

AVANTE

REVISTA DE FAMANON Nº 8- Septiembre 2007
ASOCIACIÓN NACIONAL DE FAMILIAS ANÓNIMAS (ESPAÑA)



FAMILIAS ANÓNIMAS

"Los Doce pasos de FAMILIAS ANÓNIMAS"



SÓLO POR HOY

Yo hace algún tiempo que hago este ejercicio, me digo a mi misma como si hoy fuera el único o el último día de mi vida, pues el ayer ya pasó y no lo puedo cambiar y el mañana no ha llegado y desconozco si llegará, no como una tragedia si no como una posibilidad que existe en este nuestro mundo actual.

No tenemos un documento que nos garantice hasta cuando vamos a vivir, ello, este ejercicio mental de pensar que tal vez este fuera el único o último día de mi vida, me ayuda a intentar hacer de este día, de hoy, un día bueno, lo mejor posible, no tengo que hacer un gran esfuerzo. Me salé de dentro de forma suave y natural, tratando a los demás con respeto, con cariño,... en especial, realmente me doy cuenta que me ayuda a ser mucho mas cariñosa, paciente y tolerante con los demás, sin rescatarles, con humildad, pero con dignidad, pero respetando a que los demás vivan su día como ellos han decidido o elegido y yo cumpliendo con lo que me toca. No puedo saltarme las obligaciones, sería una irresponsable y no quisiera irme de este mundo siendo una irresponsable ni siendo una manipuladora, ni una arrogante, ni una irrespetuosa con los demás, por eso también me ayuda a ser la persona que deseo ser. Y si afortunadamente llega a venir otro día, el mañana, estaré mucho mejor preparada para vivirlo una vez más de la mejor manera posible.

Nuevamente en este día intento aplicar el lema, y de esta forma mi vida puede ser una sucesión de días más alegres, cariñosos y serenos, de los cuales me pueda sentir satisfecha, de cómo vivo mi vida y en mis relaciones con los demás.

Patricia- Grupo Crisálida (Ibiza)

EL ÚLTIMO CAPÍTULO

Cuando mi hijo adicto y su pareja, por Navidad, me comunicaron que iban a hacerme abuela, me llené de pánico y me aplastó la pesadumbre, hasta el extremo de que les conteste que en esos momentos no podía decirles que me alegraba con la noticia. Esa misma semana, mi Poder Superior se las ingenió para hacer llegar a mis oídos, alto, claro y textual lo siguiente: “ALÉGRATE, NO TEMAS”.

Yo no podía desconfiar pues sabía que eran palabras tuyas directas, ya que no en vano llegaron a mí a través de un oficiante religioso cuando leía el Evangelio de la Anunciación. Estaba convencida de que eso era una verdad; que el anuncio del nacimiento de mi nieta debía ser una alegría para mí y que no debía tener ninguna clase de temor. Pero cómo podía ser eso una realidad para mí? Como podía ser bueno que viniera al mundo una criatura al seno de una pareja que se había conocido seis meses atrás, una pareja tan inmadura, en la que como mínimo uno era adicto en activo? Cual era esa realidad positiva que yo no veía por ningún sitio?

Hace ahora justo dos años que ocurría esto. La criatura que nació es una preciosa niña que tiene quince meses. Su padre, mi querido hijo adicto, hace cinco semanas que está recuperándose en un Centro Terapéutico que, para mayor satisfacción mía, trabaja con un Programa de Doce Pasos.

Hace unos días hablando con él me decía: “Madre esto es muy duro, es muy difícil, pero lo estoy haciendo por mi hija”, a pesar de que durante mas de diez años ha estado rechazando rotundamente la idea de ir a un Centro.

He recordado una bella historia antigua que cuenta que un enamorado iba gritando como loco por las calles buscando a su amada de quien le habían separado. Provocaba tal escándalo que los guardias le perseguían y, a punto de ser atrapado en un callejón sin salida, saltó una tapia y fue a caer en un huerto donde, debajo de un hermoso manzano, encontró a su amada llorando por él.

