

AVANTE

REVISTA DE FAMANON

Nº 20 - SEPTIEMBRE 2014

ASOCIACIÓN NACIONAL DE FAMILIAS ANÓNIMAS (ESPAÑA)



Aunque solo sea por hoy,
concédeme serenidad...



XXI

CONVENCIÓN NACIONAL de FAMILIAS ANÓNIMAS

Torremolinos

10, 11 y 12 de octubre, 2014

Queridos amigos, os invito a que hagáis el esfuerzo de asistir a la XXI Convención de Familias Anónimas.

**El esfuerzo puede ser de ánimo, económico o de otro tipo.
Vamos a compartir, vamos a renacer, vamos a crecer
al amparo del Poder Superior.**

**Es una buenísima inversión, para vuestro corazón,
para vuestro espíritu, para vuestra alma.**

Pensad en vosotros. Si estamos bien todo va mejor. Un abrazo

Cuando hace 20 años...

CUANDO HACE 20 AÑOS me enteré de que mi hijo consumía drogas no conocía la enfermedad de la adicción, y no comprendía el poder de las drogas sobre los adictos. La preocupación obsesiva para que mi hijo no se drogara me llevó a la necesidad de controlarlo, de protegerlo, manipularlo, chantajearlo, amenazarlo, etc. Me creía en el deber de salvarlo de su abuso a las drogas; yo podía hacerlo, era su madre, lo quería más que nadie, me creía su salvadora.

No me daba cuenta que su comportamiento me estaba llevando a la locura. Tenía una mezcla de sentimientos negativos: ira, rencor, impotencia, odio. Vivía constantemente en un estado de pánico y ansiedad; buscaba desesperadamente la forma de poderlo ayudar. Cuánto dolor y agotamiento había en la familia.

Cuando mi hijo adicto decidió ponerse en recuperación fueron varios los intentos pero llegó a un Centro y encontró la motivación para poder recuperarse. Lo que no me daba cuenta era que yo seguía con las mismas actitudes de quererlo controlar. Tuve la gran suerte de que una persona me hizo ver que yo necesitaba también ayuda porque estaba completamente pendiente de la vida de mi hijo y mi vida no me importaba en absoluto.

Llevo 10 años asistiendo al programa de Familias Anónimas donde para mí ha sido lo mejor que me ha podido pasar, porque hasta que no llegas a un grupo de familiares de adictos y compartes con ellos tus mismos problemas no te das cuenta de lo mal que estás y que no estás sola, que hay personas que te entienden por lo que estas pasando y te sugieren como afrontar situaciones y te dan ánimo y serenidad para poder vivir nuestra vida.

Tengo que decir que aceptar que soy impotente frente a las drogas y que solamente él podía cambiar su conducta destructiva me llevo varios años,

También el ir a los grupos de familiares me liberó para no sentirme culpable. A no hacerme expectativas; yo era una máquina haciéndomelas. A poner límites y expresar cómo quiero que se me respete, sobre todo estoy intentando conocerme a mí misma, que eso es lo que me cuesta más, rascar en mi interior y reconocer mis carencias.

La relación con mi hijo durante todos estos años ha sido como una montaña rusa. Cuando aceptaba la ayuda para su adicción las cosas marchaban mejor, pero cuando recaía nuestra comunicación se resentía muchísimo y era una relación enfermiza. Con el tiempo he entendido que el hecho de que mi hijo se drogue no quiere decir que no nos quiera, aunque a veces nos riña, nos rechace, nos chantajee, etc., pero también he entendido que no puedo permitir que controle mis sentimientos y mi conducta.

Continúa en la página siguiente

Testimonios

Viene de la página anterior

Con la serenidad que me da el saber que esta enfermedad de la adicción no la he causado yo, no la puedo controlar y no soy culpable de ella, puedo decidir como quiero vivir MI VIDA.

Actualmente no tengo relación con mi hijo. Después de crearse muchas situaciones tirantes decidí que por mucho que ame a mi hijo tengo derecho a que mis necesidades como persona sean respetadas y a la vez respetar también a mi hijo como quiera vivir su vida y que sea responsable de su propio comportamiento.

