

# AVANTE

REVISTA DE FAMANON Nº 13 – Febrero 2011  
ASOCIACIÓN NACIONAL DE FAMILIAS ANÓNIMAS (ESPAÑA)



## FAMILIAS ANÓNIMAS

"Los Doce pasos de FAMILIAS ANÓNIMAS"



## RECONCILIÁNDOME CON MI YO INTERIOR

**Cuánto tiempo con esa venda en los ojos que no me dejaba ver...**

**Gracias a la primera reunión de Familias Anónimas a la que asistí, me di cuenta de que esa venda no era más que miedo. Ese miedo que me había tenido paralizada en el tiempo. Había visto pasar los últimos años de mi vida como si yo no estuviera en ella, vivía en la vida de otro que no era más que la de mi adicto. Llegué a mi primera reunión confundida, ahogada por la angustia, con rabia, impotencia... Después de 12 años de relación y tres más de convivencia había decidido dar el temido paso de acabar con la relación: ¡no aguantaba más!, me estaba destruyendo a mí misma, no me reconocía, me veía dando “oportunidades” constantemente y arrastrándome ante situaciones intolerables. Esa chica alegre, con ilusiones, con ganas de aprovechar la vida al máximo que, como mi padre, creía que “la vida es un regalo y como regalo hay que aprovecharlo”, se había convertido en una malhumorada, amargada, a la defensiva, incapaz de controlar lo que estaba pasando, con un fuerte orgullo de me hacía creer que “podría con todo, pasara lo que pasara”; no podía ver mis defectos ya que yo lo hacía todo bien, pero¿ bien para quién?**

**Luchaba diariamente haciendo un pulso a la droga, con la contradicción de intentar cambiarme a mí misma para soportar la situación, pero siendo incapaz de reconocer que yo era impotente ante eso. “Eso” que yo desconocía. No sabía nada ni sobre la enfermedad ni sobre el comportamiento de un adicto. Luchaba en territorio desconocido y me tocó perder la batalla.**

**Pero gracias a los nueve meses que llevo en FA he ganado otra batalla más reconfortante que es la reconciliación conmigo misma. Se acabaron las lágrimas por las noches en vela sin dormir, la tortura diaria de “qué pasará hoy o mañana”, vuelvo a reconocerme y eso me da miedo ahora mismo porque estoy viendo mis defectos, pero sé que es un miedo constructivo que he de pasar para poder mejorarlo. Durante mucho tiempo pensaba que faltaba algo en mi vida y ahora sé lo que es: “cumplir mis necesidades y buscar mi felicidad”. Antes no era feliz pero es que ni siquiera buscaba serlo y creo que como cualquier otro ser humano que lo intenta, me faltaba el motor de mi vida. Ahora voy encontrándola y eso me hace sentir bien porque una de las cosas que he aprendido es que tengo derecho a ello. Intento tener más seguridad en mí misma, que es lo que me estoy trabajando.**

El miedo me paraliza y por eso sé que mi sitio está en FA y en seguir los pasos a. Sé que no puedo bajar la guardia porque me cuesta muy poco volver al papel de víctima o de controladora.

Tengo muchos momentos de angustia porque mi adicto está en activo pero sé que él debe encontrar a su Poder Superior que lo guíe y cuando lo haga empezará a encontrar su felicidad. Sería una gran alegría para mí porque es una persona a la cual aprecio mucho. En una ocasión me dijo: ¿Por qué no puedes respetar que yo consuma esporádicamente sin tomártelo tan a pecho todo? Ahora soy capaz de contestar a eso sin contemplaciones y digo: “Vale, te respeto pero no me puedes pedir que comparta mi vida a tu lado viendo cómo te destruyes; es demasiado doloroso para mí y debo respetarme a mí misma”.

Pero yo debo seguir mi camino sin mirar atrás. Me concentro -o lo intento- haciendo siempre caso a mi Yo interior y aplicando el “amor difícil”: respetando sus necesidades pero atendiendo las mías.

