

# AVANTE

The background of the cover is an abstract composition of overlapping, semi-transparent, colorful rays or bands of light. The colors include shades of green, yellow, orange, red, pink, purple, and blue. These rays radiate from a central point at the bottom, creating a sunburst effect. At the very bottom, there is a dark red, circular shape that resembles a stylized letter 'A' or a similar geometric form, which serves as the base for the rays.

REVISTA DE FAMANON

Nº 18 - ENERO 2014

ASOCIACIÓN NACIONAL DE FAMILIAS ANÓNIMAS (ESPAÑA)

*Un Año más,  
ofreciendo alegría  
calor y color  
a las personas.*

## BODAS DE PLATA

Esta Navidad, hemos tenido el encuentro de todos los grupos de Familias Anónimas de Madrid siguiendo la tradición de las emotivas fechas que invitan a celebrar una reunión especial. Consiste en una merienda-cena en la que todos los miembros aportamos algo material y espiritual para hacer más fraterno la celebración. Lo pasamos estupendamente, acuden miembros antiguos, y compartimos en armonía la creatividad de los participantes.

Este año ha sido el Grupo "Alegría" quien se encargó de organizar la fiesta y además añadió a la misma una circunstancia especial porque la "veterana" Concha -tenemos que llamarla así- ya que tenemos a la Concha "nueva" y para saber a quién nos referimos decimos que la primera Concha ha cumplido en el 2013 las Bodas de Plata con la Hermandad. Todo un acontecimiento que había que destacar por **sus 25 años de fidelidad a los Grupos**, que demuestran su entusiasmo por el programa y su agradecimiento.

Durante todo este tiempo Concha ha sido una referencia para muchísimas personas. Hace falta mucho amor y mucha buena voluntad y mucha fe para no ceder a la tentación de ponerse excusas para justificar el dejar de venir cada semana a la cita con el grupo. Concha con su constancia confirma su convencimiento en las enseñanzas de este programa de Doce Pasos.

Yo puedo decirte hoy cuanto me ayudaste hace 19 años cuando llegué de la mano de Josefina que me pasó el mensaje, y me sentía tan mal, consumida por el dolor, ese sentimiento que nos une de inmediato por la identificación con el bálsamo de saberse comprendida, querida, arropada, no juzgada y con un rayo de esperanza. Para mí fuiste enseguida un ejemplo a seguir, una madre coraje, una mujer alegre a pesar de tu dolor por el esposo desaparecido. Iba conociendo tu vida a través de tu compartir sincero, tu contento por la recuperación de tu hijo -solo por hoy- tu pena por tu soledad sin tu Ramón y tu admiración por él como miembro activo y entusiasta del programa.

Me diste libros y escritos, me enseñaste muchas cosas con naturalidad, cómo mirabas de frente la vida y recalco la alegría como rasgo dominante.

Porque yo había perdido ese don que siempre tuve y que el sufrimiento lo oscurecían. La alegría es luz y yo estaba a oscuras entonces. Por eso por ser



así llamaste al Grupo que formaste luego, Alegría. Me iniciaste Concha en la lectura de los textos, en los lemas, en el tesón y en la perseverancia porque cada semana estabas allí compartiendo, tú me enseñaste la disciplina y la fidelidad a un compromiso libremente aceptado para encontrar "hoy un camino mejor". Personas como tú construyen los cimientos de los Grupos que de otra manera dejarían de existir como dice el lema de: "Si yo no vengo a los grupos porque estoy bien, y otros hacen lo mismo que yo... ¿a quién encontraré yo, cuando yo esté mal?"

Gracias por continuar estando siempre dispuesta a ayudar a quien lo necesita; por acoger a tantas personas que vienen derrotadas y ser "Algo para ellas" Y que lo que predicas convence, porque tú lo practicas con ese tesón y esa fidelidad y ese entusiasmo. *Gracias por tu desbordante generosidad. Sigue viniendo que esto funciona.*

Felices 24! Margarita Grupo Liberación. Madrid.

---

### **Empezamos el año,**

### **un año más,**

si pensamos que será como siempre, nos equivocamos.

