

AVANTE

Revista de FAMANON

N.º 56 Marzo 2026

Asociación Nacional de Familias Anónimas (España)



La portada: “El regreso del hijo pródigo”, de Rembrandt

Un hombre tenía dos hijos. El menor dijo a su padre: **«Padre, dame la parte de la herencia que me corresponde».** Y el padre les repartió la herencia. **A los pocos días el hijo menor reunió todo lo suyo, se fue a un país lejano** y allí gastó toda su fortuna llevando una mala vida.

Cuando se lo había gastado todo, sobrevino una gran hambre en aquella comarca y comenzó a padecer necesidad. Se fue a servir a casa de un hombre del país, que le mandó a sus tierras a cuidar cerdos. Gustosamente hubiera llenado su estómago con las algarobas que comían los cerdos pero nadie se las daba. Entonces, reflexionando, dijo: **«¡Cuántos jornaleros de mi padre tienen pan de sobra mientras que yo aquí me muero de hambre! Me pondré en camino, volveré a casa de mi padre y le diré: Padre, he pecado contra el cielo y contra ti. Ya no merezco llamarme hijo tuyo: trátame como a uno de tus jornaleros».** Se puso en camino y fue a casa de su padre.

Cuando aún estaba lejos, **su padre lo vio y se conmovió.** Fue corriendo, se echó al cuello de su hijo y lo cubrió de besos. El hijo comenzó a decir: **«Padre, he pecado contra el cielo y contra ti. Ya no merezco llamarme hijo tuyo»...**

El hijo mayor estaba en el campo y, al volver y acercarse a la casa, oyó la música y los bailes. Llamó a uno de los criados y le preguntó qué significaba aquello. Y éste le contestó **«Ha vuelto tu hermano y tu padre ha matado el ternero cebado porque lo ha recobrado sano.»** Él se enfadó y no quiso entrar y su padre salió y se puso a convencerlo... Él contestó a su padre: **«Hace ya muchos años que te sirvo sin desobedecer jamás tus órdenes, y nunca me diste ni un cabrito para celebrar una fiesta con mis amigos. Pero llega este hijo tuyo, que se ha gastado tu patrimonio con prostitutas y tú le matas el ternero cebado».**

El padre le respondió: **«Hijo, tú estás siempre conmigo, y todo lo mío es tuyo. Pero tenemos que alegrarnos y hacer fiesta porque este hermano tuyo estaba muerto y ha vuelto a la vida; estaba perdido y ha sido encontrado».** (Lc 15, 11-32)

Por casualidades de la vida, he meditado sobre esta lectura del Evangelio, que es muy conocida, y sobre el cuadro que la representa de Rembrandt, que lo pintó al final de su vida, llena de contrastes extremos: despilfarro, fama, riqueza, ruina, miseria, muerte de la mujer y de los hijos... Yo creo que el cuadro tiene una parte autobiográfica.

Veo en la lectura del Evangelio muchos puntos de conexión con nuestra forma de pensar. Los he puesto en negrita y por orden: soltar, tocar fondo, perdón y reconciliación.

Soltamos a nuestros seres queridos y buscamos nuestra serenidad, siempre

mirando al horizonte por si aparece. No dejamos de quererles, les soltamos.

Y, si quieren recomenzar, les perdonamos y les recibimos de nuevo.

Como podemos leer en **“Hoy un camino mejor”** el 10 de febrero, a propósito de esto mismo: “Esta familia se hallaba aún lejos de la total curación, pero **el proceso estaba en marcha**, porque dos de sus miembros (se refiere al hijo menor y al padre) habían dado el primer paso: admitir el problema y compartir mutuamente el dolor

Paco, servidor de Avante

El tercer paso es la tercera pata de la rendición.

Rendición significa que mi trabajo consiste en dejar ir el control, los miedos, la lucha obsesiva en que de mi depende la curación de alguien.

Rendición ante la enfermedad de una persona querida que se opone sistemáticamente a ser curada. Comprender que pelear contra la enfermedad es totalmente inútil.

Me lleva mucho tiempo y esfuerzo para romper hábitos destructivos aprendidos.

No conseguiré lo que pretendo si me ofusco en querer que cambie la persona a mi imagen y semejanza y así romperé el vínculo que me une a la persona y destruiré el objetivo que pretendo.

Hablar a la enfermedad, es hablar a la botella de un alcohólico.

Razonar con la enfermedad es darle poder para que se sirva de mi estado anímico y utilizar todas las artimañas para que me sienta culpable y así salirse con la suya.

Pelear contra la enfermedad es volverme yo misma inconsciente y perder mi energía.

Los tres primeros pasos son los cimientos en los que se apoyan todos los demás. Si no soy capaz de rendirme, no podré rebajar mi ego, no podré enfocarme adecuadamente en los otros nueve pasos.

Solo cuando me rindo experimento de verdad la humildad.

“Tomamos la decisión de entregar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos”

Ante la rendición y la humildad, la enfermedad de la adicción no posee armas, quedando ésta totalmente desconcertada y al no tener el hueso donde ha estado siempre

mordiendo, solo le queda delante su propia imagen con sus propias preguntas y respuestas. Quedándose consigo mismo, no estoy yo de parapeto de su peliculón de victimismo del que se ha alimentado toda su vida.

El amor firme, los límites con respeto, sin castigo, sin desprecio a la persona, dejar juicios castradores, mensajes claros y concisos es lo que más me ha ayudado en mi proceso.

Sigo trabajando mi codependencia, mi posicionamiento cada vez distinto en su proceso hacia su autonomía en todos los niveles.

A veces tengo miedo de decir que mi ser querido ha dado un cambio total en su vida. Hoy trabaja, cuida su perro, hace deporte, y con sus limitaciones va avanzando poco a poco hacia su independencia total.

Tengo miedo de contar mi experiencia, pero creo que sí puede ser útil.

Vengo del trauma y me da la sensación que va a pasar algo.

Comparto mi experiencia para dar esperanza a que sí es posible el cambio en nuestros seres queridos y en nosotros mismos.

M. José

Recién llegados

Cuando se está preparado para trabajar en ello...

Querido recién llegado,

Ya has dado un paso importante en tu sanación al asistir a una reunión de FA. Aquí comenzarás a comprender que no estás solo. Pronto estarás preparado para trabajar tu programa para hacer realidad tu objetivo de serenidad. La hermandad y el programa de FA proporcionan muchos instrumentos



Hoy la vida te ha hecho el mejor regalo: el grupo de Familias Anónimas

que pueden ayudarte en tu recuperación. Aquí hay algunos caminos para acercarte a tu objetivo de serenidad.