Siento mucho dolor por esta situación, la esperanza nunca la voy a perder, pero ahora valoro muchísimo la vida que quiero vivir, y la vida que quiero vivir es la de sin sobresaltos, sin chantajes, sin juzgarme. ME TOCA VIVIR MI VIDA.

María, Grup Sant Pere-Barcelona

Nunca pensé que me podría ocurrir algo así

HACE SEIS MESES que llegué a FA. Soy madre. Mi hijo es adicto. De hecho tiene el claro perfil de persona dependiente ya que no solo consume marihuana sino también cervezas y está “enganchado” todo el día a un juego violento del ordenador; y cuando no se entretiene delante de la pantalla, desaparece por la noche con su bicicleta y a veces no regresa hasta que es de día. Continúa en casa pero no sigue las mínimas normas de conducta que le propongo. Funciona en su propia franja de horarios la cual, dificulta las actividades de vida diaria de las mañanas ya que quedan anuladas y yo siempre tengo que disimular para justificar sus ausencias; tampoco colabora absolutamente nada en casa.

Nunca pensé que me podría ocurrir algo así. Ni nunca que necesitaría un grupo de soporte y escucha auténtica como lo es para mí, FA: si no hubiera encontrado este grupo, no sé que hubiera sido de mí; estaba desesperada, sola y sin contarle a nadie que convivía con un adicto. Y no descartaba la idea recurrente de llegar a tirarme por la ventana de mi cuarto. Yo no veía ningún futuro para mí. Totalmente sometida al comportamiento de mi hijo, el cual tenía y tiene escasísimos momentos “buenos”.

Ya no es mi hijo. Es otra persona. Es una persona enferma pero que me salpica constantemente con sus arrebatos de furia, episodios violentos contra paredes, puertas y objetos varios, manipulaciones y robos.

Pero lo peor es la falta de respeto hacia mí, las burlas, las humillaciones, los desprecios, esa cara de odio...reconozco el haber deseado en ocasiones que no volviera nunca más a casa. Que desapareciera para siempre a fin de poderme liberar yo.

Y pensar eso me convirtió en la peor madre. Eso y reconocer que lo sobreprotegí demasiado, que quise educarlo bien, que fuera autónomo, responsable y solidario y en cambio no lo pude hacer más dependiente.

En las reuniones de grupo, esta gran culpabilidad me va disminuyendo. En Familias Anónimas me recuerdan que fue decisión suya empezar y que sigue siendo su decisión el permanecer activo y sin ningún interés por recuperarse, buscar algún empleo o estudiar más. Y que debo aceptar que su vida solo le pertenece a él. Eso es el respeto que le debo. Aunque él no me respeta a mí.

En FA, he comprendido el primer paso; que no puedo cambiar su forma de vida y que distanciándome de él, es como mejor puedo ayudarlo. Es la práctica del amor firme que aún me cuesta. Por ahora, mi primordial tarea consiste en evitarlo lo máximo posible ya que es como tener un enemigo en mi casa. Es como convivir con una bomba que hay que procurar con mucha mano izquierda que no estalle. Y tanta energía gastada en ese objetivo me ha enfermado el cuerpo y agotado el alma. En FA he aprendido a no fomentar su dependencia aunque me cueste no vigilar; no preguntar; no acompañar; no darle un euro; no supervisarle los estudios a diario tanto los reglados como los de música, no programarle salidas culturales o no controlarlo por el whatsap.

Todo esto lo he hecho siempre creyendo que era lo mejor para él, porque creía que esta era mi función como madre. Pero ahora no es adecuado hacerlo. No debo hacer yo lo que él puede hacer por sí mismo: eso también lo he aprendido en FA. Aquí he comprobado que mi caso no era único, que todos los adictos siguen el mismo patrón básico; en FA intuyo otras alternativas que no son ni la locura ni la desaparición parcial tomando unas pocas pastillas o total, ni la amargura constante he inútil recordando el pasado e invalidando ya el futuro.

Son la oración de la serenidad, el dar tiempo al tiempo, protegerme, fortalecerme acudiendo al grupo en donde escucho ideas concretas que me consuelan y ayudan y finalmente dejarlo al cuidado del Poder Superior. Lo dejo en manos de espíritus de bondad, personas santas para que ellos lo guíen. Ellos son poderosos. Incluso pueden cambiarlo.

