hola a tod@s!!! ¡¡Os queremos animar a que participéis en los grupos de FA por internet/online!! Estos grupos gracias a su formato nos permiten acercar nuestro Programa a aquellos que no pueden asistir a las reuniones presenciales y nos permiten abrirnos a personas de habla hispana a nivel mundial.

En el **Grupo por email "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. También podéis participar en distintos Talleres dentro del grupo como por ejemplo el de Trabajo Interior, el de las Tradiciones en Acción, etc. Se puede compartir escribiendo un correo electrónico acerca del tema de la lectura/taller o acerca del tema que queramos siempre que se respeten las Tradiciones y los límites del Programa. Los emails que se escriben son recibidos únicamente por los miembros del grupo por email. ¿Quieres unirte a este grupo?: Escríbenos a **info@familiasanonimas.es**, especificando: “AGREGARME AL GRUPO POR EMAIL”.

Actualmente existen varios grupos de FA de España que disponen de una **reunión semanal por llamada grupal** (Ver lista actualizada de las reuniones online en la página siguiente). Las aplicaciones usadas para poder conectarse a la reunión son Jitsi Meet, Zoom o Skype dependiendo del grupo al que os queráis conectar. Estas reuniones permiten que conectemos, a tiempo real, con personas de diferentes puntos geográficos a nivel mundial. Siguen el mismo formato que una reunión presencial. Si quieres unirte a algún grupo con reunión online, escribe al mail del grupo o, en su defecto, al mail:

info@familiasanonimas.es

y te informaremos de los pasos a seguir.

¡Conéctate a los Grupos Online de FA España y sigue creciendo!

LISTA ACTUALIZADA DE REUNIONES ONLINE DE FA ESPAÑA

GRUPO LUZ (Madrid): **LUNES a las 18,30 h.**
Aplicación: **Jitsi Meet**

GRUPO FARO (Cádiz): **LUNES a las 19 h.**
Aplicación: **Skype**

GRUPO PASO A PASO (Madrid): **MARTES a las 18,30 h.**
Aplicación: **Zoom**

GRUPO SE HACE CAMINO AL ANDAR (Bilbao): **MARTES a las 20 h.**
Aplicación: **Jitsi Meet**

GRUPO NUEVA VIDA (Barcelona): **MIÉRCOLES a las 18,30 h.**
Aplicación: **Zoom** Mail: **gruponuevavidabarcelona@gmail.com**

GRUPO RENOVACIÓN (Madrid): **SÁBADOS a las 18 h.**
Aplicación: **Zoom**

GRUPO NUEVO GIRO (Cádiz): **SÁBADOS a las 18 h.**
Aplicación: **Jitsi Meet**

GRUPO SIN FRONTERAS: **DOMINGOS a las 20,30 h.**
Aplicación: **Jitsi Meet** Mail: **sinfronterasfa@gmail.com**

(Más información en: **info@familiasanonimas.es** o en nuestra web, **www.familiasanonimas.es**)

Compartiendo desde ...

QUE EMPIECE POR MÍ

Primeramente el aceptar que yo también soy parte de la enfermedad familiar me llevó tiempo. De qué modo soy parte del problema familiar…. No sirve absolutamente de nada culpar a los demás de todos los males que existen en la familia, ni tampoco pretender que sea toda mi culpa como a veces también lo he creído. Definir mi parte y la de cada uno es mi labor en este Programa de recuperación.