Asiste a tus reuniones de FA. Lee y escucha las lecturas del programa.

Aprende de los temas y de las experiencias de tus amigos con nombre de pila. Comparte tus pensamientos y siente la compasión y la empatía de la hermandad. Entre reunión y reunión, llama a otros compañeros para pedir ayudar y prestar apoyo.

Lee "Hoy un camino mejor" a diario, como parte de tu inversión personal en tu salud mental. Además, en los momentos de estrés, muchos de nosotros "se sumergirán en este libro", como una forma de calmarnos. Leer una o más entradas es una forma de restaurar una perspectiva más sana mientras tratamos con nuestro ser querido adicto.

Elige un padrino o madrina. Pronto serás capaz de identificar a alguien en tu reunión en quien sientas que puedes confiar, alguien que proyecte serenidad.

El librito "Familias Anónimas y el padrinzago" te puede ofrecer sugerencias sobre como elegir e interactuar con un padrino o una madrina, de la forma más cómoda para los dos.

Trabaja los pasos. Con la guía de tu padrino o madrina puedes comenzar el trabajo real de tu propia curación. "El libro de ejercicios de los doce pasos" puede ayudarte a encontrar respuestas y ofrece sugerencias sobre como trabajar los pasos.

El programa funciona si se trabaja.
ASÍ QUE TRABÁJALO. TÚ LO MERECE

Importancia de Dios (Poder Superior) en Familias Anónimas

La literatura de FA da una gran importancia a Dios (poder Superior). Solo me voy a centrar en los 12 pasos; Cuando leemos los enunciados en cada sesión, una de las lecturas es referida a los doce pasos, si nos fijamos se dice la palabra Dios en el enunciado de 6 de los 12 pasos:

Paso 2. Llegamos a creer que un Poder Superior ...

Paso 3, encomendar nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de Dios,

Paso 5. Admitimos ante Dios, ...

Paso 6. Estuvimos completamente dispuestos a que Dios ...

Paso 7. Humildemente le pedimos a Dios ...

Paso 11. Tratamos de mejorar nuestro contacto consciente con Dios, ...

Esto en los enunciados de cada paso, y aunque no figura dicha palabra en los otros seis enunciados, sí está en su desarrollo

Paso 4,3. "... Dios sí puede (paso 2); voy a dejar que Él lo haga (paso 3)"

Por último, he oído o leído lo siguiente: Alguien pregunta ¿Qué nos pide Dios que hagamos?, pues a Familias Anónimas ya nos lo ha dicho y tenemos plasmado por escrito que quiere que hagamos:

En el 3º paso le entregamos algo

En el 4º paso quiere que lo revise

En el 5º paso quiere que lo confiese

En el 6º paso quiere que te dispongas a que Él lo cambie

En el 7º paso quiere que Él y tú trabajéis juntos para erradicar tus defectos.

Espero os pueda ayudar

Jesús



Gratitud

Gracias al Programa, la Gratitud junto con el HOY, son dos herramientas que de tanto usarlas ya están automatizadas y además ahora brotan del corazón

Escuché que la oración mas corta es "Gracias", así practicar la gratitud también es una forma de practicar el Paso Once cada día

Amanezco con un Gracias, gracias, gracias

A lo largo del día, pongo el foco en lo que Sí tiene importancia y agradezco.

Al final de las 24h, traigo a mi mente pensamientos de Gratitud por las 24 horas vividas, y hago el inventario diario: Paso Diez

Y así practicando el Programa, casi sin darme cuenta, la Gratitud eleva la vibración y hace que cada día sea honrado. La Gratitud me ayuda a lidiar con mi enfermedad, con la neurosis y la negatividad. Es un buen cortafuegos, para centrarme, respirar y decir GRACIAS

Iliana

Moderadora de grupo y defectos sin moderación

Ayer moderé mi primera reunión y salieron a pasear mis principales defectos de carácter.

Leí por enésima vez las lecturas que informan del camino a seguir: "sin juicios", "sin consejos", "sin exigencias" y a lo largo de la reunión leía una cosa y hacía otra.

El primer defecto que salió a pasear fue el JUICIO con las aportaciones que no me parecían bien dirigidas o no eran con el enfoque que yo consideraba correcto.

También me salió la EXIGENCIA porque me despistaba de algún paso, EL ENFADO también me visitó cuando compartí episodios con mi hijo aún en consumo y LA CULPA me llegó por la sensación de haberme excedido en el testimonio.

De camino a casa me cuestionaba tanto, que toda la ilusión con la que empecé este servicio la había transformado en MIEDO hasta el punto de no sentirme capaz de seguir moderando el grupo.

Me acosté removida y apenas puede conciliar el sueño.

Esa noche a las cinco de la mañana escucho cerrar la puerta de la entrada de casa, era mi hijo en recuperación que salía de casa, sacó el coche del garaje y se fue.

Mi cabeza estaba tan enmarañada que al ver que no cogía el teléfono, ni respondía a los mensajes lo primero que



Ésta NO es una imagen de María moderando la reunión

pensé fue que el Poder Superior me estaba castigando por hacerlo mal en la reunión, que estaba castigando mi SOBERBIA, MI JUICIO, MI RESENTIMIENTO.

Me vestí, bajé a "patrullar" las calles, llamé a Emergencias, imaginaos el panorama catastrófico que tenía en la cabeza.

A la media hora me contesta con un mensaje "Tranquila. Bajé a dar un paseo y a comprar tabaco. Ya

voy hacia casa."

Cuando entré en casa, estaba en su habitación. Verlo en su cama fue algo parecido a un regalo de Reyes envuelto

Ahora, sonrío tranquila escribiendo esta nota, y recuerdo la aventura nocturna como si le pasara a otra persona. O como si fuera yo interpretando un papel de mujer desesperada.

(Continúa en la página 7)

to en un pijama. Mis pensamientos castróficos desaparecieron.

Me metí en cama pensando qué fácil es perder el sano juicio en esta enfermedad.

También me di cuenta que, a diferencia de otras veces, no me enfadé; ni le juzgué; ni le recriminé.

A la mañana siguiente recibí las felicitaciones de algunos de los asistentes a la reunión, me costó recibir los halagos pero recordé los pasos y los agradecí de corazón.