Aunque lo sé, casi siempre, me ocurre que olvido que la historia de la vida de los seres humanos se vive, se va haciendo, por capítulos y que para nosotros resulta imposible saber el final de la historia cuando aún no hemos llegado al último. Sin embargo, el Poder Superior tiene a la vista el Tiempo completo y conoce lo que para nosotros está por venir y puede con razón decirnos: “Lo que a ti te parece malo hoy, cómo sabes que no lo considerarás bueno mañana? Confía! pues ya sabes que en tu planeta a la noche más oscura siempre sigue un día lleno de luz”

Esta reflexión me ha conducido al Paso Tres de nuestro Programa y me recuerda que lo mejor que puedo hacer es dejar siempre mi vida y la de mis seres queridos en manos de mi Poder Superior que sabe lo que más nos conviene a cada uno porque Él ya conoce el último capítulo de la historia de nuestras vidas.

Ama - Grupo Crisálida (Ibiza)

METAMORFOSIS

Quiero transmitir que me doy cuenta de la grande evolución que he advertido en mí desde el venturoso día que empecé y formé parte de Familias Anónimas; 14 de febrero, día de los enamorados y yo me enamoré de FA.

Desde entonces acudimos mi mujer y yo hasta hace muy poco, a tres reuniones por semana. Poco a poco empezó la transformación.

En las primeras reuniones creo que fui capaz de entender los conceptos de FA, naturalmente no todos ni en profundidad pero que sí me situaron dentro de un camino que resultó ser un camino mejor donde mi mujer y yo comenzamos a aprender, aun con esta problemática, una mejor manera de vivir.

Con interés acudíamos a nuestras reuniones y nos nutríamos con las experiencias de nuestros compañeros y aprendíamos y empezamos a ser capaces de corregir, en parte, nuestras malas acciones para con el adicto; con nuestro cambio fuimos nosotros capaces de ser más felices y con las nuevas actitudes aprendidas influenciar en nuestro adicto y poder, además, orientarle en el camino de NA donde él encontró apoyo en sus compañeros que fueron capaces de llenar espacios vacíos.

Ya se estaba, en mi mujer y en mí, iniciándose la metamorfosis que realizaría, para bien, una importante renovación: ya empezábamos a transformarnos en crisálida.

Pasaron las tormentas de otros tiempos que ya están casi olvidadas y es ahora cuando, mi mujer y yo, tenemos que ser capaces de transmitir a quien lo necesite los conocimientos aprendidos por nosotros y que fueron capaces de desenmarañar y abrir claros en aquel cielo tan denso, tan nublado que en otro tiempo fue nuestro cielo. Los veteranos nos debemos a los nuevos, somos su esperanza. Acudiendo a las reuniones cada semana, los veteranos seremos ejemplo de que sin duda el Programa funciona y ayuda a quienes lo acogen.

Nosotros, mi mujer y yo, como veteranos tenemos la sensación de que el Programa nos hubiese dado alas, completándose así, en nosotros, la metamorfosis iniciada el primer día que conocimos Familias Anónimas. Luis y Rosa- Grupo Renovación (Madrid)

MI AGRADECIMIENTO A FA

Tengo muchos años de recorrido en la enfermedad de mi familiar adicto y en la mía como codependiente, protectora, salvadora, organizadora de la vida de las personas que quiero. Llegó un momento en que si no lo hacía, si no lo daba todo ¿qué hacía yo aquí?, ¿para que servía? .Pasa el tiempo y los hijos crecen, se casan, forman sus familias, tienen sus hijos ...

Mi marido enfermó de una enfermedad complicada y yo daba, daba y daba. Mi adicto luchaba contra su adicción en programas, con médicos y, a veces, a su manera, y yo ahí, “al pie del cañon“, facilitándole las cosas: ¡era tan desgraciado que yo tenía que ayudarlo!. Y paso el tiempo, años mejor y peor, a veces. Cuando yo menos preparada estaba, mi enfermo adicto tuvo una recaída vertical; ¿y yo? Yo peor. De nada habían servido mis cuidadosas intervenciones y sacrificios. ¡Que vacío, que impotencia! Caí enferma, me metí en la cama y no me importaba nada ni nadie y menos yo misma, total ¿para que? Todo estaba igual o peor que en los primeros años de lucha contra la droga y yo física y emocionalmente agotada.

