

AVANTE

REVISTA DE FAMANON

Nº 26- SEPTIEMBRE 2016

ASOCIACIÓN NACIONAL DE FAMILIAS ANÓNIMAS (ESPAÑA)



**28, 29 y 30 de octubre,
NUESTRA CONVENCION DE TODOS**

XXIII CONVENCIÓN NACIONAL de FAMILIAS ANÓNIMAS

*Cádiz,
28, 29 y 30
octubre
2016*



La de Todos

Desde Cádiz con Amor

Queridas amigas y amigos de FA, queremos, a través de nuestra revista, animaros de nuevo e informaros de diversos aspectos de la próxima Convención, que con tanto cariño e ilusión está preparando **el grupo Nuevo Giro de Cádiz**.

Tras el verano, tiempo de descanso, de disfrutar de los amigos y de la familia, qué mejor momento para recordar a esta otra “Gran Familia” con la que tenemos una cita los días 28, 29 y 30 de octubre; días en los que va a crecer ese amor especial que nos une y que nos dará fuerzas para seguir nuestro rumbo.

Convenciones en Cádiz: un poco de historia

Cádiz ha organizado 3 convenciones todas ellas en la Residencia del Tiempo Libre de la ciudad.

La Convención de 1996 (la tercera), estuvo organizada por los dos grupos existentes en Cádiz, con una amplia asistencia de nuestros amigos de Portugal. En esta Convención se creó “el formato” de Convenciones que, mas o menos, hoy se sigue utilizando y cuyos objetivos fueron reunirnos de todas partes de España para trabajar entre todos (ponencias) y convivir entre todos (fiesta.....). En una reunión de Representantes de los Grupos existentes, entonces dispersos por el territorio español, se acordó iniciar el proceso para convertirnos en una Asociación Nacional, de acuerdo con la legislación vigente.

La Convención de 1998, (la quinta), estuvo organizada por los tres grupos existentes en Cádiz, con la asistencia numerosa de miembros de nuevos grupos de España y como no, también de Portugal. En ambas Convenciones contamos con una asistencia de unas ciento cincuenta personas. Con la Asociación “Famanon”, legalmente constituida en 1997, se eligió, aprovechando la Convención, la primera Junta Nacional.

La Convención de 2005 (la duodécima), estuvo, también, organizada por los tres grupos de Cádiz, con la asistencia de miembros de los más de veinte grupos existentes en la Asociación. La Junta Nacional presentó el “Manual de Convenciones” que, aún con carácter orientativo, plasma lo esencial del formato de Convenciones de 1996, enriquecido con la experiencia de funcionamiento de las otras Convenciones habidas hasta el momento, como reuniones especiales, mesas redondas sobre temas organizativos, etc....

La Convención de 2016 (la vigésimo tercera) está siendo organizada por el Grupo Nuevo Giro, con gran ilusión de sus miembros, esperando que resulte bien y que pronto, dentro de unos meses, pase a ser historia.

El coste

Como podéis apreciar hemos hecho un esfuerzo importante para que el coste de la Convención saliera lo más económico posible y hemos conseguido mantener los precios de las últimas Convenciones, es decir 120 euros, en un hotel en el que ya tenemos la experiencia de haberse realizado dos Convenciones de FA y que fueron bastante exitosas, por lo que nos retamos nosotros mismo para mejorarla. Ya sabéis que el importe total se desglosa en dos apartados: 100 euros corresponden al hotel y 20 euros a los gastos de la organización (fotocopias, papelería, medios audiovisuales, detalle....).

Hemos intentado por todos los medios que se celebrara en Cádiz capital, pero la Residencia de Tiempo Libre, donde se celebraron las anteriores Convenciones nuestras, y que salía muy bien de precio, en estos momentos está cerrada y los precios de los hoteles que están ubicados en Cádiz son bastantes mas elevados, por lo que el Grupo decidió que la realizáramos en El Puerto de Santa María, donde nos han atendido magníficamente, aparte de no exigimos ningún prepagó hasta el momento.

También nos animó hacerla en esta ciudad su cercanía a Cádiz capital así como lo bien comunicada que está con el resto de España a nivel de medios de transportes tanto en autobús, tren, coche, o avión.

Esperamos que la hucha que habéis tenido durante este año reservada para la Convención, esté bien llenita. ***Recordaros que la fecha limite para la inscripción es el 30 de septiembre.***

Las ponencias

Como todos sabemos, uno de los pilares de nuestra recuperación son los textos de FA que trabajamos semanalmente en los grupos.

Ahora bien, uno de los alicientes de nuestras Convenciones que celebramos anualmente, son las Ponencias que trabajamos durante las mismas. En nuestro formato de Convenciones las ponencias conforman toda la mañana del sábado y parte de la tarde. En torno a ellas trabajamos y compartimos con otros miembros de otros grupos, lo cual nos permite conocernos más a fondo y enriquecernos con los testimonios de personas con las que habitualmente no compartimos.

Aunque escribir una Ponencia nos pueda suponer, en un principio, un reto y un esfuerzo, no menos cierto es que el primer beneficiado es el “ponente”, pues evidentemente, está profundizando sobre el tema y desarrollando, a su vez, una actitud generosa de colaboración. Por otra parte, cuando en la Convención te comentan los veteranos o los miembros nuevos: ¡Oye, no sabes cómo me has ayudado con tu Ponencia!, ello te llena de satisfacción y orgullo del bueno. Tu estima sube y sabes que el esfuerzo ha merecido la pena.



Desde la oportunidad que nos ofrece la revista Avante, queremos agradecer a todos los miembros de FA que han escrito o van a escribir Ponencias, que ofreciendo su experiencia, fortaleza y esperanza, están transmitiendo, a su vez parte de su agradecimiento a FA por todo lo que FA les ha dado.

Todas las Ponencias que recibamos nos van a ayudar, unas durante la Convención, y otras a través de su publicación en la revista Avante.

Os animamos a que escribáis: ojalá recibamos muchas, lo cual será señal de que nos estamos recuperando ¡¡FA FUNCIONA, SI LO TRABAJAMOS!!

Recordamos que la fecha limite para presentar Ponencias es el 30 de Septiembre. Asimismo, os aclaramos que las Ponencias no tienen que estar relacionadas con el lema de la Convención (este año: “Cambiando el rumbo”). El desarrollo del lema lo presentará el grupo organizador de la Convención o alguien de este Grupo.



La fiesta

Unos de los momentos en los que estamos mas ilusionados en la organización de la Convención es para la gran fiesta del sábado noche.

