

AVANTE

REVISTA DE FAMANON

Nº 39 MARZO 2020

ASOCIACIÓN NACIONAL DE FAMILIAS ANÓNIMAS (ESPAÑA)





A Luís, pintor, que aportó al programa su amor y su dedicación

A Rosa su esposa.

No es fácil para mí escribir de un amigo tan especial al que conocí hace 18 años frecuentando los grupos y las reuniones de F.A. Me ayudará para hablar de él recordar su entusiasmo y su dedicación sin fisuras a difundir con perseverancia y ejemplo personal nuestro programa de familias Anónimas.

Dotado de un carácter jovial y positivo tenía gran talento para percibir los matices tanto de la condi-

ción humana como del valor que emanaba el compartir sincero de nuestras reuniones. Luis era artista, observador, sensible, amaba a las plantas y ellas le correspondían, le interesaban las personas, y dotado de un carácter conciliador supo dar lo mejor de sí mismo a través de nuestro sistema de reuniones periódicas, anónimas, de personas muy diversas pero con iguales problemas de dolor profundo por los efectos derivados del consumo compulsivo de la enfermedad de la drogodependencia. Esta epidemia que invade silenciosamente, trastornando la paz de las familias y lo que es peor, tergiversando con nombres falsos, y diagnósticos erráticos su poder devastador en la persona que consume y en la sociedad que la esconde. Luís dedicó su vida a difundir nuestro Programa sanador y se empapó él primero de su sabiduría para aplicársela a sí mismo, logró con perseverancia ayudar a los demás, de ahí mi gratitud a su esfuerzo y a su generosidad. Luis fue un enamorado de los 12 Pasos, practicante sincero, transmitió con palabras y hechos lo que fue aprendiendo, dándolo todo a los grupos con humildad. Su carácter joven, divertido, juguetón, escondía una personalidad fuerte, decidida, perseverante y comprometida consigo mismo y con la misión que se propuso llevar a cabo a través del Servicio que ejerció para el bien de nuestros grupos. De manera sutil, con sonrisa permanente, formas suaves, semblante sereno, empatía con el sufrimiento ajeno, así se ha marchado de este mundo, y este es su legado para los que todavía estamos aquí, un ejemplo de amor, demostrado sin aspavientos, pero sí con obras, ocupándose de hacer atractiva la revista Avante, transmitir mejor el mensaje que se empeño en difundir creyendo como creía en su capacidad sanadora. Este escrito Luis no es un adiós de despedida, más bien pretendo que sea una valoración sincera de tu apasionada dedicación a una misión que descubriste para ti, y con qué generosidad supiste transmitirla para que fuese buena para los demás, porque... ¡Esto funciona!

Con cariño y agradecimiento.



IN MEMORIAM

De nuestro querido compañero Luis, y con todo el amor para Rosa

Saliendo el año, Luis, tú también has salido de esta vida física.

Para siempre ya estás en mi corazón y, (no me cabe duda) en el de todos los compañeros de F.A.

Te evoco y te veo sonriente, con esos ojos pilluelos y la dulzura de tu voz pausada.

Se ha quedado prendida en mi vocabulario (ya la he hecho mía) una expresión muy tuya y que me encantaba oírte y leerte.

Eso de "**Yo, tan ricamente**".

Y tan ricamente rodeado de flores y plantas en tu jardín, es la imagen que me viene de tí dibujando y pintando esas obras que me parecen de verdad magníficas.

Mi alma que está en complicidad con la tuya, se sonríe y se alegra de saberse en el camino de la luz.

También mi corazón se hermana con el de Rosa y de los compañeros, y se siente apenado por la separación física porque ya no estás para poder abrazarte, aunque cerrando los ojos te vemos y te oímos.

Hasta pronto queridísimo Luis, hermano de la vida, nos vemos en el Cielo.