En uno de mis momentos más bajos, mi cabeza empezó a repetir: señor concédeme serenidad. Hacia muchos años yo había formado parte de un primer grupo de FA. Tenía guardada mi literatura, la oración de la serenidad, los pasos, los folletos, ... Yo había puesto mi pequeña semilla para formar un grupo en el que intentábamos algunos familiares, llenos de afecto y mucha ilusión, con nuestra literatura... Pero ¿que había pasado? Hacia tanto tiempo que no tenía contacto con aquellas personas que llegue a apreciar tanto ...

Sentí necesidad de encontrar mi grupo de FA ¿seguiría funcionando? Me informé: había cambiado el sitio de reunión y acudí con temor de no encontrar a las personas que yo conocía. Era pleno verano y las familias estaban disfrutando de sus vacaciones. Entré en la sala. Solo había dos personas que me escucharon con tanto cariño y dulzura que me pareció conocerlas de siempre. Me comprendieron, animaron y compartieron conmigo sus experiencias y, por fin, rompí a llorar. Llevaba mucho tiempo, a pesar de encontrarme tan mal, sin llorar. No lo hacía, estaba bloqueada por el dolor y la impotencia. Sentí un desahogo que me pareció que había soltado una losa de gran peso en mi pecho y cabeza.

No he dejado de acudir a mis grupos que son bastantes numerosos.

Hay personas con gran serenidad a pesar de sus problemas. He encontrado mi sitio en FA y pido a mi poder superior ayuda para seguir creciendo en mi recuperación, intentando no interferir en la vida de mi adicto y dándole la opción de que aprenda de sus errores y busque su propia recuperación y madurez.

Me trabajo “soltar las riendas con amor y que su poder superior actúe“. Ahora se que hay muchas cosas que no dependen de mi por mucho que me esfuerce.

Y mi reflexión final es mi agradecimiento a todas las personas que pertenecen a nuestro programa de doce pasos, a nuestro poder superior y a aquella pequeña semilla que yo ayude a sembrar un día. Aquella se ha convertido ahora en un árbol fuerte con ganas de crecer y acoger bajo su sombra a todo aquel que lo necesite y nos conozca y hasta diría que tiene ramas fuertes para sujetar al que se siente en ella y flores suaves y con aroma que dan cariño y dulzura a las personas que como yo llegan a nuestro grupos.

Gracias a todos los amigos de FA. A todos mi cariño,

Maria Luisa- Grupos Amparo, Camino y Nazaret (Valencia)

HAZLO CON CALMA

Nuevamente han vuelto a surgir incidentes en nuestro grupo, una lástima!!

Por un lado es una gran lástima, pues algunas compañeras muy valiosas, alegres, positivas, con muchos años de experiencia, constancia y buen hacer

han decidido retirarse del grupo, un peligro!!

Son las tres fuerzas destructoras!!!

Pero por otro lado, ha sucedido y todo ello, supongo, también tiene un lado positivo. Yo deseo, no como una expectativa ingenua ni demasiado elevada, sino con esperanza de que sea una nueva lección de la

cuál todas aprendamos, al menos, yo he aprendido mucho, sigo aprendiendo y he salido mucho más fortalecida, tolerante y sé aplicar mucho mejor el lema vive y deja vivir y suelta las riendas, que el poder superior ya actúa!!

Desearía y pido a mi poder superior que si aún guardo ápice de frustración,

enfado o rencor dentro de mí por algo que haya hecho o dicho compañera

alguna me lo cure, este mismo deseo se lo pido y me gustaría que fuera para

todas mis compañeras. Pido que la paz, el respeto, la serenidad y la alegría crezcan día tras día en todas nosotras.

Deseo que nuestro grupo se cure, que mis compañeras y yo podamos seguir,

compartiendo, trabajando y creciendo, que tengamos ilusión por ir a nuestras reuniones, sin miedo, prestar nuestros servicios con humildad

y

valor, y compartir nuestros sentimientos, nuestra fortaleza y nuestra esperanza!!