Es la gran noche mágica, es el lucero del alba en ese planeta imaginario, donde despertamos a la fantasía, a la alegría; sentir que no tenemos miedo de hacer el ridículo, descubrimos facetas nuevas. Soñar, tengamos la edad que tengamos, en esa noche mágica florece el entusiasmo, enredándonos entre música, palmas, risas y amor por sentirnos cómplices y participes de desarmar todo lo desarmable. La fiesta nos da la libertad para elegir ese momento y preguntarnos, ¿quién soy yo?.

Si en la noche del sábado de la Convención no se celebrara la fiesta, le faltaría a la misma uno de los principales eslabones de esa cadena para nuestra recuperación. Es la gran noche de las noches, es el mejor gesto de MI YO ESPIRITUAL. En ella conjugamos el verbo “compartir”: YO comparto, TU compartes, ELLOS comparten, NOSOTROS compartimos. Es la gran piñata en donde participaremos todos los grupos de Familias Anónimas. Nadie se quedará sentadito en la fiesta, sino que hay que tomar las cintas de colores de esa gran piñata y con fuerza y con ganas y con un SI QUEREMOS, entre todos, la abriremos y conseguiremos formar, como es nuestro deseo, que la fiesta sea de todas y de todos.

Con fe, le pedimos a nuestro PODER SUPERIOR, poder soñar con un gran escenario donde brille la fiesta con una gran participación. El grupo Nuevo Giro sueña con despertaros esa gran ilusión.: ***contamos contigo, contigo y contigo...***

Con la alegría de volver a encontrarnos, un abrazo,

Grupo Nuevo Giro

XXIII Convención Anual de F.A.

“Cambiando de rumbo”

Hablar de la próxima Convención Nacional de Familias Anónimas es nombrar la alegría del encuentro.

Los que hemos tenido la suerte de asistir a muchas reuniones anuales reviviremos otra vez las emociones pasadas, los recuerdos imborrables de lo que aprendimos, los nuevos amigos que hicimos, los abrazos recibidos, el consuelo que pudimos dar y recibir, el sentimiento de pertenecer a una gran Familia que nos acoge y que nos quiere.

Los días de la reunión-convención son especiales, intensos, en pocas horas conocemos a muchas personas de otros grupos y se producen intercambios valiosos y duraderos. Se aprende mucho en la Convención porque las emociones están a flor de piel, los relatos se multiplican, las confidencias nos renuevan animándonos a sacar de nuestro yo profundo cosas que quizás desconocíamos de nosotros mismo.

Compartir, palabra mágica que aprendí en los grupos cuando llegué como los demás buscando ayuda para calmar un dolor lacerante que me estaba destrozando mi vida y la de mi familia.

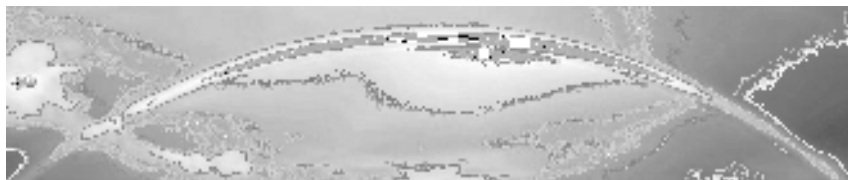
Para los que asistís por primera vez, hacedlo con esperanza de encontrar mayor comprensión y mas herramientas que nos van a ser de gran utilidad, y sobre todo, lo que compartimos es la empatía y el amor que nos hacen crecer como personas, por medio de este intercambio que se produce de forma sencilla, natural, a través de la identificación con los que también han vivido y viven similares experiencias. La maravilla de este programa es comprobar que funciona, la energía se multiplica al dar y recibir, es un bálsamo que sana nuestras heridas y ensancha el horizonte de la esperanza.

Entre todos los asistentes formamos un enorme coro de voces sinceras dirigidas por el Poder Superior y esa experiencia es importante vivirla.

Agradecemos a la organización el esfuerzo, el trabajo, la imaginación y entusiasmo invertido para hacer posible esta XXIII Convención de la que todos vamos a recibir insospechados beneficios.

Porque merece la pena la experiencia, sigamos viniendo.

Junta Nacional



Por si alguien duda en

***HOLA** Quiero compartir en esta revista algo maravilloso que he ido viviendo en las convenciones de F.A. No me lo quiero guardar quiero que mi experiencias contagüe de tal modo que si hay duda en no asistir entre en el mismo entusiasmo como me despertó a mí.*

*Fue mi primera convención en **TORRE MOLINO**. La amfitriona **ALGECIRA**. Y mi primera ponencia expres. Y me dijeron sube a tu habitación del hotel dicho y hecho y la escribe y en meno de una hora ya estaba escrita y fue sobre mi Coodependecia desde que yo tenía uso de razon con mis padres y todos los que me rodeadan, o sea ya estaba mal y tan pequeñita.*

*Luego **Madrid** con tanto cariño cada vez que fueron Amfitrionas y fui a varias Y conocer a personas entregandose En plenitud sin conoserme eso me hizo rexflecionar y pensar, ya que yo mis pensamientos no lo coordinaba era un punto de partida y me sirvio de terapia sin tener que gastarme dinero en sigcologo y abaturrarme de pastilla y dejarme croqui y sin autonomia de eso me fueron desencadenandomes las convenciones y afianzandome lo que yo me estaba trabajandome para tener Esperanza y no tener dudas, ni miedo en tomar desiciones, fui aprendiendo en **GRANDE**.*

***Palma de Mallorca** era la primera vez que cojía el Avion y fueron cuatros trasbordo de ida y cuatros de vuelta fueron el no va mas esos subirones para la traxtofera que cuando llego el avion y tomo tierra en la provincia de **CADÍZ** lo primero que híze ponerme de rodilla y besar el suelo de mi bendita tierra y vivita.*

asistir, de nuestra querida Regla, su testimonio

*Fue en **ALGECIRA** lo tengo gravado muy gravado pues se me ocurrió que teníamos que vestirnos de Angelitos de blanco con faldas de TUTU cortitas lo mismo hombres y mujer y ha mi marido al ponerle el pendiente sobrepuesto yo que estaba nerviosa y muy ilusionada por el espectáculo que se lo puse con tanta seguridad para no perderlo que sangraba cuando estábamos bailando el **LAGO DE LOS CISNE**, el daba todo por **F.A** y en esa convención dio asta su sangre.*



