

# AVANTE

REVISTA DE FAMANON

Nº 40 JULIO 2020

ASOCIACIÓN NACIONAL DE FAMILIAS ANÓNIMAS (ESPAÑA)



*Esto también pasará*

# *Paz y sosiego*

*Para Antonio de J.A.*

Querido amigo Antonio:

*El grupo Grande del otro lado ya tiene Secretario.*

**Llegaban “noticias” de la Felicidad de sus componentes, de su gran Serenidad, de su valor ya innecesario, de su recién adquirida y completada sabiduría y a la vez de su desorganización, de las caóticas reuniones en el “Olimpo Espiritual”, de que no se pasaba “La séptima” y que alguna que otra tradición no se sabía si eran cumplida lo escrupulosamente que debían.**

También el recién llegado Luis de Madrid, les hacia sonreír **con sus “perlas espirituales” y puede que hasta les hablara de ti.**

Y claro, así, de forma repentina, como nos dijo Adela. En un suspiro, profundo, sereno y tranquilamente, con Paz y Sosiego, como a ti te gustaba decir, hiciste el tránsito a tu renovada vida.

Tu Poder Superior, (Dios para ti, en tu forma) te ha reclamado, quizás para organizarlos.

Parece que no hacen falta medios humanos para la comunicación así que organiza el tema de sus reuniones para que los resplandores espirituales de sus conclusiones, nos ayuden a iluminarnos en nuestras cegueras.

**No quiero ni pensar en como serán los “Viernes celestiales de cante” en esa PEÑA que organizarás, y que seguro que allí también harás que disfruten de tus conocimientos, liderazgo y emprendimiento.**

En fin .

**Desde tu grupo Chico “Ayuda y Amor”**, y con el Aliento, Apoyo, y Amor (las tres A) del Gran grupo de FA:

Te decimos, que has dejado una profunda huella y un gran respeto a tu figura y tu recuerdo. Así que amigo Antonio, ayúdanos y procúranos:

### *Paz y sosiego*

Un profundo y espiritual abrazo con todo nuestro amor, para ti y para su mujer.

*Su esencia queda,  
su voz se escucha,  
le sentimos sonreír.*





Queridos compañeros y compañeras.

Parece que éstas medidas de confinamiento están llegando a su fin.

Aunque todavía falte un trecho, ya se va viendo la luz al final del túnel.

Así que podremos volver a reunirnos presencialmente, con las restricciones correspondientes, como dejar huecos libres, cupo de asistentes...

Lo más importante es que volveremos a encontrarnos físicamente, para poder seguir trabajando nuestro Programa de Doce Pasos.

Recordaros que a partir de entonces, las reuniones extraordinarias por medios telemáticos, que tanta ayuda están proporcionando estas semanas, finalizarán, quedando a nuestra disposición, como antes de estas circunstancias lo estaban el Grupo Sin Fronteras los domingos a las 20,30 horas y por e-mail los 365 días del año el Grupo Hoy un camino mejor.

Desde los diversos servicios y desde la Junta, seguimos trabajando de la mejor manera posible, pero esperamos hacerlo en mejores condiciones, cuando pase esta anómala situación.

Queremos haceros llegar a todos, nuestro agradecimiento y profundo afecto por vuestra confianza.

Nos merecemos todos un tremendo aplauso, aunque por ahora tendrá que ser virtual.

