

# AVANTE

REVISTA DE FAMANON

Nº 17- OCTUBRE 2013

ASOCIACIÓN NACIONAL DE FAMILIAS ANÓNIMAS (ESPAÑA)

*HOY PRACTICARÉ  
el desprendimiento  
con amor*

*(Hoy un Camino Mejor  
25 de octubre)*





*Nos vamos a reunir en el Puerto de Santa María.*

*Cuantas se reúnen por motivo de sus quehaceres,  
pero nuestra reunión es diferente,*

*¿Quién tiene la suerte de tener tantos hermanos?*

*Tenemos hermanos de sangre,  
pero no todos entienden lo que nos pasa.  
Aquí nos entienden, nos cobijan,  
no nos dan consejos, nos quieren.*

*Cuidemos los grupos  
para que podamos dar este acogimiento,  
bienvenida, amor...como nos han recibido a nosotros;*

*al final todo es amor, este arma tan potente,  
de la que disponemos,  
démola sin límite a todos,  
esta es la grandeza que tenemos entre manos.*

*Cuidemos los grupos,  
como pieza fundamental de nuestro programa.*

Maki

---

---

**A primeros de agosto**

**os comunicábamos que:**

**E**n el trágico accidente del tren que realizaba el trayecto de Madrid a Coruña, viajaba nuestra compañera Juana, de Madrid y falleció; tardaron unos días en identificarla y comunicárselo a su familia. Su propósito era pasar parte del verano en Galicia al lado de algunos de sus hijos y un bisnieto. No terminó el viaje y para nosotros ha sido un golpe sentimental profundo porque Juana ha dejado huellas en quienes la conocimos. Esas huellas han sido de fuerza y energía positivas; de risas contagiosas y espontáneas y una clara predisposición para ayudar a quien se lo pidiera.

Realmente la vamos a echar mucho en falta, pero también sabemos que desde donde esté nos seguirá ayudando.

Siempre estarás en nuestro corazón, Juana.

**Hola Rosa, soy Manuel,**

**hijo de Juana.**

**D**ecirte que nos gustó mucho vuestro gesto de afecto por mi madre, sé que su trabajo con Familias era importante para ella y os consideraba amigos.

El domingo echaremos sus cenizas al Cantábrico, en una playa brava que le gustaba; leeremos su carta en la despedida como corolario de su vida: las lecciones aprendidas, sus frutos... vamos todos sus hijos.

Agradecido por vuestra atención, disculpa si no asistimos a los actos que habéis hecho en su honor, comprender que es una situación compleja.

Quiero compartir, en nombre de la esperanza, que se sale de la droga y de situaciones espantosas plantando cara a la vida; plantando cara a tu muerte, es un trabajo que nadie puede hacer por uno, y que todos, de una u otra forma hemos de afrontar: nuestra vida, nuestra principal responsabilidad, nuestra paz.

Un fuerte abrazo a todos.

### Mi nombre es Estrella y mi vida es ingobernable

(Y mi hijo solo tiene 15 años)

La primera vez que oí esta presentación en boca de una “madre anónima”, no podía imaginar que en ese mismo instante, esas cuatro palabras me estaban indicando el inicio del duro camino que me llevará a la curación de mi hijo.

Apenas una hora antes, mi vida era un lamento continuo. Me sentía casi incapaz de mantener una conversación sin echarme a llorar a los dos minutos de haberla iniciado. No paraba de maldecir este año en el que todo parecía torcerse. Culpaba al mundo, al destino, a la vida, a la suerte... ¿qué sé yo! No podía entender por qué me estaba pasando esto. No paraba de culparme por no saber ver en qué había fallado, en qué momento empecé a perder a mi hijo. ¿Qué había pasado para que eligiera el peor camino? ¿Por qué no presté la debida atención a los cambios propios de su edad o a sus amistades? ¿Por qué no supe ayudarle a afrontar mejor la enfermedad del abuelo? ¿Quizá esto o aquello fueron señales que no supe ver en su momento? ¿Cómo pudo escapar a mi control el daño que le estaba haciendo la relación con su padre? ¿Cómo era posible que de repente mi hijo se hubiera vuelto un desconocido para mí? Me aterraba pensar que se me iba de las manos y no encontraba el modo de hacerlo entrar en razón. Me sentía la peor madre del mundo por no haber sabido llevarle por el buen camino, por haber “permitido” que habiendo sido un alumno ejemplar suspendiera nueve asignaturas y que “por mi culpa” tuviera que repetir curso. Intentaba encontrar en mí misma, en mi actitud para con él, las razones por las que había decidido dejar de lado sus estudios y su pasión por el fútbol y empezar a consumir.