SEVILLA CASA DE BETANIA** y estaba en feria y en el descanso subimos algunas compañera a la azotea y cuando nos dimos cuenta Paco mi marido nos dejó encerrados un buen ratitos , suponeros lo bromista que era que nos contagiava y nos daba el subiron que hacía falta . Las convenciones para mí forman parte de mi recuperación y un popurri donde se entremescla muy buenos sabores para padearlo con los buenos encuentros con todos los pueblos de **ESPAÑAS** donde **F.A** entrega **TOTAL** .YO doy las gracias por ellos fue mi despertad **ESPIRITUAL

*Regla, Grupo **NUEVO GIRO**, CADÍZ*

(PARA ENMARCAR)

Mis experiencias en las convenciones

Quería hablaros de mi experiencia acerca de las convenciones de FA. Para mí este encuentro anual es uno de los mejores regalos que nos da el Programa. Es una oportunidad para seguir creciendo, en familia, con personas que están pasando o han pasado por las mismas situaciones que yo o muy parecidas. Siempre me ha conmovido ver tantas personas que unidas buscan un camino mejor, ser mas felices, tolerantes, autorespetuosas, respetuosas, íntegras, ...

En una convención:

se respira un ambiente de flexibilidad, buen humor, armonía, respeto, apoyo, acogida, aceptación, ...

se siente con intensidad porque se trabaja el Programa a consciencia.

cuando llega el domingo, no quiero que termine.

Una convención es:

una parada, una oportunidad, un punto de partida, un nexo de unión.

Sentir, dejar a un lado las rutinas habituales para adentrarnos en el autoconocimiento y el autocuidado.

¡como unas minivacaciones y un autohomenaje todo junto!

También he tenido la oportunidad de formar parte de un comité organizador de una convención y es una experiencia muy enriquecedora y gratificante.

Tengo tantos buenos recuerdos ligados a las convenciones... y me es difícil traducirlos a palabras. He sido muy feliz en cada una de ellas.

Este año me hace mucha ilusión ir con mi ahijada. Ya hace meses que lo planeamos, sacamos el billete hace tiempo. Y quiero aprovechar esta oportunidad al máximo: estar con mi FAMilia, volver al Puerto, bañarme en la piscina si hace buen tiempo!, descansar, comer bien, reír, disfrutar, ...!

Gracias compañeros de Cádiz por este REGALO:

nos vemos pronto.

Un abrazo para todos! Gemma

Querida familia: un año más tenemos la fortuna de poder reunirnos para compartir y crecer, en un ambiente de amor y de paz. Asistir a la Convención es hacerse ese regalo cada uno, que lo merecemos, si nosotros estamos bien, podemos ser apoyo. Tenemos que querernos nosotros y esta es una forma de demostrarlo, que nos enriquece a todos.
Abrazos de Maki

Quiero contar mis vivencias: cómo empecé en FA a través de una Convención

Mi mujer empezó en F.A. antes que yo, un día me dijo que por qué no iba a las reuniones que me iban a gustar, que eran bastante interesantes, fui alguna vez de forma esporádica.

Cuando fue la Convención Nacional en El Escorial me pidió que la llevase, porque ella no tenía medios para ir. Entonces la llevé, me dijo que me volviera a casa o si me quedara por allí paseando o lo que me apeteciera.

A partir de aquí fue cuando me agarró el Poder Superior.

Entré a las reuniones ese fin de semana y hubo compartires que de verdad, de verdad, me impactaron tanto aquellas vivencias, algunas me parecieron tan escalofriantes que coincidían con las mías.

Desde entonces pertenezco a esta gran familia.

Los dos vamos a las reuniones cada lunes al Grupo Luz.

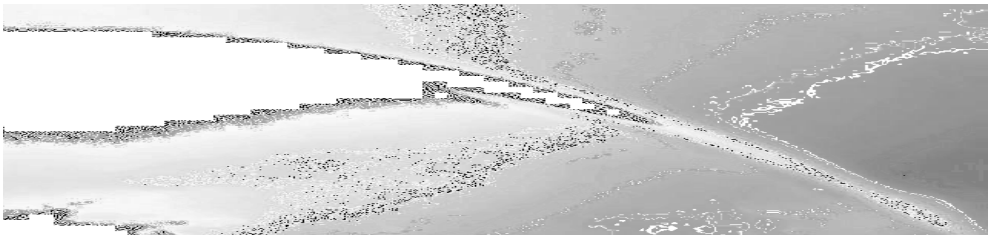
La fuerza que debe tener el Poder Superior para que mi adicto lleve casi dos años limpio. Podemos llamar al Poder Superior cada uno de una forma diferente, para mí que se ha producido un milagro.

Solo por hoy está limpio y tiene trabajo, es una persona normal, sin dejar de ir a sus reuniones.

Quiero agradecer a las personas de esta gran familia F. A. por la ayuda que nos damos mutuamente para sobrellevar día a día y en cada momento con nuestras vivencias sinceras apoyo mutuo.

Gracias por pertenecer a esta familia y mi más sincera y admiración a todos los que hacen posible que esto siga adelante. Con todo mi cariño.

Julián, Grupo Luz, Madrid



Nuestras vivencias de convenciones

NOS GUSTARÍA COMPARTIR con vosotros algunas de nuestras vivencias, siguiendo, paso a paso, el proceso de una Convención, intentando reflejar lo mucho que recibimos en ellas:

La designación

Quando va finalizando una Convención y aun la estamos saboreando, suele anunciarse dónde se va a celebrar la siguiente y ya con ello volvemos a empezar a soñar. Luego, al recibir la invitación del grupo organizador, ya estamos percibiendo la energía de esas personas y su generosidad para con la “Gran Familia”. Nos recargan las pilas y con ilusión comenzamos a preparar el viaje

El viaje

Recordamos cómo disfrutamos la cuatro personas que fuimos desde Cádiz a la Convención de Madrid de 1994, en servibus, que tarda “mil horas”, una auténtica paliza pero una paliza divertida, disfrutando, con las ocurrencias de cada uno. También recordamos como algo entrañable cuando, para asistir a la Convención de Madrid de 1997, alquilamos un autobús, que iba repleto de gente del Sur, con la misma ilusión todos como si fuésemos colegiales cuando los llevan de excursión.

La acogida

Quando llegamos al hotel, algo cansados del viaje y un tanto despistados, allí está el Equipo de Bienvenida: unos besos, unas sonrisas, el reparto de material y habitaciones. Bueno ya estamos tranquilos, ya hemos sido acogidos, con todo cariño, ya estamos en casa.