Si trabajamos El Programa

no volveremos a ser los que éramos; nos hemos fortalecido, hemos crecido;

nos hemos hecho mejores personas.

En la lectura del día 13 de enero, termina:

"Hoy seré el mejor YO que pueda ser".

Al margen de los adictos que tenemos en nuestro entorno,

podemos ser una referencia para otras personas,

si nuestra actitud es de Programa, no necesitamos decir nada,

solo nuestra forma de estar.

Y solo por hoy, podemos seguir creciendo

y siendo un valioso apoyo para otros.

Maki

---

# QUIERE-T

## ¿QUIERES?

El día que fui por primera vez a F.A., lo que me llamó la atención fue: FUNCIONA si “ME” TRABAJO EL PROGRAMA.

“Prepara-T” en solitario; en mi interior me dice el Paso Tres, en el párrafo 13. MIEDO a la soledad y en cambio fue mi arranque con respecto a creer en un Poder Superior y en las herramientas que me ofrecía F.A. si quería.

De entre las herramientas está LOS DONES DEL ESPÍRITU con 9 motivos para Querer -T.

### 1º, AUTOCONTROL

Mi peor enemigo: controlar. El autocontrol; un nuevo modo de pensar, sensatez y con fluidez ir saliendo del túnel.

### 2º, DULZURA

Enfoqué mi problema de manera diferente y mi vida de forma suave y está funcionando; tenía dentro de MÍ un tesoro.

### 3º, FIDELIDAD

En mi ser, mantener ese don y recobrar la paz, la vida se presenta difícil pero es “MI vida la que está en juego”, QUERÍA trabajar ese don, fiarme de lo que yo hago y digo, aún lo tengo en ese rescoldo y me quema, es una punzada en el estómago y me duele de no fiarme primero de mí, luego de nada, ni de nadie.

### 4º GENEROSIDAD

Forma parte de mi recuperación, compartiendo mis miedos, dolor, ira, comprensión, fe; ofreciendo un baño de esperanza, con un corazón agradecido, entre los nuevos compañeros, expresándoles mi corazón.



#### 5º, AMABILIDAD

Cuando estoy en el camino de pedir sabiduría estoy en paralelo con la amabilidad, es destructivo no estar unidos, ese equilibrio me lo pide toda la literatura de F.A. La amabilidad que refuerza un mal comportamiento problemático es destructivo, esa amabilidad surge de la ignorancia y refuerza mis cadenas.

#### 6º, PACIENCIA

Me alivia mi dolor allanándome la serenidad; estoy aprendiendo hoy por hoy a vivir en muy buena lid conmigo misma, sin planear lo que se escapa de mis manos.

#### 7º, LA PAZ

¿Donde está mi paz?, es una experiencia “relacional”, es mi interior de un mar de fondo y un gran trabajo de ese DON para la calma ; el Primer Paso me dice que mi vida es ingobernable, mis viejos hábitos me salen y me quitan el sueño.

#### 8º, ALEGRÍA

Palabra de impulso desde la ilusión, saber que tengo un grupo donde me saben comprender y están en todo momento disponibles a escucharme; me produce alegría sentirme viva “a pesar de”; compartiendo esperanza y no contagiando lo negativo, es vital en mi “ser diario” día a día.

#### 9º, AMOR

Quería cerrar con esta palabra para dejar en mi conciencia un buen sabor de boca y ese faro que da luz a mi ceguera, sin ese amor que me alimentó en mis reuniones de F.A sería una campana hueca, un amor vacío; en cambio ofrezco un amor firme, sin pedir nada a cambio, dando un don que tenemos todos: la dignidad y libertad dada por Dios.

Regla

Grupo Nuevo Giro, Loreto, Cádiz

---

### QUIÉRETE

Desde que era una niña, desde que tengo recuerdos, he estado buscando la aceptación y el cariño, primero de mis profesores, de mis padres, de mis amigos, del hombre que fue mi marido... Me eduqué en un colegio de monjas donde aprendí que, si no me portaba bien, Dios no me iba a querer; era una niña muy traviesa y siempre estaba amenazada y castigada.