*Gracias a todos
los compañeros
y compañeras
de mi grupo de
Familias Anónimas*

*Montse,
Grup Sant Pere
Barcelona*



*“En el invierno más
duro finalmente pude
aprender que dentro
de mí existe un vera-
no invencible”*

Albert Camus

Recaídas

CUANDO OBSERVO A MI HIJA, cerca de mí estos días tras el curso escolar. Al verla dormir sin límite cuando yo estoy en casa. Ver que no se atreve a tener un cara a cara conmigo normalizado (un desayuno amable, unas compras, un día de playa...) para desde la serenidad poder escucharla.

Cuando veo que solo a través de descalificaciones, gritos e insultos, a los que consigue arrastrarme, puede hacerme llegar que está sufriendo y que no se atreve a afrontar más sufrimiento de otra manera. Que no sabe o no quiere; o las dos cosas.

Rotas las expectativas que, sin percatarme, había abrigado en algún rincón, las esperanzas de que todo iba a seguir cambiando. Me había aferrado a la idea de que todo ello era imparabile y que todo cambiaría en su vida.

Porque hubo cambios pequeños y otros muy grandes en ella; con mis propios cambios, con mi desprendimiento con amor, a mí primero que nada. Y llegué a compartir con ella actividades que le abrieron horizontes nuevos y le dieron esperanza... me lo dijo, me lo dijo su terapeuta: su apoyo eres tú, el más firme.

Ahora tras su previsible fracaso en los estudios y la subsiguiente crisis, con todo su pataleo la evidente necesidad de tocar fondo para seguir haciendo cambios con la ayuda que recibe. Ahora, al ver sus maneras antiguas, vuelvo a entrar en pánico y en culpa por querer huir o desear expulsarla de mi lado. Quiero que se vaya y preservar mi espacio seguro, el que tanto me cuesta construir en medio de la disfuncionalidad generalizada en mi entorno. Otra vez siento que el enemigo está en casa y yo ya no puedo habitarla, habitarme a mí misma.

Y me siento abatida, perdida.

Si doy credibilidad a ese pensamiento y lo alimento con el victimismo al estilo:

Ahora que sería legítimo aspirar a un momento amable, relajado, con ella y que me cuente, si quiere, y que se pueda organizar la convivencia desde las necesidades de ambas, tras el diálogo. Pues ya recibe ayuda terapéutica y mi apoyo económico incondicional para que aprendiera a gestionar su vida a su manera. Y yo me he limitado a acogerla incondicionalmente, a animarla cuando fracasaba y, cuando dejó de comunicarse regularmente conmigo, a apoyarla en meditación y oración a su P.S.

Y podría seguir un largo etc. de argumentos a favor del "pobrecita de mí" que me he esforzado tanto.

Pero sé que es un pensamiento falso que debo desmontar para que no reactive mi enfermedad y éste episodio sea solo una recaída mía en la falta de desprendimiento.

Recaigo por no aceptar la nueva manifestación de la enfermedad de mi hija en el presente y para salir, he de hacer, como antaño, el primer paso y admitir mi impotencia ante sus recaídas en antiguas maneras. Y también ante las mías propias, que es lo que más me mortifica y me cuesta aceptar.

Desde esa aceptación puedo aplicar el “Cuán importante es” al hecho, por ejemplo, de ponerle límites en ese estado (de tanta alteración y miedo como vive ahora) y priorizar el centrarme en lo que puedo cambiar :

Desprenderme, aún más, también ahora que parece enloquecer más que nunca, y no perder mi preciada serenidad. Ella es el aire benéfico en que ambas podemos respirar seguridad y calma y recuperar el centro en dónde comenzar de nuevo. Y mi recaída y el empeoramiento de la suya (quizá, aunque no depende de mí) viene de haber perdido mi serenidad.

Y desde la falta de aquélla, veo a mi hija como el enemigo que viene a torpedearme en mi refugio y me deja desarmada, sin vida, sin recursos. Todo falso. Tengo mis recursos propios y a mi P.S. para obtener los nuevos que precise.

Ahora le puedo pedir que me dé SERENIDAD y DESPRENDIMIENTO allí dónde yo no puedo ponerlos.