La universalidad

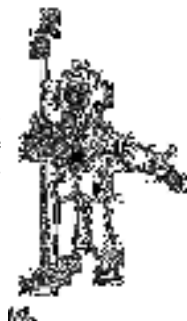
El asistir a Convenciones nos da la oportunidad de conocer a personas de otros lugares. Es una gran suerte pensar que a todos nos une lo mismo que no es otra cosa que las ganas de vivir, a pesar del problema que nos llevó allí. Cada reencuentro, lleno de besos y abrazos, nos hace sentirnos verdaderamente queridos y reconfortados. Después en la Reunión de Bienvenida, con el pleno al completo, es cuando comprendemos la universalidad de nuestra Hermandad; de nuestra “Familia Grande”.

El trabajo en grupo

Quando comenzaron las Convenciones, un miembro veterano nos decía que era muy importante que estas fuesen no solo un lugar de encuentro, sino de trabajo. Claro está “esto funciona si se trabaja el programa”. Las Ponencias, que trabajamos en grupos, tanto para quienes las escriben, como para todos los que asistimos, es para nosotros, el mejor exponente de esta idea de nuestro programa. Cuántos “testimonios” novedosos y atractivos hemos recibido en estas Ponencias. Aun nos emocionamos recordando la ponencia, en una de las primera Convenciones, de una persona veterana, exponiendo con toda naturalidad y con una serenidad ejemplar, su caso: varios seres queridos con el problema. O, también, el testimonio, en la Reunión sobre el Lema, lleno de fuerza y muy positivo, de una persona joven, a la cual recordamos, durante la Convención del año anterior (en la que era recién llegada) que se la pasó llorando.

La fiesta

Para nosotros ese es el momento de explotar. Solemos tener muchas emociones contenidas, que allí en la fiesta soltamos. Bien porque estamos de espectadores de las actuaciones que presentan otras personas u otros grupos, bien porque participamos con algún numerito propio. ¡Atención! alguna de esas actuaciones verdaderamente brillantes. La verdad es que lo hemos disfrutado muchísimo, nos hemos reído muchísimo y a veces hasta nos hemos sorprendido muchísimo.



La clausura

Y llegamos al final de la Convención, con el Acto de Clausura. Suele estar muy bien preparado, cuidado con todo detalle. Se hace el silencio, nos concentramos, llenos de pensamientos positivos, de símbolos positivos, de mensajes positivos... En una Convención, al final se soltaron unos globos de gas con un papelito con el nombre de aquel ser querido del que queríamos desprendernos. Imaginaros, el cielo se cubrió de globos, al soltarlos, mientras rezábamos la Oración de la Serenidad.

Es el final, nos vamos con cierta tristeza porque se acaba, porque nos separamos, pero con el alma repleta por todo lo maravilloso que hemos vivido.

Como apéndice final, diríamos que nuestra experiencia de vivir junto a los otros miembros del Grupo una Convención, desde dentro, es decir organizándola, es impresionante: programación, creatividad, economía, material, detalles... todos a una, todos aportando, todos implicándonos y ofreciendo lo mejor. Es el gran servicio anónimo del grupo hacia los demás.

Solo nos queda animaros a que os atreváis a organizar la próxima Convención, sobre todo si vuestro grupo aun no ha organizado ninguna, pues ello os enriquecerá al grupo y a cada uno de vosotros.

¿Dónde será en el 2017?

Marga y Jose: Grupo Nuevo Giro de Cádiz



Dos significativas, para mi, experiencias de dos Convenciones

PRIMERA

Fue en mi primera convención en Mallorca y ocurrió que a su clausura, nos hicieron subir a todos a la terraza del hotel y como éramos muchos y para no colapsar los ascensores nos pidieron subir en silencio las escaleras; este silencio durante tres o cuatro pisos fue preparando mi emoción, intuyendo además sería algo que pondría final a la convención: **lo que no imaginaba era la gran ayuda que recibiría para aquellos momentos difíciles que entonces, hace 16 años, vivíamos.**

Ya en la terraza, respiramos; nos fueron entregando palomas, no hubo para todos, a mi no me tocó y tampoco importaba; lo que simbolizaban sí que profundizó en mí. Nos dijeron entonces que imaginásemos que aquellas aves representaban a nuestros adictos a quienes deberíamos soltar; y las soltamos y subieron hacia el cielo, libres. Los ojos de todos estaban húmedos.

Yo en mi pensamiento imaginé a mi hijo en una de aquellas palomas que se alejaba y **dije para mi y para él: adiós Enrique, buena suerte.**

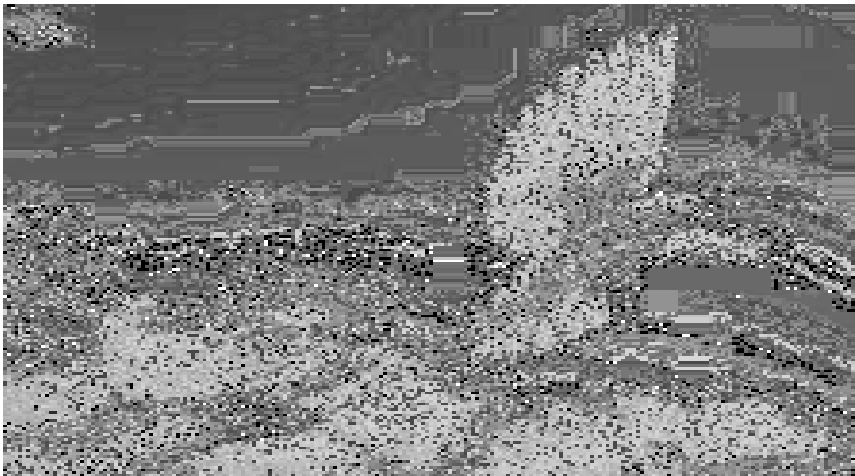
Desde mi cabeza, este “**adiós**” pasó al corazón, donde sigue instalado para que, en alguna ocasión, no fuese flojo.

SEGUNDA

En un AVANTE anterior he referido esto mismo vivido en una convención de Sevilla en la que una compañera refería, sin ningún sufrimiento y sencillamente que: **“el tonto del culo de mi hijo ha recaído”.**

Rápidamente entendí que lo que dijo **la dolía pero que no sufría;** y también rápidamente me aseguraba que donde estoy esto funciona, porque es capaz de realizar esta transformación.

