

AVANTE

REVISTA DE FAMANON

Nº 25- ABRIL 2016

ASOCIACIÓN NACIONAL DE FAMILIAS ANÓNIMAS (ESPAÑA)



El apacible camino de FA Fotografía de Gemma

XXIII CONVENCIÓN NACIONAL de FAMILIAS ANÓNIMAS

*Cádiz, 28, 29 y 30
de octubre, 2016*



QUERIDOS AMIGOS/AS DE FAMILIAS ANÓNIMAS:

con un fuerte sentimiento de ilusión os comunicamos la celebración de la próxima Convención.

Desde que terminó la Convención anterior en Sevilla, y sabiendo que éramos los siguientes, nos pusimos manos a la obra dando los primeros pasos.

En la historia de este grupo contamos con la organización de tres Convenciones: **1996**, **1998** y **2005**.

Así que, como hacía tiempo, nos hemos atrevido una cuarta vez. Aun los veteranos del Grupo, recordamos, sobre todo, las dos primeras, con una participación de unas 150 personas, entre ellos un gran número venidos de Portugal. Algunos seguimos en el grupo, y seguro que podremos aportar experiencia. Otros tienen la experiencia de haber asistido a algunas Convenciones y otros van a vivir por primera vez “su” Convención. El Grupo actualmente es numeroso y está en buena forma pero sobre todo muy ilusionado y con ganas de implicarse en la organización.

Somos conscientes, como Grupo, lo que significa la organización de una Convención: esfuerzo y trabajo con la aportación personal de cada uno, en unidad con el resto de los componentes del Grupo.

El servicio, de cada uno y del Grupo como tal, a la gran familia que formamos junto con los demás grupos de nuestra Asociación, para que todos se sientan verdaderamente acogidos; el crecimiento personal de cada uno al “trabajar” para los demás y también el crecimiento en la unidad del grupo: “todos a una”.

Para los que venís, el sentirnos que estáis en nuestra casa, compartiendo vida entre todos, es decir el tener conciencia de una mayor dimensión de nuestro movimiento.

La animación dirigida desde el grupo a todos los demás a los que os pedimos vuestra colaboración en dos aspectos importantes: 1) redactar una ponencia y 2) la participación en la Fiesta-convivencia... Ambas cosas forman parte también de nuestra recuperación.

En un orden práctico, mas adelante recibiréis una amplia y detallada Información sobre la Convención (podemos adelantaros que estamos ajustando el coste para que no sobrepase el de las últimas Convenciones).

Con todo nuestro cariño, os animamos de corazón a que asistáis a nuestra-vuestra próxima Convención.

***Os espera con los brazos abiertos
el Grupo Nuevo Giro de Cádiz***



“Se hace camino al andar”

ES EL NOMBRE DEL GRUPO FA EN BILBAO

Y hoy queremos compartir que *andando con tenacidad este Grupo está creciendo* y nos ayuda mucho escuchar a los recién llegados, ellos son un motivo de superación, reflexión y apoyo mutuo que nos hace avanzar a todos en nuestro camino de Doce Pasos hacia la recuperación. Tenemos todos y cada uno de nosotros un Poder Superior que nos quiere y nos guía en nuestro camino: gracias Poder Superior, gracias por ayudarnos haciendo que llegue más gente a los grupos de Familias Anónimas, solos no podemos.

El Lema “ Solo por Hoy” me ha salvado la vida

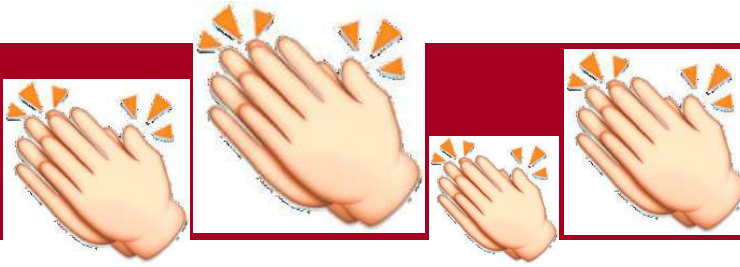
TODO EMPEZÓ HACE TRES AÑOS cuando en mis momentos más oscuros me brotó la oración del Padre Nuestro. Luego tuve la suerte de encontrarme con Familias Anónimas y desde entonces día a día por las mañanas leo la “Lectura del Día” y pido a Dios rezando la Oración de la Serenidad que me acompañe este día, así de simple.

Así de simple me han ido sucediendo cosas muy difíciles de enfrentar y he ido pudiendo con ellas, Solo por Hoy.

Ahora sé que no he sido yo la que he ido pudiendo con ellas sino que ha sido Él, ese Poder Superior (que todavía no tengo definido, pero no me importa porque lo siento a mi verita en cada paso que doy) Él me esta ayudando a no ser impaciente, a esperar para seguir sus indicaciones, a no ponerme a la defensiva, a aceptar a los demás como son, a no creer que los demás tienen que tratarme como merezco, a ser honesta y decir lo que siento, a no enfadarme porque las cosas no son como yo quiero que sean, a sortear los imprevistos, a no tener miedo a las incertidumbres, a demostrar mi afecto a mi familia y amigos, a no dejar lo mío para el final, a no decir a los demás lo que deberían hacer, a no pensar mucho, a dejar que el día transcurra haciendo solo lo que puedo, a mirarme hacia adentro con atrevimiento, a descubrir en mi cosas que no me gustan nada y otras que me gustan mogollón... así poco a poco, poniéndomelo fácil y entregando mi día a día al cuidado de Dios voy encontrándole la chispa a la vida.

Dios ha estado siempre pero yo me solté de su mano y me perdí. Ahora gracias a este Programa de 12 Pasos de Familias Anónimas y arropada por mi madrina me he agarrado fuertemente a Su mano de nuevo y a ella me aferro para que guie mi Solo por Hoy.

Marta, Bilbao



Sexto Paso: con un pie en la luz y con el otro en la oscuridad

Así es como me siento ahora, con un pie firme en la luz, el pie que me ayuda a levantarme todos los días, a caminar hacia adelante, a divertirme, a cuidarme, a buscar trabajo, a quererme y aceptarme sin condiciones. El pie conectado con mi Poder Superior, con el que todos los días rezo, pido lo que necesito y agradezco lo que me dá.

Pero el otro pie todavía está allí, en la oscuridad, en el recuerdo de ella. Se encuentra agotado, se pasa el día intentando avanzar hacia la luz, porque ya sabe que existe, la siente. Pero todavía le puede más el miedo, todavía le tienen atrapado mis defectos de carácter. Me doy cuenta cómo le hacen creer que no puede, que el sufrimiento y el enfado son su lugar.