De esta forma y aquí si que pongo mi expectativa en que nuestro grupo seguirá sanamente funcionando y tal vez creciendo.

Patricia- Grupo Crisálida (Ibiza)

ES PEOR PENSARLO QUE PASARLO

Este es uno de esos refranes que escuchábamos decir a la gente mayor durante la niñez y la juventud. Mi madre lo repetía con frecuencia cuando quería animarnos a pasar alguna situación difícil.

Durante muchos años lo he tenido olvidado, pero ahora el Programa al enseñarnos a no proyectar, lo ha rescatado de mi memoria y se está convirtiendo en un instrumento muy útil en los momentos en que se me cuele el miedo o me descubro proyectando un negro futuro.

Tener un hijo adicto es razón suficiente para sentir no sólo miedo, sino pánico y aún terror. Asimismo estar en un Programa de 12 Pasos es también razón suficiente para que nos esforcemos en buscar los medios que nos permitan disolver esas emociones tan destructivas.

“Es peor pensarlo que pasarlo”, es un lema que me ayuda a darme cuenta de que cuando pensamos en todo lo malo que puede ocurrir, nos creamos mucha angustia y mucho sufrimiento imaginando las cosas mas terribles que suponiendo que llegaran a ocurrir (cosa que en la mayoría de los casos no sucede), desde luego tener que pasar por ello no puede ser peor de lo que ya estamos padeciendo pensándolo, en realidad viviéndolo ya anticipadamente con la imaginación.

Ahora trabajo de este modo con el miedo. No intento “superarlo” porque me parece como si tuviera que saltar por encima de una montaña .He aprendido a “atravesar el miedo” y he comprobado que es como la niebla, de lejos parece muy espesa, impenetrable y ciega, pero cuando te acercas y te metes en ella ves que puedes atravesarla y continuar tu camino.

Frente a algo que temo que pueda ocurrir, evito pensarlo y acudo inmediatamente al Tercer Paso, dejando el asunto en manos del Poder Superior, entonces mi conciencia se llena de un "hágase tu voluntad", y mi corazón se tranquiliza.

Sé que cuando llegue el momento habrá alguna manera de vivir la situación, de atravesarla. Sé que me levantaré por la mañana y haré en cada momento lo que pueda, lo mejor que pueda.

Estoy convencida de la veracidad de este lema. Creo que todos tenemos alguna experiencia al respecto. Por ejemplo con el dentista. Siempre he padecido mucho días antes de ir pensando en lo doloroso que iba a ser.

Después la cosa siempre se ha pasado más rápida y más leve.

O cuando temía que mi hijo fuese a la cárcel que imaginaba las peores cosas y sufría muchísimo más que cuando realmente sucedió. Entonces, a pesar de mi dolor por su propio sufrimiento, fue menos terrible, menos dramático y menos peligroso de lo que yo había proyectado y sufrido por adelantado.

Igual sucede con todo lo demás. Pensamos que no podremos soportar algo y sufrimos muchísimo porque con nuestra imaginación creamos fantasmas y los agigantamos; pero debemos darnos cuenta de que son sólo eso, pensamientos.

Pasar por cualquier situación difícil siempre nos va a resultar menos terrible de lo que el miedo nos puede haber hecho creer.

Nuestra mente enferma de codependencia alimenta el miedo con pensamientos negativos hasta convertirlo en una fiera que nos devora.

Para evitar enredarnos en este tipo de pensamientos, nos será muy beneficioso recordar que *"es peor pensarlo que pasarlo"*.

Ama- Grupo Crisálida (Ibiza)

Gracias por vuestra colaboración en esta revista. Os agradecemos vuestros testimonios y os animamos a seguir participando. Y ánimo también para los que aún no lo habéis hecho !!!

Podéis dirigir vuestros textos a:

- **Gemma Vilà Sancliment**
Avenida Diagonal, nº 241, 9º 2ª
08013 Barcelona
- **Teléfono: 609 570 382**
- **gemmavs2000@hotmail.com**