

AVANTE

REVISTA DE FAMANON Nº 10 – Marzo de 2009
ASOCIACIÓN NACIONAL DE FAMILIAS ANÓNIMAS (ESPAÑA)



FAMILIAS ANÓNIMAS

DOLOR AMIGO

Por muy doloroso y difícil que sea vivir, puedes todavía elevar tu alma y dar gracias a estos hechos que sin duda hacen más fácil distinguir los buenos y maravillosos momentos que la vida te regala cada día.

El dolor hace que tu corazón se expanda para abrazar el universo tal como Dios lo concibió. No permitas que el dolor te atrofie los sentidos. Alíate con él, sé su amigo, conócelo. En el conocimiento está la verdad, está el saber vivir minuto a minuto.

Gracias a FA por enseñarme a distinguir entre el dolor enemigo y el dolor aliado.

Marisa - Grupo Renovación (Madrid).

F.A. UNA AUTÉNTICA FAMILIA

Una de las veces que hablé con la doctora que trata a mi hijo de alcoholismo en la U.C.A. me aconsejó que asistiera al grupo de F.A.

“Camino de Nazaret”. Fui pensando que no lo necesitaba, me encontraba serena, pero mi Poder Superior sabía que sí, y encontré cariño y comprensión por parte de todos. Al principio, escuchaba y me quedaba en blanco, sólo podía descargar mis temores y preocupaciones. Las lecturas eran un bálsamo y mi libro “Hoy un camino mejor” es para mí un botiquín porque tiene para todos los días un remedio y una esperanza.

Las reuniones semanales con mi grupo me ayudaron a pasar situaciones muy duras pues mi hijo estuvo dos años viviendo en la calle hasta que su salud muy deteriorada le obligó a ir al hospital. En todo momento la mano de mi madrina fue como un faro de luz que me ayudaba a llegar a puerto, y las llamadas de compañeros me confortaban como una verdadera y sincera familia.

Yo quiero estar fuerte, tengo más familia, por eso la “Oración de la Serenidad” la aplico en muchos momentos del día, sobretodo para frenar mi impaciencia por ver a mi hijo en recuperación, cosa que sucederá cuando “SU” Poder Superior lo decida.

Fina T.E- Grupo Camino de Nazaret (València).

UNA NUEVA FORMA DE VIDA

El primer escrito que envié a la revista AVANTE se tituló igual, y ahora, después de mucho pensar en cómo llamar a estas palabras, he pensado que lo que mejor se ajusta es “una nueva forma de vida”, porque no puedo llamar de otra forma a todo lo que me está pasando desde el bendito día que conocí FA.

En seis años y gracias al programa, el Poder Superior, los miembros de FA, mi madrina y mi “amiga especial” he conseguido ir superando todas las trabas que la vida ha ido poniendo en mi camino y he ido superando poco a poco algunos de mis defectos.

Siempre comparto en los grupos que la vida con mi adicto es estupenda, él está en recuperación y como hablamos el mismo idioma tenemos una relación en la que cada uno tiene su espacio y nos respetamos mutuamente. Lo que nunca pensé es que el programa de FA me iba a ayudar a eliminar los resentimientos que tenía con mi padre, sí, sí, con mi padre! Yo quería mucho a mi padre, pero no de una forma sana, siempre resentida y juzgándole por todo, hasta que me sugirieron escribir una carta en la que expresara todo lo que sentía acerca de él, con la confianza de que nunca él podría leerla y sólo si yo quería podría compartirla con alguien. Pues sí, lo hice, me costó mucho porque era una tarea muy dolorosa, pero al escribirla me di cuenta de que no toda la culpa era de mi padre, yo tampoco había actuado siempre bien. Para mi sorpresa, después de haber abocado todo lo que sentía en un pedazo de papel y de reflexionar sobre ello durante un tiempo, me di cuenta de que lo que yo sentía por mi padre no era respeto como siempre había creído, sino que era MIEDO, miedo a no cubrir sus expectativas, a no estar a la altura, a defraudarle... Poco a poco fui trabajando sobre este nuevo sentimiento

hasta que pude perdonarme a mí misma todas aquellas cosas que hice mal, dado que ya no las puedo cambiar y, perdonar a mi padre

comprendiendo que siempre ha actuado de la mejor manera que ha sabido.

Todo este trabajo al poco tiempo empezó a dar frutos. Al no estar resentida con mi padre mi relación con él comenzó a ser más fluida, cariñosa y amable. Como consecuencia, él también se mostraba más receptivo notando el cambio que yo había realizado y a día de hoy tengo la relación con mi padre que siempre había soñado: una relación de amor sano y limpio.