Así es como me siento ahora, dividida. Lo que me sorprende es la capacidad de ver y sentir esa división, de ser consciente de la línea, y de lo que me empuja a un lado y al otro. Parece que todo esto es propio del sexto paso, ir tocando fondo con cada uno de mis defectos de carácter para poder rendirme, para poder soltarlos... Esto se está traduciendo en “ver” mis defectos de carácter, sin disfraz, sin manipular, sin escondite. Es difícil, aun siendo consciente de todo esto hay veces en las que cedo a ellos, y seguido me abrazo y susurro... solo por hoy. Me recuerdo todo a lo que me he enfrentado ese día y que mañana tendré más oportunidades de acercarme más a la luz, a mi Poder Superior, que él no me exige hacerlo todo de golpe, que es un proceso y que está esperándome.

Cada día soy más consciente de los hábitos mentales que tengo, y de que son solamente eso, hábitos. Maneras de pensar y de hacer creadas en situaciones de conflicto, de estrés, de dolor, de supervivencia. A veces me enfado y me frustró viendo como han manipulado toda mi existencia, luego recuerdo que en su momento tuvieron su función, eso me relaja y me recuerda cual es el camino que quiero coger, el camino que me descubre nuevos hábitos, nuevas maneras.

Ahora, aunque todavía siento un pie entre los miedos, con paciencia y en el solo por hoy, la firmeza del pie en la luz crece, quiere y ha decidido crecer con él, con mi Poder Superior. Porque nunca estoy sola en esto. Él me hace de guía, Él me acompaña.

Gracias a todos y a todas por compartir conmigo este camino... el camino hacia la luz, el hogar del amor.

Eva, Bilbao

Desde el nuevo grupo de Cartagena

En relación con la lectura de hoy, sobre el tema de las **imágenes**, os hablaré de una:

HACE MUCHO TIEMPO, cuando yo no sabía qué le pasaba a mi hijo y ya sospechaba sobre las drogas porque sí sabía que fumaba porros, yo iba por la calle llegando a casa y de pronto vi a un muchacho que andaba como si literalmente no pudiera tirar de su cuerpo, los hombros hundidos y arrastrando los pies. Me llamó mucho la atención porque nunca había visto andar a nadie así. Tarde todavía un poco en darme cuenta de que era mi hijo. Mucho tiempo después y muchas veces, esa imagen grabada en mi alma me ha recordado que mi adicto está muy enfermo.

Ese no poder apenas andar (seguramente estaría pasando un síndrome de abstinencia, un mono, y entonces era de heroína...), este **no poder** me hizo comprender que no hacía muchas cosas que debería porque no quisiera, sino porque no podía....

Y este **no poder hacer**, también me llevó a darme cuenta de que un adicto no tiene capacidad para gobernar bien su vida, y que no tener capacidad significa **incapacidad** y por lo tanto mi hijo por su adicción es un discapacitado.

No se habla social ni políticamente de discapacidad de los adictos porque eso tendría grandes consecuencias económicas y sanitarias y obligaría a los Gobiernos a tratarlos como enfermos y no como delincuentes como ahora se hace, pero esa es la realidad en mi opinión que “La drogadicción es una enfermedad discapacitadora”

Entonces, ¿cómo se va a odiar, rechazar o despreciar a una persona enferma y discapacitada? Merecen y necesitan nuestra ayuda, nuestra compasión y nuestro amor.

Pero, eso sí a mi juicio y según mi ya larga experiencia,...a condición de que mi adicto asuma las responsabilidades con las que puede, y de que no perjudique mi vida y la de los demás miembros de la familia.

He comprobado cómo las imágenes y los pensamientos tienen un gran poder sobre la mente, y puesto que podemos imaginar y pensar lo que queramos, realmente tenemos mucho poder para cambiar nuestras ideas equivocadas y por lo tanto **nuestras** emociones negativas. A los demás, ese poder les corresponde a ellos mismos.

Alicia



Los resentimientos me dañan

TENGO QUE CONFESAR QUE TENGO RESENTIMIENTOS hacia algunas personas. Generalmente me vienen porque me creo injustamente tratada.

Es verdad que los resentimientos generan más resentimientos, los entrego e intento liberarme de ellos una y otra vez. Hay veces en las que me siento más libre que otras.

Los resentimientos solo me hacen daño a mí, yo soy la principal perjudicada y eso es mucho; le pido al P.S que me libere de ellos.

También me doy cuenta que los demás son libres al igual que lo soy yo, y tienen derecho de elegir.

M. Mar

Cuanto tiempo desperdiciado

hiriendo y enfadándome para nada.

AHORA ME DOY CUENTA de cuánta falsa moralidad por desconocimiento he tenido; pero ya estoy en el camino mejor.

Se cierra una puerta, pero se abre una ventana, con una luz que me invita a mirar el interior de mi yo, gracias al programa de FA están saliendo por esa ventana toda la pena, frustración, ira y falso poder para solucionarlo todo yo sola.

Por fin me estoy sintiendo liberada y confiando en mi misma, después de pedir perdón por todas mis faltas a mis seres queridos, sin duda esa serenidad que esta gran familia nos da funciona, gracias.

Toñi

Seguir viniendo

AL CABO DE POCO TIEMPO DE LLEGAR A FA pude terminar mi relación de pareja con el adicto.

Para qué continuar asistiendo a los grupos de FA entonces?

Algunas personas de mi entorno me lo preguntaban.

Incluso actualmente, creo que mi marido no acaba de entenderlo del todo y eso que me conoce desde el 2007 (empecé en los grupos en el 2006).

Yo misma, hace unos 3 años, tampoco lo tenía tan claro...

... Iba a reuniones, leía literatura de FA, hacía servicio, tenía madrina, ... pero no perseveraba y no tenía verdadera FE. Me quedaba en la superficie. A la que me descuidaba, me dejaba llevar una y otra vez por mis defectos de carácter. Desconectaba de FA, de los grupos, de las lecturas,... pasaba un tiempo y luego volvía. A mi madrina la llevaba "loca", asistía a pocas reuniones, no trabajaba en mi recuperación y me acordaba de ella básicamente cuando estaba fatal!

No sabía estar sola, no aprendía a dejar de ser codependiente ni a dejar de sufrir. Me sentía débil y con muchos defectos. Me costaba ser realista y racional. Empezaba y terminaba nuevas relaciones de pareja como el que cambia de jersey. Actuaba de forma impulsiva y compulsiva. Iba de terapia en terapia. Me impacientaba. Quería estar bien por arte de magia y YA!

etc, etc, etc

HASTA QUE UN DÍA ... después de escuchar el compartir de una adicta en una reunión abierta de FA... se produjo el MILAGRO!!!! (me afectó como tal) y empecé a CONFIAR, a tener verdadera FE en el Programa. Empecé a comprometerme con mi recuperación. A dedicarle tiempo y energía.