Esta ha sido la trayectoria de mi vida: nunca me he sentido lo bastante buena para que alguien me quisiera y siempre he pensado que había algo en mí que no era lo bastante buena, ni era como las demás niñas. Ahora comprendo cómo pude enamorarme y casarme con un hombre del que dependía emocionalmente, adicto y que no me trataba con consideración ni con respeto, creía que sin él no tendría sentido mi vida, le di el poder sobre mí, porque yo pensaba que no podía aspirar a otra situación, que no me merecía sino lo que tenía y que yo era diferente a los demás. Pensaba que tenía que esforzarme por ser mejor, tal vez podría conseguir que él me quisiera y que desapareciera el sentimiento de culpabilidad por no ser lo bastante buena. Le hice responsable de mi felicidad y bienestar. Ahora comprendo que era una carga demasiado pesada para él.

Cuando llegué a FA había tocado fondo, no sólo había perdido a mi marido sino que estaba perdiendo a una hija en manos de la droga, no tenía autoestima, estaba llena de resentimiento, de ira, de miedo, mi vida no tenía sentido, también había perdido la fe. Me había separado de mi marido y ahora mi bienestar dependía del consumo de mi hija, ahora el poder sobre mi vida lo tenía ella. Pensaba que yo no podía estar bien ni ser feliz cuando esa niña a la que yo amaba estaba en la desgracia. Pensaba que era mi responsabilidad su recuperación y me sentía frustrada e inútil.

Cuando empecé a ir a las reuniones, empecé a identificarme con aquellas personas que no conocía de nada, y lo que era aún más maravilloso!!!!, "me parecía que aquellas personas me comprendían, me apreciaban, me escuchaban, me respetaban"... ¿Era posible que dentro de mí hubiera algo de valía? ¿Era posible que estas personas pudieran ofrecerme cariño?

Asistiendo a las reuniones de doce pasos empecé a darme cuenta del valor terapéutico del cariño y de la amistad de mis compañeros, un bálsamo para el alma, un sentido en mi vida y un ir recuperando un poco de autoestima.

---

Empecé a descubrir un nuevo sentido en mi vida. “Ama al prójimo como a ti mismo”, ¿querría esto decir que podía amarme, que era bueno cuidarme, quererme y preocuparme de mis necesidades y no sólo de las de los demás?

Hace más de diez años que llegué a FA, ha sido un largo camino en mi recuperación, digo bien: “mi recuperación” de mi codependencia, de estar pendiente de arreglar la vida de los demás ignorando cuales eran mis necesidades y sentimientos. He comprendido QUE NO HAY EN EL MUNDO BASTANTE AMOR PARA LLENAR EL VACIO DE UNA PERSONA QUE NO SE QUIERE A SÍ MISMA. Yo pensaba que eran otros los que debían dar sentido a mi vida, que todo debía ajustarse a mis necesidades, que el cambio estaba en los demás, que eran otros los que tenían que hacerse cargo de mí, en definitiva que eran otros los que debían quererme para que yo fuera alguien en la vida.

Hoy estoy EN RECUPERACIÓN, aunque a veces tengo alguna recaída. Hoy tengo en cuenta lo que siento y deseo y he comprendido lo valioso que es estar en esta actitud porque sé que en la recuperación de mi hija adicta es muy importante que ella vea que yo me estoy recuperando y que mi vida empieza a estar llena. Yo soy la responsable de lo que me ocurre, yo tengo el poder sobre mi vida. No quiero ser una víctima que echa a todos la culpa de su sufrimiento y mucho menos seguir sintiendo y pensando que la adicción de mis seres queridos eran una demostración de que no me querían.

Se nos dice en el folleto del Ayudando que no hay que “hacer algo por ellos” sino “estar y ser un referente para ellos”. Creo que lo mejor que puedo hacer por mis hijas y por las personas que me quieren es sentirme bien, cuidarme, quererme y atender mis necesidades igual que atiendo las de ellas y las de los demás familiares y amigos.