Con esperanza, asistí a mi primera reunión de FA de la mano de Luis y Rosa. Confieso que en aquellos momentos me hubiese tirado de cabeza a un pozo si alguien me hubiera dicho que con ello conseguiría salir de este infierno pero, el hecho de que fuesen ellos los que me tendieran la mano, aportaba un tanto de confianza. Me encontré con familias destrozadas por el dolor. Conocí a madres y padres con los que me sentí identificada. Me sorprendió la naturalidad con la que relataban cómo afectaba a su vida esta maldita enfermedad y cómo hacían para combatirla. Me descubrí hablando de mi “gran problema” y me sentí pequeñita delante de aquellos padres y madres a los que habían arrebatado a sus hijos de la forma más cruel y que, sin embargo, y a pesar de alguna que otra lágrima, no perdían la sonrisa. Una de aquellas madres me dio una primera pista: no tenemos poder para evitar que nuestros hijos caigan en un lodazal y se dejen cubrir de barro hasta el cuello. Tenemos, sin embargo, la obligación de mantenernos fuera de él, completamente limpios para poder tenderles la mano en el momento en que ellos nos lo pidan.



Salí de la reunión algo aturdida. Comprendí que lo único que había conseguido con mi actitud era dejar que el barro me llegase ya a la boca del estómago y que, si no hacía un esfuerzo por salir de allí, no sólo nos hundiríamos mi hijo y yo sino que arrastraríamos también al resto de la familia. Con mi sufrimiento no sólo no estaba ayudando a mi hijo enfermo: estaba también contagiando a su hermano, a mi pareja y a mis padres. Comprendí también que el primer paso era “digerir” que estamos donde estamos porque él lo ha elegido así; que yo no puedo controlar su vida y que debo limitarme a respetar las decisiones que tome para que sea él mismo quien entienda y asuma las consecuencias de sus propios actos; que la única vida que puedo “gobemar” es la mía para que él pueda aprender a hacer lo mismo con la suya. Que no es el dolor, sino el amor lo que debe guiar su vida. Y que será precisamente mi amor hacia él lo que hará que a veces le dé la espalda para impedir que el dolor aumente (...“el mundo al revés”)... y que a pesar de todo, debo ser feliz.

Comprendí el significado de las palabras que, a modo de despedida, había pronunciado uno de aquellos padres: “Sólo por hoy”. Decidí repetirme esas palabras cada día como un mantra para poder agradecer lo que me da la vida en vez de lamentarme por todo lo que, hasta el día anterior, me parecía el peor de los castigos.

He aprendido la lección. A partir de ese día, emulando a Violeta Parra, cada día doy “gracias a la vida que me ha dado tanto”. Doy gracias porque tengo los dos mejores hijos que la vida podía darme. Doy gracias a la vida por poner en mi camino a la persona que me cuida y me sirve de guía y apoyo desde el día que decidió recorrerlo conmigo. Doy gracias por los padres que me dieron la vida y que me han hecho ser quien soy. Doy gracias a estas familias anónimas que ya son parte de la nueva vida que me están enseñando a vivir. Doy gracias por haber conocido a enfermos que me han hecho partícipe de su sufrimiento y me han ayudado a comprenderles un poco mejor. Doy gracias porque he aprendido a respetar a mis hijos, y porque así he conseguido que también me respeten ellos. Doy gracias porque, a pesar de lo que aún me queda por aprender, comienzo a experimentar los cambios que tanto mi hijo como yo necesitábamos para empezar el camino de nuestra recuperación. Doy gracias a quien en una ocasión nos dijo que “a veces es necesario romperse del todo para poder volver a construirse”. Doy gracias porque, después de muchos años, he recuperado la fe en el Poder Superior que lleva años guiando mis pasos sin que yo me diese cuenta. Doy gracias porque, después de meses de peleas, gritos y algún que otro puñetazo, esta mañana mi hijo me ha dado un abrazo.