Y seguí adelante, junto a mi madrina, haciendo lo mejor que sabía y dejando el resto a mi PS. Cuidando de MÍ. Trabajando en CAMBIARME, en conocerme, en comprenderme y aceptarme, ... hasta HOY!

¿Por qué sigo viniendo si no tengo un adicto en mi vida?

- Porque quiero recuperarme.
- Porque puedo aprender mucho de mis compañer@s.
- Porque compartir y hacer servicio, a parte de ayudarme a recuperar, es una forma de devolver lo mucho que he recibido.

- Porque este Programa me permite mantenerme en buena forma emocional. Me hace conocerme y trabajar para pulir mis defectos de carácter.

- Porque FA me da las pautas para ser feliz.

- Porque SÉ que cuando dejo de aplicar la filosofía de FA a mi vida (cuando desconecto de FA) entro en modo "montaña rusa".

MI VIDA ES INGOVERNABLE cuando no trabajo para estar bien, equilibrada, serena,... Mi vida deviene ingobernable cuando permito que vuelvan a instalarse mis defectos de carácter.

Gracias PS por haberme dado tanto!

Gracias Familia

Gemma, Grupo Sant Pere, Barcelona

La Aceptación

CUANDO LLEGUÉ A FA, llegue tan devastada por toda una vida de estar pendientes de los demás, lo normal cuando procedes de una familia disfuncional, el programa supuso para mi una tabla de salvación a la cual me quería coger y eso hice. Ahora con el pasar del tiempo, he descubierto que todo empieza por LA ACEPTACIÓN, que bonita palabra y cuanto sentido encierra y a la vez cuanto dolor, ya que cuando llegas eres cualquier cosa salvo tu misma.

El primer paso ya nos habla de ella, todo empieza por aceptarme a mi misma, en comprender que cuando me acepto a mi misma, todo esta bien como está, es entonces cuando puedo ser generosa, dando sin esperar nada a cambio, ya no hay limitaciones, se comprende que todas las personas hacen lo mejor que pueden con lo que tienen en ese momento, y dejas de tomarte las cosas a mal. Empiezas a entender el amor, un amor que esta dentro de ti y que abarca a los demás; ya no es necesario cambiar a nadie, se perciben las cosas de manera diferente, se vuelve uno más consciente, más positivo, se puede ver la inocencia incluso en los comportamientos más horribles. La aceptación nos hace ver a ese animal herido asustado, que no es que nos quiera hacer daño, sino que no sabe cómo hacer las cosas de otra manera, es entonces cuando me vuelvo consciente y sé que si está asustado y se siente acorralado me atacará, ya que no sé dará cuenta de que mis intenciones son pacificas, por lo que no lo tomo a mal.

Al aceptarme a mí he podido aceptar a los demás, todo empieza por mí, no

puede dar lo que no se tiene, no necesito depender de otra persona, puesto que no hay nada que necesite obtener, ni tampoco existe esa necesidad de cambiarla, la acepto como es, la respeto, la entiendo, la quiero como es, ya encontrará su camino, evolucionará, todos debemos hacerlo y lo hacemos más tarde o más temprano.

En esta aceptación es muy importante la responsabilidad por mi misma, por mi conciencia; me respeto, me tomo en serio, me centro en mi, me comprometo con mi salud tanto física como emocional. La aceptación me ayuda a estar en el presente, y me libera de sentimientos como la ira, el miedo, el resentimiento, el orgullo, que no ayudan sino que bloquean y te atrapan. La aceptación me ha ayudado a perdonar mi pasado y por consiguiente el de los demás, me ha ofrecido el regalo oculto de esos sucesos que me hicieron tanto daño, ahora sé que las cosas son diferentes, ya no pongo resistencia acepto la enseñanza de los hechos acaecidos, puedo sentir tranquilidad por lo que esta por venir.

Gracias a este aceptarme a mi, a los demás y la vida como es, puedo afrontar mi presente, mi día a día con optimismo y agradecimiento, veo el ayer como algo que ya se fue y el mañana como algo que está por llegar, por lo que sólo tengo el hoy, un presente, para hacer en él lo mejor que pueda con lo que tengo, recuerdo cada día que soy responsable ahora de lo que pongo en mi vida de mi, de lo que pienso, digo, y hago.

Aún me queda mucho camino por recorrer, estoy en ello, de momento el aceptar ha significado para mi experimentar felicidad, tranquilidad y satisfacción.

Pilar, Grupo Giralda de Sevilla

MADRE MÍA QUE DOS LECTURAS QUE TENEMOS!

EL PADRINAZGO Y LA GRATITUD

Me identifico plenamente con las dos lecturas, para mí el padrinazgo es una herramienta fundamental en el programa y en mi recuperación. No concibo mi vida tal y como es ahora sin la ayuda de mi madrina y de mis ahijadas. El padrinazgo es un camino de doble dirección, es un acompañamiento de recuperación en el que se comparten todas aquellas cosas más íntimas o extensas que en una reunión no se comparten.

Mi madrina es una persona con la que tuve feeling desde el primer momento en que nos conocimos; tuvimos la suerte de vivir cerca y poder ir juntas al

grupo cada sábado, ese ratito de compartir en el metro, luego un cafelito en un bar cercano al grupo antes de la reunión y su apoyo incondicional en los momentos más duros de mi vida, me han ayudado a estar bien hoy. Sí, yo he tenido que trabajar, no ha sido gratis, pero ella ha estado a mi lado dándome ese cariño que sólo se encuentra en los grupos. También me ha dado collejas, ehh!... no todo han sido halagos; cuando ha tenido que cantarme la caña para que reaccionara lo ha hecho y estoy super agradecida, pues yo, metida de lleno en el problema, soy incapaz de ver lo que ella ve desde afuera.

Mis ahijadas me ayudan a diario, con ellas comparto los pasos, hablamos una vez a la semana y coincidimos en el grupo cada vez que el trabajo nos lo permite, es una relación de amistad, comprensión y soporte, pero no de auto-ridad, yo las respeto y simplemente comparto con ellas mi experiencia y mi opinión sin querer que hagan lo que yo pienso o como yo lo veo.