Luis, grupo Renovación, Madrid



Mis Convenciones Especiales

QUERID@S COMPIS, he tenido la suerte de disfrutar unas cuantas Convenciones, pero dos han tenido un significado muy importante en mi vida. La primera fue la que se celebró en Palma de Mallorca en el año 2003. En aquella época yo vivía allí y formé parte de la Comisión Organizadora. Fue una experiencia grande y hermosa. Tuvimos la suerte de que todos nos implicamos con gran ilusión y creatividad. Trabajamos en equipo y todo fluyó muy bien. Disfrutamos mucho con los preparativos, cada uno aportando desde el corazón. Aprovecho para tener un especial recuerdo a nuestro compañero Aurelio que ya no está y a su linda viuda María.

Mi otra Convención especial fue la de Torremolinos hace 2 años

Después de vivir un tiempo en Palma me trasladé a Ibiza. Allí no había Grupo de F.A. y empecé a ir a las reuniones de Al-anón. Un tiempo después, dos compañeras y yo fundamos el primer Grupo de Ibiza que se llamó Crisálida. Una de esas compañeras parecía muy veterana en 12 Pasos y llevó la iniciativa. Realmente trabajó con entusiasmo para poder ver en marcha el Grupo, pero...la iniciativa y el entusiasmo fueron convirtiéndose en autoritarismo y la Tercera Fuerza Destructiva se instaló en el Grupo y ya no de quedó ningún recién llegado más....

Después de muchas semanas en que yo salía llorando de las reuniones, con todo el dolor de mi corazón dejé el Grupo me desconecté completamente... No supe que sucedió después, sólo que más adelante se formó otro Grupo con Noemi.

Al principio, volví al que había sido mi Grupo de Palma, iba siempre que podía, pero los barcos y aviones empezaron a subir de precio y mis viajes se fueron distanciando hasta que llegué a desconectarme completamente del Programa. Las cosas con mi adicto seguían igual, en el mismo carrusel de recaída, consumo, cárcel, intento de recuperación...

No sé cómo, me llegó a tiempo información para la Convención de Torremolinos. Para entonces yo había vuelto a vivir en la Península y no me resultaba difícil el viaje, así que fui. En esos momentos, mi trabajo del Programa estaba parado. Había hecho algunos Pasos pero de manera superficial, y aunque ya no podía dejar de saber lo que había aprendido, me sentía varada en dique seco, estancada, triste y sola con la adicción de mi hijo.

Aquella Convención en Torremolinos me reconectó a Familias Anónimas de un manera renovada. Mi espíritu se nutrió y despertó. Me enganché al Programa con más fuerza que antes, y desde entonces lo estoy profundizando y consolidando.

Ahora puedo decir que, de verdad, me siento en recuperación porque me siento muy bien y soy feliz con mi vida, a pesar de los pesares, ya que mi adicto sigue igual. Vuelvo a ser una persona productiva para el mundo y una mujer con ilusiones y proyectos y muchas ganas de seguir viviendo.

Queridos compañer@s, vosotros que nunca habéis vivido una Convención, haceros ese regalo porque hay un antes y un después de la experiencia. Y a vosotr@s que hace tiempo que no habéis ido a ninguna, venced la pereza y animaros a ir a Cádiz a tomar esta gran medicina para nuestro corazón y nuestra alma

***¡Nos están esperando los abrazos, la alegría del reencuentro, el cariño y mucha energía y conocimiento, justo lo que necesitamos!
¡NOS VEMOS EN CÁDIZ!***

Alicia, Grupo de Cartagena

Límites

HAN PASADO UNOS AÑOS desde que entre a formar parte del grupo Sant Pere, han sido muchas horas sentada en una silla, escuchando historias diversas, silencios interminables, he visto en algunos ojos lágrimas de amor, pero también algunas de ira e impotencia, a veces caemos en el pesimismo pero tenemos que tener confianza en nuestro Poder Superior, en el programa de FA, en los médicos que atienden a nuestro familiar, y en las nuevas investigaciones que se realizan. Día tras día los profesionales en medicina tienen más información sobre esta enfermedad y estoy segura que conseguirán resultados favorables en pocos años.

Quiero compartir algo que llevo dentro de mí desde hace tiempo. Hay una frase que remueve mis sentimientos cada vez que la escucho **“Yo no sería capaz de cerrar la puerta de mi casa a mi hijo como hacen algunos padres”**.

¿Cree alguien que es fácil para una madre o un padre tomar esta decisión? Pues no... y menos tratándose de una persona enferma. Cuando alguien decide hacerlos os puedo asegurar que solamente es por fuer-

za mayor, cuando has intentado poner toda clase de límites y no has conseguido ningún resultado positivo, en este momento es cuando tocas fondo y sueltas las riendas.

Para mí fue lo más doloroso de mi vida y ese recuerdo no seré capaz de borrarlo de mi mente nunca, pero ese límite me sirvió para madurar yo y, al mismo tiempo, ayudar a mi familiar a elegir su camino.

Hoy por hoy tenemos una buena relación y debo agradecerle todo el esfuerzo que está haciendo para mantenerse bien con ella misma y con los demás, sé que lo tiene difícil, pero nos está demostrando que con esfuerzo si se puede.

Y si vuelve a tiempos pasados, ahora tengo la tranquilidad de tener herramientas suficientes para afrontar la situación mucho mejor que lo hice la primera vez, y seguramente los límites no serán tan exagerados, o al menos esto es lo que deseo.

Mi herramienta principal es vuestro apoyo y desde aquí os quiero dar las gracias a todos.

Montse, Grupo Sant Pere, Barcelona

Escribir es: “del corazón al pap

Desde Cartagena

¡HOLA COMPIS! Con estas lecturas me doy cuenta que *las historias se repiten*, pues yo he sido un familiar de los que se ofrecen en ayudar pensando que yo “sí podría conseguirlo” ¡ilusa de mí!

Pero humildemente tengo que decir ahora repasando aquellas situaciones tan tensas, que yo no tenía ni idea de donde me estaba metiendo, era tanta la necesidad de estabilidad que mi familiar necesitaba que sin darme cuenta me metí en la boca del “lobo”, y es por esa situación que estoy

aquí con todos vosotros! Porque como dice nuestra compañera *nadie escarmienta por boca ajena*.

Ahora solo nos queda, apoyarnos en esta gran familia acudir a nuestras reuniones leyendo una y otra vez los Doce Pasos, apoyándonos en la Oración de la Serenidad, manteniendo el valor para seguir cambiando aquellas cosas que sí podemos y sabiduría para darnos cuenta de lo que no podemos.

