

# AVANTE

REVISTA DE FAMANON Nº 12 – Abril 2010  
ASOCIACIÓN NACIONAL DE FAMILIAS ANÓNIMAS (ESPAÑA)



## FAMILIAS ANÓNIMAS

"Los Doce pasos de FAMILIAS ANÓNIMAS"



**CONSTRUIR ESPERANZA (Ponencia)**

Hace unos días leí esta frase: "Construir la esperanza", que era el título de uno de los cuadernillos de una colección sobre temas de gran interés para mí. Esta frase me llamó mucho la atención porque la esperanza es uno de los motores de mi vida.

Al poco tiempo la relacioné con Familias Anónimas.

Familias Anónimas, con todo lo que significa: Programa, las personas que la forman, sus experiencias, sus testimonios, su comprensiva escucha... desde la primera reunión a la que asistí, empezó a construir mi aniquilada esperanza.

Cuando acudí a F.A. había tocado fondo. Había descubierto que era impotente para cambiar la vida tan destructiva de mis hijos. Era la única lección que llevaba aprendida: la impotencia. Aceptarlo era otra cuestión, al igual que tantas y tantas cosas que me quedaban por descubrir, aceptar, cambiar, recuperar, amar y con gran paciencia... esperar.

Desde esa primera reunión, la luz de la esperanza parecía encenderse en mi corazón.

Sí había gente serena, alegre, que parecía que no tenía problemas... pero que al oír sus testimonios me identificaba con todo lo que habían vivido... me estaban dando el gran testimonio de que yo también podría recuperarme. Habían aprendido una nueva forma de vivir. Esto quizás era una de las primeras etapas de reconstruir mi esperanza: también yo podría aprender una mejor forma de vivir.

Muchos de los miembros de FA tenían a sus seres queridos en recuperación. En la primera convivencia de Área a la que asistí, habían

invitado a adictos en recuperación de NA. Para mí eran la personificación de la esperanza. ¡Cómo deseaba ver así a mis hijos!

La semilla de la esperanza estaba germinando.

Había empezado a tener serenidad, y como consecuencia el camino de mi recuperación. Paralelamente aprendía a no ser obstáculo en la recuperación de mis hijos, a ser algo para ellos, a reconocer mis necesidades, a respetarme, para poder recuperar el respeto que merecía.

**Mi enferma familia empezaba a recuperarse y crecía la esperanza de que la paz y la armonía eran posibles.**

**Gracias a F.A empecé a aprender a afrontar este problema. Me llevó mucho tiempo tener las ideas muy claras sobre lo que debía y no debía hacer y tener la fuerza y el valor para llevarlas a cabo; sin FA habría sido imposible.**

**La esperanza de ver a mis hijos en recuperación se hizo realidad. He tenido la alegría de ver a mis hijos luchar por su recuperación, volver a caer y volver a intentarlo una y otra vez.**

**Mi queridísimo hijo, el mayor, cuando estaba más feliz, ilusionado y se sentía realizado... cuando parecía que ganaba la batalla...**

**Su hermano está actualmente en recuperación. Pero sé que la adicción es una enfermedad crónica y por supuesto puede haber recaídas; también quiero tener la esperanza de no acomodarme; de tener la fortaleza , serenidad y sabiduría que nos da el programa para saber actuar.**

**Ha sido un doloroso, duro y largo camino en el que toda mi familia ha quedado muy herida. FA me ayuda a no hundirme ni dejarme absorber por la tristeza y a ser capaz de vivir los momentos felices que también nos llegan.**

**Continúa el camino y siguen alternándose -porque así es la vida- situaciones llevaderas y otras de mayor o menor dificultad, pero esta esperanza va alimentando la aceptación y nos va dando valor para seguir adelante.**

**Familias Anónimas es un abono extraordinario que hace de nosotros tierra fértil de donde pueden llegar a brotar muchos frutos, porque primeramente nos sana, y poco a poco nos recupera y ayuda a crecer espiritualmente.**

**De la mano de su hermana, la fe, mi esperanza dio un paso más, y me gustaría contagiar la esperanza -sobre todo a los que han perdido seres queridos que nos trajeron a FA- de que algún día nos volveremos a abrazar.**

**¡ GRACIAS FA ! A los que estuvieron, a los que permanecen, a los que vendrán, por reconstruir y alimentar mi esperanza. En nuestro caminar, nos enriquecemos mutuamente. Cuando unos estamos caídos, otros nos dan su mano y nos ayudan a continuar.**

**Nuestro Programa es un programa de esperanza y estoy convencida de que nuestros grupos serán más vivos en la medida en que seamos capaces de contagiar esperanza.**

**M<sup>a</sup> Carmen- Grupo Nuevo Giro (Cádiz)**

.....