Por otra parte, LA GRATITUD, no sé ni cómo expresarlo! Sólo se me ocurre una manera de agradecer a FA todo lo que he recibido y es seguir asistiendo a las reuniones, compartiendo mi experiencia y haciendo servicio. Si no hubieran estado aquellas personas en el grupo el día que yo llegué, todavía estaría intentado nadar contracorriente y metida en mi locura de control y codependencia.

Es fuerte decirlo pero, en cierto modo, ahora que el adicto está en recuperación y yo también, ahora que nuestras vidas, a pesar de los altibajos, es plena y serena, yo también estoy agradecida a la enfermedad. Llegué a FA por la enfermedad de mi familiar y me encontré con un programa de vida que me ha ayudado y me ayuda en todos los aspectos de mi vida. Me ayuda a mejorarme como persona, me ayuda a cuidarme y a tenerme más en cuenta, me ayuda a entender mejor a los de mi alrededor, a ser más tolerante y dialogante con mi familiar o con cualquier persona de mi entorno, en definitiva, el programa me ha ayudado a darle la vuelta a mi vida como a un calcetín. Y estoy muy contenta y orgullosa por ello.

Os quiero mucho a todos, un fuerte abrazo.

Elisabeth, Grupo Sant Pere (Barcelona)



Carta a mi hijo adicto

QUERIDO ADICTO:

Eres mi hijo querido, mi hijo mayor, el primero. Tú aún no sabes cómo quiere un padre a su hijo y no hay palabras para expresarlo, pero creo que sabes que es mucho. ¡Pues ten por seguro que es más aun de lo que crees!

Siempre recuerdo aquellas juegos en el parque, las mañanas en el coche yendo al colegio y escuchando música, las palas y la pelota en la playa, y tus juegos con tus hermanos y primos en el campo o en la playa en vacaciones. Las tartas de cumpleaños. Tu cara cuando descubriste que los Reyes Magos éramos tus padres y dijiste: ¿vosotros me habéis comprado esos regalos? Los días de piscina, gimnasio y pádel. Ir al campo de fútbol a ver a nuestro equipo. La alegría de verte crecer hasta ser más alto que yo. Son esas cosas las que los padres llamamos “disfrutar” de un hijo.

Lamentablemente, durante los últimos años, la enfermedad que te atrapó, no me ha permitido disfrutar mucho de ti. Y digo enfermedad, porque, ni ahora ni nunca he dudado de que, lo que tú tienes, es una enfermedad. ¡Ninguna duda! Por ello, antes incluso de que empezaras a consumir, ya te llevamos a un psiquiatra. Aquellos problemas siguieron, y el sufrimiento que te causaron, son lo que te llevó al consumo, ¿verdad? Al menos, eso creo yo.

Y entonces dejé de disfrutar de ti, y, al verte sufrir tanto, empecé a sufrir por ti.

No quiero apabullarte, pero igual que te he dicho que aún no sabes cómo quiere un padre a su hijo, tampoco sabes cuánto sufre un padre por su hijo. Aunque creo que, desde que estás en recuperación, te vas haciendo una idea.

Te voy a recordar algunas cosas que han ocurrido, por orden cronológico, para que puedas imaginarte lo que pude sentir cuando:

Me llamaban del colegio por tu mala conducta o tus notas,

O porque no habías ido a clase y tenía que ir a sacarte de casa,

O cuando insultabas a mamá, a tus hermanos o a mí,

O cuando dejaste de estudiar,

O cuando te fuiste de casa de aquella manera, porque te habíamos tirado la droga,

O cuando rompías las puertas,

O cada vez que he tenido que llamar a la policía o la Guardia Civil

O cada vez que te veía como un “zombi”,

O cuando te tuve que echar de casa.

O cuando tuvimos que ingresarte en el hospital,

O cuando estuviste a punto de morir y tuve que ir en la ambulancia contigo a urgencias,

Y, en fin, cuando estuviste a punto de pegarnos.

Cada una de esas veces me he sentido fatal, herido como si me estuvieras pegando. Y cada nueva vez, el dolor era más grande, se acumulaba al anterior. Como te dije el otro día, el peor momento de mi vida fue cuando te dije, no hace tanto, que te fueras de una vez de casa, porque “si te quieres suicidar, suicídate, pero tú solo, porque no voy a permitir que nos hagas vivirlo en directo”.

A pesar de todo, eres mi hijo y te quiero, y te querré siempre.

Y te apoyaré siempre... siempre que no consumas, siempre que te esfuerces en tu recuperación.

Porque, al final, hijo, con todo el dolor de mi corazón, he comprendido que tenía razón cuando te dije eso y cuando te traté tan duramente. He comprendido que, cada vez que he hecho la vista gorda, cada vez que te he dado dinero, o pagado cualquier gasto mientras estabas consumiendo, no te estaba ayudando sino perjudicando. Estaba solo ayudando a tu enfermedad a seguir ahí, destruyéndote.

Por eso te digo una vez más, con total y absoluta firmeza y seguridad, que, siempre que sigas en recuperación, haré todo lo que pueda para ayudarte. Cuando llegue el momento, te ayudaré a que vuelvas a estudiar o a buscar trabajo, lo que prefieras, siempre que sigas en recuperación. Y, por supuesto, cuando acabes el programa, mi casa, tu casa, nuestra casa, estará siempre abierta para ti. Eso sí, solo mientras sigas en recuperación.

Pero, con la misma total y absoluta firmeza y seguridad, la que me da estar seguro de que es la única manera correcta de quererte y ayudarte, también te digo que, si dejaras la recuperación, no te daré nada ni podrás volver a casa. ¿Lo sabes, verdad? Que no te quepa ninguna duda, porque nada me hará cambiar de opinión.

Por eso, por todo lo que te quiero, y porque sé que tú también me quieres mucho, te pido por favor que sigas en recuperación, que hagas todo lo necesario para seguir adelante, sigue todos los Doce Pasos, los consejos para avanzar, haz todos los trabajos y cumple todas las normas del centro de recuperación. Será la única manera de dejar de sufrir, tú el primero. La única, hijo, la única, tenlo claro.

Por último, quiero decirte que tengo mucha esperanza y mucha confianza en ti. Sé que tú puedes, hijo, estoy seguro. Buena prueba de ello es lo mucho que estás mejorando desde que empezaste la recuperación.

Ya sé que es duro y difícil, que hay altibajos, días mejores y otros peores. Pero solo tienes que pensar en cómo estabas cuando llegaste y cómo estás ahora. ¡Vaya cambio!

Nada me gustará más que volver a compartir momentos juntos, viendo una peli, o sencillamente echando unas risas en la cena cada noche, cuando acabes el programa y vuelvas a casa. Porque estoy seguro de que lo vas a conseguir, hijo.

Muchísimos besos.