Por último agradezco a FA, a su literatura, a mis compañeros, a los ratos que hemos compartido, que han sido mi mayor enseñanza, y a mi madrina con quien no hace mucho hemos empezado a trabajar los Pasos. Sé que haremos un buen trabajo juntas, ya que forma parte de un pilar fundamental en mi vida, y me quedo con un lema de FA:

***“SEGUIRÉ ASISTIENDO A LAS REUNIONES DE FA PORQUE  
ESTO FUNCIONA”***

**Patricia - Grup Sant Pere (Barcelona)**

## **EL CRECIMIENTO ESPIRITUAL SE DA CUANDO DOY MÁS IMPORTANCIA A ACEPTAR LA VERDAD QUE A EVITAR EL DOLOR**

Llevaba varios días o meses... pensando en que quería escribir un texto para nuestra revista, pero nunca me llegaba el momento. Para mí, la mejor forma de trabajar el programa, aparte de compartir con mi madrina y amiga especial, es escribir. Estoy pasando una temporada nada fácil y el hecho de escribir me daba miedo. Cualquier excusa convincente pero falsa valía para escaquearme de plasmar mis sentimientos en una hoja de papel.

En mi grupo habitual, donde conocen muy bien mi historia, saben que mi caballo de batalla no es únicamente mi marido adicto. Él, gracias a su Poder Superior y a su esfuerzo diario, está en recuperación, y aunque sigue teniendo comportamientos típicos de adicto puedo decir que mi vida junto a él es maravillosa. Él sigue su programa, yo sigo el mío, respetamos nuestro espacio y así la convivencia es mucho más fácil.

Mi otra gran lucha ha sido reconciliar la relación con mi padre. Y no es que fuera mala, es que no era de corazón, no era limpia, por mi parte había rencor y resentimiento enquistados. La gran sorpresa fue encontrar en FA la ayuda necesaria para reconciliarme primero conmigo misma y posteriormente, poco a poco, con mucho trabajo personal, establecer la relación con mi padre que siempre había querido.

Ahora que creo estar en el camino, que sé lo que tengo que hacer para sentirme bien conmigo misma y con los demás, los problemas de la vida me hacen pasar una y otra vez por situaciones difícilísimas que ponen a prueba mi serenidad y mi estabilidad. Y es que mi marido y yo llevamos varios años intentando ser padres y parece ser que nuestro Poder Superior cree que todavía no ha llegado el momento adecuado. Cuando estoy serena y lúcida confío (y quiero creer) plenamente que cuando sea el momento todo vendrá dado y que si todavía no ha llegado es por algo, pero es muy, muy difícil.

Por temporadas me siento fatal, otras mejor, y llevo un tiempo que mi vida es un poco como una montaña rusa. Me enfado con el Poder Superior y le pregunto si no está bien ya de ponerme pruebas, y enseguida me doy cuenta de que esto es entrar en autocompasión;

consulto tratamientos, foros y busco información en Internet y enseguida me doy cuenta de que esto es perder el sano juicio; sufro avanzándome

al futuro, pensando en si podré o no ser madre algún día y enseguida me doy cuenta de que esto no es soltar las riendas...

Pero ahora no es como antes, no estoy sola y tengo herramientas para salir de ese comportamiento destructivo que me hace tanto daño. Si quiero, puedo dejar de sufrir pensando en positivo, compartiendo con una compañera, yendo al grupo, leyendo alguna lectura.... todas estas herramientas me ayudan a ver la realidad, a aceptar la situación tal y como es pero... el dolor, el dolor se queda.

Llevo meses intentando ocultar la realidad, escondiéndola en un rincón de mi alma, tapando el dolor que siento porque lo que yo deseo no llega y hoy, precisamente hoy, mirando la página web de Familias Anónimas he leído un lema, que me ha recordado a mi amiga, que dice: "El crecimiento espiritual se da cuando doy más importancia a aceptar la verdad que a evitar el dolor". Es justo lo que últimamente compartimos; que tenemos que aceptar lo que tenemos y no tapar nuestros sentimientos, aceptar en cada momento lo que nos toque vivir, aunque eso signifique estar tristes.

Y es en este punto cuando me doy cuenta de que el Programa hace mella, de que sí voy creciendo espiritualmente, porque cuando realmente me dejo ir, cuando sale la Elisabeth que hay en mí, cuando no tapo, cuando no me quedo los sentimientos destructivos dentro, es cuando mi alma respira desahogada y cuando me siento más ligera de carga.