Ahora, sonrío tranquila escribiendo esta nota, y recuerdo la aventura nocturna como si le pasara a otra persona. O como si fuera yo interpretando un papel de mujer desesperada.

Algo dentro de mí me dice que todo lo que me pasa, lo más chungo y lo más bonito; todo forma parte de un plan más grande del que no conozco todas las piezas, pero todas son necesarias para completar el puzzle.

Intuyo que una parte de mi trabajo este año va a ser no meterme tanto en el papel de mujer desesperada. No sé. A ver cómo va avanzando el guión de la peli.

Hoy me siento cansada por la patrulla nocturna pero AGRADECIDA Y SERENA.

Y aquí estoy, esperando con ilusión la siguiente reunión.

María

Separación emocional

Después de 18 años desde los primeros síntomas de mi Ser Querido, y 15 desde sus primeros ingresos médicos, aquí estamos, viajando de vuelta a uno de los primeros centros especializados en tratamiento de adicciones en el que ya pasó más de un año... y al que sólo he accedido a traerlo y pagarlo tras haber demostrado él su intención real de recuperación durante un ingreso en un centro de acogida gratuito.

Puedo afirmar dos cosas: que mi sq no ingresaría si no hubiera tenido que sufrir las consecuencias de sus actos (calle, juicios, etc) y que yo no hubiera sido capaz de mantener esa actitud de amor firme frente a él sin la ayuda de mi PS, de mi madrina, o sea, del Programa de los 12 pasos y FA.

La separación emocional aprendida, la aceptación de no ser el PS, ni mío ni de nadie, me han permitido poder tener esa actitud con la tranquilidad

de ánimo de creer estar cumpliendo la voluntad de mi PS y, por tanto, estar sereno y poder dormir.

Evidentemente, no vivo dando saltos de alegría, pero yo no diría que estoy permanentemente triste y sí que tengo muchos momentos de alegría y disfruto de tantas otras cosas buenas que me ofrece el resto de mi familia y amigos y la vida en general.

En estos años, los brotes, los ingresos por sobredosis, involuntarias o no, las situaciones límite vividas, me permiten entender y sentir casi como propios el dolor y la tristeza de los compañeros que estáis pasando por situaciones especialmente duras...

Fortísimos abrazos para todos los amigos que, sin haberlo compartido aquí, lo estáis viviendo.

MR

Cambio y esperanza

Pasé años esperando el "tocar fondo" de mi hijo. Han sido tantas las cosas que han tenido que pasar para que llegase su derrota ante la enfermedad, que en el camino perdí mi identidad, mi salud y mi cordura.

Necesité ser atendido por especialistas con tal de poder llevar la situación. En casa recibimos acompañamiento médico los dos. He transitado entre depresión, ansiedad y manifestaciones físicas por todo lo vivido.

Cuando llegué a Familias Anónimas, había llamado a infinidad de puertas sin resultado, no existe posibilidad alguna de acompañamiento en salud has-

ta que la persona en situación de adicción decida dar el paso. Por mucho que yo corría buscando soluciones y coherencia, no encontraba esperanza alguna.

En FA fui acogido de manera cálida, con empatía, paciencia, respeto y escucha. Mi integración en el programa logró poner orden en todo lo que mi mente ya estaba trabajando hacía años, y a pesar de ello me encontraba en absoluta locura.

Mi muchacho ha pasado por varios centros de recuperación de tóxicos en régimen interno, ha abandonado todos

ellos sin cumplir el programa completo y ha vuelto a casa constantemente en condiciones insoportables para cualquier ser humano que haya de acompañarlo en convivencia.



Un día, tras muchos años de problemas graves, muchos ingresos de urgencias y varios problemas legales, se dirigió a mí, lo recordaré toda la vida, se sentó en mi cama con honestidad

y me dijo que se sentía muy enfermo y que no quería pasar por mas centros de adicciones, me pidió ser ingresado en un hospital de salud mental, se sentía agotado y deseaba descansar en una unidad hospitalaria.

Un día... se sentó en mi cama con honestidad y me dijo que se sentía muy enfermo y que no quería pasar por mas centros de adicciones, me pidió ser ingresado en un hospital de salud mental, se sentía agotado y deseaba descansar en una unidad hospitalaria.

Ese fue el comienzo hacia su recuperación, su derrota, la aceptación de su situación y el comienzo de dejar de escaparse de su dolor mediante las sustancias que alteran la mente.

Tras seis meses entre dos unidades médicas de cuidados en salud mental, me vi incapaz de volver a recibirlo en casa en el momento del alta. Él se dio cuenta que yo ya no podía soportar más situaciones extremas, que mi salud había quebrado, y tomó conciencia de todo lo que la enfermedad estaba haciendo en su vida y su familia y que se estaba

(Continúa en la página 9)

quedando solo. A pesar de ello, accedí una vez más a abrir las puertas, aunque esta vez con límites muy claros.

Se le asignó una fundación tutelar de salud mental de refuerzo, que en cualquier momento que fuese necesario gestionaría de nuevo un ingreso involuntario, y con honestidad le comunicó que por mi parte ya no podía continuar en convivencia en esas circunstancias, que estaba agotado y enfermo y que si no descansaba el que se iba a pique era yo.

Y todo dio un giro radical.

A partir de ahí empezó a aprender a cuidarse y yo empecé a aprender a decir no y a cuidarme también.

Hoy nuestra convivencia va sanando. Mi muchacho consiguió superar sus problemas legales, aceptó ser atendido por médicos profesionales y seguir

firmemente un tratamiento médico mediante el que está saliendo adelante.

Hace cinco años que recibe atención en un departamento específico de adicciones y hace algo más de tres años que la droga está ausente de nuestro hogar.

A partir de ahí empieza otro camino que tampoco es fácil, su construcción en identidad y gestión de emociones sin la muleta de la sustancia, inserción social, laboral e incluso en formaciones académicas. Todo ello se va dando con calma, despacio.

Estando en salud y dando prioridad a mantenerla, todo va llegando.

Touchar fondo, no solo le ha costado a él. También yo he necesitado años de locura para decidir que el comienzo de mi recuperación está en mi cuidado personal y la búsqueda de mí mismo.

Adolf B.

Silencio

De tanto en tanto voy a alguna reunión de NA, cuando están abiertas a recibir familias. Ayer fui a una. En estas reuniones pueden asistir familias pero no deben hablar, por lo tanto, guardé silencio durante toda la reunión.