Te quiero.

Papá.

Felices 24 horas

FELICES 24 HORAS QUERIDOS COMPAÑEROS: el éxito de recuperación de los programas de Doce Pasos, consiste en que dejamos de preocuparnos por los comportamientos ajenos para empezar a ocuparnos eficazmente de los nuestros, aunque esta pueda parecer una actitud egoísta, sin embargo es indispensable para lograr avanzar por el camino del crecimiento personal...observar nuestros comportamientos, actitudes, miedos, errores y defectos, pero también nuestras cualidades positivas; esto nos permite poder vernos desde una perspectiva diferente a la que solemos estar acostumbrados. Pero se necesita un sincero deseo de cambio para lograr conseguir un modelo de vida completamente diferente; cuando se comienzan a practicar el verdadero amor, la genuina humildad, la misericordia, el perdón... y se van erradicando el egoísmo, la soberbia, el miedo, la condena... nuestras vidas van experimentando un cambio a mejor del que no sólo nos beneficiamos nosotros y nuestros enfermos, sino también todos aquellos con los que solemos relacionarnos; este es un trabajo que requiere atención, tiempo y por supuesto tesón y autodisciplina; por esta razón nadie está capacitado para interferir en un proceso que ha de ser individual, comparando, examinando y desde luego ni calificando ni descalificando el avance o retroceso del mismo... Porque en nuestra comunidad cada cual avanza a su propio ritmo, aunque ya no en soledad, sino en compañía de iguales...y todo esto podemos ir lográndolo día a día...24 a 24 horas, concediéndole la máxima atención al presente... Felices 24 horas a todos, a todas y valor para cambiar...un fuerte abrazo.

Maki



El brazo en cabestrillo

EL OTRO DÍA en casa de una maravillosa compañera, que con su gentileza me había invitado a cenar, en un momento dado y sonando una maravillosa música, comenzamos a bailar, tropecé y ¡zas! me caí, resultado: brazo en cabestrillo y... ¡cómo se echa en falta ese brazo cuando no está operativo!

Inmediatamente pensé e hice un símil con el programa de FA: ¿somos realmente conscientes de cuanto lo necesitamos? y ¿cómo lo echaríamos de menos si desapareciera? ¿estamos realmente contribuyendo a su difusión y permanencia? o creemos que con asistir semanalmente y compartir con los compañeros@s **¿es suficiente?**

Yo por mi parte soy (o lo intento ser) autocrítica y... si llevo desde hace más de tres años un servicio (el teléfono) que sin duda alguna me ha proporcionado más ayuda de la que he podido dar; pues no cabe duda de que, la mejor ayuda se obtiene ayudando a los demás, ahora bien, me pregunto a mí misma ¿qué más podría hacer?

Por ejemplo: llamar a mis compañer@s si se que están en un mal momento; llamar yo si soy la que lo estoy pasando mal; escribir para la revista superando mi desgana evitando que se deje de editar por falta de escritos; acudir a otras reuniones (antes lo hacía para así saludar a compañeros queridos e interesarme compartiendo con ellos: si no me ocupo de vencer mi comodidad, no tendré un brazo en cabestrillo sino mi espíritu que es peor.

Marisa
Grupo liberación
Madrid



Escribir es: “del corazón al papel, la vía del Poder Superior”

Recién llegada a FA

HOLA: SOY UNA RECIÉN LLEGADA a este grupo. Esta tarde y tras releer muchos de los post de la página, he decidido sacar mi historia, que seguramente se parece a casi todas, variarán los matices, pero el fondo más o menos será parecido.

Me ha servido para mí misma, para pensar en cuanto tiempo hace que me (él) y me (yo) estoy engañando. Qué ha podido pasar, cómo no lo he visto antes, y demás. Pero solo como reflexión, no para recrearme en el pasado, si no para comprender. Y una vez he comprendido seguir hacia adelante, aprendiendo de todo el grupo para crecer interiormente y ayudar en la medida de lo posible. De hecho soy voluntaria en una ONG y me gusta ayudar a los demás, nunca se me había pasado por la cabeza que no sabría ayudar a un ser querido. Ahora, con vuestra ayuda espero conocer más a fondo el problema, y a mí misma, corregir lo que haga mal y así, poder superar esta situación que hoy por hoy me ahoga.

No sé si el escrito que os envié es apropiado o si debe de tener un máximo o mínimo de líneas, palabras etc. Ni siquiera sé si son las vivencias lo que podemos escribir. En cualquier caso, lo envié. Si hay algo mal, no duden en decírmelo. Muchas gracias por todo.

COMO MUCHOS DE LOS QUE ESTAMOS AQUÍ jamás pensé que me tocaría a mí, en primera o en tercera persona. Pero aquí estoy. Conocí a mi esposo hace años, para mí era la paz personificada, era un remanso de tranquilidad, resolvía todos los problemas sin alterarse, siempre de buen humor, justo lo que yo, que siempre he sido un manojo de nervios necesitaba. Mi contrapunto. Nos casamos el año pasado, el sin apenas familia y deseando tener una. La mía no lo acogió con demasiado afecto, él era tímido, inseguro a pesar de su apariencia de comerse el mundo. Ese aspecto solo era en el tema laboral. En el personal siempre me había dicho que "nunca se había querido nada". Cuando empezamos a salir, él bebía, para mi gusto demasiado, pero parecía afectarle ni en el humor, ni parecía necesitarlo. Yo no le decía nada porque sinceramente, no me gustaba pero tampoco soy controladora, nunca lo vi achispado siquiera. Nos casamos y vivimos mucho tiempo separados, lo llevamos bien. Hasta que llegó el "problema".



Fue el verano pasado cuando (estábamos separados por motivos de trabajo), note por teléfono que estaba "pesado, cansino" e incluso temoso. Levantaba la voz, no escuchaba, llamaba a deshora, incluso de madrugada para contar cosas repetitivas, y decirme lloroso que me amaba. Lo tenía que cortar a veces mintiendo con que se iba la cobertura.

Fue en agosto pasado cuando tras una de esas llamadas le dije que ya estaba bien, que si había bebido mucho. Ese día empezaron sus promesas: "te juro que jamás volveré a probar una sola gota de alcohol". Le creí. ¿Por qué no iba a hacerlo?

Septiembre lo pasamos juntos. Nada más llegar a la estación, su aliento echaba para atrás. No pude disimular lo que sentí. Íbamos a ver a mi hermana y por nada del mundo quería que le viera así. Le dije que entrase en el baño de la estación y se mojase la cara. No entendía por qué. Y yo no me atrevía a decírselo. Me pidió que nos tomásemos algo, le dije que un café bien cargado. Se negó, y le dije que si no se tomaba el café y esperábamos un rato, no iría conmigo. Lo hizo. Pasé vergüenza al decírselo.