Estoy aprendiendo a quererme, estoy en el camino de la recuperación, encontrar el programa de Doce Pasos está cambiando mi vida, me da una herramienta para conocerme y valorarme. El ir a las reuniones y recibir la comprensión de mis compañeros y el cariño hace que me valore más, hace que me dé cuenta que puedo aprender a vivir de forma satisfactoria.

**Hoy voy a empezar a quererme dando gracias por todo lo que tengo en mi vida, por todo lo que hay de bueno y por todo lo que soy.**

Pura  
Ayuda y Amor de Algeciras

### ¿Cuál es el verdadero obstáculo?

Yo tengo un esquema mental interno y quiero que las situaciones de mi vida se ajusten a él. De lo contrario creo que mi vida falla, que es injusta, dolorosa. Mi esquema mental es un tirano que no me deja vivir.

Aprovecho que hay un adicto por las cercanías para echarle la culpa de que las cosas no son como a mí me gustaría, o mejor dicho, como a mi esquema mental le gustaría. ¡Qué suerte sería no tener un adicto! Pero cuando no hay un adicto hay un jefe ambicioso que me ningunea, o una cuñada entrometida y fastidiosa, o una hija que no quiere estudiar, o que se ha quedado embarazada cuando no tocaba estarlo (¡Horror! peor que ser un político ladrón, por supuesto), o una madre que empieza a chochar y da mucho trabajo, o...sigan con la lista ustedes. Cualquier ser que caiga a mi lado sirve para demostrarme que las cosas no me salen por su culpa.

La solución a mi problema no es la desaparición de la adicción (o del jefe, la cuñada, la hija... aniquilaría a la humanidad; somos genocidas en potencia). La solución está en deshacerme del dichoso esquema mental, que es rígido, imposible, inhumano. Y del mismo modo en que voy cambiando de sitio para buscar el sol (si es invierno) o la sombra (si es verano), debo cambiar de sitio para tener una mejor perspectiva de cada situación de mi vida. Es cierto que tengo un adicto, o un jefe, o una cuñada, etc. ¡Quién no lo tiene! Pero también tengo un hijo precioso que viene contento del colegio, una amiga que me espera para charlar un rato, un curso de lo que me gusta que además es gratuito, un techo que me cubre, una hermana que se casa, un compañero de trabajo con el que me llevo estupendamente, un paseo marítimo fantástico, unas manos sin enfermedades, un montón de cualidades positivas (de verdad que están, ¿qué pasa que no cuentan?), unas capacidades asombrosas (seguro que cocino muy bien ¿qué tal si hago una tortilla para que nos la comamos entre todos?). En vez de quedarme achicharrada bajo el sol, pensando en lo desgraciada que soy por haber perdido la sombra, mejor levanto el culo y muevo la silla. Y así, si me adicto no quiere entrar en el centro de recuperación ( ya ves tú que novedad: ninguno quiere al principio),



---

pues me levanto de la silla (hay otras posturas aparte de la de esperar sentado a que vuelva la sombra) y me voy a la reunión, o hablo con los otros miembros de la familia a ver si entre todos ponemos unas normas, y limpio la casa sin amargura ni dar voces, que nada iban a cambiar las cosas, y recuerdo que la vecina no tiene la culpa de que mi hijo haya estropeado mi bonito esquema intocable, y no le contesto con acritud. Y mi hijo pequeño sigue siendo un encanto, no voy a vocearle a él.

Porque por la noche, si he llenado el día de gritos, culpas, amargura y frustraciones, no puedo dormir. Pero si he dado y recibido sonrisas, si he dado cariño y he puesto música, duermo bastante bien.

Ana. Grupo Serenidad

---

## Cuando se admite la impotencia

*Buenos días: hace mucho que quería escribir algo, así que ayer me puse manos a la obra:*

Huy, yo no sé, y más cuando casi todos a tu alrededor, familia, etc, te dicen constantemente que tienes que obligarle a esto, a la otro... y tú te quedas con la moral en el sótano, porque más abajo no puedes tenerla. Y vuelta a empezar, a darles vueltas a la cabeza; será verdad, es eso lo que tengo que hacer?