Le puedo pedir que ponga AMOR en donde en mi se aviva un rescoldo de RESENTIMIENTO y, con el huracán del miedo, crece una hoguera de RABIA, CULPA Y VICTIMISMO porque ella no quiera vivir como yo imagino que debería, teniendo tantas opciones, habiendo dado ya pasos. Mi rabia me hace olvidar todas las opciones que yo tengo y el usarlas. También había olvidado por instantes el AGRADECER POR LOS AVANCES; POR ESTAR VIVAS.

Agradecer, serenarme y amarme aunque no pueda amar al monstruo que sale de mi hija y de mí misma cuando entramos en pánico. Y pedir a mi P.S. poder amarla así, también, y que Él cambie la rabia en COMPASIÓN.

Cuando he hecho todo esto y cambiado los PENSAMIENTOS FALSOS por los verdaderos, entonces puedo ir a mi vida y permitir que ella, mi hija, decida ir a la suya cuando quiera y como pueda (aunque sea a través de relaciones codependientes, pobres y que hacen languidecer a su alma ávida de vida, de elecciones inadecuadas y maltrato a su salud física y emocional). COMO PUEDA.

Y AHORA HE VUELTO A CASA: NINGUNA AMENAZA,
NINGUN PELIGRO: ESTOY EN PAZ.

Isabel- Grupo QUE EMPIECE POR MI y MATINAL de VALENCIA

Desprendimiento

Hoy último día en el que oficialmente nos despedimos del verano, me propongo reflexionar sobre el sentido de nuestro Programa de F.A.

Empezamos un nuevo “curso” de nuestra asignatura pendiente de “mejorar como personas”.

Para obtener esta mejoría, tengo las herramientas que voluntariamente acepto como tabla de salvación para mi vida. Pero tengo que trabajar, porque la vida continúa y soy yo la que la lleva al timón, es decir, no soy la dueña del barco, pero si la responsable del rumbo y la dirección de mi travesía.

El Programa nos advierte que “esto funciona si lo trabajas”.

Quiero hacer una reflexión con vosotros, sobre la importancia de asistir al Grupo, y la forma activa de participar en él.

Los Grupos funcionan si hay asistencia, no puedo delegar en otros mi propia responsabilidad de estar ahí semana tras semana, dando y recibiendo, compartiendo, palabra mágica que cada semana da luz a nuestras reuniones, y de nuestro compartir brota la energía positiva que nos llevamos a casa, como cuando hacemos la compra en el supermercado para la semana. Es en casa donde elaboramos la comida, y si lo intentamos vamos a cocinar cada vez mejor, con lo cual nuestra salud mejora y también nuestro rendimiento.

Es así de sencillo aunque para llevarlo a cabo hay que tomar la decisión, esa buena voluntad que necesita el adicto para dejar de consumir, la preciso yo para cambiar las costumbres rutinarias, de mi vida adocenada.

Es dentro de mí donde hace mal o buen tiempo, decía un sabio compañero en las reuniones y no podemos depender de agentes externos para ser felices o desgraciados. Este es el punto de inflexión de nuestra enfermedad de codependencia, yo, al igual que mi ser querido, soy libre y capaz de cambiar mis acciones negativas por positivas, el temor, por la fe... y así una y otra vez vamos consiguiendo quitar grasa, y hacer músculo, en este gimnasio espiritual donde asisto una o más veces por semana continuando después en casa lo que aprendo en el grupo.

Si somos muchos socios, la dinámica de grupo mejora porque el Poder Superior habla a través de los participantes y al escuchar la respuesta que necesitamos a nuestras preguntas mejor es la energía que me recargan, por esto lo de “funciona” porque es una compañía de otros y luego en mi soledad personal donde mi evolución se construye. Necesito a los demás, ellos me necesitan a mí y mi esfuerzo por mejorar ayuda a la mejora de mi Grupo.

El grupo se convierte así en un intercambio de beneficios, de cada uno de los asistentes depende la fortaleza del conjunto porque el grupo es una organismo vivo gracias a todos y cada uno de los que participan en él. Si tomamos conciencia este principio, estaremos construyendo unas Familias Anónimas capaces de contribuir a una sociedad más solidaria.

Es más saludable para todos si yo apporto lo mejor de mi misma en lugar de dejarme llevar por el pesimismo o simplemente no asistir.