Dos semanas después, me descubrieron un bulto en el pecho, me hicieron una biopsia y volví a ver a aquel hombre optimista, alegre, tranquilo, que me animaba y me mimaba. Todo salió bien. Tal y como me había dicho él que saldría.

Todo fue bien hasta diciembre. Ahí fue en picado. Seguimos viviendo entre dos ciudades, pero da lo mismo estar juntos que separados. (Hay quien me dice que si estuviéramos juntos todos los días podría ayudarle a curarse, pero no lo sé, la voluntad de curarse está en uno mismo y necesita apoyo, pero sin esa voluntad es muy difícil).

Él no es la persona que me animaba, me apoyaba, me mimaba. El ahora se ha convertido en un hombre huraño, contrariado y enojado con el mundo entero, susceptible, irascible. Y yo he llegado hasta aquí hecha un mar de dudas, de culpabilidades, hasta he dudado de que fuera alcohólico, o ¿quizá me lo estoy negando yo misma?

Tengo mucho miedo, nunca hemos pronunciado la palabra "alcohólico" Él sabe que yo estoy buscando ayuda para familiares de adictos, lo único que me dijo fue : "¿vas a ir a AA? Le dije que no lo sabía, que estaba buscando. Me dijo " muchas gracias por ir, de verdad". Le contesté que quería ayudarle, pero que sobre todo iba a ir por mí. Si yo no estoy fuerte, poco puedo hacer por él. Y es cierto.

Yo vivo en un pueblo pequeño, y en los pocos días que él está aquí, he tenido que disculparme en su nombre por cosas que ha dicho o hecho. Sé que no se debe hacer, pero no me quedaba más remedio. Nunca me ha gustado dar que hablar y soy muy prudente. Estaba empezando a amargarme, a avinagrarme, a arrepentirme de haberme casado con él. Pero tal y como leí en un relato, a pesar de que esto ya lo he visto en un familiar muy cercano y otras adicciones en dos primos míos. (Totalmente rehabilitados y felices padres de familia) no podía ver en él la palabra ENFERMO, veía al bebedor, al borracho, al que me estaba amargando la vida y conmigo a toda la familia.

Últimamente he oído excusas, mentiras, promesas, juramentos, a cual más infantil e inverosímil.

Hace tres días que al menos no le oigo embriagado por teléfono, sabe que le colgaré si lo hace. Tuve que empezar a contestar a sus amenazas con otras, "si no me contestas al teléfono lo apago hasta mañana y adiós" Tranquilamente (eso también me asusta) le contesté: "yo lo apagaré hasta el lunes". Eso fue el viernes. Me mandó por lo menos 20 mensajes, te amo era lo más repetido y "por favor no apagues el teléfono que sin oírte me muero" también.

Me enteré de un periodo de su vida negro, por un email y me lo escribió precisamente para "cuando vayas a las reuniones lo cuentas".

Sigue

Tras una pelea con su entonces pareja, se intentó quitar la vida, mezcló ansiolíticos y alcohol y no saben cómo está vivo. Le llevaron a un centro psiquiátrico y allí estuvo unos meses, allí evidentemente no probó una gota y cuando salió le dieron las pastillas que provocan repulsión al alcohol. Volvió con su ex y de nuevo otra vez otro intento de autolisis. Logró que no le volvieran a meter en el centro. Le ayudó asistencia social, recuperó su trabajo, y hasta ahora.

Me preguntan si no le dejo por miedo a que haga algo, no. No quiero dejarle y romper la familia que con él creé. Pero muchas veces tengo dudas, porque no quiero vivir a salto de ultimátum, ni de amenazas de coger o no el teléfono.

No hace demasiados días, bebió bastante y tiró el frasco de la botella para que no lo viera, se puso violento, no conmigo, bueno, de palabra. Quería irse en mitad de la noche y no volver más. Me dijo que no me faltaría de nada pero que no volvería a saber nada más de él. Estábamos a bajo cero. Cerré la puerta con llave y la guardé en mi bolsillo, me puse ante la puerta y le dije que no se fuera así. Tenía los ojos salidos de las órbitas, me dijo que si no salía por la puerta, lo haría quitando las rejas de las ventanas. Me auto controlé y durante un rato sin mirarle a los ojos le dije que se tranquilizase y se quitase el abrigo, temblaba, durante un momento pensé en la ... Liberación. Dejarle ir y que se acabase de una vez. Pero no pude.

En el dormitorio cuando ya creí que se había calmado, hubo otro episodio de rabia, me vine abajo. Era imposible que los vecinos no me oyeran llorar a gritos. Era la pena, la rabia, la frustración, la tensión contenida... Todo. No recuerdo cómo acabamos dormidos.

Desde entonces ando con pies de plomo, en lo que digo, en lo que hago, quiero ayudarle principalmente porque es mi marido y le quiero, pero porque no quiero que me arrastre. Ni a mí ni al resto de mi familia. Por eso estoy aquí, dispuesta a hacer una limpieza de lo pasado, para mejorar el presente, tener paciencia, aprender de mis errores y corregirlos, no aconsejar (mis mejores amigas han llegado a darme auténticas lecciones matrimoniales... Modo irónico) y sobre todo a tener fe en el programa, y a tener esperanza. A saber agradecer lo que tengo, que es mucho, y mucho es lo que me he encontrado en este grupo en solo un día.

Y sobretodo debo decir que es un hombre bueno, siempre lo ha sido, conmigo y con toda mi familia y amigos. Pero nunca se ha sentido querido. Voy a luchar por mí para poder luchar por él.

María S - Recién llegada, Grupo por Skype

*Acompañándome de mi PS:
guardo mi mano en mi bolsillo,
la aprieto con la de Él ...
Y siento que no estoy solo.*

Fui codependiente desde el minuto 0

EN CUANTO LO DESCUBRÍ tras el shock inicial e incredulidad (aún a veces, parece que fuera un espejismo, un mal sueño, del que despertaré), pasé a culparme por no haberme dado cuenta, y a atiborrarme de información sobre síntomas, efectos, indicios de consumo, clínicas...hice un máster intensivo sobre la cocaína, y por supuesto, yo lo salvaría, con amor, constancia...que ingenua.

Aún a veces lo soy. Te obsesionas con el tema, y no tienes otra vida que la suya, ni otro pensamiento que ese. Mi mono tema, le llamaba yo. Hay muchos profesionales que no saben mucho del tema, cualquier adicto le da mil vueltas al respecto, pero también hay muy buenos terapeutas especializados.