¡Ánimo y a no decaer, volveremos a encontrarnos más fuertes y cercanos¡

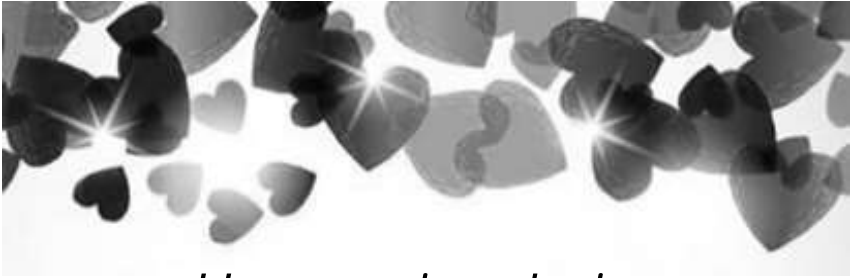
¡Felices veinticuatro horas¡

LA JUNTA

# Expectativas

Que bueno dejar las expectativas, pues seguir en ellas me hace estar en vilo y pendiente de la vida de los otros y mientras dejo de vivir la mía pues estoy expectante y ahí mi vida se pasa, se va acabando y yo dejo de vivir, nadie, ni por ser madre, ni hermana, o esposa ... etc. tiene porqué parar su vida por querer ayudar o mejorar la vida del otro ...aunque así me educaron, a vivir por el otro, para el otro, siempre lo que necesitaba el otro era más importante y pasaba primero, mi madre sigue viviendo así, expectante por los otros y veo también su nivel de frustración, amargura, rabia y resentimiento por momentos no siempre claro, también tiene momentos de felicidad pero cuando lo negativo aflora es un tsunami ... pues yo voy a seguir amando, honrando y respetando lo recibido, sí, pero ahora necesito liberarme, despegarme, del clan, de la culpa, cada uno tiene su propio ritmo su propio nivel de conciencia y quién soy yo para imponer o querer mostrar un tipo de conciencia a quien no está ni ahí !!! No, yo no puedo, ni quiero, ni debo, ni tengo ningún derecho a conducir a nadie hacia el despertar, cada uno tiene su propio reloj, su ritmo y lo hará cuando sea su momento y yo lo haré respetándome mi sentir, mi propio despertar no soy quien ni nadie para alterar la conciencia de nadie, con la mía ya tengo bastante para liberar la salvadora, la dogmática, la niña buena y sumisa para que me quieran, salir de mi sentimiento de abandono, hacerme cargo de él, de mí misma, asumir mis responsabilidades y a dejar las expectativas, las ilusiones, las fidelidades ancestrales personales, colectivas... para vivir cada día mejor, más libre, más despierta, más consciente lo que me quede por vivir.

GRUPO ON-LINE



*Homenaje a Luis ,  
leído en su funeral por  
su esposa Rosa*

Amigos, familia:

Permitidme que me dirija a vosotros, en primer lugar para daros un abrazo por acudir a este acto religioso, de homenaje y compañía a mi querido Luis y querido por vosotros. Como todos le habéis conocido, sabéis de su generosidad, buenos sentimientos, capacidad de ayuda y su entrega; con éstos calificativos muy habituales en él, también estoy convencida, que desde donde está ahora, va a continuar con esa misma inercia, para darnos su ayuda a quienes quedamos aquí por el tiempo que Dios quiera. En algo más de un mes que estuve a su lado, en dos hospitales diferentes día a día, y en muchas de las conversaciones que tuvimos, comparto con vosotros, una de ellas. Le dije: "Luis, dentro de la dureza que tiene esta situación, me tienes a tu lado, dándote cariño y ayudándote en lo que pueda hacer; cuando yo entre en esta fase, no voy a tenerte a ti", y me contestó: me voy a un lugar feliz desde donde te cuidaré, ayudaré a ti y a otros, y lo notarás".

Ese era y es Luis. Ya, para terminar, agradecer el apoyo que me habéis dado, la dedicación discreta y oportuna por si comía o no; por acompañarme en los trayectos en días difi-

ciles (sin yo pedirlo) para que no estuviera sola. Esa vigilancia sutil y cariñosa... etc.

Muchos de los que estáis aquí estuvisteis en nuestra boda, primero, y veinticinco años después, (2016) en la celebración de nuestras bodas de plata. Estáis, por tanto, en el Corazón y Alma de nuestras vidas. No sé cómo agradecer lo que siento, a pesar del profundo dolor por la falta física del Amor de mi vida. Únicamente deciros que os quiero y él os quiere.

GRACIAS!!

ROSA.

---

Con todo el cariño del grupo  
**“SE HACE CAMINO AL ANDAR”** de Bilbao  
**para el Grupo “Renovación” de Madrid.**

“Hola grupo:

Hoy queremos mandaros un abrazo y todo nuestro cariño por la gran pérdida de nuestro Luis.

A todo el grupo, y en especial a Rosa, deciros que, donde esté, seguro que estará seleccionando bonitos paisajes para acompañar, tan acertadamente como siempre, nuestros escritos para la revista AVANTE. Un servicio que, al igual que todo lo demás, hizo con tanto cariño.

Luis, muchísimas gracias por toda tu dedicación, siempre estarás en nuestros corazones.



## Ese asunto de la relatividad

---

Decía Einstein que en este mundo todo es relativo, dependiendo del tiempo, el espacio, las circunstancias...