El espíritu de F.A. es convertir un hecho doloroso en un activo sanador.

De todos nosotros depende el crecimiento y la fortaleza de nuestra hermandad.

Es importante y necesario hacer servicio en el grupo, porque comprometernos es también crecer, y descubrir que somos capaces de cosas que antes no nos atrevíamos a hacer. Las iniciativas personales son fundamentales y solo intentando se consiguen. No seamos perezosos mentales, cada día podemos aprender algo nuevo, nuestro cerebro y nuestro corazón se ensancharán de manera prodigiosa e iremos comprobando que...

esto funciona si trabajas el programa.

Si nos lo proponemos lo vamos a conseguir, no depende de otros, depende de mí, y tengo la libertad de elegir, por eso yo también soy responsable de la mejora del mundo.

Gracias al equipo que está trabajando para la Convención de este otoño. Su esfuerzo generoso merecen nuestro apoyo y nuestra participación entusiasta.

Margarita, Grupo Liberación –Madrid

Mis conclusiones del trabajo de los Pasos 1, 2 y 3

***“Admitimos que no teníamos poder sobre las drogas
ni sobre las vidas de otras personas,
y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables”***

-Tengo una enfermedad que yo no he elegido, que se llama codependencia, y que me acompañará toda la vida.

- Los rasgos en mí de esta enfermedad son: negatividad, tendencia a amargar-me la vida, angustia, no saber poner límites, falta de perseverancia en establecer hábitos saludables, tendencia al caos, tendencia a ocuparme de los demás y de lo que me rodea más que de mí misma; pensar que puedo cambiar sola y que yo puedo controlarlo todo.

- Tengo un programa de 12 Pasos de FA que si lo trabajo mi vida mejorará, podré rehacerla, me sentiré y pareceré más fuerte y segura.

- No sé estar sola, tengo tendencia a ser compulsiva en general y en particular en el momento de elegir pareja/compañero de vida. Siendo así me he hecho y he hecho mucho daño.

- No quiero continuar con mi vida de montaña rusa.

***“Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podía
devolvernos el sano juicio”***

- No puedo recuperarme sin ayuda.

- Si hago lo mismo que he hecho hasta ahora, nada cambiará, tengo que empezar a probar cosas nuevas.

- Mi PS ha estado siempre conmigo, cuidándome, si no, hoy no estaría aquí.

- La recuperación es un proceso; no se consigue de un día para otro.

- El programa de 12 Pasos es un programa de acción.

-En los buenos momentos y en las cosas buenas que vivo es donde está mi PS.



- Todos tenemos defectos y virtudes. No hay personas mejores o peores ni más poderosas que yo. Todos nos parecemos y evolucionamos a ritmos distintos.

- En recuperación no estoy sola.

- A medida que elija hacer cosas que me lleven al buen juicio, me empezaré a sentir mejor. Aprenderé a no ser tan compulsiva ni impulsiva.

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

- Se trata de pasar a la acción y no obsesionarme por los resultados. Hacer lo mejor que pueda y luego desprenderme.

- Dejar de controlar a todos y a todo. Estar más serena.

- Mi PS quiere lo mejor para mí: que me cuide, que me quiera, que me perdone... Quiere que trabaje el programa lo mejor que pueda, un día a la vez.

- He observado que hay muchas cosas aún que quiero controlar y no dejo en manos de mi PS.

- Para conseguir más confianza en mí misma tengo que pasar a la acción constructiva y dejar los resultados en manos de mi PS.

- He de olvidarme del control en todos los aspectos de mi vida, solo así funciona el programa y podré recuperarme.

- He de permitirme un contacto diario con mi PS y he de permitirme tener sentimientos hacia Él.

- He de seguir confiando en mi PS a pesar de estar pasando por situaciones dolorosas.

- Si consigo aplicar este paso me sentiré más libre y serena.

- He de renovar a diario, mi compromiso con mi recuperación.

- He de rendirme ante mi PS y ante mi falta de control delante de situaciones, hechos, personas...

Gemma, Grupo Sant Pere - Barcelona

Desde la desesperación a la esperanza.