GRUPO

Qué significa responsabilizarme de lo mío... Qué significa respetar las decisiones de los demás y que asuman sus consecuencias… Experiencia personal: Cuanto más me retiro de la escena de la vida de otra persona, cuanto menos intervengo en querer solucionarle, cuanto menos me creo imprescindible y dejo el campo libre a que los demás asuman sus tareas diarias, sus decisiones, sus proyectos, y yo me retire a lo mío, mejor es para todos. Si no dejo que los demás experimenten en la vida, los infantilizo, les quito dignidad, incluso fomento odio hacia mí por ser tan prepotente en estar en todos los sitios a la vez. Cuando me manifiesto humana delante de mis seres queridos, cuando puedo manifestar un sincero perdón, cuando voy separando la persona de la enfermedad, cuando puedo poner límites con amor a la enfermedad y sentir compasión por la persona que se esconde detrás de un muro, quizás entonces puedo empezar a permitir el construir un nuevo proceso de sanación. La guerra instalada en buscar culpables, en refugiarse en los resentimientos acumulados de tantos agravios no aporta más que una separación cada vez mayor, tanto física como emocional. Aceptar que necesito ayuda es mi primer paso, que soy impotente y que mi lucha por sí sola no sirve y que sí o sí se tiene que producir un cambio en mí misma si deseo

avanzar.

Soy parte del problema y puedo ser parte de la solución pero mi ego tiene que bajarse, no a la sumisión pero si a la aceptación de que la enfermedad es poderosa pero cabe la esperanza de que con el amor y el respeto y los límites con amor quizás se le pueda vencer. Si confío en la persona, en su potencial, si mi mensaje es de perdón, podré quizás construir un hilo de esperanza que pueda llevarnos a un nuevo florecimiento en las relaciones familiares. Todo lo contrario sucede cuando me instalo en el odio y los ataques frontales. Solo puedo hacer mi parte, pero si me pongo a ello, algo va cambiando, la energía es diferente. Si voy cambiando el resentimiento por una verdadera compasión, si mi convencimiento en que la otra persona posee todo su potencial intacto en conseguir todo lo que se proponga y si consigo transmitírselo convencida de ello, puede que el giro hacia una nueva fuerza sanadora esté ahí, y de hecho es mi propia experiencia hasta hoy. Mañana no sé lo que pasará, pero hoy es así. Cada vez me ocupo menos de mis seres queridos, confío en ellos, y voy soltando más y más cargas que me había impuesto. Al transmitir desde lo más hondo que creía en ellos, ha habido una verdadera transformación.

Me he cuestionado muchísimo, he puesto en cuestión muchas de mis actuaciones, sin culparme, sin machaque pero viendo que no siempre han sido acertadas o que simplemente no supe más. Aceptar que hago lo que puedo, pero si puedo aprender cada día alguna nueva cosa, puede ayudarme a seguir avanzando. Pero si me instalo en que yo soy la víctima, nada podrá cambiar, solo aumento la separación. No es fácil pero poco a poco va siendo posible. Los milagros existen dentro de cada ser humano, el ayudando lo expresa perfectamente, y mi propia experiencia también. Mis seres queridos han dado un giro en sus vidas impresionante.

Solo por hoy daré confianza, fe en que los demás sí pueden lograr lo que se propongan y si yo soy capaz de transmitirlo, seguro será beneficioso en todos los sentidos y sí por lo contrario solo transmito desconfianza o desesperación, no habrá donde agarrarse nadie. Un cambio en mi forma de enfocar la enfermedad familiar puede ser un nuevo paso hacia la recuperación.

Soy parte del problema y puedo ser parte de la solución

La galería de nuestras artistas

Fotografía de MONTSE

Alfabeto en Inglés de RAQUEL

Escribid vuestros testimonios para NUESTRA REVISTA en el siguiente correo electrónico:

textosrevistaavante@gmail.com

Teléfono 667 36 83 56

INFORMACIÓN LEGAL SOBRE COPYRIGHT: la emisión de cartas o correos electrónicos con vivencias personales, experiencias o textos escritos destinados a la revista implica autorizar a la Asociación y al editor de su revista a reproducirlos y comunicarlos públicamente. En caso de no autorizar su difusión, deberá indicarse expresamente al momento del envío. El autor o remitente responde de la originalidad y autoría de los textos y contenidos proporcionados.