Y para muestra un botón:

Recuerdo cuando hace unos años, solía asomarme al balcón de madrugada; principalmente los fines de semana, a esperar el retorno de mi hija.

Siempre ha sido muy seria y responsable en sus trabajos y estudios, pero la costumbre social tan arraigada con respecto al botellón, las celebraciones, el que si no bebes o te drogas no te lo pasas bien, porque «es lo que todo el mundo hace», porque ... ¡¡¡¿cómo vas a ser tú la excepción a la regla?!!!, pues sí..., esa costumbre social, sus traumas, emociones, y decisiones que durante gran parte de su vida le acarrearon algunos serios problemas, ahora ha revertido completamente en su opuesto.

En estos momentos de confinamiento en los que esa costumbre social, se ha reducido al mínimo exponente que es el de alternar en casa, con los licores comprados en el súper, o como mucho a brindar desde el balcón con los vecinos, que los bares y zonas de copas y diversión se encuentran cerrados, el regreso de mi hija a casa no es que haya dejado de preocuparme, al contrario, es que me alegra en gran manera.

Anoche salió de casa a las siete de la tarde y ha regresado a las nueve de la mañana.

He estado esperándola en el balcón, sin preocupaciones, ni miedos, porque sabía exactamente de donde venía.



La he visto descender del autobús, cruzar la calle, atravesar el parque, con su mascarilla y guantes blancos, su mochila a la espalda, y los pasos lentos por el cansancio.

Cuando ya estaba bajo el balcón la he aplaudido, con una enorme sonrisa en la cara, me ha mirado y sonreído a su vez, algo sorprendida: «venga abre», han sido sus palabras.

Venia muy contenta, porque esta noche en su turno no ha habido defunciones y sí dos altas hospitalarias.

Quería compartir esto con vosotr@s, porque sí hay esperanza, y se puede salir de la oscuridad a la luz.

Los meses de abstinencia, su esfuerzo personal, el apoyo y comprensión en la familia, los buenos amigos, las correctas decisiones, han logrado relativizar un problema, que está causando estragos en la juventud.



Aunque sé que  
nunca se debe  
bajar la guardia,

*Hoy es un hermoso  
día de Victoria.*

Felices veinticuatro horas.  
Y un fortísimo abrazo.

M.D.A.

# Di simplemente



Tema trabajado por el  
Grupo Renovación de Madrid

Este es el enunciado que una compañera propuso como trabajo en una de nuestras reuniones de F.A, que se lleva a cabo los sábados. Cuando en el whatsapp del Grupo, nuestra RG, recordaba el viernes, el trabajo para el sábado, una compañera escribió esta frase: "me encanta lo de SIMPLEMENTE " ... Me hizo pensar; es verdad, simplemente, con lo sencillo que es NO. Y cuantas veces nos ha ocurrido que nos falta valor; aún a quienes aceptamos que a nosotros nos ahorraría muchos disgustos, y al ser querido que está en consumo, le supondría replantearse su adicción, si ese NO, es firme y no tiene vuelta atrás. Otra de las situaciones que supone gran perjuicio, para las dos partes, es cuando se dice NO y ante cierta insistencia del adicto, entro en debilidad y cedo con un SI.

Ese cambio es de lo más peligroso, por no decir grave. Entiendo que es una actitud en la que, con seguridad, puedo decir que la otra parte ya me ha tomado la medida y no aceptará ninguna negativa, con lo que va creciendo en intolerancia y agresividad. Cuando he trabajado con alguna compañera y me dice: "le voy a poner tales y cuales condiciones", siempre respondo lo mismo: " Piensa bien antes si vas a estar segura de que tú no vas a saltarte esos acuerdos. Si crees que no estás preparada, no los pongas porque rectificar, en este terreno, destruye todo: crecimiento, respeto y convivencia.

Si la firmeza y la serenidad fueran siempre muy unidas, se eliminaría esa tiranía que se genera en nuestra vida dentro de la convivencia con un familiar en consumo. Es mi experiencia.

ROSA MARÍA

---

---

Desde que soy consciente he sido incapaz de decir **“NO”**, tenía miedo al rechazo y a que no me quisieran. Después he jugado a ser el Poder Superior de los que quería y como yo era la que controlaba, la que organizaba, la que protegía, la que rescataba, pues no podía ni sabía decir NO. Que obsesión tenía por sobreproteger a todos.