Este trabajo me ha ayudado a dejar de tener miedo y ello ha hecho que pueda ser una persona más fuerte y segura de mí misma, he sido capaz de cambiar y de encontrar un mejor trabajo, de ponerme a estudiar inglés, de plantearme ser madre y de una lista de cosas que han hecho subir mi autoestima, como dice nuestra convención de este año:

“PRIMERO LO MÁS IMPORTANTE”.

Cada día tengo más claro que el hecho de estar casada con un adicto ha sido la gota que ha colmado el vaso, no el motivo por el que estoy en FA, ya que este programa está hecho para mí y es para toda la vida, independientemente de lo que haga mi adicto y el resto de personas que me rodean.

Gracias a todos y que tengáis un buen día.

Elisabeth - Grupo Sant Pere (Barcelona)

FRUTOS DE LA ACEPTACIÓN

El Tercer Paso es como un árbol que en su tiempo echa la flor de la aceptación.

Estas flores, con el Sol de la entrega de nuestra voluntad, con el agua de nuestra confianza en un Poder Superior a nosotros mismos y con el abono de nuestra perseverancia en una práctica continua se convierten en frutos.

Algunos de estos frutos son el consuelo y el descanso.

Todo nuestro ser descansa; nuestro cuerpo de tanta fatiga física, yendo y viniendo y haciendo para seguir intentando, en vano, “sacar a nuestro adicto de la droga”.

Nuestra mente, esa centrifugadora que no para, agitada como un mar encrespado, obsesiva como un disco rayado, con la aceptación empieza a bajar de revoluciones, sus olas se van calmando y nuestro pobre cerebro puede descongestionarse.

Nuestro corazón, encogido y sobresaltado por el miedo, se desarruga y nuestro pecho deja de estar oprimido y, al fin, puede empezar a poder respirar un poco más de aire con cada inspiración, un poco más, hasta que logramos respirar hondo después de mucho tiempo.

Nuestra alma también se alivia de la tremenda carga que nos habíamos echado queriendo ser el salvavidas de nuestro adicto. Ahora sabemos que no es nuestra obligación hacerlo, que no estamos obligados a sacrificar nuestra vida inútilmente. No tenemos que inmolar nos abandonando nuestro proyecto vital y nuestra salud.

No tenemos que castigarnos porque no hemos cometido ningún delito; al contrario, hemos hecho muchos, muchísimos esfuerzos por hacer las cosas todo lo bien que hemos podido en nuestras circunstancias.

Este descanso integral es el que nos permite la recuperación, una recuperación también integral de nuestra salud física, psíquica, emocional y espiritual.

Otra fruta de la flor de la aceptación del árbol del Tercer Paso es el consuelo.

El consuelo de nuestro dolor, el bálsamo de las heridas de nuestro corazón.

Cuando tenemos la suerte de encontrar consuelo, el dolor no alcanza el grado de sufrimiento.

Para mí, el estar sufriendo por algo es tener en el alma un dolor sin consolar. El dolor en la vida es inevitable, ya lo sabemos, pero el sufrimiento es vivir ese dolor en soledad y desamparo, y llevarlo como una herida abierta que escuece todo el tiempo.

Sí, a mí el árbol del Tercer Paso me proporciona cobijo, su robusto tronco me da fuerzas, y sus frutos cuando están maduros alimentan mi recuperación y mi bienestar.

Intuyo que cuanto más crezca este árbol Paso dentro de mí, más abundantes serán sus flores y sus frutos.

Ama.

TESTIMONIO

Soy madre de un enfermo por las drogas. Un día leí una frase en una tarjeta que me hizo ver las cosas desde otro punto de vista. La frase decía: “No sabemos de lo que somos capaces de hacer hasta que lo intentamos.” Y saqué la conclusión de que la mayoría de las personas invertimos más tiempo y energía en hablar de los problemas de nuestros enfermos que en afrontarlos, sin percibir que la felicidad es darse cuenta que nadie es demasiado importante. El secreto es sentirse uno bien, aunque a veces nos equivoquemos.

Lo más importante es aprender de nuestros fracasos sin desesperarse, porque tenemos algo muy valioso, el programa de los Doce pasos, la gran familia que somos, y un Poder Superior.

La vida en sí, es como una escuela donde cada día se aprenden cosas.

En mi vida, la drogadicción, no sólo consumía a mi hijo, sino que también me consumía a mí y al resto de mis hijos. Es como un cáncer que lo tienes que tratar y superar.