**En estas dos semanas que hace que conozco Familias Anónimas he estado reflexionando sobre mi vida y por qué he llegado a formar parte de FA.**

**Esta reflexión me gustaría compartirla con vosotros. Para ello os escribo dos relatos que expresan por qué llegué a FA y por qué voy a seguir asistiendo a las reuniones siempre que pueda.**

### **COVIVENCIA CON UN ADICTO**

**Si ya es duro vivir con miedo de no saber cómo volverá, el no saber qué decirle, ni cómo debes reaccionar a sus palabras punzantes, portazos y demás ruidos violentos a altas horas de la noche mientras tus niños duermen y tus vecinos descansan. Todavía es más duro seguir excusando todo lo que hace, seguir queriéndole como el primer día, seguir dándole lo mejor de ti...**

**Tu querido y amado Adicto te hace creer en lo más profundo de tu alma; que todo es culpa tuya, que tú lo provocas todo. Te hace sentir mala mujer, mala madre; en definitiva, mala persona.**

**Pero lo peor no es esto.**

**Tu castigo es la falta de cariño, besos, caricias, palabras dulces, que nunca llegan...**

**Tu autoestima está por los suelos, te hace sentir un desecho humano. Te conviertes en una muerta en vida...**

**Hasta que un día de tantos, sin saber porqué, decides que ya no aguantas más. Yo no aguanté más, esto no podía seguir así, me armé de valor y...**

**CARTA LIBERADORA**

**Yo te quiero más que a nada en el mundo, pero esto no puede seguir así. Los niños y yo te necesitamos pero te necesitamos bien. No puedes seguir aquí, te estaremos esperando siempre. Tú tienes la solución, yo no puedo hacer más, esto se nos escapa de las manos. Tú debes elegir el camino que quieres seguir...**

**Debemos comprender que en esta casa viven unos niños que necesitan calma y tranquilidad. Hasta que el alcohol y las drogas no desaparezcan de nuestras vidas no vamos a conseguir felicidad. Esta manera de vivir que hemos tenido hasta ahora no es vida para nuestra familia. Si decides poner remedio aquí vamos a estar siempre porque sólo te queremos a ti, y si no te tenemos a ti no queremos a nadie más. Así que levántate, vístete y vete a poner remedio a todo esto y vive tu vida a tu manera...**

**Te estoy preparando la ropa y esto ya es algo definitivo. No hay vuelta atrás.**

**Yo sé que no eres consciente de la mayoría de cosas que haces o dices. Sé que quieres darnos mucho amor a todos, a tu familia, pero al final inconscientemente haces lo contrario. Esto tiene solución y está en tu mano; sólo necesitas poner un poco de tu parte y darte cuenta que es la mejor forma para vivir una vida feliz rodeada de toda la gente que te quiere.**

**No sé qué mas decirte, todo el amor que siento por ti me hace débil. Pero yo se acabó; debo ser fuerte. Por nosotros no puedo seguir enmascarando una realidad tan evidente.**

**La única forma de ayudarte a ti y de ayudarnos a mí y a los niños, por mucho que me duela, es decirte que te marches de esta casa, de nuestro lado...**

**Tengo que ser firme, no puedo derrumbarme y quedarme con la esperanza y la ilusión de que tú, y sólo tú, tomes la decisión acertada. Hay que intentarlo, me dijeron una vez que cuando nos llega la hora de nuestra muerte nos arrepentimos de lo que NO hemos hecho.**

**Por eso debemos hacer todo lo que esté en nuestra mano para que cuando llegue el momento no tengamos nada de qué arrepentirnos...**

**Te quiero con toda mi alma, siempre voy a estar aquí, quiero que sepas que puedes contar con mi ayuda. Recuerda que te estaré esperando siempre.**

**Lo que yo no sabía es que esta declaración de sentimientos iba a provocar que mi amado reconociera que tiene un problema, la enfermedad de la droga, y que tenía que ponerle fin. Ese mismo día se puso en manos del Centro Esperanza Reto.**