La lectura que hicieron iba sobre cultivar la humildad, los comentarios de los asistentes fueron sobre sus dificultades en mostrarse y sentir la humildad dados sus defectos de carácter, como la prepotencia, la envidia, los celos... y cómo esos defectos les pasaban desapercibidos cuando estaban en consumo y se sentían tan ufanos.

Me sorprendí a mi misma porque lo que compartieron yo también lo siento de la misma manera y mi "sustancia"

la identifiqué un poco con mi intromisión. Parece que entrometerme en la vida de los demás, dar mi opinión, vencer y concretamente, estar pendiente 24/7 y juzgar sobre los actos de la vida de mi Ser Querido puede ser "mi sustancia", donde me siento cómoda, en vez de ocuparme de mi misma. De estar atenta a lo que a veces puede estar detrás de mi amabilidad, de mi entrega a los demás, de mi codependencia.

Ayer, mi silencio fue mas revelador que mis palabras . Me gustaría seguir atenta a mis procesos y a la identificación de los mismos, a ver qué puedo hacer hoy...

Antonia S.

Señales de codependencia

Mamá me contaba que cuando tenía dos años comencé con los clásicos "berrinches". Ella me daba "nalgadas" pero entonces yo dejaba de respirar y me desmayaba. Otras madres le recomendaron echarme agua fría y según ella, así superé los berrinches. Recuerdo en mi niñez, frases como:

"¿Porqué se enoja?"

"¡Cuidadito con atreverse a contes-tarme!"

"¡Me tuerce la boca o los ojos y yo le tuerzo la cara!"

"¡No me conteste o le cierro la boca de una!"

"¡No peleen (entre hermanos) o les pego!"

"¡No peleen o les castigo!"

"¡No peleen o los amarro juntos!"

En la adolescencia experimenté la rabia como un calor en mi cara, mi cabeza, mis manos y mis nalgas, el corazón latiendo con fuerza y ganas de romper o patear algo, pero sabía que debía "contenerme".

Ya de adulta, y hasta hace muy poco, fui incapaz de discutir, de defender mis derechos, y ante la injusticia me quedaba muda y paralizada, lograba hacer consciencia de la tristeza o el miedo que experimentaba, pero nunca de la rabia.

Nunca dije groserías, en casa y en la familia eso era muy mal visto y era severamente censurado y castigado. Hasta que hace poco tiempo me di permiso de incorporar una grosería a mi vocabulario. Ahora está grosería sale involuntaria y casi inconscientemente disparada de mi boca cuando

me siento agredida o tratada con injusticia o algo me molesta, o me asusta, y puedo entonces darme cuenta de mi rabia, y de que ella está ahí para protegerme, y la expresión de la grosería me da alivio casi inmediato y contribuye a que la emoción pase. Es como si con el grito de la grosería saliera la compresión que causa la emoción en todo mi cuerpo.



He necesitado explicarle a mi familia, que cuando "grito" esta palabra es porque me siento enojada o asustada, pero que no la digo para insultarles.

Sé que no es un acto noble, cargado de espiritualidad o congruente con la paz, pero me alegra ya al menos, poder identificar la ira y poder expresarla a través de una palabra.

Patricia

Fantasmas

Tengo mi "fantasma", mi inseguridad: no sé si actuó bien cuando mi hijo me pide entrar en casa o dinero y por seguir las instrucciones. Me surgen dudas, ¿le pasará algo? ¿dormirá en la calle? ¿soy buena madre haciéndole esto a mi hijo?...

desde que mi hijo no está en casa estoy bien, tengo más tiempo para mí y mi hija, salgo sin miedo de ver lo que me puedo encontrar al volver a casa... a veces hasta estoy feliz, y eso

me hace sentirme mal, mala madre, teniendo el problema que tengo con mi hijo y yo feliz. Porque yo puedo cambiar y de hecho he cambiado, me costó 3 años hacerme a la idea con ayuda de psicólogos que tenía que echar a mi hijo de casa **a no ser que cumpliera ciertas normas**, para mí la decisión más dura que he tenido que tomar, y estoy más tranquila, pero porque no lo veo y se me olvida su problema y su gravedad. Y con el miedo a que me

llame la policía o de un hospital... es algo que puede pasar en cualquier momento.

Pero veo que su padre es feliz, ha rehecho su vida, y es más frío y tajante, demasiado seguro de sí mismo, y yo

entonces me pregunto ¿Porqué yo no puedo ser feliz? Y cada vez estoy más pendiente de mí, y tomo decisiones pensando en mí porque por mucho que me sacrifique y por mucho que llore, mi hijo así no va salir adelante, no va a depender de eso, así que todos los jueves me voy a ver al Santísimo y rezo por mi hijo y le pido a la Virgen que lo proteja porque yo no puedo hacer nada, y me desahogo y lloro, pero salgo reforzada, con esperanzas y me siento protegida.

Y otra cosa importante, ya me dan igual las críticas recibidas. Pero tengo claro una cosa, NADIE va a mirar por mí nada más que yo.

Susana



Primer paso

Admitimos que éramos impotentes ante las drogas y las vidas de otras personas y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

Cambiar el presente

En Familias Anónimas aprendí a gestionar mis sentimientos de culpa y resentimiento. Aprendí que los pensamientos de futuro son tan peligrosos como los de pasado, y tan inútiles como una botella de agua vacía en medio del desierto si no se usan como trampolín para vivir el presente.

En el presente es donde me instalo, pero aún no he logrado hacerlo de una forma enteramente sana porque me falta **propósito de presente**, interés de presente, programa de presente. Mi presente es plano como la losa que siento encima cuando lo vivo.

Sin embargo, no me rindo, busco y busco a qué aferrarme tanto dentro como fuera de mí y trato de no culpabilizarme ni resentirme porque hoy mi presente no tenga sentido para mí, porque no se esté desarrollando como en el instante anterior me propuse, presente ya pasado, lo dejo ir.



Si mi presente es hablar con mi Ser Querido adicto, me propongo hacerlo desde la calma y la serenidad. Después sale como sale. A medida que se desa-

rolla la conversación sigo proponiéndome el mejor presente. Cuando mi presente, la conversación, termina, comienza el presente del regusto amargo. Ahí tiro de experiencia: ya está, ya fue. Nada puedo. Entonces mi mente trabaja para "arreglarlo", para dejar una puerta abierta, para... ¡PARA! ¡STOP! Nada puedo y lanzo un mensaje de amor para mí y para él

al aire, al alma o al whatsapp. Suelto y me dispongo a vivir ese presente que me queda, que no me gusta por entero y que me empeño en escudriñar para

encontrar la parte que sí me agrada de él. Todavía esa parte no soy yo, pero sigo porque estoy convencida de que si otros compañeros de Familias Anónimas se aman, yo también puedo amarme hoy.