Aceptación

A lo largo de mi vida me han ocurrido muchas cosas que me ha costado aceptar, pero la verdad es que me ha ayudado mucho conocer el grupo de FA donde he ido trabajando día a día, leyendo y compartiendo en mi grupo cada semana. Lo que más me ha costado aceptar es el fallecimiento de mi hijo. Su muerte fue muy dura para mí y para sus hermanos. Ya son dos años de su muerte y después de tanto luchar con todo este dolor que estaba instalado en mi corazón para toda la vida, he aceptado que ya no estará a nuestro lado más. Me queda la tranquilidad de que luchó por su recuperación, se fue limpio, luchó por estar bien y lo logró y eso me fortalece. Sigo mi vida por que el camino es largo, vivo el día a día y solo por hoy doy gracias a mi grupo y compañeros por estar siempre allí escuchando y compartiendo cada semana, sé que tengo con quien contar.

La oración es fundamental:

Señor concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que sí puedo, y sabiduría para distinguir la diferencia.



Mucha fuerza . Un abrazo.

Junta Nacional de Servicios de FA

Estimados compañer@s:

Estamos muy orgullosas de ser las nuevas servidoras de la Junta Nacional de Servicios de FA. Una gran familia. Gracias por elegirnos y por vuestra confianza. Para nosotras es un honor. Estamos a vuestra disposición.

Tras la renovación de la JNS, comenzamos una nueva etapa y lo hacemos ilusionadas, conscientes del gran trabajo y responsabilidad que tenemos por delante. Una de las herramientas más valiosas de las que disponemos en nuestra maravillosa Comunidad de FA, son las Convenciones Nacionales.

Año tras año, nos reunimos en diferentes lugares de nuestra geografía, para compartir experiencias y conocimientos.

Este año aunque vamos un poco retrasados, no deberíamos perder la buenísima costumbre de reunirnos a celebrar que seguimos estando vivos, creciendo en cantidad y calidad.

Necesitamos voluntarios, gente con ganas, que se implique para organizar unas convivencias antes de que finalice este año.

Se dice que un deseo no cambia nada, pero una acción lo cambia todo.

Y el nuestro es un programa de acción, somos instrumentos de un Poder Superior, que se manifiesta en la conciencia grupal.

Necesitamos vuestras candidaturas, queda poco tiempo.

No hace falta organizar algo fantástico, simplemente un pequeño y sencillo evento, como podría ser un taller de pasos, unos compartires y un poco de tiempo libre para relajarnos y conocernos mejor, si nos lo proponemos lo lograremos. Solo hay que estar dispuestos. Dar un sí queremos, y podemos hacerlo.

Quedamos a la espera. Ánimo, y adelante.



La otra orilla

Cuando me di cuenta que estaba viviendo con un *adicto adolescente* reconocí, con mucho dolor, que mi familia estaba enferma. Todos habíamos enfermado, poco a poco, llenándonos de síntomas, frustraciones y mentiras.

Esto ya lo había padecido en el pasado, ¿pero como iba a hacer para emprender un cambio?

¿De dónde partiría? De todos los recursos que pude encontrar y todos los buenos consejos que recibí de aquellos que intentaron ayudar a mi desesperación, reconocí que la primera que tenía que "salvar el pellejo" era yo. Empecé a ir a Familias Anónimas como hace mucho tiempo atrás había acudido. Donde escuchaban con amor y comprendían mi dolor. Ya había encontrado gente que me quería y hasta me decía un viejo amigo que estaba en el lugar apropiado.

Pero en ese AHORA, estaba yo sola, en una orilla del Río profundo y acaudalado junto a aquellas personas que intentan salvar a su ser querido, con terapias, tratamientos, internamientos, consejeros y un largo etc.

Seguía sin "ser yo" intentando hacer cosas para otro... lo más grave es que ESE OTRO, no quería cambiar, ni siquiera creía en mí!

¿Cómo haría para llegar a la otra orilla? A la orilla de los que YA viven serenos ¿? Nadando.

Entonces empecé a nadar hacia el otro lado de los que aceptan y sueltan...