Angustiada desesperada, culpabilizada; así que el otro día me dije: ¡basta ya! ¡la última angustia! yo no soy culpable de lo que él haga o deje de hacer, soy impotente de sus actos, si ni siquiera controlo los míos. Y cambié el chip; a veces me cuesta mucho pero, me he propuesto cada día ensayarlo, que además para eso vengo a las reuniones, que caramba, que tanto bien nos hacen porque no estás sola ante el peligro; para no hundirme más y ser cada día un poco más fuerte y cambiar en lo que pueda tener seguridad, sabiduría, que se consigue viniendo... y paz.

Paz: que gracias a esta isla hay a raudales, solo hay que salir a patearla, y disfrutarla: gracias al grupo, a FA por estar ahí y a todos por leerme.

Es verdad, que bien sienta escribir; lo voy a practicar más.

Un abrazo a todos,  
M<sup>a</sup> Rosa, Grupo Progreso

### Quiérete

Antes de entrar en el programa, el concepto de la Vida y del Amor no los tenía del todo claro.

La mala educación que hemos traído de años es en gran parte motivo de dicha confusión. El amar a otra persona era sinónimo de sacrificio, o sea que 1º: la persona amada, 2º: la persona amada y 3º: mi persona; o sea, que la vida transcurría en un sin fin de sacrificios y pocas satisfacciones. Me acostumbré a sentirme satisfecha y gratificada: viendo a mi familia feliz.

¿Donde quedaban mis necesidades? ¿Mis inquietudes como persona? ¿Era esto realmente la VIDA? ¡NO!

Llegué a comprender que en el mundo yo no cumplía ningún Rol, es decir que si dejaba de existir el mundo seguiría transcurriendo y mi paso por él habría pasado desapercibido: llegué a preguntarme ¿cuál es el verdadero Rol para el cual vivo?...y en ese momento no tuve respuesta positiva.

Yo sólo sabía SACRIFICARME; luego de entrar en F.A. y empezar a trabajar el programa me di cuenta de que me había olvidado de mi persona, y de que no sabía QUERERME. Aprender a quererme fue todo un ejercicio. ¿Dónde está el límite de quererme y ser egoísta? He comprendido que valgo mucho, que tengo que quererme para poder verdaderamente querer a los demás. Ya no soy la 3ª en el momento de hacer las prioridades.

También he aprendido a poder decir ¡NO!, ese NO que para nosotros es tan difícil. (Siempre digo que yo tengo el NO muy flojo).

¿Cuál es la diferencia de quererme o no hacerlo? simplemente saber que, primero está mi bienestar físico y espiritual. Tener respeto por mí persona, pues si no lo tengo no podrán tenerlo conmigo.

El programa es maravilloso EL QUIÉRETE se transforma en poder practicar las relaciones con mi adicto y con todos los afectos en general. Poder tener una relación SANA. Llegamos al programa con unos largos años de sufrimientos, y con ellos sentimientos y roles desencontrados:

hermanas que son madres, madres que son hermanas;

hijas que son madres, abuelas que son madres;

padres que pretenden ser colegas y colegas que muchas veces son PADRES.

Porque **me quiero** estoy compartiendo con esta Gran Familia que sois todos vosotros. Anímate a quererte un poquito más cada día: **yo ya lo estoy practicando.**

Felices 24 horas

Cristina, Grupo Progreso de Lanzarote

---



## Mis años de asistencia a los grupos

Este mes de febrero de 2014, hará 13 años que pasé a formar parte de Familias Anónimas y al seguir asistiendo semana tras semana, soy consciente de que el beneficio para mí está muy claro; pero en mi mente existe otro interés muy arraigado y es ser útil para la compañera/o, que atraviesa una recaída, o que al ser las primeras veces que acude a estas reuniones, siente dolorosamente la misma incertidumbre y desorientación que vivía yo y que tanto me costó asimilar y distinguir cuales eran las herramientas acertadas que debía utilizar. Repensando todo esto, me pregunto: ¿Soy capaz de comunicar primero y transmitir a continuación correctamente, lo vivido y que a mí me sirvió?