Hoy puede ser sólo en la satisfacción de estar escribiendo y analizando mis sentimientos en este mensaje, en la satisfacción de tomar un desayuno mi-mándome como a una invitada, en la satisfacción de arreglar la persiana o de escuchar la lluvia ligera golpeando lo que encuentra en su camino de gravedad.

Gracias Familias, gracias al grupo de e-mail "Hoy un camino mejor", por permitirme esta reflexión que comenzó saliendo de un

presente dolorido y termina en un presente ilusionante.

Celia

Gracias... por permitirme esta reflexión que comenzó saliendo de un presente dolorido y termina en un presente ilusionante.

Habla en serio

Resulta difícil ejecutar los límites o simplemente tomar la decisión correcta y que implica reconocer mi dignidad como madre y como persona.

Mi hijo se fugó el sábado en una salida acompañada en la que yo me hacía responsable de su vuelta al hospital, dado que está ingresado involuntariamente por resolución judicial.

Formulé la denuncia oportuna de desaparición.

Ayer se personó voluntariamente en un hospital y avisó a uno de mis hermanos.

Al conocer la nueva situación hice los trámites oportunos con ambos centros hospitalarios para informar de su situación, aparición y que coordinasen su traslado.

Mientras, mi hijo intentó manipular a mis hermanos para que le fuesen a buscar, le llevasen al hospital de su ingreso, y le llevasen dinero.

Paralelamente me insultaba por WhatsApp por haber denunciado su desaparición.

Ya en su hospital, me escribió para que fuese a visitarlo esa tarde y le llevase tabaco y dinero.

Le dije que no iba a ir, ni aunque tuviera nuevamente autorizadas las visitas. Y creo que le expuse de una manera asertiva como me sentía y lo que debía hacer para que yo nuevamente me plantease visitarle: que reflexionase y me pidiera perdón.

En ese momento comenzó una reahía de insultos que en otros momen-

tos me hubieran destrozado, y que provocaron que le bloqueara en todo.

Comenzó entonces la sarta de insultos por otros grupos de la familia, aumentando el nivel de odio, improperios, amenazas e incluso injurias.

Separo a mi hijo de su enfermedad.

El dolor es tremendo.

Me niego a pasar a la fase de sufrimiento.

Pero solo cabe esa decisión para mantener mi dignidad, el respeto hacia mí y el amor propio.

No elijo el papel de persona que se dedica al avituallamiento de las necesidades materiales de su hijo.

Soy su madre. Madre de un hijo adicto que ha desarrollado una enfermedad mental, consecuencia del consumo de una sustancia opiácea.

No quiero ser víctima, no quiero ser facilitadora, no quiero controlarle, yo no he causado la enfermedad, yo no puedo curarla.

Y tampoco comprendo por qué actuó así, cuando estaba prevista su alta para esta semana...

Ya le había dicho que sólo mantenía contacto con el, y le visitaba, si me respetaba, no profería insultos contra nadie de la familia y respetaba las normas básicas de la convivencia.

Él no ha cumplido.

Me tocaba a mí mantener mi palabra.

Así lo he hecho....

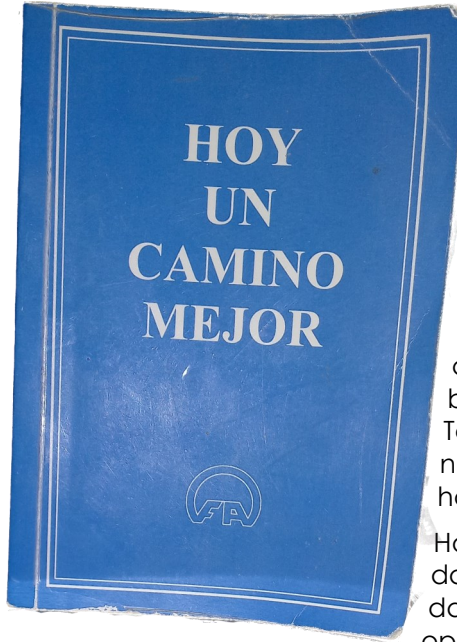
No quiero ser víctima, no quiero ser facilitadora, no quiero controlarle, yo no he causado la enfermedad, yo no puedo curarla.

Ayudar a toda costa

Yo también soy de esas personas que intentan ayudar a toda costa. Con la lectura de hoy (*Dolor*, 14 de diciembre:

"Algunas veces, en las reuniones de Familias Anónimas siento la necesidad desesperada de ayudar a otros miembros del grupo...") me doy cuenta que mi forma de "ayudar" no es la correcta, ni la que nos enseña el programa. Ayudar significa muchas cosas menos hacer o indicar a otra persona lo que debe hacer.

Atravesar el dolor es el principio del camino. Quizás sintiendo el dolor todos podemos empezar a decidir cambiar y a reconocer muchas



cosas para buscar otras alternativas o caminos.

Yo misma siento dolor en muchas ocasiones y busco mis soluciones. Quizás a mi SQ le ocurra lo mismo y mis soluciones no sean buenas para él. Todos tenemos nuestros tiempos y hay que respetarlos.

Hoy dejaré de ayudar a mi manera y daré a los otros la oportunidad de buscar su ayuda personal. Mientras tanto, yo seguiré con mi recuperación con la esperanza de que mi ejemplo llegue a los demás. Siempre en contacto con Dios.

Gracias a todos en Familias Anónimas por recordármelo.

María T



Escucha y aprende

10 años en recuperación

Con ya casi diez años en FFAA parece que debería tener todo aprendido.

Pero para no olvidar hay que seguir practicando cada día.

La situación de convivencia en mi casa es de cierta normalidad...

Mi Ser Querido no está en recuperación pero no ha empeorado y va trabajando... desde luego no se le ve con mentalidad de futuro.

Pero está en casa porque cumple los límites acordados.

Siempre con la esperanza de que algún día esa mejoría esperada sea su elección.

Ayer estuve en el grupo presencial de Familias Anónimas al que voy algunas veces... Y en una de las lecturas se nos recordaba no juzgar porque desconocemos todo el proceso y cómo y cuándo se puede producir el cambio... porque nosotr@s también cambiamos continuamente.