Solo por hoy FELICES 24 HORAS

Toñi, Grupo de Cartagena



Desde Lanzarote

HOLA, BUENO, HOY POR FIN ME PUSE MANOS A LA OBRA y además, es verdad, es el día del libro: ja ja ja voy a ser una gran escritora. Por lo menos eso pretendo con los Pasos y las reuniones cada semana y nuestro lema SOLO POR HOY, seguir con los renglones de mi historia aunque sean torcidos pero es la mía.

Yo acabo de leer a través de la web el escrito de una compañera: primer aniversario dice, no sé cuantos aniversarios llevo la verdad, diez quizás, no llevo la cuenta, pero sé que estoy bien, lo llevo con paciencia, serenidad, tranquilidad.

Y si echo la vista atrás en la primera convención en Sevilla hace años y recién incorporada al grupo: me imaginaba en el salón de actos con todos esos señores y señoras hablando un lenguaje tan raro, no entendía nada y encima querían que yo participara, y luego los escritos, los lemas, creí estaba en una especie de secta, en serio, yo me decía a mi misma esto no es real, qué están diciendo no entiendo nada, pero como no me asusto de nada y soy valiente al final mi mente ofuscada se abrió al mensaje del Poder Superior y aquí estoy más contenta del cambio en mi vida y mi alrededor, y agradeceré a mi Poder Superior por lo que tuve que pasar, para que me abriera los ojos, y estar hoy aquí todavía y por muchos años compartiendo con todos vosotros.

Felices 24 horas

Maria Rosa, Grupo Progreso de Lanzarote

el, la vía del Poder Superior”

Mi inventario diario

Querida familia:

A MI EL INVENTARIO DIARIO, me lleva a estar atenta a mi presente. Mi cabeza suele ser como una casa llena de huéspedes, por lo que debo estar muy atenta, el inventario diario, me ayuda a establecer hábitos saludables, a estar en equilibrio, a crecer, progresar, cuando sé qué puedo mejorar lo puedo hacer mejor. A saber que a cada día le sigue otro, y que tengo veinticuatro horas, para hacer de él lo mejor posible en cada momento. El inventario diario me ha ayudado a dejar equipaje, dos inmensas maletas que me acompañaban, *una era la de las lamentaciones por lo que fue, y la otra la de las preocupaciones por lo que será*, ya solo me tengo que ocupar de mi presente, y solo trabajar en él para hacer de él lo mejor que pueda.

Pilar, Grupo Giralda de Sevilla (copiado del grupo online)

Hacer inventario

ACABO DE COMPARTIR EL DÉCIMO PASO CON MI MADRINA. Como siempre, después de compartirlo me siento muy contenta y satisfecha. Veo los numerosos beneficios no solo de trabajar los Pasos sino también de exponerlos a otra persona, en mi caso, mi madrina. Ella me dice que nos ayuda a las dos y es verdad, yo también he podido probarlo con ella y con otras compañeras de grupo. Que otra persona comparta conmigo sus vivencias, me hace sentir bien por ser digna de su confianza, por poderle ayudar-escuchar y porque me da una perspectiva nueva de las cosas; otras veces me reafirma en mi manera de pensar-hacer, me hace reflexionar en como trabajo yo según que defecto de carácter, en como actúo yo delante de esa situación, me enseña a escuchar... Me confronta conmigo misma y me enriquece. Gracias!

El 10º paso! si tuviera que resumirlo diría que es el Paso que me hace perseverar en ser consciente de mi misma, de cómo voy aplicando el Programa en mi vida. Me da las herramientas para analizar mi día a día y ver qué me estoy diciendo, qué estoy haciendo, cómo estoy viviendo.

Hago cosas que me benefician y estoy aprendiendo a coger lo que más me gusta de la vida, en la medida de lo posible? O sigo ofuscándome y recayendo en mis defectos de carácter?

- Me autobloqueo a menudo?
- Estoy en contacto con mi PS?
- He dejado que mi PS me guíe?
- Qué he hecho hoy para ser buena conmigo misma?
- Qué he hecho hoy que me gustaría repetir?
- Me he dejado llevar por algún defecto de carácter?

Este Paso también me anima a cambiar el enfoque. Puedo sentirme mal pero puedo fijarme en todas las cosas que estoy haciendo por mejorar. Puedo no estar de acuerdo con una persona, pero puedo escucharla, respetar su opinión y no enjuiciarla sino cambiar de tema o incluso disculparme y marcharme. Puedo permitirme sentir sin hundirme en la negatividad, la pena, la amargura, ... aspirar a un equilibrio emocional.

Me invita a tomarme un tiempo a diario para reflexionar en cómo hago o no hago las cosas. Solo de esta forma podrá cambiar. Siendo consciente. A ser responsable de mis actos, pensamientos, sentimientos.

Me predispone a darme cuenta, cada vez más rápido, de mis errores, defectos y también de mis aciertos, victorias para así poder rectificar, pedir perdón, enmendar o bien para reafirmarme, perseverar y felicitarme por ello! Me felicito por el trabajo que estoy haciendo y agradezco a mi PS, a mi madrina y a mi FAMILIA por haberme proporcionado estos Pasos hacia la libertad! Gracias!!!!

Gemma, Grupo por email "Hoy Un Camino Mejor"

Este testimonio fue publicado en AVANTE en julio de 2013, mas por su interés y como desde ese momento tenemos muchas personas nuevas que no lo habrán leído, lo volvemos a publicar.

Valió la pena

Así es: no supe cómo lograr el dejar de llevar a mi adicto a hombros. Ya hacía 15 años que no consumía, pero no podía asumir la responsabilidad de que era él quien tenía que hacerse cargo de su persona. El tema trabajo, si bien era cierto que había poco, él pretendía un trabajo cualificado, cosa que no estaba preparado para realizar.

Por eso le alquilé un piso en pleno centro de la ciudad, un ordenador de última generación que pagué en 24 cuotas, etc., etc.

La gota que colmó el vaso fue cuando decidió con 39 años, ponerse a estudiar una carrera de programador, su duración sería de 4 a 5 años. En una universidad privada, pagada por mí, claro está, o sea que aproximadamente con 45 años entraría a competir en el mercado laboral; sería muy difícil la competencia con chicos de 30 años, a mi modesto modo de ver, imposible.