Al llegar a FA, aprendo a que soy impotente ante la vida de otras personas, empiezo a soltar mi ego, a practicar la honestidad e identificar lo que quiero y lo que necesito y poco a poco voy practicando el decir **“NO”**.

NO desde el Amor difícil, NO en situaciones que no me gustan, NO ha no sermonear, a dar consejos inútiles a mi SQ.

La última vez que mi SQ iba camino del abismo económico, no consumía sustancias pero su enfermedad no descansaba. Debía decir NO, para que así asumiera las consecuencias de sus actos; se había metido en tal embrollo de préstamos y compras innecesarios que llegó a la bancarrota.

Dije NO aún sabiendo que no le llegaba para comer, no fue fácil pero ya empezaba a creer en sus capacidades y además no le dejaba solo, el tiene a su PS y yo tengo el mío, que hace por mí lo que no puedo hacer por mi misma.

Gracias a esa conexión consciente con Él, soy capaz de decir **“SIMPLEMENTE NO”** llenándome de serenidad, bienestar y paz interior.

Di simplemente

MARÍA ROSA





## Conocimiento, valoración, acción

---

---

Sin conocimiento, ¿cómo podrán desarrollarse el correcto análisis, y el discernimiento?

El nuestro es un programa de acción, que nos impulsa al movimiento.

Muchos de nosotros permanecemos durante años estancados, sometidos a la inacción por el miedo, las presiones sociales o económicas, con frecuencia a la espera de la solución mágica que solucionase los problemas.

Esperando el golpe de suerte que nos librase de la situación que nos desbordaba, y por fin un día gracias a un profesional, un amigo, un anuncio..., se nos facilitó un teléfono, una dirección para que pudiésemos dirigirnos a un lugar desconocido.

Al llegar nos encontramos con personas amables, cariñosas, que nos brindaron su apoyo y experiencia, que nos acogieron y lo más importante, nos comprendieron.

Salas en las que se hablaba principalmente de sentimientos, miedos, inseguridad, impotencia, pero en la que flotaba una atmósfera de amor incondicional.

A través de la literatura fuimos teniendo un conocimiento mayor acerca de temas en los que apenas habíamos reparado, porque la mayoría habíamos vivido por reacción, a las acciones de otros.

Fuimos aprendiendo a controlar nuestros miedos, manifestar nuestras opiniones, a mantener un criterio, escuchar y compartir.

El grupo nos daba fuerzas para poder analizar nuestras decisiones, las experiencias de los compañeros nos ampliaban los horizontes, ayudándonos a rebasar los límites de la inacción.

Abrimos la mente a otras realidades, otras maneras diferentes de ver y entender las cosas.

Pudimos sopesar y valorar por nosotros mismos los problemas que nos habían imposibilitado la acción.

Adquirimos un mayor conocimiento de nosotros mismos, una mejor relación con los demás.

Nos dimos cuenta de nuestras limitaciones y nuestro enorme potencial al trabajar la humildad.

Ella nos hizo ver que aunque valiosos, no éramos indispensables, que el mundo podría seguir su curso sin nuestra intervención y que aunque maravillosos como individuos únicos, somos mucho más importantes como parte de la colectividad.

Conocer implica el esfuerzo de aprender, para poder discernir la acción correcta.

M.D.A.

## Confinamiento

---



Sirva este compartir para agradecer a los compañeros que han hecho posible que las reuniones presenciales en este tiempo de confinamiento se convirtieran en reuniones On-line.

Para mí ha sido un regalo muy enriquecedor poder tener tiempo para trabajar el programa en profundidad, y al mismo tiempo asistir virtualmente a diversas reuniones de los distintos grupos de FA a través de la aplicación JitsiMeet. Gracias al formato de nuestras reuniones y tradiciones, he podido sentirme como si estuviera en mi grupo presencial, compartiendo los primeros días con un poco de nerviosismo por la novedad del sistema, pero sintiéndome inmensamente feliz por escuchar y compartir con tantos miembros de distintos lugares; a pesar de mi aislamiento, me he sentido acompañada y he podido comprobar que somos una familia con letras mayúsculas, esa familia que era capaz de llenar mi casa todos los días de luz y esperanza.

Muchas veces nos quejamos de las nuevas tecnologías, sobre todo la gente que como yo ya tenemos una cierta edad, pero está vez os puedo asegurar que para mí ha sido un lujo poder participar en esas reuniones, mi aprendizaje y crecimiento en esos días ha sido muy positivo, he tenido la oportunidad de practicar la humildad, la paciencia, la aceptación, la amabilidad, el amor hacia los demás, etc. en fin... el contenido del libro de los Dones del espíritu de FA.