Estoy donde tengo que estar, sí, lo tengo claro. Agradezco a mi Poder Superior el privilegio de estar en este Programa. Y en este punto, cuando soy capaz de agradecer y no de torturarme, es donde puede empezar, si yo me lo permito, una nueva etapa más serena y feliz en mi vida.

Elisabeth - Grup Sant Pere (Barcelona)

## INSEGURIDADES Y MIEDOS

Llevo unos días pensando y preocupándome por mi futuro. No sé hacia dónde ir, pero siento que necesito un cambio de trabajo, siento que la vida se me escapa y no me siento feliz con lo que hago. Me encuentro delante de una de mis crisis existenciales, me parece. Y he pensado que escribir me podría venir bien y que si lo compartía con vosotros puede que a alguien también le podría servir.

Estoy asustada porque me siento insegura en el trabajo. Así como antes me comía el mundo y no me daba miedo nada, de un tiempo a esta parte he empezado a sentirme insegura delante de tareas que antes podía hacer sin problemas y a sentirme incapaz. De hecho, esta sensación ya la había tenido antes pero ahora la tengo más a menudo y me molesta. ¿Puede ser que ahora sea más consciente de mis limitaciones y que me dé cuenta de que soy humana y que no puedo con todo? ¿Esta situación es debida al cansancio? ¿A estar quemada? Me da miedo... me doy miedo porque no me gusta sentirme así. Siento que no podré hacer determinada técnica o que no podré enfrentarme a determinadas situaciones. Me entra taquicardia, sudoración, ANSIEDAD... y finalmente no puedo llevar a cabo aquello que me tocaría hacer. A veces pido ayuda pero otras me cuesta más pedirla porque me culpabilizo y me castigo y sé que no pasa nada cuando pido ayuda porque otras personas, a veces, también me piden ayuda a mí.

Me estoy planteando cambiar de trabajo también por el tema de los horarios rotatorios. Llevo once años trabajando sin tener un mismo horario, y en esta última etapa tengo que tomar medicamentos para poder dormir de día.

Ahora, mientras escribo, tengo miedo de todo. Me veo incapaz de afrontar un trabajo nuevo en el que no dominaré nada a no ser que fuera un trabajo en el que primero me formaran y así luego me viese capaz de llevarlo a cabo.

De estas inseguridades y miedos no he hablado con mi jefa y quizás lo debería haber hecho. No me veo capacitada para seguir ejerciendo mi profesión correctamente. Me vienen a la mente ideas en relación a hacer un cambio radical de trabajo, pero los estudios que tengo sólo

**me permiten seguir trabajando atendiendo a personas de una manera u otra.**

**Esta mañana ya he estado escribiendo para dejar el tema en manos de mi Poder Superior y así lo intento seguir haciendo ahora y también intento aclararme. Desprenderme y pedir fuerzas al Poder Superior para que me ayude a tomar las decisiones correctas, fuerzas para mejorar, para estar bien y no culpabilizarme.**

**También tengo miedo de que no pueda ser capaz de trabajar en nada de lo que he estudiado pero, ¿qué habría de malo? Hay más trabajos, ¡no se acaba el mundo! ¡Puede que sea el momento de cambiar y de escoger un nuevo rumbo!**

**Gracias por escucharme.**

**Gemma - Grupo Solo por Hoy (Barcelona)**

## **TERCER PASO**

**Tomamos la decisión de encomendar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios, según nuestro entendimiento de Él.**

**Y con el Tercer Paso esta es mi experiencia:**

**Desde los primeros momentos en que participé de estas reuniones sentí con claridad que este Programa y sus sugerencias iban a ser muy útiles para mí. Tuve la suerte de poder informarme de cuáles fueron sus orígenes y su eficacia para con los adictos.**

**Voy a centrarme principalmente en mi experiencia con este paso en relación con mi adicto.**

**Después de vagar sin descanso, intentando uno tras otro, cualquier medio que me parecía iba a ser beneficioso para la recuperación de mi adicto, no encontré con estos equivocados remedios más que una tristeza y un cansancio infinitos y una obsesión tal que no podía encontrar sitio en mi cabeza más que para los mismos pensamientos continuos y que me hacían andar por la calle con la espalda doblada: esto lo conocemos muy bien todos los que estamos aquí.**