Mis 13 años en F.A. me enseñaron que los viejos hábitos son difíciles de erradicar a causa de las antiguas maneras de pensar y con frecuencia aludimos a una frase prácticamente acuñada en el programa: “si continúas haciendo las mismas cosas, no puedes esperar diferentes resultados”. Esto es una lógica aplastante, pero pocas veces consigo que esta frase que podía ser tan eficaz, “cale” en la persona que necesita asimilarla. Algún compañero dice, más o menos textualmente, que es fácil explicar experiencias que han dado resultado cuando tu adicto lleva varios años “limpio”, pero que quien está viviendo una crisis lo ve de diferente manera; retrocedo nuevamente a mi interrogante ¿en qué fallo al compartir mis experiencias en las que he explicado que pasé por los llantos, angustias, incertidumbres y desesperaciones que fueron aliviándose con el trabajo de Doce Pasos, ayuda de otros compañeros y aplicación de herramientas a través de la diferente literatura? Espero hacer un trabajo mejor, demostrando la profundidad de mi recuperación a través de mis actitudes hacia los demás.

Llevando este tiempo en el programa puedo pensar que el camino recorrido me ha proporcionado un proceso de maduración personal, y una mayor serenidad en las circunstancias que se me presenten; también supongo que hay quien me verá en los primeros peldaños de esta escalera que me lleva a la libertad y me separa de los túneles que no quiero, pero lo que sí deseo es seguir trabajando y continuar aprendiendo para ayudar a otros, como me ayudaron a mí.

Rosa.- Grupo Renovación

---

## Testimonios sobre LA IMPOTENCIA

---

**La impotencia.** La verdad es que me ha costado mucho escribir algo sobre la impotencia. Tenía una idea muy vaga de lo que es, pero pararme a pensar sobre ella y profundizar, no me ha sido fácil.

Luego, pensando, me he dado cuenta de que ha sido un sentimiento muy presente en mi vida.

¿Es el resultado de tener demasiadas expectativas que vemos no se cumplen?, ¿de querer que la realidad fuera de otra forma a cómo la percibimos?...

Creo que todos sentimos impotencia en muchos momentos de nuestra vida, es inevitable; e incluso, en su justa medida, es sano porque nos sitúa en el mundo, es un sentimiento que nos hace sentir que no todo se puede conseguir en la vida, que no todo es fácil y aceptar esto nos vuelve humildes, frágiles.

Pero la impotencia mal gestionada o mal sentida, nos provoca frustración.

La frustración, en sus diversos grados, nos aleja de la realidad tal y como es, y así empezamos a imaginar, a desear, a necesitar otra realidad. La frustración tiene un poco de no-aceptación de la realidad.

La impotencia es, al fin y al cabo, insatisfacción, una grandísima insatisfacción mantenida a lo largo del tiempo al sentir que, muy a nuestro pesar, las cosas no van por donde deseamos.

Yo en mi caso me crié en este ambiente de insatisfacción continua, con un padre dictatorial a causa de su alcoholismo y con una madre anulada emocionalmente y actualmente alcohólica también. Un entorno familiar disfuncional y destructivo donde yo intuía que algo no iba bien pero no sabía exactamente qué era. Eso me produjo un constante sentimiento de frustración. Poco a poco fui aprendiendo a convivir con ello (aunque no a entenderlo porque no era consciente de lo que me pasaba era impotencia ante lo que veía y sentía), aprendí a vivir un poco más tranquila; pero aún así hoy día todavía me vuelve ese sentimiento o resentimiento (volver a sentir) y aquella rabia que aprendí siendo muy pequeña. A lo mejor es un sentimiento innato en mí, pero *paso a paso* sé que conseguiré apaciguar mi resentimiento y sosegar mi frustración.

Creo que un buen camino para conseguirlo es identificar cuándo me siento impotente y ponerme en manos de mi Poder Superior.... Él sabrá hacer.

Paula, Madrid



---

**Impotencia.** He querido que abordemos este tema porque para mí es una asignatura pendiente desde hace mucho tiempo en mi vida.