Ahí me di cuenta que todo estaba bien claro: ya había hecho todo lo posible y hasta lo imposible por sacarle adelante y ahora con mis 59 años y jubilada: solo quedaba pensar en mí.

No supe hacerlo mejor: hice mi maleta con tan solo 25 kilos y emprendí un viaje de 14.000 kilómetros, dejando atrás mi hija de 37 años, mi casa, mis amigos y mi país, en un exilio voluntario.

Llegué a Lanzarote, una hermosa isla, **en busca de mi paz:** y me reencontré con Familias Anónimas.

Hoy, después de 6 años, viajé a ver a mi hijo; él también se fue del país y también encontró un sitio: **su sitio**, donde trabaja de lo que sea: corta pasto, saca nieve, limpia coches, etc. etc., se hizo un hombre de trabajo.

Sí, ya no cuenta con los “cuidados” de su madre, ni yo cuento con sus abrazos. Vive en el punto más austral de Sud América, Ushuaia, igual que yo en una isla, rodeada de picos nevados...con olor a mar, con una mezcla de campo y libertad.

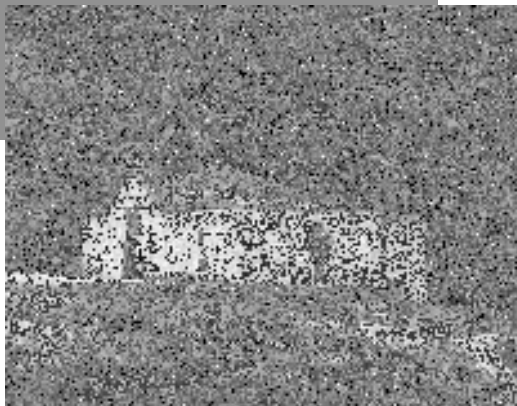
Pero ¡VALIÓ LA PENA! por eso digo: no me llamen extranjera, soy una más de esta hermosa familia que es mi familia de FA.

Un abrazo y felices 24 horas
Cristina, Grupo Progreso, Lanzarote

Un día especial de Convivencia en Peña Sacra

Domingo, 5 de junio 2016

Como cada año, en la Pedriza "LA PEÑA SACRA" disfrutamos de este precioso lugar y de estas preciosas CONVIVENCIAS, donde compartimos un hermoso día, paisaje, amigos, comida e ilusión.



43 personas compartimos esta espléndida jornada de convivencia: nuestras queridas compañeras de FA de Bilbao estuvieron con nosotros ya que hicieron el viaje exclusivamente para estar este día; miembros de AA y de NA en recuperación, también personas de los grupos de Al-anon y por supuesto de FA casi todos los compañeros y compañeras de Madrid.

Este fue el tema que trabajamos:

Mantenlo simple

(Simplificar ayuda a despejar la confusión)

"Los que van sembrando con lágrimas, cosechan en gritos de júbilo" Ps125

Para esta nueva reunión de Familias Anónimas en la Peña Sacra, hemos elegido trabajar este lema "mantenlo simple" para comprender mejor entre todos, que significan realmente estas dos palabras para aplicarlas eficazmente a nuestra nueva vida en recuperación.

Vamos al Primer Paso: "Admitimos que éramos impotentes frente a las drogas y las vidas de otras personas, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables".

Segundo Paso: Llegamos a la convicción de que un Poder Superior a nosotros podía devolvernos la cordura.

Tercer Paso: Tomamos la decisión de confiar nuestra voluntad y nuestras vidas en las manos de Dios, tal como le concebimos.

En estos tres primeros Pasos o conceptos espirituales, a mi modo de entender el programa de F.A., ya se nos sugiere en pocas palabras que si queremos mejorar nuestra vida, tenemos que aceptar que solos no podemos hacerlo. Admitir nuestra impotencia frente a la enfermedad de la adicción, y nuestra incapacidad para

cambiar la vida de otra persona, y además declarar que no podemos gobernar nuestra propia vida, es cuando menos sorprendente. Es como un salto en el vacío, como andar por el agua, tenemos que saber nadar.

Estos tres primeros Pasos simplifican nuestros quebraderos de cabeza anteriores, nos invitan a tomar una decisión, yo sola no puedo ni con mi vida, ni con los problemas de mis seres queridos. Además me indica el Segundo Paso, que mi mente está ofuscada por el sufrimiento inútil, y que ese Poder Superior en el que debo confiar, me devolverá el sano juicio, o sea que yo he adquirido la enfermedad de la confusión por querer hacer las cosas a mi manera, empujada por mi orgullo, que lógicamente deberé cambiar por la humildad, que también significa sencillez.

El Tercer Paso es el más contundente, tomar la decisión, elegir entre permanecer atascada en mis antiguas costumbres de controlar y obstaculizar el camino del crecimiento de otros con mi prepotencia, o confiar mi voluntad y mi vida en ese Poder Superior a mí que lo hará todo mejor que yo. De esta decisión sincera nace la frase de “pasa Señor delante de mí, yo sola no puedo”.

Si somos capaces de simplificar de esta manera nuestras antiguas costumbres nos promete el programa una paulatina mejoría. Trabajar significa abalizar y poner en práctica los lemas:

“Soltar y que Dios actúe”

“Hazlo fácil”

“Un día a la vez”

Los lemas, en el libro “Hoy un camino mejor”, tenemos muchos, y se nos sugiere aprenderlos para los momentos difíciles agarrarnos a ellos como salvavidas que nos mantengan a flote para alcanzar la tan ansiada serenidad que yo tardé en comprender su eficacia al confundirla con la pasividad de no actuar –como estaba acostumbrada- hasta que comprendí, que es fruto de la profunda convicción en el Poder Superior que es la fuerza del amor que nos salva a todos.

CONVIVENCIA DE FAMILIAS ANÓNIMAS EN LA PEÑA SACRA, JUNIO 2016

Cada día le pido a mi Poder Superior que me dé fuerzas y valor, para cambiar aquello que sí puedo cambiar, mis actitudes, mi responsabilidad ante mi vida, que me ayude a aceptar aquello que me cuesta trabajo, ya que lleva oculto una bendición, que la podré ver con el tiempo, y será la que me ayude a crecer más y mejor.

Hoy trabajaré la humildad, para aceptar lo que tengo que aceptar y trabajar en aquello que puedo mejorar, y lo que no, lo dejaré fluir.

Pilar de Sevilla

¡Hola Lidia!

Este texto es una respuesta de nuestra compañera María José a través del grupo online de FA a otra compañera ¡en Chile!