**Pues bien, una mañana en la que ya no era capaz de llevar aquella carga, recuerdo muy bien que me senté en un banco de la iglesia donde, antes de entrar en mi trabajo, y cada mañana, visitaba para recibir ayuda para la situación; y allí decidí firmemente quitarme aquella pesada mochila con la que no podía más.**

**Decidí dejar la suerte de mi adicto en manos de su Poder Superior y mi serenidad en manos de las del mío.**

**Y el milagro se produjo, llegó la luz a aquella negrura: como cosa más importante, recuerdo, poder dormir mejor, no estar tan angustiado, ni tener con aquella obsesión constante, sufrir menos, ser capaz de poder hacerme algún pequeño regalito: pequeñas cosas estas del regalito, pero que resultaron muy importantes para mi recuperación.**

**Con mi adicto, en aquel tiempo, fue como si se desvaneciera mi recuerdo de él; para resurgir después, también como un milagro, con**



su recuperación; para quienes sufrimos esta enfermedad, adictos y familiares, estos resultados, al poner realmente en práctica el Programa, nos parecen tener algo de mágico.

Después en mi vida, por distintas causas, poner en funcionamiento este Tercer Paso me ha servido mágicamente.

**Luis - Grupo Renovación (Madrid)**

.....

### **UN PASITO MÁS EN MI RECUPERACIÓN**

Por diversos avatares (ninguno de los cuales es excusa), hace tiempo que no acudo a las reuniones más que en forma muy esporádica cuando viajo a una ciudad donde hay Grupo. Y me he descuidado mucho en la lectura de nuestro libro de Hoy un Camino Mejor.

También es cierto que después de casi diez años de Programa, tengo integradas algunas de sus enseñanzas y ya las practico regularmente.

Pero digo un pasito más en mi recuperación porque hace poco tuve la feliz oportunidad de asistir a una reunión del Grup Sant Pere de Barcelona y por tanto de volver a escuchar el compartir de los compañeros.

Como bien sabéis, todos son enriquecedores pero con frecuencia algunos de ellos resultan ser una brillante luz que se enciende o un oportuno indicador de dirección.

Esto no es nada nuevo para ninguno de nosotros, lo sé, pero el otro día esa luz que se encendió y ese indicador que me salió al paso han supuesto una nueva comprensión, para mí, sobre el valor y necesidad del Programa y de las reuniones.

Es posible que yo no haya recaído en mis viejos hábitos y es posible también que esté logrando mantener mi serenidad en un grado aceptable, pero este pasito nuevo en mi recuperación me hace consciente de que estoy estancada y puedo debilitarme.

**La sensación más fuerte es la de que no me estoy nutriendo y que voy viviendo “de las rentas”, gastando las reservas.**

**Ha brotado en mi corazón el deseo de recuperar eso tan grato, que te reconforta, que te fortalece, que te da seguridad... eso que nos aporta el Programa de FA, con su sabiduría, a través de nuestros compañeros de Grupo.**

**Y he vuelto a poner el libro en mi mesilla de noche para leer cada día.**

**Estoy contenta porque la semana próxima podré ir a la reunión del Grupo de Palma y volver a ver y abrazar a mis antiguos compañeros de Grupo, podré compartir con ellos sobre la nueva relación que he aprendido a mantener con mi adicto, y también mi preocupación porque estamos al principio de una nueva etapa con el comienzo de su proceso de reinserción.**

**Sin crearme expectativas, sé que acudir a la reunión me va a nutrir y me va a hacer mucho bien.**

**Ama**

.....

### **PARA SOLTAR RIENDAS**

**Compruebo que las actitudes y comportamientos fuera de tono y sin relación a los acontecimientos reales, vienen causados por un resentimiento antiguo.**

**Fui agredida, minusvalorada, ignorada, humillada..., en cierta ocasión y no fui capaz, por temor o falta de reflejos, de impedir el atropello. Me callé y accedí a ser maltratada.**

**Hoy, en una situación parecida en que sólo se repiten los personajes pero no las actitudes, yo revivo aquella situación, la “encajo” a la de hoy y reacciono tal y como habría querido hacerlo entonces.**

**Así, mis palabras no responden con lógica a las de los demás, ni tampoco mi tono. La gente me puede llegar a considerar como una loca, porque loca es la actitud y las palabras que mantengo, ya que responden a una fantasía que (como resentimiento no hablado en su**

día, aclarado, resuelto...) parasita mi mundo emocional y se infiltra, se introduce cuando “no toca”.