Tener esperanza no hace daño.

Mi parte es no confiarme demasiado y actuar con lo que tengo en el momento presente y sobre todo mantener esos límites que aportan un poco de cordura en nuestra casa y que son buenos para todos y especialmente para nuestro Ser Querido.

Recordar permanente que estoy en este grupo para recuperarme yo y que



esa es mi responsabilidad... Que hay un Poder Superior siempre a mi disposición para entregar todo aquello con lo que no puedo y que si me cuesta creer... puedo hacer como si creyera y me vuelve una cierta esperanza de no estar sola en este camino.

...mantener esos límites que aportan un poco de cordura en nuestra casa y que son buenos para todos y especialmente para nuestro Ser Querido.

Lo que se me pide es que haga mi parte y este programa nos ofrece cada día del año un contenido a

trabajar... a trabajarnos... esa es nuestra recuperación.

Ese es el ejemplo que podemos ofrecer a nuestros Seres Queridos

Igual que los veteranos nos han ofrecido cuando llegamos nuevos y desesperados con este problema y encontramos unas personas que vivían, que reían, compartían y ofrecían la visión de que trabajar el programa nos permite recuperarnos como personas... saliendo del victimismo como yo por lo menos, llegué a FFAA.

M. Pilar Molina

Facilitar

Hola soy Tania y me recupero en Familias Anónimas.

Fui facilitadora. Pero también fui aplicando el amor duro. Al grado de no permitirle vivir en casa. El problema fue que ella fuera de casa conseguía que la ayudaran. Muchos le daban techo, comida, dinero, ropa... Siempre tuvo el apoyo del novio en turno, o amigo o amiga!

Su adicción nunca paró. Era fuerte. Pero nunca estuvo en situación de ca-

lle. La droga se la regalaban en ocasiones. Aquí, en México donde vivo, el cristal, hielo, piedra, metanfetamina, es muy muy barata.

Así pues, era su consumo junto con clonazepam. ¡Y su conducta cambió tanto! De alto riesgo y delictivo.

Hoy ella está desaparecida. Lleva meses y medio desaparecida.

Ella nunca tocó fondo. O como dice la lectura de libro "Hoy un camino mejor". Los facilitadores, le cambiaron su nivel de fondo!

La última vez que la vi le dije: "yo te voy a ayudar, pero no de la manera que quieres".

Pero no aceptó la ayuda. Y pues aquí estamos. Yo en su búsqueda y con dolor. Y los facilitadores pues... a gusto en sus casas.

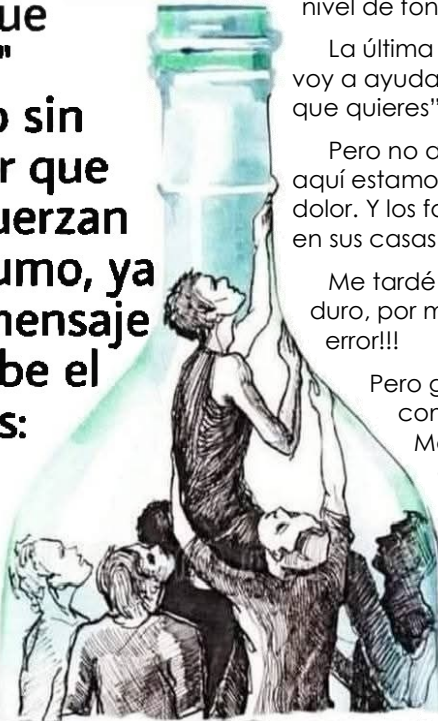
Me tardé mucho en aplicar el amor duro, por mi debilidad y culpa. ¡¡¡Gran error!!!

Pero gracias a Familias Anónimas comprendí que era necesario. Me quité la culpa. Y a pesar que mi hija esta desaparecida, estoy en calma.

Ya eran demasiados fuertes los problemas con ella. Y pues aplicando el amor duro, y dejándola vivir, y usando lo aprendido en FA, aquí estoy, serena, y aceptando lo que mi poder superior tenga para nosotros

Tania

Crean que "ayudan" al adicto sin imaginar que sólo refuerzan su consumo, ya que el mensaje que recibe el adicto es:



"puedo consumir y no pasa nada, él o ella me cuidará, me perdonará y me protegerá".

Regresa - Esto funciona

Llegué a Familias Anónimas con el corazón hecho pedazos, sin esperanzas de que algún día mi hijo dejara de consumir.

Me sentí comprendida, sabía que esas personas estaban pasando lo mismo que yo. También puedo decir que me identifiqué con muchas de ellas. Empecé a descubrir la enfermedad, a entender a mi Ser Querido a verlo con bondad y compasión.

Y cuando mi hijo estuvo en abstinencia durante cuatro meses de pronto no encontraba el tiempo para ir a mis juntas, y muchas veces no supe manejar situaciones. Sólo pensaba que tenía que quedarme callada para que las cosas no se salieran de control.

El programa te enseña a cómo tratar a tu hijo, ya sea si está consumiendo o no, pero yo decidí dejar de ir, porque en el fondo sabía que lo necesitaba pero me daba un poco de calma que él estuviera sin consumir.

Esto me dejó un gran aprendizaje y sé que sin importar lo que ocurra en la vida de otros, el programa es para mí y lo necesito todos los días de mi vida.

Ahora él está internado y yo acudo a mis juntas y leo las aportaciones de ustedes al grupo, que es de gran ayuda

Gracias

Miriam

Impotencia

Si algo he sentido en mi relación con esta enfermedad ha sido sin duda impotencia...

Cualquier acción o reacción por mi parte en el proceso ha acabado demostrándome al cabo del tiempo lo inútil y frugal que era.

Como soy madre, la impotencia ante la adicción de un "joven adicto" entiendo que es devastadora, pero tiene la salvedad de que es joven, no ha madurado, la adolescencia es difícil...

En mi caso la impotencia ante mi Ser Querido como padre de mis hijos y antes también marido me ha roto todos los esquemas de mi concepción de los roles familiares en algunas ocasiones.

¿Cómo podía yo aceptar que el que había elegido como compañero de vida fuera adicto, y además a varias cosas? Y sobre todo ¿cómo no iba yo de alguna manera a colaborar a su recuperación?

Y ¿cómo iba a recaer teniendo en casa 2 niños que eran 2 soles y que solo nos daban alegrías?

