

AVANTE

REVISTA DE FAMANON Nº 9- Septiembre 2008
ASOCIACIÓN NACIONAL DE FAMILIAS ANÓNIMAS (ESPAÑA)



FAMILIAS ANÓNIMAS

"Los Doce pasos de FAMILIAS ANÓNIMAS"



ACEPTACIÓN

En este momento de mi vida la aceptación en relación a mi hijo adicto, significa tener que aceptar dos cosas muy concretas.

La primera , el hecho de que mi hijo esté en la cárcel y, por tanto, aceptar que está sufriendo la privación de muchas cosas (entre ellas cosas tan sencillas como no poder ver ni oler las flores), el trato áspero muchas veces, padeciendo soledad...

La segunda, es aceptarme a mí misma como una persona que tiene a un hijo en la cárcel, con la carga de dolor maternal que ello conlleva, y esa amarga sensación de fracaso familiar y social.

Estoy aceptando las dos cosas y, en la misma medida que las voy aceptando, la serenidad se va instalando en mí.

Estoy aprendiendo cosas nuevas, nuevos pensamientos, nuevas formas de sentir la misma situación, y haciendo las cosas de otra manera.

Porque al aceptar en el corazón, se me van derritiendo los miedos y los nudos del pecho y el nerviosismo. Y así mas tranquila, voy cada día viviendo con más normalidad los demás aspectos de mi vida.

Esta aceptación se apoya y se alimenta del Tercer Paso de nuestro programa.

Me ayuda mucho haber empezado a darme cuenta de que, en realidad, una persona adicta es una persona DISCAPACITADA. Un adicto que no se ha recuperado es alguien que, por ahora, no tiene la capacidad de llevar adelante bien su vida por sí solo.

Empiezo a ver a mi hijo como a una persona especial que, para poder conservar su vida, necesita también circunstancias especiales que le protejan de sí mismo y a los demás de él, cuando tiene una crisis y está en recaída y en sus consecuencias.

Siguiendo el esquema de la página 350 del libro Hoy un Camino Mejor puedo expresárselo así a mi adicto:

TE QUIERO COMO ERES POR NATURALEZA (pues me resulta muy fácil amarte porque eres un ser extraordinario), PERO RECHAZO TUS COMPORTAMIENTOS CUANDO CONSUMES (pues me resulta imposible compartir tu vida de adicción porque me destruye a mí igual que a ti).

Anónimo

ACEPTAR TAMBIÉN LO BUENO

Hace poco tiempo que me he dado cuenta de que la Oración de la Serenidad incluye también una petición, un deseo y un propósito de vivir de manera correcta los acontecimientos favorables, los momentos buenos, las situaciones divertidas, las horas fáciles.

Hasta entonces siempre que decía o escuchaba: ...” concédeme serenidad para aceptar aquello que no puedo cambiar”, sólo pensaba en lo malo, en lo negativo, en lo doloroso. Mi sentimiento era pedir ayuda para poder soportar la desgracia. Pero me alegro de haber descubierto que también puedo pedir ayuda para vivir bien, para disfrutar todo lo que hay de bueno, incluso en una vida como la mía, en una vida de madre de adicto activo.

Y digo que me alegro, porque me he estado perdiendo muchas, muchas ocasiones de disfrutar y de estar contenta y en paz.

Me pasaba que aunque me encontrara en una situación agradable, yo la vivía desde un sentimiento total de desdicha pues todo lo tenía con el color de mi dolor.

Me embargaba completamente la sensación de tener una vida desgraciada. Además tenía la mala costumbre de poner todos los males de toda mi vida juntos, uno detrás de otro, para darme cuenta y convencerme de que, en efecto, mi vida era una sarta de calamidades hasta donde me alcanzaba la memoria.

Ahora creo que he evolucionado emocionalmente un poco; lo bastante para ser capaz de comprender que puedo elegir sentirme una persona desdichada porque tengo un hijo adicto, o creer y sentir que soy una persona normal (incluso feliz a veces) que tiene un hijo adicto.