Durante este periodo, no me imagino estar en casa durante tanto tiempo sin el programa de los 12 pasos, también era impensable poder convivir con otra persona las 24 horas del día sin salir de casa ni un minuto durante tanto tiempo y tener las mínimas diferencias, indudablemente la situación no ha sido fácil, he sentido tristeza por la pérdida de personas cercanas y angustia por la enfermedad del Covid19 contraída por varios amigos queridos, pero la parte positiva ha sido ver en esos días los valores de la gente que me rodea y que antes no veía, los abrazos y besos son muy importantes para mí, pero en esos días los gestos generosos y de amor por parte de mi familia, amigos y compañeros de FA me han llenado de energía para seguir este confinamiento con serenidad y aceptación.

Gracias al programa y a todos vosotros los días no han sido ni tan tristes, ni tan aburridos como creí que iban a ser en un principio.

Particularmente también quiero agradecer a mi compañera Dolores de Albacete sus sabios y esperanzadores compartires, llegados desde esta pequeña tierra manchega.

Ahora me toca practicar la paciencia, pero en cuanto pueda abrir la puerta de mi casa, también abriré la del Grupo Nueva Vida, (*por ser el servicio que tengo actualmente*), porque las reuniones presenciales tienen un valor añadido, el de poder vernos las caras y darnos esos abrazos que tanto hemos añorado durante ese tiempo, y entrelazar nuestras manos con más fuerza que nunca en nuestra Oración de la Serenidad.

MONTSE

# PS coge mi voluntad y mi vida

---



Hola Familia:

La frase que más aplico en estos días es: PS coge mi voluntad y mi vida, son tuyas, haz con ellas lo que quieras. Es liberadora para mí. Me recuerda que es mi PS el que tiene total control sobre mí y sobre mi vida y no yo.

Yo solo tengo que estar atenta, escucharme y escucharle y poner acción unas veces o parar

otras para que mi PS pueda actuar en mi vida. Si elijo aquellas acciones, pensamientos, amistades, situaciones, relaciones..., que me benefician y me aportan algo positivo, que me permiten evolucionar y no quedarme estancada, estoy permitiendo que Dios actúe. Y cuando no se que tengo que hacer puedo compartirlo con mi madrina, ahijada, familia y soltarlo, respirar, parar, ... Seguro que mi PS pondrá ahí la respuesta para mí cuando yo este preparada para verla. La evolución, mi cambio, viene como un proceso, a su ritmo, y no es consecuencia de desgastarme y tensionarme continuamente para encontrar las soluciones y las respuestas. Mi PS quiere que disfrute del Camino.

Gracias PS y Familia por no abandonarme nunca. Os quiero,

GEMMA.



# Compartir. Sacar fuera lo que preocupa

---

Hubo un tiempo, cuando asistía a otra comunidad de Doce Pasos, en que todo lo que decía, de inmediato, era criticado y censurado por una compañera.

No me cansaba de repetirle, que eran mis experiencias, mis opiniones y creencias, que ella hablase de las suyas. Recurrir a las tradiciones no servía de mucho, porque seguía criticando y censurando todo lo que salía por mi boca.

Aquello llegó a ser tan molesto que decidí no intervenir; llegaba, escuchaba y me marchaba sin compartir.

Pero afortunadamente me di cuenta de que aquel mutismo ni me hacía bien a mí, ni a ella tampoco.

Llegué a la conclusión de que actuaba de aquella manera porque estaba más enferma que yo, así que cuando trataba de tergiversar mis intervenciones, ignoraba sus palabras, soltaba las riendas, disfrutaba de la reunión y me marchaba tan satisfecha. No estaba dispuesta a que alguien que no entendía la esencia espiritual del Programa, me expulsase de él.

Muchas veces me he preguntado porque tanta gente necesitada de ayuda, que llega a nuestras salas y se informa, no se queda.

Puede que no les haya llegado su momento, que no estén dispuestos a realizar el esfuerzo, que no entiendan nuestra filosofía de vida, que alguno de nosotros no seamos de su agrado... Os animo a compartir, a sacar fuera aquello que nos pueda estar preocupando, tanto como aquello que nos esté alegrando y beneficiando, porque todo esto forma parte de la vida, la experiencia.