A partir de Aceptar la enfermedad y soltar las riendas, pude establecer normas en mi hogar y todo empezó a cambiar, aún sigo nadando... a mi ritmo... El agua ya no es tan fría ni tan turbulenta. Estoy tratando de llegar brazada a brazada a la otra orilla.

Reconozco humildemente que lo que he tenido que soltar primero fue mi orgullo y después mis grandes expectativas hacia mi ser querido que tanto amo. Pero llegaré!

El esfuerzo tiene recompensa



Tú no lloraste al nacer. Viniste al mundo con los ojos bien abiertos, porque eres desde el principio una mujer fuerte y luchadora, un alma noble, compasiva y generosa, que sabe pedir perdón cuando se equivoca. Aunque

la paciencia no esté entre tus virtudes, sabes ser tenaz cuando te lo propones.

A pesar de los errores cometidos, las dificultades, y circunstancias adversas, estás demostrando saber reponerte a todo ello, reparando el daño causado a ti misma, y a los demás.

Sigue adelante, eres mi hija, te quiero, y me siento agradecida por la oportunidad que la vida me ofreció de poder ser tu madre.

Tienes un enorme potencial dentro de ti, que de momento te cuesta ver, pero que ya está aflorando a la superficie.

Te mereces lo mejor, lucha por ello, tú puedes lograrlo.

Reflexión entre madre e hija

Camino junto a mi hija por las calles mojadas; finísimas gotas de lluvia se deslizan sobre nosotras en la apacible noche. Nos dirigimos a una parada de autobús, tomamos asiento, y nos disponemos a esperar su llegada.

Faltan pocos días para que dé comienzo la Navidad. Sobre la ciudad hay instalada una sutil neblina, el cielo gris plomizo impide la contemplación de las estrellas.

Los comercios ya están engalanados. Luces y guirnaldas de colores cruzan las principales calles, y los árboles cercanos.

Es la hora de la cena, apenas hay tráfico, el silencio y la calma son protagonistas en el espacio que nos rodea.

De repente, mi hija articula algunas palabras: mamá..., tengo una sensación..., que no sé cómo explicar.

Busca en su mente cómo poder comunicarme los sentimientos que la conmueven.

- ¿Recuerdas lo que te conté de mi amigo el día que nos encontramos en un Centro de Salud?... me dijo que cuando en invierno dormía en los cajeros bancarios, por las noches miraba hacia las luces de los edificios, y se decía a sí mismo: «en una de esas casas podría vivir, si no me drogase»

- Si lo recuerdo.- le contesté.

Pues estaba mirando el edificio que hay frente a nosotras, y cuando de repente se han encendido las luces de la escalera, he experimentado algo muy parecido. En un momento he podido sentir el calor del hogar, la importancia de la familia, las sábanas limpias en la cama, la mesa camilla, el amor, la armonía, las cosas sencillas y verdaderas, todo lo que merece la pena, y no puede ser comparable al placer efímero y artificial que proporcionan las drogas.

Sentadas en el autobús contemplaba la cara de mi hija, el momento de comprensión acerca de la verdad que experimentaba en sí misma.

Sus ojos observaban la ciudad con una mirada limpia y transparente, mientras yo, sin necesitar buscar palabras, podía compartir las mismas sensaciones.

En estas fechas suele percibirse algo especial en el ambiente, podría decirse que los sentimientos de bondad, solidaridad y cercanía, son más auténticos que el resto del año.

En los supermercados los carros destinados a los bancos de alimentos suelen llenarse hasta rebosar, los anuncios muestran escenas familiares de reencuentros, y a niños emocionados recibiendo los regalos deseados.

Todo muy bien aderezado, con una publicidad que suscita el consumismo, la codicia y un desorbitado deseo de recibir.

Esta época que nos ha tocado vivir, puede que sea una de las más determinantes en la historia de la humanidad.

Sí, lo verdaderamente importante no es lo material, los valores auténticos y universales, son los únicos que pueden llenar ese vacío existencial, que en esta sociedad más que nunca son necesarios para alcanzar una serenidad y una calma que no pueden adquirirse con dinero,



En FA trabajando el programa de los 12 pasos encontramos esa serenidad que tanta falta nos hace.