**Hoy por hoy sigue en el centro contento y con ganas de recuperarse. Yo me recupero en el programa de Familias Anónimas donde me enseñan a quererme, a vivir el presente, a no tenerles en cuenta el pasado y a no angustiarme por el futuro. Me ayudan a comprender que nosotros nos debemos cuidar a nosotros mismos y que ellos, nuestros adictos, se deben cuidar a sí mismos.**

**En esta semana, día tras día, me he propuesto seguir los puntos de AUNQUE SÓLO SEA POR HOY y he logrado llevar a cabo lo siguiente:**

- 1. No pensar en problemas futuros.**
- 2. Querer ser feliz.**
- 3. Apreciar lo que tengo y no inquietarme por lo que quiero.**
- 4. Sentirme feliz y exteriorizarlo.**
- 5. Tomarme las cosas con más calma y sentirme segura de lo que hago.**
- 6. Ponerme guapa por fuera y sentirme guapa por dentro.**

**Con esto he logrado sentirme bien conmigo misma por primera vez en mucho tiempo, y pienso que sólo es el comienzo.**

**GRACIAS A TODOS Y EN ESPECIAL AL PROGRAMA DE FAMILIAS ANÓNIMAS.**

**Rocío - Grupo Serenidad (Puerto Santa María)**

**DEJAR DE ENVIDIAR: APRENDER A VALORARME**

Acabo de leer la lectura del día del libro “Hoy un camino mejor” y me ha hecho pensar sobre un tema que hace días que tengo en mente y que me gustaría tener superado ya. Me gustaría poderlo soltar. Pensé que una manera de soltarlo podía ser escribiendo. A ver si de esta forma deja de preocuparme tanto.

El tema sobre el que estoy intentando trabajar es, como decía la lectura, “el poder gozar del éxito de los demás sin envidiarlos”. El dejar de envidiar a los demás y sentirme menos que todo el mundo. Dejar de compararme. ¿Por qué me cuesta tanto poder dejar a un lado mis sentimientos de inferioridad?

Antes de conocer a mi adicto ya tenía este tipo de sentimientos y, trabajándolo con mi madrina, me he dado cuenta de que es algo que arrastro desde mi infancia. En relación a mis parejas este sentimiento se transforma en celos enfermizos, obsesión por el otro... un sin vivir. ¡Me creo tan poca cosa que pienso que cualquier mujer me puede robar lo que es “mío”, a “mi” pareja!

El punto culminante de estos sentimientos se dio durante la época que compartí con el que fue mi adicto -el mismo que me condujo a buscar ayuda y a conocer los grupos de FA-. Estaba fuera de mí, en plena crisis existencial, a todos los niveles, y yo también consumía, en los dos primeros años de convivir, la cual cosa empeoraba las cosas.

Actualmente aún conservo gran parte de estos sentimientos de inferioridad, inseguridad, posesión, celos,... pero estoy mejorando porque ya he empezado a trabajar mis defectos de carácter con la ayuda de mi madrina. He sido capaz de compartir mis miedos con ella y ahora con vosotros y aunque me avergonzaba de mí misma he podido sacar parte del peso que llevaba en mi mochila.

Ahora pienso que todos estos sentimientos nacen del hecho de que nunca me he ocupado de mí misma. Lo he ido posponiendo. Me he “pre-ocupado”, me he compadecido de mí misma y me he dado por vencida antes de empezar a hacer algo para estar mejor, pensando que no sería capaz de conseguir nada. ¡Y cómo me cuesta ocuparme de mí misma!

¡Gracias a mi madrina, al programa, a los grupos, a mis compañeras, al Poder Superior! Me he dado cuenta de que puedo hacer cosas para estar mejor, que si me organizo tengo tiempo, que me siento mejor si me ocupo de mí misma, de hacer cosas que me gustan. Si me ocupo de estar bien, de escucharme, de gustarme... ¡todo funciona! Y me siento afortunada por haberme dado cuenta de esto. ¿Puede que tarde? ¿No dicen que “nunca es tarde si la dicha es buena”? También es verdad que me cuesta no impacientarme -otro de mis defectos a trabajar-, y que me gustaría haber terminado ya con estos defectos de carácter y con otros más. Pero también sé que es un proceso que requiere su tiempo de la misma manera que he estado haciendo las cosas “mal” durante mucho tiempo.

¡Sólo por hoy tengo ganas de hacer las cosas bien, de recuperarme y de sentirme mejor!