También se puede compartir por escrito, a través de nuestra revista, es otra oportunidad valiosísima de poder expresar nuestras emociones.

Todos somos importantes, nos necesitamos, nadie es mejor ni peor que nadie, porque todos somos únicos e irrepetibles.

M.D.A.

# Codependencia

---

Cuando llegué a FA mi obsesión era buscar una solución rápida para mi SQ, pero allí me di cuenta que uno de mis problemas principales era la codependencia, yo no sabía manejar mi vida por mi sola, necesitaba tener una persona o varias a mi lado para ejercer control, pero a la vez era un felpudo para ellos.

Intentar recuperarme de mi codependencia era un proceso individual que me hizo cometer muchos errores, me produjo ansiedad y muchos problemas, tenía la obsesión de ser perfecta y al mismo tiempo exigir que los demás también lo fueran. Pero ahora que voy trabajando mis defectos de carácter, me doy cuenta que cuando dejo de esperar que los demás sean perfectos, descubro que estaban actuando bastante mejor de lo que yo pensaba, con mi perfeccionismo hacía sentir a los demás avergonzados e interfería en su desarrollo personal y emocional.

Al practicar la tolerancia y el amor hacia los demás y aceptando a las personas tal como son me hace sentirme mejor, me da un mejor equilibrio, no espero demasiado, ni demasiado poco de los demás, ni siquiera de mi misma.

Si practico la humildad me perdono a mi misma en primer lugar porque siento que soy humana y vulnerable y no tengo la necesidad de hacerlo todo bien, puedo seguir esperando una conducta adecuada, responsable pero me puedo dar el lujo de aflojar y ver realmente como soy.

MONTSE



Dibujo: MARI CARMEN PH.

# Impaciencia

---



Me declaro impaciente, es uno de mis defectos de carácter. ¿Por qué?, bueno, para empezar creo que está en mi temperamento, por un lado, y también debe ser algo aprendido, porque mi madre también es impaciente, y yo tenía interiorizado que hacer las cosas rápido, y terminar rápido, era sinónimo de diligencia y

eso lo considerábamos positivo.

El problema viene cuando la diligencia se me va de las manos, y me convierto en rabo de lagartija, me empeño en hacerlo todo a velocidad de vértigo, y todavía peor cuando además, pretendo que los demás hagan lo que yo quiero, como yo quiero, y por supuesto, a la velocidad que yo quiero.

Y es entonces, cuando la impaciencia se me junta con la intolerancia, ¿y quién sale de esto?, mi vieja amiga la ira. ¿Y qué consigo con esto?, ponerme atacada yo, y poner atacados a los demás.

Un día descubrí que yo iba siempre corriendo a todas partes, aunque no tuviera prisa. Lo descubrí, pero no me corregí, ¡y eso que me encanta andar! Pero por aquel entonces ¿Qué era más importante? ¿disfrutar, o ser la más rápida del lugar?, la respuesta estaba clara, lo segundo.

Cuando me metí en el Programa, encontré un cabo de hilo. Descubrí que en mi trabajo (que me apasiona), sí soy capaz de tener una paciencia infinita, a veces fingida, lo reconozco, y por dentro estoy diciendo: "¡Me estáis dando el té con cucharilla! ¡Panda de torpes!. Pero esa paciencia, a veces real, a veces

fingida, me ha dado muchas de las satisfacciones de mi vida, cuando la gente te agradece, justamente eso, la paciencia que muestro, y entonces me enternezco, y babeo, me desarman y me ganan la partida por la mano, y siento que quiero a la gente, pero en gordo, siento un amor infinito, me siento plena. Así que ¡Vaya que si merece la pena!

Gracias al Programa voy siendo más paciente, muuuucho más, gracias a la aceptación, al Solo por hoy. Y me doy cuenta que solo con paciencia puedo disfrutar de todo lo que me rodea, y de la VIDA, que además es la que, sí o sí, marca los tiempos de verdad. Y como, muestra un botón, aquí tenemos la pandemia que nos ha obligado a todos a hacer un intensivo de paciencia. Y a mí en particular, que aunque me haya empeñado en trabajar en casa como Speedy González, me ha plantado una contractura cervical, que me ha obligado a parar, y a currarme la ... PACIENCIA.