Y no sólo he comprendido esto, sino que lo estoy realizando gracias a trabajar el programa, profundizando en sus enseñanzas con las herramientas de la Oración de la

Serenidad y dejándome llevar y ayudar por mi Poder Superior. Hoy sé que la verdad es que yo por mí misma, en el núcleo interior de mi vida personal e íntima, soy un ser humano feliz.

El contento y satisfacción interiores son en realidad mi estado natural, no necesito mucho para sentirme feliz, pero he estado permitiendo que las cosas externas, lo de fuera, me hayan estado “robando” mi bienestar. Sin embargo ahora trato de mantenerme identificada con este mundo interior mío, conectada con mis propias cosas y con lo bueno y bello de la vida. Me he dado cuenta de que puedo mantener separado, como el agua y el aceite que no se mezclan, por un lado mis motivos de alegría y satisfacción, y por otro lado mis motivos de dolor.

Elijo pensar, creer, sentir (y actuar en consecuencia), que soy una persona básicamente satisfecha y feliz con su propia e íntima vida personal, y que además tiene el gran dolor de ser madre de un hijo esclavizado por las drogas.

Para poder conseguirlo, hacerlo realidad y experimentarlo, ahora quiero acostumbrarme a terminar la oración de la Serenidad, diciendo: Señor, concédeme también luz para ver las cosas buenas que cada día hay en mi vida, alegría para saber disfrutarlas y amor para compartirlas con los demás.

Ama- Grupo Crisálida (Ibiza)

EMPUJAR AL RÍO

En la última convención, en la reunión de trabajo de una ponencia, una compañera compartió que ella antes trataba de “empujar al río”. Esta expresión se me grabó instantáneamente. ¡Me pareció tan gráfica y tan sabia!

Me pregunto: ¿Cuántas veces he tratado yo de empujar al río; al de mi vida y los ríos de las vidas de otros?

No me había dado cuenta hasta ahora, pero es verdad. Toda mi vida he estado haciendo inútiles esfuerzos para empujar al río, e incluso algo mucho más loco, para tratar de pararlo.

¿Cómo es posible que sintiera dentro de mí la sensación de que tenía fuerza suficiente para poderle a la fuerza del río de la droga en la vida de mi hijo?

¿Cuántas veces me he tirado a esas aguas para rescatarle y la corriente me ha arrastrado con él!

¿Cuántas veces he puesto piedras y todo lo que estaba a mi alcance para contenerlo?

Y en este discurrir las aguas que parece interminable, en alguna ocasión, un recodo, un respiro, pero enseguida otra vez un remolino, un rápido. Más peligro, el caos, después un trozo más llano....

Mi hijo no quiere salir del río de la droga, unas cuantas veces -que se veía ahogándose-, ha gritado pidiendo ayuda, pero tan pronto se ha repuesto,...otra vez se ha tirado de cabeza al mismo río.

Después de tanto recorrido, yo he dejado de tirarme detrás de él; ahora yo camino por la orilla y él dentro de las aguas turbulentas de su río de la droga.

He aprendido que no puedo rescatarlo de esas aguas y que, desde luego, esas no son mis aguas.

Ahora dejo fluir el río, que no me pertenece, y que yo no puedo ni empujar ni detener.

Y esta experiencia con mi hijo adicto me ha enseñado también que pasa igual con los ríos de la vida de otras personas y con el mío propio.

Porque el río de la vida de cada uno tiene su propio trazado y su caudal, y su limpieza o suciedad del agua, y que cada uno tiene su recorrido más corto o más largo, más suave o más tortuoso, más rápido o más lento. Aunque todos, como bien sabemos, van a desembocar al mismo mar.

Por eso pienso que hemos de fluir cada cual en nuestro río, adaptándonos a sus circunstancias, pero sin olvidar disfrutar de todo lo bueno del trayecto.