El madrinazgo

LLEGUÉ ASÍ DESESPERADA, y derrotada pese a mis innumerables trabajos. Terapia personal, familiar, Formación Terapéutica, siempre en busca de causas y efectos. Caía, me levantaba, impulsada por una fuerza interior que me guiaba a seguir con la FE trascendiéndolo todo, y siempre hacia adelante, y por DELANTE de mi hijo adicto. Creía que si yo iba por delante, él tenía que verlo.

Una amiga que siempre estuvo a mi lado alentándome me dio un librito sobre los 12 Pasos de AA. Mas en aquel momento no había grupo de familias que sesionara cerca de donde yo vivía.

Había leído los 12 Pasos y los vivía desde un sentimiento de culpabilidad total, mas la oración de la serenidad me impactó. La sentía tan verdadera para la situación interna que yo vivía y además ya creía en ella, aunque aún no había comprendido su verdadera sabiduría.

Después de 25 años de drogadicción con todo lo que conlleva, robos, detenciones, ingresos hospitalarios, cárcel. Nada habíamos podido hacerle entender. Y la impotencia dirigía mi vida. A su salida de la cárcel, me pidió ayuda. Estaba dispuesta a dársela pero con condiciones.

Y una vez más tropecé con la misma piedra. Había aceptado ir a Narcóticos Anónimos para recuperarse, inducido por la familia, no por su propia decisión. El fracaso estaba anunciado.

Aun así, me sentía feliz de que asistía y ver sus progresos que pronto provocaron en él (por su rechazo) síntomas insufribles. Día a día veía como se iba aferrando a la “locura” para desde ahí decir, “Ni puedo, ni quiero ir”.

Sus síntomas eran imposibles de aceptar en una convivencia, con lo que pedí una ayuda domiciliaria para que los profesionales apreciaran si estaba para ingresar. Evidentemente fue que sí y de nuevo empezaron los antiguos ingresos.

En esta ocasión rotas totalmente mis esperanzas, por el dolor, pedí ayuda; una compañera de NA me dio un teléfono de una servidora de FA ¡mi madrina! ¡cómo no! aun sin conocernos por teléfono, fue desgranando toda su sabiduría y comprensión no solo por mí, sino por mi hijo, transmitiéndome fe, esperanza, y confianza en un P.S. en el que yo ya creía, pero que a veces el dolor me hacia olvidarlo. A partir de este momento no me volví a sentir sola.

Fue un bálsamo maravilloso para un corazón cansado de sufrir. Me encontraba tan rota de dolor de tantos años de sufrimiento, y sentí que tenía un lugar en el que podía expresar mis sentimientos sin sentirme culpable ni sin ser juzgada.

Empecé a trabajar los 12 Pasos, ahora con una madrina, ya sin culpabilidad, sino con Fe, en mí, en la vida, en el P.S. que nos guía, que no me ha abandonado.

Los 2 grupos que como servidora acudo semanalmente es lo que me permite no olvidarme de que soy impotente para resolver los problemas de mi hijo y de los demás, que yo sola no puedo, que hay un PS que sí puede, y que llevada de su mano puedo recuperar mi alegría interna, dándome cuenta, y estando dispuesta a admitir mis defectos de carácter, centrando la energía en mí, ya que con su ayuda es ahí donde SI PUEDO. Y con la aceptación ver dónde está la DIFERENCIA.

AMARÉ Y DEJARÉ ESTAR Y QUE ÉL VIVA SUS CONSECUENCIAS, SIN DIRIGIRLE NI JUZGARLE; practicando los 12 pasos, las 12 tradiciones, y los 12 conceptos, tengo un programa que me ayuda a conocerme mejor, a tener una mejor relación con Dios y con los demás.

A partir de esta actitud constante y gracias a un programa que me permite centrarme en mí, pude hacer un minucioso examen y compartirlo, me ayuda a corregir mis defectos de carácter, y que la PAZ y la SERENIDAD gobiernen mi vida, para desde ahí estar disponible para las personas que puedan acudir tan derrotadas y rotas como yo, para poderles mostrar que hay un camino de esperanza, para su propia realización.