Y aquí es donde entran las terapias de Familias Anónimas. Cuando vine por primera vez supe que empezaba un duro trabajo. No existen fórmulas mágicas, la fuerza está en uno mismo y en confiar en la oración de la serenidad y en nuestro Poder Superior. Esto funciona si se trabaja.

Sigo asistiendo a las reuniones, sobretodo porque podemos ayudar a otros recién llegados y porque siempre me asalta la misma pregunta: ¿qué hubiera sido de mí, de no ser por esta GRAN FAMILIA?

Cecilia- Grupo Camino (València)

A LOS DEMÁS SÓLO PUEDO AMARLES, ¿PERO, Y A MÍ?

Muchas veces me hago esta pregunta: ¿ME QUIERO? Miro hacia atrás y veo un camino que a través de los errores y las rectificaciones, así como con el esfuerzo, cambio mi carácter de una personalidad tímida y asustadiza a una persona segura de sí misma y con grandes ansias de vivir en libertad.

Para los que me rodeaban era una persona sin complejos, feliz, enamorada de la vida, con ganas de vivirla con plenitud, con un positivismo a veces hasta exagerado, que me animaba a superar y a luchar en momentos difíciles....., hasta que de pronto mi querido hijo adolescente empezó a cambiar de la noche al día y a trastocar mi vida de tal forma que yo no entendía nada y sólo quería que comprendiese mis palabras y se diera cuenta de lo destructivo que era.

A pesar de las terapias, de los ruegos y de tantas cosas que no debí hacer, pero hice, llegó un momento, gracias a mi Poder Superior, y a través de una buena amiga, de decidir acudir a Familias Anónimas y empezar a trabajar el programa conmigo misma.

Creo que aún subo y bajo Pasos, pero los trabajo, dejo que mi adicto viva su vida como ha elegido y voy dando mis pequeños pasos recuperando otra vez aquella persona que fui, agradeciendo el don de la vida cada día, pero aceptando que aunque le ame no tiene por qué gustarme su forma de vivir y que si sus respuestas o formas de comunicarse no son las correctas no tengo por qué sentirme yo mal; que cuando intenta manipularme para conseguir sus ayudas, yo no tengo que dárselas, y no por ello ser “la mala de la película”, que le sigo amando con todo mi corazón, pero que a veces llega a ser un perfecto desconocido para mí, algo que yo no puedo evitar, pero sí **PUEDO QUERERME MÁS, CUIDARME MÁS, Y ESTAR MÁS FUERTE**, para escoger lo que yo quiero hacer de mi propia vida, que no se limita solamente al adicto, sino a todos los miembros de la familia, los amigos, los conocidos, a tener derecho a mi propia intimidad, a vivir en paz, sin gritos ni insultos, a no “andar de puntillas por casa”. Por todo ello le doy gracias al Programa de los Doce Pasos y sé que es un trabajo continuo para poder llegar al **VALOR** del que hablo cuando rezo la Oración de la Serenidad.

M^a Carme P. - Grupo “Sólo por Hoy” (Barcelona).

INFORMACIÓN NACIONAL**➤ Donaciones de grupos:****2008:****Sin especificar los grupos: 1291,00 €****2009:****Grupo “Ayuda y Amor” (Algeciras): 70,00 €****Grupo “Que empiece por mí” (València): 26,00 €****Grupo “Sant Pere” (Barcelona): 300,00 €****➤ Convención Nacional 2009:****Días 24-25-26 de abril en Gandia (València)****NOTAS**

- Os recordamos que os podéis bajar el **Directorio Nacional de Grupos** o la hoja de **Pedido de Literatura** por Internet, a través de nuestra página web.

➤ Contacto:**Teléfono de Información Nacional: 667 368 356****Página web: www.geocities.com/famanonfa****Correo electrónico: junta.famanon@gmail.com****Apartado de correos: FAMANON. Apdo. Correos 967
08080 (Barcelona)**

Queríamos daros las gracias una vez más por haber hecho posible que saliera este nuevo número de nuestra revista Avante. Y seguimos animando también, otra vez, para que no dejéis de escribir.

Por favor,

¡Seguid mandando vuestros testimonios, nos hemos quedado a 0 para el próximo número!

Podéis dirigir vuestros textos a:

ATENCIÓN: HA CAMBIADO EL DOMICILIO

- **Gemma Vilà Sancliment**
Avenida Diagonal, nº 241, 9º 2ª
08013 Barcelona

- **Teléfono: 609 570 382**

- **gemmays2000@hotmail.com**

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