He llegado a la conclusión siguiente: creo que es mi inseguridad la que me lleva a sentir esa sensación de impotencia que no puedo controlar.

Y precisamente querer controlar y pensar que creo saber lo que debería o no debería hacer mi hijo es lo que me hace sentir tan mal. Aunque intente cambiar mis pensamientos, mis emociones y mis miedos, me es muy difícil reconocer que no todo está en mis manos resolver y que tengo que dejar que el destino, la providencia o el Poder Superior actúe sin que yo intervenga.

Cuando yo era pequeña, joven y luego adulta, siempre me he sentido sometida a alguien. Primero a la autoridad de mi madre casi hasta que se marchó de este mundo. Cuando me casé, a la forma de ser de mi marido alcohólico y a los dos al mismo tiempo durante muchos años. Y ahora a la de mi hijo. Me he sentido incapaz de controlar lo que me han hecho sentir, pensar, o sufrir por sus diferentes caracteres, y no por ellos, sino por lo que me hacían sentir y que no podía evitar.

Gracias a encontrar AL-ALNON y FA, su programa, sus reuniones, amigos, a veces consigo enfrentarme a mí misma y a mi propia impotencia.

En la actualidad, sentirme impotente ante los problemas y el futuro de mi hijo me trastorna pero estoy procurando que me vaya afectando cada vez menos, fortaleciéndome día a día y aceptando que cada uno tiene que vivir su vida, incluso mi hijo.

Maite II. Madrid

---

**Mi impotencia.** Cuando mi hijo adicto estaba en consumo y yo “creía que podía y debía *hacer* algo”, lo hice *pero al revés* de lo que hubiese debido en aquellos momentos: hasta a la Guardia Civil fui a preguntar, por si mi hijo, que había sido expulsado del centro donde se intentaba recuperar, fuese él, dueño de la razón. Y muchas, muchas más equívocas.

La adicción sí que era potente e incontrolable y ahí estábamos sumergidos; el adicto y yo. Para el adicto su impotencia ante esa fuerza impulsora a la que era incapaz de ponerle freno para ayudarse, y yo, queriendo ayudar sin poder ver lo negativo de esas acciones. Y así fue pasando tiempo. Hasta que un día, hundido de cuerpo y alma, comprobada mi impotencia; crucé mis manos debajo de mi estómago en actitud de reposo; incliné la cabeza sobre el pecho: y *me rendí* sinceramente.

Ahora, desde mi propia experiencia, tengo muy claro que soy impotente ante la vida de nadie; que solamente con la mía puedo hacer por ella: deberé sentirme muy a gusto conmigo y con las cosas que pueda hacer; seré feliz; mi crecimiento hacia mejor debo sentirlo y mi vida ha de estar, simplemente, en la dulzura. Entonces *seré algo* para los demás.

Luis. Madrid

---

---

## “El ratito que me queda”

**Relato que nos regala Jesús, esposo de una compañera del Grupo Luz de Madrid**

En la noche clara mire las lejanas estrellas y pensé en el tiempo que se tardaría en llegar a ellas. Muchos años luz. ¡Qué inmensidad! También en los millones de años de existencia del ser humano ¡Qué enormidad!

Qué vida tan breve parece la nuestra.

Por la mañana, después de realizar uno de los actos para mí más trascendentes del día – despertarme – Sí, porque si despierto significa que sigo vivo - me acerque a la orilla del mar y me senté en lo alto de una roca para verle bien. El agua me ofrecía una seducción particular, una serenidad inmensa, es como un curioso espectro que me sosiega.

Saque mi segunda memoria - mi libreta - y comencé a tomar unas notas. Pienso que somos como instrumentos útiles para controlar la búsqueda de una coherencia o armonía entre lo finito y lo infinito, entre lo perdurable – las olas del mar - y lo efímero – el rebote de la pelota en la raqueta de un niño – Como conclusión y sin mucha filosofía terminé diciendo con convencida certeza ¡La vida es cortísima! - No dura casi nada - “LA VIDA ES UN RATO”. Y así lo escribí en mi libreta.