Sólo por hoy, sonrío y doy las gracias. Y es que, como diría Machado: “se hace camino al andar”

### Desde Bilbao

Miércoles 24 de Julio 2013

Buenas Tardes, soy Marta y tengo una hija adicta en recuperación, lleva un año limpia y trabajando por su recuperación .

Yo puedo decir que “solo por Hoy” empiezo a ser una madre en recuperación.

Vosotros sois el principio de mi recuperación y quiero compartirlo:

Hoy vengo a deciros como me he sentido al ser recibida por todos vosotros , me acuerdo de uno en uno de vuestras palabras, palabras de acogida y de generosidad al explicar cada uno su circunstancia particular.

Cuando cada uno de vosotros me decía:

“Hola Marta“ mi mundo emocional se ponía a flor de piel,... Nunca en nueve años había recibido ese afecto tan directo. Tengo familia y cada uno me ha ayudado como ha podido y todos han estado conmigo y apoyándome. Tengo amigos que me quieren bien y se preocupan por mi. Si, tengo todo eso y he de sentirme agradecida a la vida porque tengo vínculos afectivos potentes. Pero ya me visteis, emocionalmente desbordada, desbordada porque..... necesitaba tanto compartir mi dolor... y vosotros uno a uno, con una generosidad aplastante os mostrasteis ante mi, sin conocerme de nada, abristeis vuestros corazones, vuestros sufrimientos y vuestras esperanzas.... eso hay que vivirlo “ in situ”.

Solo espero devolveros, a lo largo de la relación que hemos establecido, algo de lo que ya todos vosotros me habéis dado.

Solo por hoy.

Gracias

---



## ¡ Qué Descubrimiento !

Cuándo tomaba decisiones duras y difíciles para cualquier madre, hacia mi hijo adicto, me sentía muy mal, mis sentimientos eran contradictorios, por un lado hacía lo que creía mejor para él , pero por otro mis decisiones eran la antítesis de lo que se supone que hace una buena madre.

En la disyuntiva de decisiones , sentimientos , comportamientos inaceptables y enorme dolor, por mediación de mi hija, encontré Familias Anónimas.

Cuando me familiaricé con los textos, los hice durante meses textos de cabecera, eran y siguen siendo, mis grandes amigos y compañeros.

Acudí a las reuniones y encontré tres madres como yo, que habían pasado por lo mismo y alguna aún estaba en la locura de su hijo en consumo.

Rápidamente, entendí que esas decisiones dolorosas que me habían hecho sentir tan mal, habían sido las acertadas, fueron las que a mi hijo le hicieron tomar la decisión de irse a un centro.

Para mí FA ha sido de gran ayuda, no solo con mi hijo, también ha sido un manual para mi vida cotidiana al que estoy muy agradecida.

Mi hijo está en recuperación, sólo por hoy; y yo he aprendido mucho de mis compañeros, a los que les doy las gracias.

Gracias, muchas gracias.

Cristina . Grupo Luz

### *Admitir la Impotencia*

Cuando ingresé en F.A. en 1997, estaba tan confundida y afectada emocionalmente por todos los engorros causados por mi hijo adicto que no fui capaz de admitir, en tres años de asistir regularmente a las reuniones: el Primer Paso, **la impotencia**.

Lo leía y lo repetía ciento de veces sin poder aplicarlo. Transcurrido este tiempo decidí que ya había aprendido lo suficiente en F.A. y que me sentía capaz, “yo sola” en ayudar a mi hijo a salir de su adicción.

Yo en ese momento me convertí en su Poder Superior. Mi locura estaba en su apogeo.

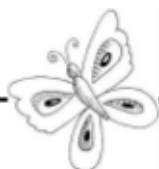
Hoy, al cabo de dieciséis años, regreso nuevamente desesperada y angustiada, a Familias Anónimas por este hijo que nunca se recuperó.

Me encuentro como esa primera vez: impotente ante la drogadicción, pero, esta vez, con la mente abierta a mi P.S. para que haga “Su Voluntad” y yo, al mismo tiempo, admitir mi impotencia, abandonando mi obstinación, de que yo sola puedo controlar y resolver el problema de otro. Es ahora cuando estoy empezando lo que debería haber comenzado dieciséis años atrás; pero me siento feliz de no haber esperado otros dieciséis.