Han sido tantas las caídas y recaídas como las levantadas y volver a caminar... pero si no fuera por ese paso 1 al que a día de hoy vuelvo una y otra vez todavía creería que era capaz de algo.

Solo su voluntad y su Poder Superior saben escribir su camino igual que yo el mío





El rincón de lectura

¿Fuerzas destructivas?

¿Reconoces el momento en el que una fuerza destructiva alza su cabeza durante la reunión de FA?

Además de leer "Las cuatro fuerzas destructivas" en las reuniones ¿Hace algo tu grupo ante discusiones sobre religión, cotilleos, dominio de la reunión o insistencia en el pasado?

A menudo, tratar con estas fuerzas es un proceso incómodo. En realidad nadie quiere confrontarse con otro que está actuando, sin saberlo, de una forma destructiva para el grupo ¿Quién quiere avergonzar a otro miembro, herir sus sentimientos o alejarle?

DIPLOMACIA, CORTESÍA y RESPETO son absolutamente necesarios a la hora de tratar estos asuntos incómodos con eficacia.

Si no se soluciona el problema hablando en privado con la persona en

cuestión, tal vez es el momento de tener en cuenta dos obras de literatura para asuntos de reuniones de grupo:

"Evitando la cuatro fuerzas destructivas": esta obra explica cada fuerza destructiva y proporciona referencias a otra obras de literatura de FA para debatir cómo evitar estas fuerzas negativas.

"Las herramientas de recuperación de FA" (Ver "Consejos para guiar grupos") proporciona soluciones diplomáticas para reducir los problemas de las fuerzas destructivas, cuando éstas aparecen en las reuniones.

Probablemente estas dos obras ya estén en tu casa. Cógelas y haz tu parte para ayudar a tu grupo a evitar cuatro fuerzas negativas.



Puedes consultar la literatura de FA en

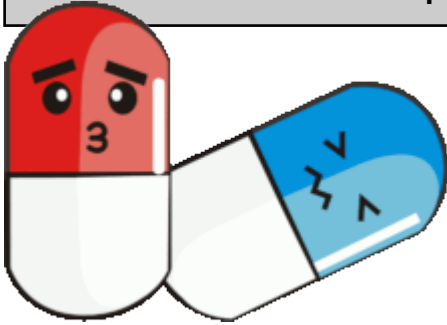
<https://www.familiasanonimas.es/publicaciones/literatura-familias>

Todo lo que edita Familias Anónimas se puede pedir al e-mail

literatura@familiasanonimas.es o en el formulario de contacto en

<https://www.familiasanonimas.es/contacto>

En pequeñas píldoras



La autoestima no siempre es estable. A veces se siente fuerte y otras veces se pierde con facilidad. En mi caso, basta un error, una crítica o una comparación para empezar a dudar de mí...Estoy aprendiendo a tratarme con más amabilidad, a recordar que un error no define quién soy. (Montse)

Hoy seré buena conmigo no haciendo por los demás lo que sea de su responsabilidad. Yo me centraré en mí y daré a los otros la oportunidad de crecer. (María)

Creo que el programa de FFAA es un programa de ayuda mutua a nivel colectivo, y un programa de humildad en el plano personal.

Yo no puedo: luego, suelto

Yo no lo he causado: no soy tan poderosa

Yo no curo: reconozco mi impotencia

Yo no tengo la capacidad de actuar en nombre de mi SQ: luego, solo puedo trabajar en mi propia recuperación

Yo no soy Dios: hay un PS a mí, al que le dejo mis expectativas y le pido que me guíe por el camino de la luz.

(Montse V)

Es muy importante para mí introducir momentos de silencio y quietud durante el día. Aunque sean sólo unos minutos de no "rumiación" mental, varias veces al día, me van centrando en lo importante, me conectan con lo esencial. (Concha)

A lo largo de los años, mi contacto con F.A. ha dado sus frutos. Y aunque no controlo ni domino mi ansiedad, sí el conocimiento que de forma subconsciente se ha ido instalando en mi.

Conocimiento de mi impotencia

Conocimiento de mi ingobernabilidad

Conocimiento de la oración de la serenidad

Conocimiento de "solo por hoy"

Esto me permite la aceptación de mis circunstancias.

Y ser más consciente de mi estéril lucha, que me roba esa preciosa serenidad. (Marisa)

Reuniones de grupos online

Grupo “Hoy un Camino Mejor”: Reuniones por e-mail

Diariamente se envía un correo electrónico a todos los miembros con la lectura del día del libro “Hoy un Camino Mejor”.

Solo los miembros de Familias Anónimas suscritos a las reuniones por e-mail reciben estos correos electrónicos.

Si estás interesado/a en suscribirte a las reuniones, envíanos un correo electrónico a la dirección **info@familiasanonimas.es** añade en el Tema/Título del email: UNIRME AL GRUPO POR EMAIL

Además hay talleres periódicos:

- Taller de los 12 Pasos: se envía los días 1 de cada mes.
- Espacio de dudas: se envía los días 2 de cada mes
- Taller de las 12 Tradiciones: se envía los días 5 de cada mes
- Trabajo Interior (PASO CUARTO): se envía los días 10 de cada mes.
- Ayudando: se envía los días 15 de cada mes.
- Los Dones del Espíritu: se envía los días 29 de cada mes.
- Las 4 Cuatro Fuerzas Destructivas: se envía los días 25 de cada mes.
- Amor Difícil ¿Para quién?: se envía los días 20 de cada mes.
- Convenciones : recopilatorio de las distintas convenciones, para conocer el trabajo que se ha realizado: se envía el último día de cada mes.

Grupo “Sin Fronteras”.

Aplicación Jitsi Meet (sin cámara)

Horarios: Cada domingo de 20:30 a 22:00h. (horario peninsular).

Y además hay:

- Reuniones abiertas: segunda semana del mes.
- Reuniones con orador: Mayo y Noviembre, la última semana de mes.

Para más información escribe a **sinfronterasfa@gmail.com**



A veces: “Concédenos serenidad...”

Grupo “Faro”

Lunes de 19:00 a 20:30hh.

Contactos: 659 360 670 - 660 573 504

familiasanonimasgrupofaro@gmail.com

Grupo “Nueva Vida”

Aplicación JitsiMeet.

Miércoles de 18:30 a 20:00h.