Mi orgullo



ORGULLO

Exceso de estimación propia, arrogancia

Para mí hay dos clases de orgullo, el bueno es cuando siento satisfacción personal que experimento cuando realizo algo que pensaba que jamás sería capaz de hacer.

El otro es cuando quiero expresar a los demás que no son capaces de hacer algo como yo lo hago, por pequeño que sea. (eso no está bien, hazlo así), no pienso que quizás la otra persona no pueda hacerlo como yo le estoy pidiendo que lo haga, quizás ella se sienta más cómoda haciéndolo a su manera. Eso crea contradicciones y problemas que no me llevan a nada bueno.

Cuando me dejo llevar por el orgullo intento mentirme a mí

misma, callo lo que siento y grito lo que debería callar.

Durante mi niñez, me cargaron de responsabilidades que por mi corta edad no me tocaba realizarlas, por eso después, tenía que demostrar al mundo entero, que todo lo que hacía lo hacía mejor que nadie, aunque eso no fuera cierto.

El orgullo es parte de mi personalidad y es importante para mí saber equilibrarlo con mis emociones.

Mi orgullo malo me hace ser una persona orgullosa, cuando creo que lo que pienso es perfecto, me da alas para sentirme fuerte, pero sé que no me hace feliz y que al final me traerá la soledad. Puedo

perder a personas que me importan, por eso no me beneficia la superioridad, creyendo que tengo la razón o que no puedo ceder ante el otro. El orgullo me lleva a ser rencorosa, suelo decir te perdono pero no lo olvido, lo que hace que si no perdono de verdad tampoco soy capaz de olvidarlo.

Todos tenemos derecho a equivocarnos en la vida, pero tengo un problema que debo intentar solucionarlo, el gris para mí no existe, me muevo en los extremos de todo es blanco o todo es negro no hay término medio, a la mínima me lo tomo todo como algo personal y pienso que me están atacando o haciéndome daño, suelo ponerme a la defensiva y demostrar que soy fuerte, cuando en realidad tengo síntomas de inseguridad y debilidad, el orgullo no me permite reconocer mis errores y hace que culpe a los demás de mis fallos.

No debo enfadarme tan fácilmente, ni estar a la defensiva por miedo a ser juzgada, por miedo al fracaso o malgastando energía con confrontaciones innecesarias, si soy más humilde tendré una mejor convivencia con todos, conseguiré la paz interior y no dejaré que me afecte lo que piensen o digan los demás. Si vivo en un estado de competición continua contra los demás, juzgándoles por su apariencia o sus logros, es muy agotador y me perjudica en mi vida cotidiana.

Si consigo ser humilde y dejar de ser superior a los demás, aceptando ser como soy con mis defectos y virtudes, pondré sentido del humor a los conflictos, eso me va a desestresar y hará posible que mis relaciones con los demás sean mucho mejores.

El miedo



Los que hemos vivido en hogares en los que la violencia verbal o física suele ser frecuente, sabemos lo que es realmente el miedo. Es la parálisis que no te deja avanzar, vivir en calma, y mucho menos asumir riesgos.

En unas vidas condicionadas por la espera, todo lo desconocido asusta. Lo primero que se aprende es a ponerse a salvo, cuando algún objeto vuela por los aires, hasta que acaba estrellándose contra la pared, también se aprende pronto a observar comportamientos, gestos, precisiones en el andar, miradas nubladas, incluso pérdidas...

Después se va adquiriendo la maestría en los silencios, se calla para no enfadar al otro, no

provocar peleas, no decir algo inconveniente que pueda generar una discusión.

Se elude y se controla.

Y se va aislando uno cada vez más, hasta que se acaba perdiendo la relación con la familia, los amigos, los otros.

La mente siempre alerta para detectar el peligro.

La cobardía se instala en el alma, y las creencias, ideas, y sobre todo los sentimientos no se muestran por miedo a la incomprensión y el rechazo.

Unos se someten renunciando a sus derechos, otros se rebelan, luchan.