JULIA





## 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 Jueves de 18'30h a 20h (de noviembre a mayo) y los Domingos de 20'15h a 21'45h (de junio a octubre). 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 escríbenos 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



...**AYUDANDO**. Mi papel como ayudante no consiste en hacer algo por la persona a la que intento ayudar, sino en ser algo para ella, no intentaré controlar ni cambiar sus actos, sino que cambiaré mis reacciones a través de la comprensión y del conocimiento.

Cambiaré mis reacciones negativas por positivas, el miedo por la fe, el desprecio por sus actos, por el respeto a su potencial interior; la hostilidad por la comprensión, la manipulación o la sobreprotección por la ayuda con amor sin intentar ajustarle a un modelo determinado, sino dándole la oportunidad para seguir su propio destino, sin interferir en la elección que pueda tomar.

Cambiaré mi afán de dominar por el aliento; el pánico por la serenidad; la tendencia a la desesperación por la búsqueda de mi propio desarrollo personal; y la justificación de mis actos por el conocimiento de mi mismo.

La autocompasión bloquea cualquier acción eficaz. Cuanto más me compadezco de mi mismo, más siento que la respuesta a mi problema está en un cambio en los demás y en la sociedad y no en el mío propio, de esta manera mi caso termina no teniendo remedio.

El agotamiento es el resultado de emplear mi energía en remover el pasado con amargura, o de pensar en la manera de escapar a un futuro, angustiándome por ello, por el temor que pueda o no convertirse en realidad, agota todas mis energías incapacitándome para vivir el hoy, sin embargo vivir el hoy es la única manera de vivir la vida.

No pensaré en los futuros actos de los demás, ni esperaré que sean mejores o peores personas a medida que pase el tiempo, ya que con estas expectativas estoy dando rienda suelta a mi imaginación. Solamente amaré y dejaré estar.

# el Grupo Online

---

Las personas experimentan cambios; no debo intentar juzgar a los demás, pues lo haría sobre lo que creo saber de ellos, sin darme cuenta de que hay mucho que desconozco. Daré crédito a los demás por sus esfuerzos por progresar y por las cosas que hayan logrado aunque no tengamos conocimiento de ello.



Yo también cambio constantemente y, si lo deseo, puedo lograr que ese cambio sea constructivo. PUEDO CAMBIARME A MÍ MISMO. A los demás solo puedo amarles.

El objetivo de este taller es hacer una reflexión abierta, sobre lo que supone para cada un@ el ayudando.

La aceptación es el inicio de la recuperación. Cuando acepto una situación, dejo de pelearme con ella, me sitúo en el presente en el hoy y en lo que si puedo hacer, OCUPARME, HACER, RESPONSABILIZARME DE MI Y DE MI PROCESO. ¿cómo trabajo la aceptación?, la aceptación solo se trabaja aceptándola, dejando el control, el juicio, la negación, abriendo la mente, siendo humilde, honesta, agradecida, con esperanza, fe, confianza, respeto poniendo mucha conciencia en que hay muchas cosas que no puedo hacer, y también que hay muchísimas cosas que si puedo hacer, la más importante responsabilizarme de mi recuperación. No puedo cambiar a nadie, si amarlos, respetarlos, y cambiar mi actitud, mi forma de estar en la vida, pensando en lugar de reaccionar, cuidando mi vocabulario, (la palabra es el arma más poderosa que tenemos, con ella puedo subir una persona al cielo o bajarla al infierno), poner conciencia en cómo me expreso cuidar las formas y contenido de mi discurso...

Hoy seguiré trabajando mi aceptación, y haré lo mejor para seguir aprendiendo a recuperarme. Solo por hoy.

¿Que papel he ocupado en mi familia?. Me di cuenta sin saberlo que he tenido varios papeles en mi familia, en realidad todos los que hace mención la lectura he sido a lo largo de mi proceso.

- Facilitadora, cuando no he puesto límites firmes, he disculpado, justificado, excusado sus comportamientos, me he responsabilizado de sus cosas.

- Perseguidora, cuando lo controlaba, expiaba su móvil, su ropa, sus cosas, sus amistades...

- Salvadora, cuando he creído que podría salvarle de llevar la vida que llevaba.

- Víctima, cuando no llevaba la vida que yo creía que debía de llevar, no me escuchaba, desaparecía durante días, creía que era un ingrato.