Más información en: **gruponuevavida.fa@gmail.com**

Reuniones mensuales compartiendo los doce pasos de Familias Anónimas

PRIMER JUEVES DE CADA MES
(empezando el 9 de enero)

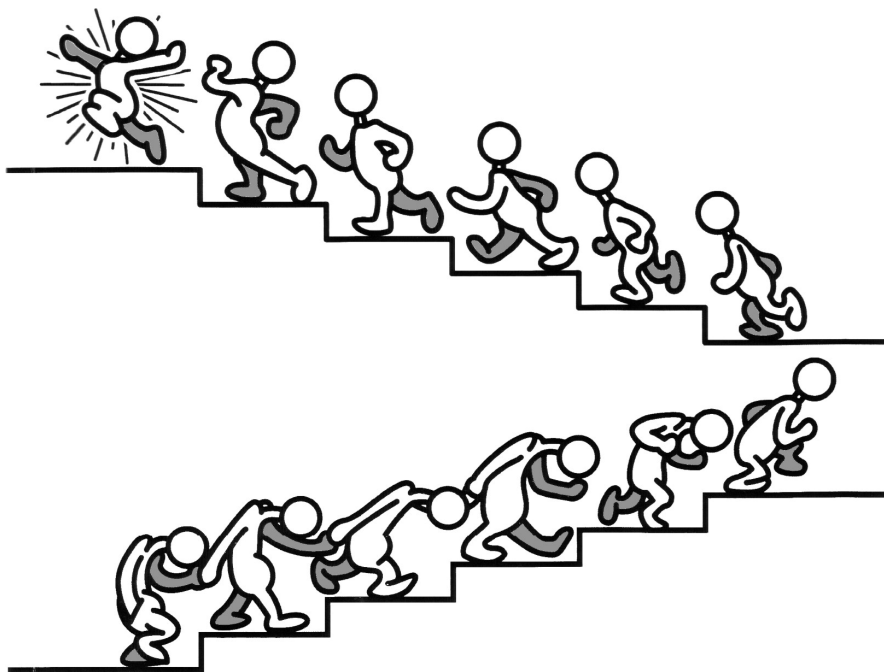
De 19:00 a 20:00h

Son reuniones abiertas para tod@s aquell@s miembr@s de los Grupos de Familias Anónimas que deseen participar en ellas.



A través de la aplicación Jitsi Meet

Más información en: info@familiasanonimas.es



Dignidad

He comprobado en primera persona, no una sino muchas veces, cuanta verdad hay en esta lectura

La convivencia con mi hijo adicto, la convivencia con la enfermedad de la adicción, ya que de eso se trata... me ha llevado a comportamientos tóxicos: con mi hijo, con el resto de personas cercanas y conmigo misma.

Como adicto, su enfermedad le hace culpar de sus males al mundo en general y a mí en particular.

Esto me ha generado una gran dosis de culpa y victimismo, hasta el punto de dudar de mi identidad como persona y como madre

Gracias al Programa, poco a poco pude conocerme y aceptarme tal y como soy y respetarme a mí misma,

Mi incipiente paz interior se basa en "sentirme a gusto en mis zapatos", independientemente de mi hijo adicto, sus reproches, sus vaivenes. Por fin puedo vivir MI vida, no la suya, y no buscar ni en él ni en el resto del mundo la aprobación a mis actos.

Mi serenidad depende mi, de vivir mi vida en paz conmigo misma, a pesar de mi "problema sin resolver".

La vida merece la pena vivirla.

Cristeta

¡Celebrar!

En el mes de diciembre, además de las fiestas, cumplo años.

Y yo soy de celebrar.

Este año, sin embargo, las circunstancias invitaban a lo contrario.

Me ha vuelto el cáncer, muy chiquitito, detectado enseguida porque estoy muy vigilada. Será una intervención mucho más sencilla, pero no deja de ser volver a pasar por lo mismo.

A eso se suma que mi hijo recayó. Se levantó, sí, pero esa recaída hizo que no pudiera estar con nosotros.

Con todo esto encima, una parte de mí me invitaba a no celebrar.

A caer en el "pobre de mí", en la autocompasión, en el cansancio de una enfermedad dura, en la tristeza de un hijo ausente, en el peso de decir: este año no toca.

De hecho, inicialmente pensé (sintiendo el peso de mis circunstancias y negándome un poco a mí misma) en no celebrar mi cumpleaños. Pero algo dentro de mí reaccionó. Algo que, por suerte, nunca me abandona.

Esa voz que me dice: vive hoy, mañana ya llegará; todo pasa.

Esa que me recuerda que no debo sucumbir al pesimismo, porque no me beneficia ni me representa.

Y entonces hice lo que me gusta.

Celebrar.

Debo decir que, pese a todo y sin caer en el pesimismo, lo he celebrado todo.

Porque la vida sigue.

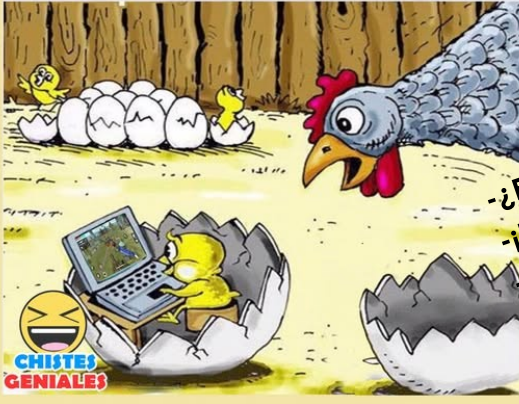
Y yo elijo seguir viviéndola.

Marisa P

Una sonrisa de despedida



Ahora entiendo porque tardaste tanto en salir.



-¿Estás tomando drogas?
-¡No, papá, te juro que no!
-¡Jaja, tranquilo, soy el perro.
-¡Jajaja, qué susto



Qué difícil es entender y comprendernos a nosotros mismos, y aceptar que la adicción es una enfermedad familiar que nos afecta a todos.

Rendirme al igual que mi adicto ante ella y pedir ayuda, apoyarme en mi grupo, aprender a escuchar, aprender a expresarme sin rabia, sin dolor.

A cambiar mis comportamientos para que el ambiente en casa sea mejor. No es fácil pero tampoco imposible.

Gracias a mi SER SUPERIOR que me ayuda cada día.

Gracias a mí misma que me dejó ayudar.

Solo por hoy. M José

Escribid vuestros testimonios para NUESTRA REVISTA al siguiente correo electrónico (**OJO QUE HA CAMBIADO**):

avante@familiasanonimas.es

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.