Hasta eso lo tenía yo buscado, el mejor sitio para la desintoxicación y luego para la deshabituación y por supuesto un buen sitio para la terapia... cuantas veces hable con esos sitios y personas, algunas magníficas. Qué me faltaba y falta? Jajaja, lo primordial: que el enfermo se reconozca como tal, quiera y comience...

Sólo dio dos pasitos, obligadísimo y luego reculó. Ahí sigue, en la negación, ocultación, creer que controla y experimentar con cantidades, frecuencias, etc. Muchas veces con respecto a él, entran ganas de tirar la toalla, otras tantas mantengo LA ESPERANZA, de que finalmente se rendirá, le llegará su momento, pero lo que cada vez tengo más claro, y debo alimentar Sí o Sí, es **Mi** recuperación, es lo que está a mi alcance y a lo que DEBO aferrarme con uñas y dientes. Hoy haré todo y más por estar mejor, por quererme, buscar mi serenidad y dar los menos pasitos hacia atrás posibles, que aún son muchos.

Daré la espalda a esa codependencia que tanto nos daña y gracias a FA por aparecer en mi vida.

Miriam, Grupo Nuevo Giro, Cádiz



HOY UN CAMINO MEJOR

ESTE LIBRITO SABIO, que nos ayuda cada día del año a entender mejor el enigma de nuestras vidas afectadas por el sufrimiento que nos causa la drogodependencia de un ser querido, me ha enseñado a cambiar muchas cosas.

A los nuevos miembros que vienen a nuestro grupo les sugiero que para estudiarlo mejor, tenemos un índice que resulta de gran utilidad cuando un día necesito trabajar un concepto o un sentimiento o cualquier inquietud, le pongo el nombre, y siempre encuentro la respuesta. Es formidable hacer este ejercicio. Empieza con la palabra *Aceptación* y termina con *Yo mismo*, *Autoinconsciente*, *Autoculpa*, *Autodescubrirse*, *Autoestima*, *Autorespeto*, y *Yo puedo cambiar*.

Es por tanto, nuestro librito una guía diaria, para la evolución personal. Tan claramente explicado, con palabras sencillas, que iluminan la mente ofuscada por el sufrimiento. A veces estudio los conceptos que están repetidos en muchas páginas, ah! esto es porque me hace falta hacer más hincapié, por ejemplo en *Cambios* hay 60 páginas que ayudan a entender como hacerlo. *Crecimiento* 53 págs., *Poder Superior* 78 págs, *Recuperación* 58 págs., *Serenidad* 60 págs., *Humildad*, *Honestidad* 50 págs, y así sucesivamente. Es una gran ayuda para nuestro progreso leer, meditar y escribir, para crecer en la sabiduría que pedimos en la Oración de la Serenidad.

Poco a poco, como la lluvia suave que fecunda la tierra, nuestro espíritu recibe a través de la lectura la simiente que germinará sin duda en nuestro ánimo maltrecho por el desaliento, esa sequedad que produce la desesperanza, se va empapando del agua que mana de la fuente de las nuevas palabras, y casi sin darnos cuenta... el cambio se produce en nosotros.

Ya no tenemos que lanzar sermones llenos de razones sensatas para convencer a nuestros descarriados adictos, solo cambiar actitudes, aprender nuevas formas, evolucionar, crecer, confiar, rectificar.

Ah! y no olvidar que *yo sola no puedo*. Esto es para mí, lo más importante.

Margarita. Grupo Liberación, Madrid



Elegir este MEJOR CAMINO

CUANDO EN MI VIDA ESTABA INSTALADA LA PREOCUPACIÓN EXTREMA, el miedo y la angustia que me paralizaba en un dolor infinito por la desaparición de mi hija menor, repetidas veces a lo largo de 6 años en su adolescencia terrible.

FA me aportó esperanza, solidaridad con mis compañeros, cariño y el sentir del grupo hacía que me sintiese comprendida y un inmenso, te entendemos...El teléfono y el compartir dentro de esta familia hizo que mi resistencia no se fuese abajo, como a veces me tambaleaba de tanto dolor.

El programa, los pasos, las tradiciones son siempre para mí, mis guías personales y de crecimiento a todos los niveles. Al poner en práctica todo lo que voy aprendiendo, mi comportamiento va cambiando poco a poco y como dice mi hija:

— Mamá tu ejemplo me ayudó...

Soy salvadora y controladora, pues vengo de la locura más absoluta de mi familia. Un hogar desestructurado, con alcoholismo en mi padre y madre sumisa y codependiente hasta no ser nunca ella misma. Mi rebeldía estaba en mí también.

Pero ésta sirvió un poco para mi adolescencia que no fui dócil. Pero en mis contradicciones estaba atrapada por mi falta de autoestima, codependiente en las relaciones y el control que me sirvió para sobrevivir de joven, me perjudican en la relación con mi hija. Pensaba que controlándola la salvaría de ella misma. Tan solo sirvieron los límites con amor que fui aprendiendo en FA. Y cómo no el Poder Superior.....Yo atea y rebelde ante lo no perceptible, que quiere decir en definitiva confiar en algo fuera de mí misma, no podía llegar a comprender que algún día eso llegaría. Fueron muchas etapas de rendición. Siempre volvía al 1-2-3 pasos y también la primera parte de la oración de la serenidad.

Desde la mañana hasta la noche, cada vez que podía salir de mi neurosis y fijación sobre mi hija, esto lo llevaba conmigo. Mi hija esta totalmente cambiada, ha dado un gran cambio en su vida. Ella dice que tuvo que darse las hostias bien grandes para darse cuenta y, que, por mucho que le dijera, no escuchaba nada. Sea lo que sea estoy segura que el Poder Superior estuvo siempre con nosotras, incluso cuando no quería saber nada de Él.

Gracias FA

María José, Grupo Sant Pere de Barcelona

**En este número de AVANTE
iniciaremos, con ilusión esta:**

GALERÍA de Nuestros Artistas

Para que nada falte en este **Grupo Grande** que es Nuestra Revista, aprovechemos y disfrutemos del talento artístico, escondido o manifiesto de algunos de nosotros.