Es en este momento cuando surge una nueva vida para mí. Al llegar a admitir mi impotencia y con ello, la aceptación, logro mi liberación y acepto a mi hijo como es; un ser humano como yo.

Lejos de mí, al cuidado de su Poder Superior y lejos de mi cariño, de mis besos y mis abrazos, hoy mi hijo me da la vida y el amor, cada vez que nos vemos, bendiciéndome su: ¡Te quiero mucho mamá!





## *Volver a Sonreír*

Vine a F.A. buscando cariño y la aceptación de otras personas, pues me había dado por vencida; hasta había perdido algo tan favorable como la sonrisa. ¡Qué semblante más ceñudo y mustio tenía!

Cuando el Grupo me dio la bienvenida ya sentí que me transmitían una sensación muy buena; me dieron cariño y aceptación y me hizo sentir que ya pertenecía a él.

Me quedaba algo más por conseguir: **mi sonrisa**. Esto era un poco más difícil de obtener, porque en cada reunión que yo asistía, repetía mis arrebatos de ira con acusaciones y reproches a mi hijo adicto, me sentía muy apenada y dolida.

Tan pronto como me sentí capaz de comenzar a trabajar el programa; poner en práctica los Doce Pasos y los Lemas, yo hice un cambio en mi semblante de 180°. No solo he recuperado la sonrisa sino que puedo reír espontáneamente y feliz: ¡Gozo de vivir! Me siento tocada por el Poder Superior, porque en tan solo cuatro meses de llegar a F.A. los propios compañeros del Grupo están sorprendidos por este agradable cambio. Yo misma lo estoy, por verme sonriente y mi tono de voz más el gesto suave, todo armoniza mi semblante.

Hoy, con **mi sonrisa** en cada reunión, comienzo a vivir la vida tal como es; y el poder estar ante mi hijo, como un espejo, para que pueda ver el cambio interior que me está regalando mi Poder Superior.

María Jesús

Madrid

### Elaborar mi propio programa

*"Hoy permitiré que los demás elaboren sus programas,  
mientras yo me ocupo del mío"*

Hoy un camino mejor, 23 de Marzo, pag.83

Estamos en vísperas de la próxima Convención. Durante meses, muchos "familiares anónimos" han trabajado con entusiasmo dedicándonos tiempo y esfuerzo para conseguir que la reunión anual sea un éxito, es decir, nos sirva a cada uno de nosotros para crecer y fortalecernos en nuestro desarrollo espiritual.

Es hermoso pertenecer a una Hermandad tan especial que sin pedir nada a cambio, nos da tanto.

La clave está en el compartir, en abrirnos, en darnos. ¿Qué podemos dar? Solo damos lo que poseemos y para eso hay que trabajar el programa con humildad y decisión.

Hago una reflexión sobre el significado que para mí tiene elaborar mi propio programa. Comprometerme conmigo misma en aprender a centrarme en mí, en lugar de distraerme constantemente observando a los demás, juzgando y compitiendo en la certeza de que yo lo hago mejor. En Familias Anónimas se nos invita a hacer una introspección para aprender a cambiar actitudes. Yo me lo explico como si se tratara de un jardín, de un huerto en el que cada simiente se concentra en sí misma para dar el fruto más sabroso, la flor más hermosa. La buena cosecha es la suma de todas las simientes germinadas individualmente respetando los espacios que exigen sus raíces para crecer al aire al sol y la lluvia.



Parece sencillo pero las personas no funcionamos así.

Yo tengo que lidiar con mi "ego" que me traiciona constantemente con argucias diversas que disfrazan y deforman mis buenas intenciones que no son otra cosa que afán de dominio y manipulación.

Para permitir que los demás elaboren su programa tengo que fiarme de mi Poder Superior en lugar de otorgarme yo el poder sobre los otros. Aceptar mi impotencia.

Actúo bien (y lo noto) cuando consigo *ser*, no *hacer* compulsivamente cosas para los demás.

Con el pretexto de ayudar consigo el efecto contrario de sofocar la iniciativa de los otros siendo un obstáculo para su crecimiento impidiendo su libre elección y su derecho a evolucionar aprendiendo de su propia experiencia.