HOLA LIDIA, en mi opinión una madrina es aquella persona que se trabaja el programa asiduamente, y que va unos cuantos años en el programa. Que lleva los pasos a su vida y que está en permanente recuperación.

La madrina también es un ser humano que puede equivocarse puesto que está en permanente evolución.

Para mí, una madrina, padrino es la persona que escucha y deja desarrollar los pensamientos y decisiones que tome el ahijado, sin crítica, sin juicio y aunque la persona se equivoque, respetar su tiempo de aprendizaje, porque este será crucial para afirmarse, empoderarse y aprender de los errores.

Así, la madrina para mi es la persona que refuerza la autoestima y valorará los esfuerzos de la ahijada y son los esfuerzos de la ahijada que le aportarán su libertad y autonomía.

Siempre que oigo en los grupos: “gracias a mi madrina...tal o tal cosa” me entristezco, pues bien este programa no está para engordar el ego de la madrina y sí su humildad a sí misma, y por encima de todo está para que los ahijados sean independientes y crean en sí mismos.

Se trata de no fomentar la codependencia entre madrina y ahijado; pues esto ya lo vivimos en nuestra familia.

Lidia: y si una persona a lo largo del tiempo notas que no es la adecuada, puedes cambiar sin ningún problema.

Espero haber podido ayudarte. Un abrazo. María José

Grupo Sant Pere

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

Estamos en la

La GALERÍA de Nuestros Artistas

Hay quien escribe:

QUIEN CONVIVA CON UN ADICTO y le quiera, sabrá lo que es subir al cielo y bajar al infierno el mismo día varias veces.

Sabrás lo que es andar con pies de plomo para no contrariarle.

Sabrás lo que es querer no entrar en la discusión (al trapo) y no poder evitarlo. Terminar gritando para que la desesperación y la locura que llevas dentro salgan.

Sabrás lo que es vivir con el miedo al chantaje emocional permanente, a las amenazas de suicidio, divorcio, abandono continuadas. A las promesas hechas a las seis y rotas a y media.

Sabrás lo que es el arrepentimiento pesado de después, a esos cien "lo siento" que te ametrallarán los oídos y que acaban por resbalarte porque sabes que mañana volverá a suceder, mañana o al cabo de un rato.

Sabrás que tiene que mirarle como a un enfermo (yo lo aprendí aquí, en FA) pero muchas veces, más de las que quisieras, solo podrás verle como al adicto, al borracho, a esa persona que se vuelve agresiva, violenta, humillante, hiriente.

Sabrás que cualquier contratiempo servirá de excusa para consumir. Cualquier éxito para celebrar. Cualquier fracaso para olvidar. Cualquier pretexto para pagar otra ronda incluso a gente que no conocen, hasta que no puedan pagar. No importa: se irán a otro bar.

Sabrán que la culpa siempre es de los demás. Panda de inútiles, vagos, indecentes y borrachos... sí, sí, borrachos. Mentas enfermas y podridas (palabras textuales del adicto) que nunca podrán ser tan buenos como "ellos". Y en parte tiene razón, porque cuando está sobrio, es muy bueno en lo suyo, un hombre inteligente, curioso, trabajador, incansable.

Sabrás que mienten hasta cuando dicen la verdad, porque mienten tanto y tantas veces que ya confunden la verdad con la mentira y llegan a confundirte a ti.

Sabrás que ellos pueden "dejarlo cuando quieran porque tampoco es que entren dando tumbos en casa" ... " No te he tratado nunca mal, me has visto llorar a veces".



Continúa en página siguiente

Lo que no sabrán "ellos" es que los que estamos al lado sufrimos, lloramos, buscamos soluciones, acudimos a reuniones en secreto. (Yo ahora digo que voy a inglés) Nos ilusionamos, caemos, nos decepcionamos, nos cansamos y tenemos miedo. Sabemos que son enfermos, pero la codependencia a veces nos arrastra con ellos hasta tal punto, que puede que ellos se salven porque haya un detonante que les haga dejar de consumir, como tocar fondo, un ultimátum, el abandono, y seamos nosotros los que nos vayamos al abismo.

Lo que no sabrán ellos es que les intentamos ayudar porque los queremos, pero hasta el amor más grande es capaz de rendirse ante un "amante traidor" como puede ser una adicción. Y cuando nos rendimos, nos vamos.

Hasta aquí, lo que yo pensaba y a veces confieso que lo sigo haciendo. Pero desde que estoy en FA, lo veo de otra manera. Siempre desde el amor, aunque ya a veces me cuesta mucho, le veo enfermo, me canso, vivo en una montaña rusa, pero trabajando mi yo interior, ya no me dejo pisar, no quiero dejar de ser yo para no herirle, poco a poco no es que entre al trapo, pero si creo que no tiene razón, se lo digo. Con buenas palabras, con dulzura, porque no quiero acabar amargada, pero se lo hago saber.

Y lo que sé yo, es que tengo una Familia que me está enseñando a convivir con él siguiendo con mi vida. Gracias.

María S - Grupo por Skype

y también Poesía

*Tan bajitos los techos
tan gruesos los muros.
Tan blanca y caliente
casa-madre-casa.*

*Tan a la medida de las mujeres y
de los hombres que no tienen
adjetivos.*

*Tan desconchada la olla esperando,
paciente,
solo un poco cerca de los rescoldos,
en una esquínica de la chimenea.*

Aporíjame

*Tan inmóviles y vivientes
esas cosas útiles, de madera,
de las que mi ignorancia
su utilidad desconoce.*

*Tan de mi deseo y necesidad.
Mujer de esta casa,
adonde ya el hombre no viene.*

*Mujer de esta casa,
tú que vigílas durante todo el día
para que el fuego no se apague,
como se vigila a un niño que gatea
¡Aporíjame!*

Laia, Grupo de Cartagena

Aporhijar, es tal vez un localismo, una derivación de "ahijar" equivalente a adoptar, por la vía de los hechos y sin papeles, una antigua y frecuente práctica..



Y hay quien pinta y luego dicen ellos mismos, que no saben pintar. Estos dos afortunados trabajos muy de acuerdo con la estación, son de Carmen (arriba) recién incorporada compañera de Madrid y de José (abajo) que José es esposo de nuestra querida Montse de Barcelona.





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 (**de noviembre a mayo**) y los **domingos** de 20'15h a 21'15 (**de junio a octubre**). 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](https://www.skype.com/en/people/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

;;;Os esperamos!!!

Gemma, Servicio de Grupos Online de FA España