Guardo muy buenos recuerdos de la escuela, de mis maestros, era una adicta al conocimiento, la geografía, la historia.., de aquella manera me evadía de los conflictos familiares.

Mis mejores amigos han sido los libros, porque he pasado infinitas horas con ellos.

Por esta razón la soledad no me asusta, ha sido mi fiel compañera durante gran parte de mi existencia.

He tenido mucho tiempo para pensar, analizar, sacar conclusiones, unas veces acertadas, otras no tanto.

Pero ya no me culpo cuando fracaso, lo considero parte de la existencia, de la Enseñanza.

Creo que a lo que hay que tener miedo, es al miedo mismo.

Bien está ser precavido, prudente, pero permitir que el miedo nos anule, es hacerse un flaco favor a uno mismo. Uno de los mayores miedos es al rechazo, a que no se nos valore, a que se nos utilice, porque bien se sabe lo que todo esto duele.

Tenemos miedo a amar, y ser amados, estamos más acostumbrados a recibir la crítica, que el cumplido, ya que mu-

chos de nosotros crecimos creyendo que no éramos merecedores de afecto.

Porque de alguna manera albergábamos sentimientos de odio, ira y rechazo a nuestros adictos, nos sentíamos culpables. Nadie nos explicó en su día que el verdadero enemigo era la sustancia que generaba la adicción, no sus víctimas.

Porque en muchos casos no se nos enseñó a amar, tuvimos que aprender por nuestra cuenta y a veces a costa de grandes decepciones y sufrimientos, al conformarnos con lo que creíamos bueno, pero no era lo mejor.

Hay una afirmación maravillosa en el Solo por hoy: sólo por hoy no tendré miedo... porque hoy es el momento, la extraordinaria oportunidad de poder vivir intensa y conscientemente.

El rincón de Literatura de FA

Hoy trabajaremos la Duodécima Tradición

El anonimato es el fundamento espiritual de todas nuestras Tradiciones, recordándonos siempre la prioridad de los principios sobre las personalidades.

Cuando comenzamos a hablar sobre esta tradición nos sorprende que haya tal grandeza tanto en su concepto como en su expresión. En pocas palabras: el anonimato garantiza la preservación de la identidad de una persona. Por otra parte su *funcionamiento espiritual*, consiste en la subordinación del ego del individuo en beneficio del Grupo.

Cuando llegamos a FA por primera vez, sentimos mucho alivio y gratitud por el hecho de que se nos garantizara el anonimato. Sentíamos vergüenza de que nosotros solos no pudiéramos resolver nuestros problemas. Entonces el anonimato nos dio la oportunidad de distinguir entre la humillación y la humildad.

Gradualmente nos percatamos de que las Tradiciones nos daban ilimitadas oportunidades para encontrar y practicar la verdadera humildad. Esta humildad no tiene nada que ver con la vergüenza.

El anonimato nos regala todo tipo de oportunidades prácticas. No se trata simplemente de que no nos pregunten nuestros apellidos, cómo nos ganamos la vida, o cuánto ponemos en el cesto de la recaudación. Se trata de dar servicio y no esperar ningún reconocimiento ni ganancia personal.

El anonimato quiere decir que como Hermandad no buscamos dinero ni fama, ni poder, ni propiedad. Dentro de FA no

existen Jefes a quienes impresionar. Nuestro éxito nunca será medido en un balance contable. A través del anonimato se nos da toda una serie de valores que nos ayudan a mantener siempre los principios por encima de las personalidades.

Eso quizás no sea tan fácil para algunos de nosotros. Somos humanos y los viejos hábitos de juzgar y criticar son difíciles de erradicar. A menudo nos sirve de ayuda el meditar la parte del AYUDANDO que sugiere que respetemos el potencial que se encuentra en el interior de otra persona.

El anonimato también nos da el valor para hablar libremente. Por medio del anonimato superamos nuestro temor al fracaso o a quedar en ridículo y parecer tontos.