¿Cuándo podré establecer una relación de pareja sana? Y no sólo eso: ¿Cuándo podré relacionarme sanamente con mis amistades, familia, compañeras del trabajo...? Sin miedos ni envidias. Tal como lo entiendo, podré relacionarme mejor con los demás cuando me sienta más a gusto conmigo misma. Cuando aumente mi autoestima, mi autovaloración. Cuando me sienta más segura y fuerte. Y en pareja me sentiré bien si no dejo de hacer las cosas que me hacen sentir bien. Si no dejo de cuidarme. Si disfruto de mi pareja como de otras cosas buenas que me ofrece la vida y no como una posesión o como algo imprescindible para que yo pueda ser feliz. ¡Es mejor estar sola que “mal” acompañada, y al revés!

Siento que me queda mucho por aprender, por asimilar, por rectificar pero también sé que hay muchas personas a mi alrededor con las que puedo contar y que están allí cuando las necesito, tengo la suerte de tener una gran familia anónima y también me han ayudado algunos profesionales y otras personas que no pertenecen a FA.

Así pues, ¿por dónde empiezo? Como me diría mi madrina: después de un paso otro paso. Y así lo estamos haciendo, voy trabajando los Pasos, uno después del otro, junto con ella. Trabajamos también con mis miedos, con mis defectos de carácter,... ¡Vaya con la ahijada que ha encontrado! Gracias madrina y gracias a todos por escucharme.



## ¿QUÉ ES PARA MÍ LO MÁS IMPORTANTE? (Ponencia)

Para mí, lo primero y lo más importante es acordarme de que soy una criatura de Dios y que estoy en el sitio perfecto. Que mi ego me quiere decir que la vida es un viaje material y que tengo que avanzar para llenar el vacío de dentro. Que quien tenga la casa más grande, el trabajo más prestigioso, los amigos más poderosos, la ropa más cara es la persona más exitosa. O en otro ambiente; quien tenga la casa más original, los amigos más artísticos, el estilo de vida más personalizado... El hecho es que todo tipo de comparación de esta clase me lleva a un sitio horroroso. Mientras yo sea evaluada (por mí misma) según criterios “materiales” me siento esclava, porque nunca soy lo suficiente... lo que sea. Entonces, *primero* busco mi canal con Dios, el *saber* que estoy a salvo porque estoy en sus manos. Ante cualquier situación, *primero* me acuerdo de mi canal con Dios, antes de actuar, para ayudarme a mí misma.

Mientras me acuerdo que es un juego de mi ego el fabricar que la vida es un viaje material, me acuerdo también que existe otra oportunidad: la vida es un viaje espiritual. Esto me ayuda en todo tipo de situaciones. Me ayuda para no comparar, para no tener baja autoestima, para aceptarme, para aceptar a otros, para no meterme donde no me llaman o donde no toca, para perdonar, para cuidarme con rutinas, alimentación y comida; para tener paciencia, para poder observar y parar los juicios que modela mi mente. Paso por miles de situaciones cada semana cuando me ayuda acordarme de la diferencia entre vivir el viaje espiritual y vivir el viaje material.

Si estoy en una situación en la que hay personas que dicen cosas que no me van y mi mente se pone a hacer juicios sobre estas personas, me ayuda pensar que la vida es un viaje espiritual. Entonces recuerdo que yo no puedo saber adónde les llevará Dios a estas personas. Tal vez estén a punto de tener una lección fantástica de la vida. No me ayuda juzgar a otras personas. Si no que eso a mí me cierra el corazón. Si recuerdo en todo momento que Dios sabe qué hace y nos quiere a todos los seres humanos, no me cabe juzgar a nadie. Porque no me interesa.

Si me siento de menos entre algunas personas que por ejemplo tienen trabajos prestigiosos o interesantes, otra vez me ayuda pensar que la vida es un viaje espiritual. Porque no sabemos nosotros, los seres humanos, qué haremos dentro de un cierto tiempo, ni qué “vale” más: una experiencia como barrendero de las calles o una de ministra del gobierno. La experiencia que se está haciendo adentro es lo más importante (tal vez lo único importante).