Anónimo.

LA VIDA ES UN REGALO

Es sorprendente como podemos llegar a cambiar cuando nuestros seres queridos enferman de adicción. A mí me paso, me hundí en la desesperación, el sufrimiento, el miedo, la ira, la cólera, resumiendo casi me olvido de VIVIR.

Gracias al programa de Familias Anónimas, que voy trabajando cada día, y sobretodo a mi Poder Superior que me da fuerza y amor, voy haciendo camino para mejorar mis actitudes, sin dejar el amor firme, que no por ello amo menos. Disfrutando las ilusiones y sentimientos de cada instante, IRREPETIBLES, ya que el tiempo es único en cada segundo; cuidándome y queriéndome para poder también servir y amar a los que no son mi adicto, pero sí compañeros de esta vida; aceptando que solo puedo construir y cambiar mi vida, pero no la de los demás, por mucho que los quiera, dejando de actuar como si estuviera en poder de la verdad absoluta y reconociendo con humildad, que lo que a mí me formó y ayudó, no lo vive nadie más, ni tan siquiera quién está a mi lado, puesto que nuestras emociones y sentimientos son únicos igual que las vivencias pasadas.

Todo ello hace que tenga una mayor serenidad y mi vida pueda estar también llena de alegría.

OPORTUNIDADES

Alcanzar la capacidad de ver las adversidades como oportunidades es, en mi opinión, solamente posible después de la aceptación.

Mientras que durante muchos años he estado luchando contra “el problema de drogas” de mi hijo adicto, con la obsesión de solucionarlo a cualquier precio, solo podía ver esta situación como una terrible desgracia para él y para mí. De esta circunstancia no extraía más que dolor, desesperación, lágrimas, rabia, autocompasión, y finalmente una depresión muy negra.

Como os decía la semana pasada, ya estoy en el camino de la aceptación, y por lo tanto la serenidad y la lucidez que me va proporcionando me dejan ver, me ayudan a percibir, la otra cara de esta realidad. Si la cruz de la moneda es el sufrimiento la cara de esa misma moneda, con una mirada mas elevada me muestra cómo la enfermedad de la adicción de mi hijo y sus consecuencias, nos ha puesto a los dos en una situación única. Una situación muy fuerte también en cuanto a sentimientos, en la que el amor y la comunicación de nuestras almas tienen tanta belleza y profundidad que jamás habríamos vivido esta relación si mi hijo tuviera lo que llamamos “una vida normal”.

Mientras mi adicto está en la cárcel, nos escribimos cartas continuamente, manifestando nuestros mejores sentimientos, mostrando nuestras almas y llenando cada carta con mucho amor y ternura. Estamos viviendo algo incomparable.

Para el día de mi cumpleaños me mandó el regalo más hermoso que pudo preparar. Recibí en una carta una pequeña hoja de árbol seca, con forma casi de estrella, que el viento había llevado hasta el patio de la cárcel. La había limpiado con esmero y en ella me escribió; “Con mucho amor para tu cumpleaños. Te quiero siempre. Tu hijo” En circunstancias “normales” muy probablemente me habría comprado cualquier cosa material, me lo habría dado con mucho cariño si, pero no me habría regalado su alma como con la hoja.

Cuando todo lo demás se ha perdido y queda el amor, esto vale más que cualquier otra cosa.

Los problemas muy grandes nos traen oportunidades también muy grandes para vivir las cosas de una manera diferente a como nosotros habíamos proyectado, y en muchos casos, bastante mejor. La adversidad nos empuja por otros caminos que nos llevan a otras situaciones y aventuras existenciales; nos llevan a conocer a otras personas y a enriquecernos con otras experiencias.