A través del anonimato y siempre y cuando estemos seguros de no codiciar una recompensa privada, defender una posición personal o desear un honor o prestigio individual, podemos esperar que la decisión acertada nos llegue.

Las tradiciones nos recuerdan continuamente a través de maneras prácticas nuestra impotencia.

textosrevistaavante@gmail.com

En nuestra página WEB: www.familiasanonimas.es/Recuperación/Publicaciones/Literatura, podéis descargar el listado - formulario para hacer el pedido de literatura, y enviarlo a: literatura.fa@gmail.com
O bien adquiriéndolo en vuestro grupo presencial.



Buenos días familia:

Desde luego si algo nos produce humildad es tener un adicto en nuestra casa.

En esta enfermedad en concreto, nunca me he visto a mí misma con ningún orgullo.

Tampoco sé si lo que ahora veo en mí es humildad o ya es agotamiento emocional y no siento nada...

Intento últimamente estar neutra... darle pocas vueltas en mi cabeza a lo que sucede y lo que vivimos en casa... e intentar terminar cada día lo más tranquila posible para poder descansar y comenzar un nuevo día.

Y aplicando el SPH voy viviendo... esperando que mi SQ (hijo) vea en algún momento que debe ser él el que tiene que decidir cómo vivir su vida y qué hacer con el tiempo que tiene concedido para vivirla.

Desde esto que siento hoy no me queda más, que si me quedaba algo de orgullo dejarlo agotar y crecer en humildad... sólo tengo poder para cambiarme a mí misma y dejar al otro que tome sus decisiones, porque tienen el poder de tomarlas y vivir sus consecuencias...

Pero la buenísima noticia es que, cuando rendí mi voluntad a la de mi PS, sentí que ya no estaba solo en el mundo, sentí Su compasión y Su compañía, y sentí muchas ganas de conocer por qué hacía lo que hacía y de cambiar lo que pudiera para conseguir crecer y mejorar.

el Grupo Online

Es cierto... Seguir el programa... estar en contacto con compañer@s de FA. nos va dando una nueva energía que se manifiesta en aumentar nuestra capacidad de estar alegres... poder reírnos y sobre todo ver la vida con cierto optimismo ...



Soltar a nuestro SQ... repetirnos que no hemos creado la enfermedad y que no somos el PS a mí me ayuda.

Entregar mi orgullo... aceptar mi impotencia....

Claro que es muy verdad, los tres primeros pasos me ayudan a aceptar mi impotencia y a entregar mi orgullo a un Poder Superior, a la fuerza Divina, a la inteligencia del cosmos, yo no sé en realidad qué.... pero una cosa es muy verdad, mientras yo luchaba como Don Quijote contra molinos de viento para salvar a mis seres queridos, no solamente no conseguía absolutamente nada, sino que me hacía muchísimo daño físico y psíquicamente, tropezaba una y otra vez en la misma piedra, querer salvar....

Los tres primeros pasos me llevaron a la derrota de mi propio orgullo, hacia el camino de la aceptación.

Doloroso sí, pero ya desde el convencimiento que me va llevando a dejar la lucha a un lado y por fin poder sentir mi derrota como una nueva liberación, donde la vida cobra ya muchísimas posibilidades antes no conocidas.

Que importante es aprender un vocabulario nuevo en esta nueva forma de acompañar a mi SQ. El poder ver lo que le doy a mi SQ, es un regalo que le doy y me doy.

La enfermedad de la adicción, es un asunto serio, de vida. Por lo que he de estar muy consciente de que regalos le doy a mi SQ.

El camino se hace andando, nada cambia si yo no cambio, cambiar es un asunto urgente. Para cambiar se necesita valor, mucho valor.

Ya no quiero que mi SQ cambie, él no lo va hacer, si no quiere o no esta preparado. Nadie puede salir de donde no quiere o puede. Si puedo ofrecerle regalos, que él podrá tomar o no.

¿Qué regalos doy?.

Mi serenidad, mi cambio de actitud para afrontar las circunstancias desde un lugar más respetuoso lleno de amor, donde soy y le dejo ser. Dejándole las consecuencias de sus decisiones y acciones.