Estos días he cumplido 70 años y mi vida ha dado un giro de 90 grados. Mi hijo sigue en su locura, consumiendo, pero yo ya no me centro en él, acepto su proceso con respeto, y amor, el mismo que me doy a mí para poder decir, que la Fe y la Confianza guían mi vida. Que me he desprendido de su vida poniéndola en manos de su PS. Que ya no pongo mi felicidad en manos de los demás. Que me siento feliz y que doy Gracias por haber encontrado a FA donde me sigo recuperando, transmitiendo mi mensaje de esperanza para los que lo necesiten.

Lola, Grupo Que Empiece por Mí - Valencia

*El servidor que realiza esta nuestra revista, te felicita por tus setenta años;
él también los cumplirá este año.*



Gracias a la viiiiida...que me ha dado taanto... me ha dado la risa y me ha dado el llanto...

ASÍ ATACAMOS la carretera de Andalucía, camino de Algeciras en 2010.

En el turismo precioso de Maki, con Concha al lado, nuestra madre reina y Margarita, Paz y servidora detrás, turnándonos ventanilla y centro.

En Familias aprendí que, en vez de coger debo dejar:

Dejar la tontería, tanta tontería como tenía e ir a lo esencial. Dejar por ejemplo el pinar de todo en cada ocasión. Dejar de tener razón, prefiriendo ser feliz. Dejar estar a mi hijo con sus ideas, si le funcionan a él. Dejar que se corte el pelo como quiera, vista o elija su pareja y el lugar donde vivir. Dejar de decir a los demás lo que tienen que hacer o cómo vivir.

Dejé el cotorreo y evité a quien lo hacía, encontrando un bellissimo silencio.

Se me amontonan imágenes de convenciones: reuniones hermosísimas donde comparte una madre catalana; una esposa de Sevilla y un esposo mallorquín; un padre gaditano y una abuela de Santander: todos llorando, porque todos conocemos y sentimos, al mismo tiempo, lo que está sintiendo el que habla: pero felices por compartir ese momento único.

Alguien, feliz por haber superado una enfermedad grave, atribulado otro por una recaída; otra que perdió un hijo; otros que lo encontramos...y entre nosotros los lazos se van estrechando, reunión tras reunión: las caritas se van relajando, las sonrisas florecen y en las mesas, las risas, suenan alegres.

Después están esos gratos momentos, fuera de reunión, con un refresco o un café, o esos largos paseos en los que, hablándonos, nos conoceremos mejor.

No sabemos si el que nos escucha es cantábrico o aragonés; a veces no recordaremos el nombre, pero nos sonríe y sí que sabremos que es de los nuestros; que nos hace sentirnos bien, haciendo realidad aquello de que "la gente olvidará: lo que pensabas, lo que decías, el éxito que tuviste; pero nunca olvidará cómo le hiciste sentir".

Esa mirada cómplice, la sonrisa franca, el abrazo dulce y arropador, ese sincero beso: todos signos de afecto hacia quienes casi no conocemos es un potente y restaurador bálsamo para, mágicamente curar, profundas heridas y largos traumas.

Así que hoy quiero terminar...*gracias a Familias que me ha dado tanto.*

Blanca -Madrid



Promovido por el Grupo Renovación de Madrid, el pasado mes de junio y en el salón de actos de la parroquia de Nuestra Señora de la Merced (conocida entre nosotros por Basílica) se proyectó en intención de cine-forum la película “CUANDO EL AMOR NO ES SUFICIENTE”, y en cuyo argumento palpitan el sufrimiento por causa de la adicción, el amor, la creación de Alcohólicos Anónimos y con ello, los Doce Pasos.

Treinta y cinco personas asistimos: miembros de AA, Al-anon, NA y por supuesto FA; y al final de la película, se mantuvo, como se pretendía y durante una hora un animado coloquio sobre los valores de su contenido.

Tanto el final de la película con la oración de la serenidad como con nuestra despedida, al rezarla, estuvo presente una gran emoción.

Con el mutuo agradecimiento de los distintos grupos y esperando “que se repita” se cumplió el objetivo de aparte el de aleccionador por el contenido de esta película; el de reunirnos, compartir y estrechar lazos entre todos.

No hubo palomitas pero sí, galletas variadas y caramelos.

Manolo

Gracias a todos los que escribieron para poder hacer este número más nutrido; disculpadme quienes, en algunas páginas he disminuido el tamaño de la letra.



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