Pero sobre todo me he movido entre dos papeles, uno el de salvadora y como no me resultaba, (no puedo salvar a nadie), me iba al de víctima (pobrecita de mí). No sé que papel es peor, si el de salvadora o el de víctima. Alimentaba un papel y luego otro, era un círculo vicioso que no tenía fin, ¡¡que locura!!.

El único papel que me pedía la vida era ser yo misma, dejar de salvar a nadie, de sentirme víctima, y responsabilizarme de mi vida, de mi manera de pensar, sentir, hablar y actuar.

Leí una vez que la vida es como una obra de teatro, cada **uno elige un papel**, ... pararme en analizar que papel estoy haciendo dentro de mi familia, dentro de la vida de mi SQ, y dejar de hacer ese papel para aprender otro fue parte de mi recuperación. Mi SQ, no necesita, de una salvadora, víctima, facilitadora, o perseguidora, todos estos papeles, alimentan la enfermedad y no coopero para pararla.

La carta abierta a mi familia y el ayudando, de nuestra magnífica literatura, me ayudaron a poner conciencia en dejar estos papeles que representaba y poner conciencia



en el más importante, en el ser la protagonista de mi vida, en responsabilizarme de mí y de mis actos. Estos dos textos, han sido para mí una muleta y siguen siéndolo. Me hacen estar centrada en mí y en mi papel en mi vida, responsabilizarme de mi manera de pensar, sentir, hablar y actuar, en vivir y dejar vivir.

¿Que he descubierto?, que tengo mucho trabajo conmigo misma. La mejor forma de acompañar a mi SQ, es ocuparme de mí, responsabilizarme de mí y hacer de mi vida lo mejor. Todo empieza por mí, por mirarme yo, por ser un ejemplo, no puedo cambiar a nadie, si a mi misma, poniendo conciencia en mi recuperación.

Dios, concédeme serenidad para aceptar lo que no puedo cambiar (a los demás), VALOR, para cambiar aquello que puedo (yo misma), y sabiduría para distinguir la diferencia. Que se haga tu voluntad, dame fuerzas para cumplirla.

---

Cuando conocí la enfermedad de mi hijo, pensé que tenía que haber sido más dura con él, cuando empezó a cambiar. La culpa me cegaba.

Intenté razonar con él, sin darme cuenta que mi interlocutor era una enfermedad, y por tanto, no entendía mis razonamientos.

Para mí, reconocer mi impotencia era rendirme en el sentido **de fracaso...**

Hoy, estoy rendida, pero no me siento fracasada, sino, bastante fuerte y serena, sabiendo que he hecho mi parte, que no tengo la culpa, no le puedo curar, no lo he Causado, no lo controlo y no lo comprendo.

Esta impotencia, me da paz.

Siento pena y dolor; pero he elegido no sufrir...; solo por hoy.

# El rincón de Literatura de FA

---

AMABILIDAD. Del Libro de los Dones del espíritu de FA

La amabilidad se muestra normalmente de forma bastante evidente en las reuniones de FA. Los miembros que han experimentado un grado de serenidad se alejan de las preocupaciones que antes tenían con sus seres queridos que tenían problemas y les causaban problemas. Conocen el dolor y la confusión de los que asisten a las reuniones por primera vez y también las dificultades ocasionales pero predecibles, de los miembros que continúan yendo a las reuniones. Los miembros se convierten en amigos amables que se preocupan los unos por los otros en épocas de estrés. También se alegran por las pequeñas y grandes victorias de sus compañeros de la familia de FA.

La amabilidad, como parte de nuestra experiencia con FA, es un hecho. Nos preguntamos cómo podemos practicar la amabilidad con nuestros adictos e incluso con nosotros mismos. Aprendemos en FA, que debemos procurar que nuestra preocupación por nuestros hijos, cónyuges o amigos adictos no se convierta en facilitar, que ya no es ayudar sino al contrario, es el medio en que ellos se apoyan para continuar con su hábito. La amabilidad que hace posible y refuerza un comportamiento problemático es destructiva. Esta amabilidad surge de la ignorancia o porque hace que el que se comporta así se sienta mejor o menos culpable. Esto no ayuda a nadie.

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

# La GALERÍA de Nuestros Artistas

---

*Pintura: obras de Carmen. Grupo Renovación de Madrid*





*Fotografía: GEMMA*

Escribid vuestros testimonios para NUESTRA REVISTA  
al siguiente correo electrónico:

[textosrevistaavante@gmail.com](mailto:textosrevistaavante@gmail.com)

**teléfono 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.