Mi buen hacer, mi responsabilidad ante mi vida, con confianza, determinación, disciplina y amor, desde la honestidad y con mucha humildad.

Valor para decir las cosas con honestidad, desde la humildad y con mucho amor. Todo empieza por mí y por dar y ser ese ejemplo que quiero ver en los demás..

Los regalos que le doy me los doy, no puedo dar nada que no tenga. Hoy me daré los regalos de la serenidad, responsabilidad, llevándolos a la acción. y podré dárselos a los demás.

Dejar de ser el proveedor de mis hijos... ¿Qué es lo que me lleva a ser proveedor permanentemente?

Si me analizo, si me paro a ver mi necesidad de ser imprescindible en la relación con mis S.O. y demás personas... Puedo observar que en mí falla la confianza, tengo además la creencia de que ser ayudadora me van a querer más, que es mi obligación de ser madre toda la vida, -madre ayudadora- no confío en las posibilidades de la otra persona, que confundo la ayuda basada en el acompañamiento, en hacerme cargo de las responsabilidades de cada uno, que tengo dificultad para la escucha, y decido impulsivamente pasar a la acción y aceptar en las tareas que no me pertenecen y así impedir el crecimiento personal de los demás, infantilizar su visión del compromiso y al mismo tiempo ser cómplice de una codependencia mutua sin definir claramente lo que me pertenece y lo que no.

Es doloroso romper el cordón umbilical, es desgarrador vencer los miedos, -mis propios miedos que inconscientemente proyecto fuera- pero aquí también ver lo que me pertenece es una labor que me lleva mucho tiempo, pues antes lo mezclaba todo y reproducía fuera lo que era mío.

Aprender a vivir ante la incertidumbre de las decisiones de otras personas, sobre todo las más próximas y sentir el dolor consciente, atravesarlo y hacerme cargo de mis emociones, e ir poco a poco soltando las riendas, para ir sembrando la confianza que tanto me cuesta.

Ayúdame PS una vez más a tomar conciencia de la necesidad de amar desde la libertad sin ataduras de ningún tipo.

Vuelo hacia la libertad

Me paré frente a la puerta, e introduje la llave para poder acceder a la sala donde se llevan celebrando reuniones de Programas de Doce Pasos, durante más de dos décadas. Pulse el interruptor y me dispuse a bajar los escalones. De repente, unos ruidos extraños me pusieron en alerta. Una paloma revoloteaba sobre mí tratando de buscar la salida. Chocaba contra las paredes, y el umbral de la puerta una y otra vez, para ir a apoyarse sobre la cornisa que hay en una esquina.

Pensé en las compañeras de mayor edad, tal vez aquello podía asustarlas y llevarlas a tropezar, incluso caer por las escaleras.

Así que decidí esperar en la calle a los compañeros de la comunidad hermana, para que me ayudasen a solucionar el problema.

Comenté lo ocurrido a los dos que llegaron en primer lugar, ellos bajaron al cuarto de limpieza y ayudados por dos escobas, fueron conduciendo a la asustada paloma hacia la salida. Aún así no acertaba a dar con la puerta, quedó inmóvil en el suelo, y uno de ellos le echo encima su anorak. Yo seguía en la calle junto a un matrimonio que acababa de llegar, para asistir a la reunión de FA.

Cuando reparé en el bullo que el joven portaba entre sus manos, pensé que llevaba un cadáver, que el ave podría haber muerto de un golpe o un exceso de estrés y mie-



do; que habría entrado andando buscando comida en el suelo, y había quedado atrapada por varias horas, incluso un par de días, sin nada que comer ni beber. Cual no fue mi sorpresa, cuando el compañero abrió su prenda de abrigo y con un empujón hacia lo alto, propició su vuelo.

Sentí temor por si la paloma, aún aturdida, se estrellaba contra el vehículo que transitaba por delante de nosotros.