En mi caso, los desastres de mi vida como consecuencia de la pérdida de mi buen juicio debido a la adicción de mi hijo y otras circunstancias, me llevaron a tomar decisiones que me hicieron perder mi casa en Jaén, truncaron mi vida profesional hacia la Abogacía del Estado, liquidaron mis ahorros del banco, destrozaron mi salud....

Pero también gracias a las mismas circunstancias, descubrí mis necesidades espirituales y busqué alimento para mi alma, vine a parar a estas islas, encontré a mi familia anónima, y un programa de recuperación que me ha dado la oportunidad de mejorar como persona al estar aprendiendo humildad, además llegó a mi soledad el mejor compañero para mi vida (quien amorosamente me ha proporcionado una casa mejor que la que perdí). También gracias a la depresión me han jubilado siete años antes de lo previsto con lo que ahora tengo tiempo para ocuparme de mi vida y de mis aficiones, y para no alargarme más, la mejor oportunidad ha sido la de hacer amistad con gente preciosa como vosotros a los que puedo querer de todo corazón.

Me acuerdo de ese viejo refrán que dice: “NO HAY MAL QUE POR BIEN NO VENGA”

Y por eso cada vez que me encuentre con una adversidad, quiero hacerme esta pregunta:

¿QUÉ HAY DE BUENO EN ESTA SITUACIÓN?

Ama- Grupo Crisálida (Ibiza)

TEMOR

“Todo temor revela el deseo de la fe”

Me cuesta dejar de querer controlar y manipular las situaciones. Siempre quiero estar bien y me enfado cuando tengo sentimientos “malos”. En lugar de aceptar las cosas tal como son, me enfado si no son como yo quiero o si no salen a mi gusto. En estos casos, estoy dejando a un lado a mi Poder Superior.

Me cuesta someterme a mi Poder superior y confiar. El día a día me enseña que he de trabajar más la aceptación. Aceptar que si mi Poder Superior quiere que pase determinada situación es por algo. Seguro que si algo me cuesta, me enoja o me molesta es porque tengo que aprender algo.

Deseo creer en él más que nunca porque no quiero pasarlo mal. Porque quiero estar bien conmigo misma y con mi entorno.

Todos mis miedos están allí para que aprenda alguna cosa. Son pruebas en mi camino, posibilidades de ser una mejor persona, guiada por mi Poder Superior. Me hace falta más aceptación y tener menos miedo al futuro y a las cosas que están por venir porque igual no llegan a suceder. Hoy voy a moverme para estar bien, para hacer lo que realmente deseo porque solo tengo 24h.

Mi querido Poder Superior, hoy quiero darte las gracias por no abandonarme nunca y pedirte que me des fuerzas y me ayudes a confiar en ti. Se que sin ti no puedo funcionar bien, sin tu guía. Se que he de aceptar lo que quieres que me pase hoy.

Gemma– Grupo Solo por Hoy (Barcelona)

Quería agradecer de nuevo a todos aquellos que habéis colaborado en la confección de este nuevo número de la revista Avante y también a aquellos que la leéis. ¡Muchísimas gracias!

También me gustaría aprovechar para lanzar un mensaje para aquellos que aun no habéis participado escribiendo: ¡Animo!! Nos hacen falta vuestras experiencias, meditaciones, reflexiones, conclusiones... vuestros textos...que siempre nos enriquecen y nos pueden ser de gran ayuda en algún momento de crisis. ¡Por favor! no dejéis de escribir y colaborar. “Avante”- así como nuestras reuniones, nuestros padrinos, el llamar a un compañero, el libro de los doce pasos,... - es una herramienta valiosísima en el camino hacia nuestra recuperación.

¡Felices 24h a todos!

PODÉIS DIRIGIR VUESTROS TEXTOS A:

- Dirección:

**Gemma Vilà Sancliment
C/ Mare de Déu de la Salut, 46, entresuelo, 1ª
08024 Barcelona**

- Teléfono:

609 570 382

- Correo electrónico:

gemmavs2000@hotmail.com