Con mis años me doy cuenta de que si “la vida es un rato” me queda poco tiempo para vivir ese rato, ya más bien lo que me queda es “un ratito”.

Por ello he de saborear intensamente **“el ratito que me queda”**.

Es como aquel que abre una caja de bombones y se los va comiendo con rapidez, sin degustarlos siquiera, pero cuando ve que quedan pocos bombones en la caja... va y se lo piensa mejor y los va tomando despacito, disfrutando con la lentitud al desenvolverlos, meterlos en la boca sin masticarlos y fundirlos en el paladar con deleite. Saboreándolos con la plena conciencia de que son los últimos. Alargando “lo que queda” todo lo posible para terminar el último bombón.

Por ello no me gusta perder tiempo en escuchar discusiones insustanciales. Voy a lo esencial, mi espíritu me lo apremia.

Me gusta hablar con gente que dice cosas que llegan al corazón. Con los niños – que siempre me sorprenden – también con aquellos que se han forjado con los avatares de la vida.

Sí, creo que me ha entrado prisa por vivir lo que me queda con consciente intensidad en el presente. Es el sentido común el que me aconseja.

No quisiera dejar escapar ni un trocito de los bombones que me quedan. Me parece que van a ser mucho más exquisitos y más placenteros que los que ya he tomado.

Espero así llegar al final de mi camino con paz, con serenidad de conciencia y en compañía de mi familia y seres queridos. Porque lo que acabará con mi vida es eso: **“el ratito que me queda”**.

Dic. 20-2013-Eleyje

---

## Años después

Después de varios años sin estar en los grupos, he vuelto: las primeras reuniones han sido buenas, luego cuando he empezado a trabajar de nuevo el programa me cuesta un poco reengancharme.

La verdad que hay en mí, sentimientos que yo pensaba que tenía superados, por lo visto no lo están.

Todavía hay resentimiento que tengo que trabajar; recuerdos que ya tenía olvidados y sensaciones que parecían tan lejanas.

Lo cierto es que me siento querida en el grupo; sois todos gente buena, pero cuando tengo que trabajar y mirar en mi interior, no me gusta todo lo que veo.

Veo todo el daño que he hecho en el pasado y el daño que me hicieron a mí también y me cuesta perdonarme y perdonar.

Pero bueno: trabajaré y os iré contando. Os doy las gracias por estar ahí.

Mayte, Madrid

## Que se repitan **LAS NAVIDADES** ¡es estupendo!

Señal de que un año más lo contamos; ahora bien ¿cuáles son nuestros sentimientos?

Resulta difícil mirar hacia atrás y no tener cierta tristeza y melancolía: ¿qué hemos dejado en el camino? seres queridos, ilusiones vírgenes exentas de toda preocupación, anhelos incumplidos y nuestro presente cargados de dudas y miedos, pero en este camino incierto y muchas veces difícil encontramos un programa que nos sugiere y anima a no centrarnos en el pasado (pues ese nunca volverá) y tampoco llenar nuestro futuro de dudas y malos presagios (pues se atraen) invitándonos a vivir hoy y ser capaces de apreciar y agradecer esos momentos día a día, sabiendo que lo único real es este instante, que igual que los que nos han precedido no viviremos eternamente, y sabiendo esto, crear en nuestro presente la dicha y felicidad aunque para ello tengamos que aceptar lo que no se puede cambiar, pero también tener el valor y el coraje de cambiar lo que se interpone en el camino de nuestra felicidad.

Ya no me gusta decir ¡Feliz Navidad! ya que circunscribe la felicidad y el amor a unos días al año. Lo que me gustaría es que todo el año, toda nuestra vida tan corta y efímera lográramos entre todos sentir de verdad esa Navidad en nuestra alma.

Marisa, Madrid

SE HA RECIBIDO UNA APORTACIÓN  
DE 1.659,81 EUROS  
A LA JUNTA NACIONAL DE SERVICIO  
DE LA  
XX CONVENCION NACIONAL  
DE FAMILIAS ANÓNIMAS  
DEL PUERTO DE SANTA MARÍA



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

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)