La creatividad contribuye también, a una buena salud mental, corporal y espiritual; escribir un cuento, una historia o nuestra propia historia: la escrita por María S, nueva compañera a través del Grupo Skype. Crear formas que adornen nuestra casa o nuestra ropa, tan solo con unos hilos y unas piecitas de madera con ese especial sonido cuando las manos de Montse las mueven velozmente. O algo tan distinto pero tan cercano como son los bolsos realizados por Pilar. Las líneas de un dibujo llevan también mucho de nosotros: si apretamos el lápiz ahí va nuestra fuerza, si aflojamos, delicadeza: la fuerza y delicadeza de los dibujos de Alicia. Y también se pinta a través del objetivo de una cámara fotográfica: lo que captamos y que queremos transmitir, en ello está presente nuestro arte, intención, motivo, composición, color. En la portada de este número, una excelente muestra con los colores bien aprovechados para que se potencien entre sí: rosas y verdes; hay que estar atentos...

Esta y otras fotografías que nos guardamos para próximos números de la revista son de nuestra compañera Gemma del Grupo Sant Pere de Barcelona.

Sencillez, composición y aprovechamiento de los colores.

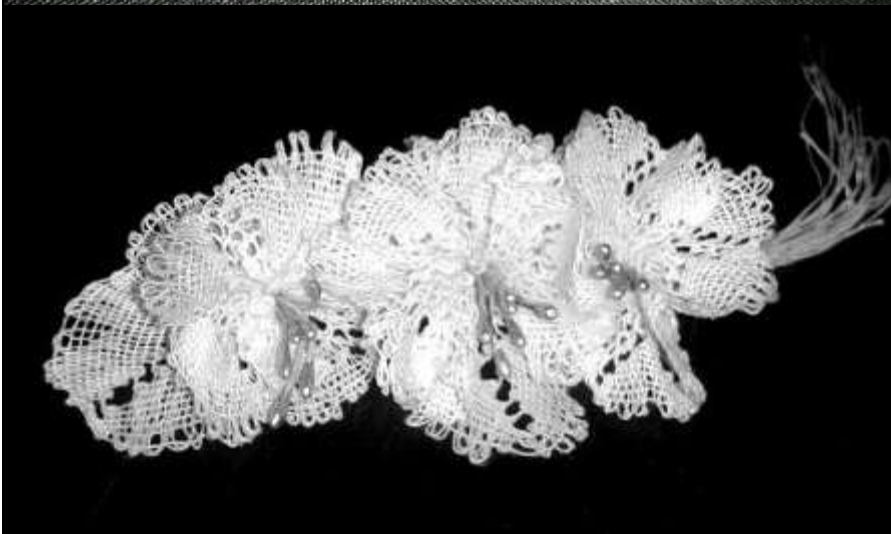
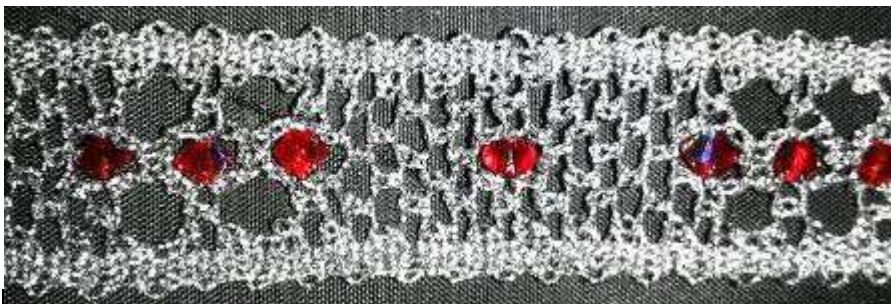


El Arte da oxígeno al espíritu, no es un lujo, es un don que poseemos todos los humanos pero que muchísimos no cultivan porque ignoran su función. El Arte está en la naturaleza y si educamos la mirada, el oído, el olfato y la sensibilidad, descubriremos una vida distinta que nos hará más felices. Trae tu Arte a esta sección y lo compartiremos.



Una preciosa figura y un espontáneo retrato de alguien, dice en él: “en el tren” dibujos a lápiz de nuestra Alicia del Grupo de Cartagena.

*La sinfonía de los bolillos: con
la que disfruta nuestra
compañera **Montse** del Grupo
Sant Pere, en Barcelona,
haciendo estas delicadas joyas
de hilo*





*Quien así trabaja es nuestra compañera **María José del Grupo Sant Pere de Barcelona** y es para todos nosotros un ejemplo de superación pues es prácticamente ciega, solo tiene un 5% de visibilidad en un ojo. Ya verás que cosas más chulas hace –esto nos dice Elisabeth, su compañera de grupo-*



Esto no es un anuncio:

ESTOS BOLSOS son unas preciosas creaciones de esta simpática compañera, Pilar, del Grupo Giralda que desde Sevilla nos sorprende.





POR INTERNET

Hola a tod@s!!!

OS QUEREMOS INFORMAR de la creación de los grupos de FA online. Desde el mes de julio del pasado año, Familias Anónimas de España cuenta con dos **nuevas herramientas** para ayudarnos en el camino de nuestra recuperación: un **grupo por email** y un **grupo por Skype**. Estos grupos, gracias a su formato "**online**" nos permiten acercar nuestro programa a aquellas personas que no pueden asistir a las reuniones presenciales y nos permiten abrirnos a personas de habla hispana a nivel mundial.

El grupo por mail "Hoy un Camino Mejor": Cada día se envía la lectura diaria de nuestro libro Hoy un Camino Mejor, vía correo electrónico, a todos los miembros del grupo. Se puede compartir, escribiendo un correo electrónico, acerca del tema de la lectura o acerca del tema que queramos siempre que se respeten las Tradiciones y límites del programa. Los emails que se escriben son recibidos por todos los miembros. Si estas interesado en formar parte, escríbenos a info@familiasanonimas.es o inscríbete directamente desde nuestra página web www.familiasanonimas.es, apartado Reuniones Online.

El grupo por Skype "Sin Fronteras": Realiza una reunión semanal, los jueves de 19'30h a 20'30h. Se trata de una llamada grupal, sin cámaras, que se hace a través de la aplicación Skype. Permite que conectemos a tiempo real con personas de diferentes puntos de España y a nivel mundial. Sigue el mismo formato que una reunión presencial. Si quieres formar parte, agrega directamente a través de tu cuenta de Skype al usuario **familiasanonimas** (España) añadiendo "Estoy interesado en participar en la próxima reunión por Skype" o un texto similar o bien escríbenos a info@familiasanonimas.es. Para más información visita nuestra página web www.familiasanonimas.es, apartado Reuniones Online.

!!!Os esperamos!!!

Gemma, Servicio de Grupos Online de FA España

**Gracias a todos los que,
sin pereza, escribieron para compartir con su**

Grupo grande de España

*Del corazón al papel:
“Vía del Poder Superior”*



www.familiasanonimas.es



667 36 83 56

Enviad vuestras experiencias para la revista

al siguiente correo electrónico:

ricoterodriguez@gmail.com