Esto lo he aprendido en este programa y estoy agradecida por ello.

Mi agradecimiento también al equipo organizador que nos acoge con cariño y que hace posible con su servicio generoso este encuentro anual donde los distintos grupos tenemos la alegría de volver a reunirnos para compartir y seguir aprendiendo unos de otros en el ambiente maravilloso que un año mas vamos a disfrutar.

Margarita. Grupo Liberación Madrid

### TRABAJANDO EL PROGRAMA

Con la figura de padrino tengo la suerte de poder trabajar, junto a la persona que eligiendo quién, se paró en mí; para que en la medida que seamos capaces, con nuestro programa y nuestro Poder Superior y a través de los dos poder aclarar sus dudas; y también de lo por mí aprendido en estos doce años asistiendo a los grupos.

Os aseguro que este servicio realizado con la responsabilidad de que soy capaz, me está dando unos frutos insospechados a mí, ya que escudriño todo lo bien que puedo los textos de este programa para poder transmitirlos y ellos, prestándoles sutil atención, te ofrecen matices que generalmente no les apreciamos y que son capaces de aclararnos los pasos a dar para hacer bien los Pasos: así que, gracias a esta voluntariosa ahijada que está trabajando estupendamente y al Poder Superior, estoy descubriendo mejor el programa, siendo por ello, tanto como ella, notablemente beneficiado.

Luis

---

*En la lectura que vamos a hacer de este Primer Paso nos muestra, en su primera página, el sufrimiento que todos nosotros hemos padecido y que, algunos lo están ahora sufriendo; nos muestra también la ineficacia y el inútil esfuerzo.*

*Cuando volvemos la página y leemos la siguiente, encontramos soluciones. Aquellos de nosotros que decidimos hacerlas realidad, con ellas nos fue muy bien, a nosotros y a nuestro adicto; quienes no lo han hecho, están, todavía luchando un combate, que con seguridad, lo tienen perdido.*

*Cada uno, en su tiempo y si puede, puede hacerlo: no todos somos capaces. Mi experiencia fue, que logré poseer la serenidad.*

---

---

## *Piensa*

**Piensa:** es nuestro lema más corto, una sola palabra, pero su significado es diverso y profundo, puesto que al pensar nos apartamos de la situación y permitimos que los principios del programa moldeen nuestros pensamientos y respuestas.

Cuando nos enfrentamos a una crisis nuestro disgusto y las reacciones impulsivas nos convierten en víctimas de nuestras emociones, en esos instantes la paciencia y el desprendimiento emocional resultan imposibles.

**Pensar** con sensatez supone la aplicación diaria de los principios de Familias Anónimas: el compartir honestamente en las reuniones y procurar mejorar nuestro contacto consciente con nuestro Poder Superior.

El **pensar** es un medio de aclarar nuestra visión, tomando el control de nuestras emociones y siguiendo el programa, nos da la suficiente sabiduría, que junto con nuestro Poder Superior hacen posible que percibamos una realidad más hermosa; que desarrollemos actitudes positivas y que alcancemos la serenidad.

Concha

---

### **Mis primeras reuniones**

*Las adicciones han sido para mí un factor de muchas frustraciones: sueños quebrantados y pena en mi vida; estoy pasando unos momentos difíciles con la recaída de mi hijo, pero me han hablado de Familias Anónimas: que fuese que me iría bien. Y lo cierto es que ya llevo varias reuniones, oyendo testimonios que les estoy incorporando a mi vida: dicen que la pena es inevitable pero que el sufrimiento es optativo; si aprendo a aceptar que la pena es parte de la vida iré estando mejor preparada.*

*Tere. Madrid*

---

### *Una maravillosa experiencia*

Durante el pasado mes de septiembre, tuvimos, mi marido y yo, la oportunidad de asistir a la Convención Europea de N.A. que se celebró en Marbella.

Fue verdaderamente emocionante ver la solidaridad, cariño y apoyo que fluía en el ambiente. Allí nadie era más que nadie, el que llevaba en recuperación más de 25 años, como el que llevaba únicamente 24 horas. Sólo importa el estar en recuperación “solo por hoy”.