En un instante me invadieron multitud de sensaciones, aquel incidente había tenido un final feliz. Contemplar su majestuoso vuelo, desde la trampa en la que ella misma se había metido, ya libre hacia el cielo que la esperaba, llenó mi alma de inmensa alegría.

Después llegó a mi mente el simbolismo que todo aquello me transmitía. Pensé en tantos jóvenes, hombres y mujeres, atrapados en el oscuro mundo de las adicciones, en las privaciones, los problemas, el sufrimiento, los vuelos a ciegas, los intentos de escape, de encontrar la salida.

En cómo aquellos jóvenes ayudados por las escobas, podían compararse a los compañeros, con las herramientas de los Doce Pasos, que guían al recién llegado hasta la puerta de la sobriedad, para poder realizar ese vuelo libre de ataduras, hacia una vida de genuina libertad.

Cuando el joven compañero, satisfecho por su noble gesto, comentó: «esta es mi buena acción de hoy», comprobé el beneficio que su asistencia a las reuniones está ejerciendo sobre él.



POR INTERNET

Grupo por email “Hoy un camino mejor” y Grupo por llamada grupal “Sin Fronteras”

Hola a tod@s!!! ¡¡Os queremos animar a que participéis en los grupos de FA por internet/online!! Desde Julio del 2015, Familias Anónimas de España cuenta con dos herramientas para ayudarnos en el camino de nuestra recuperación: un grupo por email y un grupo por llamada online. Estos grupos gracias a su formato nos permiten acercar nuestro Programa a aquellos que no pueden asistir a las reuniones presenciales y nos permiten abrirnos a personas de habla hispana a nivel mundial.

En el **Grupo por email “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. También podéis participar en distintos Talleres como por ejemplo el de Trabajo Interior, el de las Tradiciones en Acción, el de las Ponencias de Convenciones..., se puede compartir, escribiendo un correo electrónico, acerca del tema de la lectura/taller o acerca del tema que queramos siempre que se respeten las Tradiciones y límites del programa. Los emails que se escriben son recibidos únicamente por los miembros del grupo por email.

¿Quieres unirte a este grupo?:

Escríbenos a **info@familiasanonimas.es**, especificando:
“AGREGARME AL GRUPO POR EMAIL”.

El **Grupo por llamada grupal “Sin Fronteras”**: **Realiza una reunión semanal**, los Domingos de 20,30 h a 22,00 h. **Reuniones abiertas**: segunda semana del mes. **Reuniones con orador**: Mayo y Noviembre, la última semana de mes. Se trata de una llamada grupal, sin cámaras, que se hace a través de la aplicación **JITSI MEET** (ya no usamos Skype). Permite que conectemos a tiempo real con personas de diferentes puntos geográficos a nivel mundial. Sigue el mismo formato que una reunión presencial. Podéis encontrar los temas que se tratarán en cada reunión en el planing que esta colgado en nuestra página web (Apartado reuniones online, subapartado reuniones por llamada online). Si quieres unirte a este grupo escribenos a **targuim@hotmail.com** especificando “AGREGARME AL GRUPO SIN FRONTERAS”.

Para más información visitad nuestra página web: **www.familiasanonimas.es**

¡¡¡Os esperamos!!!

Servicio de Grupos Online de FA España

La GALERÍA de Nuestros Artistas



Desde Barcelona



**Nuestro agradecimiento a todas las personas
que han colaborado en nuestra revista
número 39 de AVANTE**

**Escribid vuestros testimonios para NUESTRA REVISTA al
siguiente correo electrónico: textosrevistaavante@gmail.com**

Teléfono Familias Anónimas: 667 36 83 56

INFORMACIÓN LEGAL SOBRE COPYRIGHT: la emisión de cartas o correos electrónicos con vivencias personales, experiencias o textos escritos destinados a la revista implica autorizar a la Asociación y al editor de su revista a reproducirlos y comunicarlos públicamente. En caso de no autorizar su difusión, deberá indicarse expresamente al momento del envío. El autor o remitente responde de la originalidad y autoría de los textos y contenidos proporcionados.