Y es mi falta de serenidad (junto a preocupación, angustia, culpa y temor) la que, en ese momento, le abre la puerta sin que yo misma sea consciente de ello.

Soy manipulada, dirigida por mis emociones y reacciono con ellas.

Después de auto observarme y descubrir cosas como las expuestas ¿cómo no voy a reconocer que soy impotente ante las vidas de los demás, de sus adicciones, de mi propia vida y de mi afectación emocional? ¿Cómo no partir de que mi vida es y será ingobernable por mi parte?

Desde esa actitud humilde puedo tomar la responsabilidad de mi vida en mis manos; pero dejándole a mi PS las riendas para que me enseñe a conducirla.

**Isabel - Grupo Que Empiece por Mí (València)**

Desde el Grupo de Loreto (Cádiz) nos han remitido la siguiente carta con el ruego de que fuese insertada en el Avante:

Cádiz, 12 de Febrero de 2011

## UNA VIDA FIRME QUE DEJÓ HUELLAS

Querida Candelaria:

Cuando alguien querido como tú nos deja nuestro primer sentimiento es el de tristeza. Pero luego hacemos un recorrido de tu vida, en lo que todos te hemos podido conocer y prevalecen en nosotros sentimientos de agradecimiento por todo lo que nos has dado.

Aunque tal vez a ti no te hubiese gustado, permítenos que destaquemos tres facetas de ese ser maravilloso que sigues siendo para todos nosotros:

**La firmeza:** Las ideas muy claras; la determinación en lo que debemos hacer, que además es por el bien de otros, aunque cueste la misma vida... roca firme, inamovible.

**La fuerza:** El coraje, el valor y la fe con que nos transmitías lo que tú vivías, aquello en lo que tú creías. Parte de esa fuerza que hoy tenemos, estate segura que te la debemos a ti. Eras como un vendaval.

**La alegría:** Como se dice, eras la alegría de la huerta; o más bien de Cádiz. Un chiste, un tanguillo, una sonrisa... Seguro que en el cielo, que es donde va la gente como tú, independientemente de lo que cada uno crea, estás entonando una copla. Has hecho sonreír y hasta reír a mucha gente en circunstancias difíciles.

Candelaria, con tu serena sonrisa, con el valor de quien cree que todo es posible, sencilla pero con una sabiduría enorme, luchadora hasta el final, nosotros necesitamos, hoy más que nunca, de tu alegría, así que tennos presentes.

Quienes mucho te quieren, te mandan un abrazo que seguro que nos lo devuelves con creces. Siempre vas a estar presente en nuestros corazones.

Grupo Loreto (Cádiz)

**NOTAS**

- **La ponencia “Construir esperanza” del anterior número de la revista, el nº 12, es de Carmen del Grupo Nuevo Giro de Cádiz y no de Rosa de Madrid.**
- **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:**

**[info@familiasanonimas.es](mailto:info@familiasanonimas.es)**

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

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

## INFORMACIÓN NACIONAL



### ➤ Donaciones de grupos:

5-04-2010	Grupo Sólo por Hoy (Barcelona)	250,00 €
19-05-2010	No especificado	100,00 €
03-06-2010	Grupo Serenidad (Puerto Sta. María)	200,00 €
14-06-2010	Grupo Aura (Girona)	50,00 €
23-10-2010	Intergrupo Madrid	29,50 €
22-12-2010	Grupo Ibiza (Ibiza)	100,00 €
21-01-2011	Grupo Sólo por Hoy (Barcelona)	50,00 €
26-01-2011	Grupo Camino (València)	150,00 €
19-01-2011	Grupo St. Pere (Barcelona)	250,00 €
01-02-2011	Grupo Aura (Girona)	50,00 €

### ➤ Donación a la JNS de EEUU:

08-06-2010	Donación de:	1.039,93 €
10-12-2010	Donación de:	498,54 €



### ➤ Convención Nacional 2011:

Días: 29 y 30 de Abril y 1 de Mayo.

Lugar: Lanzarote (Islas Canarias).

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

**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)***
  
- **info@familiasanonimas.es**
- **junta.famanon@gmail.com**  
***(Especificando: Texto para AVANTE)***

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