Para mí lo más importante es acordarme de mi yo espiritual, porque aparte de cambiar situaciones difíciles por situaciones ligeras, también me ayuda a quererme más. Mi yo espiritual forma de alguna manera parte de Dios y Dios me quiere tal como soy. Si Dios me quiere, ¿quién soy yo para no quererme? Si Dios me quiere y Dios ha querido que yo exista, entonces es mi tarea quererme y celebrar mi yo. Me toca practicar el quererme a mí, tal como soy, allí donde esté.

Por eso, “primero las cosas más importantes” significa para mí volver a mi centro en cada momento. Volver a estar en contacto con Dios. Me ayuda para actuar de una forma correcta. Me ayuda para no sentirme herida por cosas que otra persona dice. Porque Dios me quiere y la gente puede decir cosas por ignorancia y eso no tiene que cambiarme la certeza de mi valor como ser humano. Si pienso que es importante que otra persona opine algo malo sobre mí y salto por eso, me altero física, mental y emocionalmente, y me afecta la salud en general. Si salto, esto también está bien, si luego me observo y reflexiono sobre la situación para entenderme mejor y aceptarme, confortarme y quererme tal como soy, allí donde esté.

Si algunos días se me olvida lo que es más importante para mí mi mente siempre va a sitios donde no toca. El ego va suelto. Me comparo y me siento mal. Me compadezco por mi “situación” y me deprimó. Juzgo a otras personas pensando que son inútiles y me enfado. Y mucho más... Así voy alterando mi mente y mi corazón, creando situaciones de tensión con otras personas, alterando mi sueño preocupándome por cosas que no están en mis manos, alternando mi apetito, terminando sin energía, agotada y deprimida. No me lleva a ningún sitio estar alejada de Dios. Así que lo primero de lo primero para mí es tener siempre en cuenta mi canal con Dios y que mi vida es en primer lugar un viaje espiritual.

**NECESITAMOS NUEVOS TEXTOS PARA EL PRÓXIMO NÚMERO...**

***¿PORQUÉ NO UTILIZÁIS ESTA PÁGINA PARA ESCRIBIR VUESTRO PROPIO TESTIMONIO?***

**INFORMACIÓN NACIONAL****➤ Donaciones de grupos:**

<b>25-04-2009</b>	<b>Grupo Solo Por Hoy (Barcelona):</b>	<b>100,00 €</b>
<b>09-12-2009</b>	<b>Grupo Amparo (Valencia):</b>	<b>100,00 €</b>
<b>08-01-2010</b>	<b>Grupo Ibiza (Ibiza):</b>	<b>80,00 €</b>
<b>14-01-2010</b>	<b>Grupo Serenidad (Pto. Sta. María):</b>	<b>78,00 €</b>
<b>10-02-2010</b>	<b>Grupo St. Pere (Barcelona):</b>	<b>400,00 €</b>
<b>16-02-2010</b>	<b>Grupo Esperanza (P. Mallorca):</b>	<b>120,00 €</b>
<b>18-02-2010</b>	<b>Grupo Nuevo Giro (Cádiz):</b>	<b>60,00 €</b>
	<b>Miembro Grupo Madrid:</b>	<b>696,00 €</b>

**➤ Donación a la JNS de EEUU:**

**Pendiente realizar nueva donación.**

**➤ Convención Nacional 2010:**

**Días: 9, 10 y 11 de Abril.**

**Lugar: Algeciras (Cádiz).**

**Más información en nuestra página web: [www.familiasanonimas.es](http://www.familiasanonimas.es)**

**NOTAS**

**➤ Os recordamos que a través de nuestra página web podéis descargar el Directorio Nacional de Grupos de FA actualizado.**

**➤ Contacto:**

**Teléfono de Información Nacional: 667 368 356**

**Página web: [www.familiasanonimas.es](http://www.familiasanonimas.es).**

**Correo electrónico: [junta.famanon@gmail.com](mailto:junta.famanon@gmail.com)**

**Dirección: FAMANON. Apdo. Correos 967 - 08080 (Barcelona)**

**Gracias por haber hecho posible que apareciese este nuevo número de nuestra revista Avante. Por favor, ¡Seguid mandando vuestros testimonios!**

**RECORDAD que podéis dirigir vuestros textos a:**

- **FAMANON**  
**Apdo. Correos 967**  
**08080 (Barcelona)**  
*(Especificando: Texto para AVANTE)*
  
- **junta.famanon@gmail.com**  
*(Especificando: Texto para AVANTE)*

**Y si tenéis cualquier duda también podéis llamar al:**

- **609570382 (Gemma)**

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