Esto es algo que nos hizo reflexionar, ya que a nosotros, sus familiares, es una de las cosas que más nos cuesta. Removemos el pasado, nos angustiamos por el futuro y se nos olvida disfrutar de esa serenidad tan maravillosa que nos proporciona el vivir el día de hoy.

Fue muy reconfortante, como padres, comprobar que nuestro hijo, esté donde esté, nunca se sentirá sólo. Siempre habrá alguien con quien compartir sus sentimientos y estado de ánimo sin sentirse juzgado, etiquetado o menospreciado.

Cuando recogías la acreditación para la Convención te entregaban una mochila y un sombrero con el anagrama de N.A. en color naranja. Marbella cambió inmediatamente de color. Con orgullo lucían sus camisetas, mochilas, sombreros... En ese momento todos eran enfermos que habían elegido la recuperación.

Ni que decir tiene que las exposiciones de los ponentes fueron muy interesante para nosotros, como asistir a alguna de sus reuniones abiertas. Todos tienen una historia similar y una sensibilidad digna de mención.

El acto final, fue una cuenta atrás en tiempo de recuperación. ¡Qué orgullo sentimos al ver a nuestro hijo, cuando le llegó su momento, levantarse y ser aplaudido y abrazado por sus compañeros!

Gracias hijo, por habernos invitado a compartir contigo esos días tan especiales, en los que nos llenamos de amor, alegría de vivir, esperanza, fe, solidaridad y demás valores que raramente se ven en la sociedad actual. Te queremos.

Pilar. Madrid



## QUIERETE

Curiosamente el otro día se abordó en nuestro grupo el tema amor y para mí tiene relación saber querer y quererme bien es importante pero personalmente yo lo he tenido que reinterpretar, y empezar a asimilar que ni quería bien a los demás y tampoco a mi misma.

Solía pensar que preocupándome, aconsejando y diciendo a los demás cómo tenían que pensar y actuar, era mi obligación y (mi gran labor) nada más lejos de la realidad, lentamente he ido descubriendo que cuando tu vida gira y se obsesiona con la vida del otro, tu propia vida se diluye hasta desaparecer; que querer no es dominar ni creer que tus ideas y consejos (muchas veces ni siquiera solicitados) son los acertados y más adecuados, pues con el otro en el fondo lo estás anulando y paralizando, que el auténtico amor hacia ti y a hacia los demás, pasa por algo tan simple como escuchar y estar a su lado; que no somos el artífice de la vida de nadie, solo de nuestra propia vida y por mucho que nos duela asimilar estos conceptos debemos incorporarlos en nosotros.

Cuando vas descubriendo esto ¡aleluya! empiezas a ser más consciente de ti misma y de tus necesidades, claro después de tanto tiempo pensando en los demás no es fácil, pero hay que atreverse y entender que si te ejercitas en el respeto al otro empiezas a respetarte a ti, a querer lo que quieres, a escuchar esa voz que estaba apagada en lo profundo de tu ser y a entender que solo tú puedes decidir sobre lo que quieres en tu vida.

Y lo más interesante: te vas liberando del coste tan profundo y doloroso que pagas por dejar tus sentimientos en manos de los demás y lo mejor; a ellos también les vas liberando de tu codependencia dañina y a todas luces estéril.

Marisa. Madrid

---

APORTACIONES DE LOS GRUPOS  
A LA JUNTA NACIONAL DE SERVICIO

Durante este año 2013

GRUPO GIRALDA DE SEVILLA	200 EUROS
GRUPO AYUDA CON AMOR DE ALGECIRAS	65 EUROS
GRUPO LIBERACIÓN DE MADRID	255 EUROS
GRUPO ALEGRÍA DE MADRID	20 EUROS
GRUPO RENOVACIÓN DE MADRID	65,50 EUROS
GRUPO LUZ DE MADRID	77,25 EUROS

**¡Me faltan  
vuestros textos!**

**Os los tengo que estar siempre llorando...con lo bueno que es escribir.**

Escribid vuestros testimonios para NUESTRA REVISTA AVANTE:  
no importa que sea texto largo, ni tampoco corto:  
seguro será beneficioso para todos.  
Enviad vuestras experiencias para la revista  
al siguiente correo electrónico:

[ricoterodriguez@gmail.com](mailto:ricoterodriguez@gmail.com)



[www.familiasanonimas.es](http://www.familiasanonimas.es)