

AVANTE

Revista de FAMANON

N.º 57 julio 2026

Asociación Nacional de Familias Anónimas (España)

FA en acción:
Soltar, Aceptar, Compartir,
Escuchar, Agradecer...
RECUPERARSE



Convención Familias Anónimas 2026 El Puerto de Santa María

Amar soltando

Estimados/as compañeros/as de Familias Anónimas

Bajo este lema nos reuniremos los días **23, 24 y 25 de octubre en el HOTEL LAS DUNAS** de nuestra localidad. La dirección es c/ Alhaja s/n. El precio por persona del alojamiento y las comidas (cena del viernes, todas las del sábado y desayuno y almuerzo del domingo) es el siguiente:

- 110 € por habitación doble
- 100 € por habitación triple
- 150 € por habitación individual
- 16,75 € por comida o cena para aquellos asistentes sin alojamiento

A estas cantidades hay que sumarle 40 € en concepto de gastos de inscripción.

Inscripción:

Se deberá enviar un correo a la cuenta

convencionfa26@gmail.com

con los siguientes datos junto con el justificante del ingreso en la cuenta de Famanon, indicando en el asunto la palabra CONVENCIÓN.

- Nombre
- Grupo
- Localidad
- Observaciones:
 - . Alojamiento + comida (indicar opción e importe final)
 - . Habitación compartida doble/triple (con nombre y grupo)
 - . Intolerancias alimentarias

INGRESO EN LA CUENTA DE FAMANON

ES06 2100 5445 1613 0027 5014 (CAIXABANK)

Cada inscripción será individual, al igual que los ingresos bancarios.

Pequeñas oraciones

Gracias, Dios por entender que no sé “el porqué” de esta situación, sino el “para qué”. Sabes que en varias ocasiones he querido salir corriendo de esto, estoy entendiendo que debo cuidarme primero, amarme primero, confiar en ti. Dame fuerzas Señor y a todas las personas que pasamos por esta situación. Gracias por siempre estar en cada pequeño ser vivo, en ese pajarito que se asoma a mi ventana cuando estoy decayendo en la tristeza. Amén

Jesica

Vivo, respiro y agradezco. Adolf

Cuando comencé el programa me estancué en el Paso dos. Como era imposible para mí creer en un Poder Superior, mi madrina me sugirió que hiciera como si creyera. Así lo hice y funcionó.

Ahora no puedo vivir al entregar todo a mí Poder Superior. Siempre estoy conectada con él, agradeciendo por la mañana y por la noche, simplemente por haberme dado un día más de vida y rezando durante el día.

Me consuela saber que está conmigo y me apoya

María.

Milagros

En FA creemos en los milagros. O será mejor decir que no "creemos". Sabemos que existen. Los hemos visto. Los hemos vivido. Muchas veces no como nosotros hubiéramos querido, otras veces sí. El Poder Superior sabe más que nosotros de estas cosas.

En nuestro libro "Hoy un camino mejor", la lectura del 8 de junio habla de los milagros:

"Cuando llegué a mi primera reunión de Familias Anónimas, quería averiguar cómo cambiar a mi hijo y cómo detener su comportamiento destructivo. Después de haber asistido a las reuniones por un tiempo y al poner el

programa de FA en acción, mi hijo hizo cambios en su vida, no porque yo lo hubiera cambiado sino tal vez porque yo mismo cambié.

Sucedió un "milagro" cuando le abrí el camino y dejé que mi hijo tomara la responsabilidad de sus propias acciones. He seguido mi programa por mí mismo, en lugar de concentrar todo mi tiempo y energía en lo que alguien más estaba haciendo o dejando de hacer. Me di cuenta de que yo había estado bloqueando el camino al no dejar que el Poder Superior de mi hijo llegara a él, porque siempre estaba "tratando de arreglar eso".

Sólo por hoy:

**Reconoceré el milagro de mi recuperación
y estaré agradecido de haberla encontrado.**



No sucede de un día para otro; es gracias a la asistencia regular a las reuniones de FA, a que llamamos a otros miembros por teléfono y leemos la literatura de FA, que soltar las riendas se hace más fácil, poco a poco, un día a la vez.

HOY soltaré las riendas y veré como sucede un "milagro".

Así lo hemos vivido o lo conocemos de primera mano en FA.:

"Solté a mi querida hija hace tiempo, haciéndome a un lado, en las decisiones de mi hija, ya no opinando, de nada servía esperando mi milagro tan deseado. Digo mi milagro, por que era mi deseo que mi hija se recuperara. Ella no lo quiso.

La solté, no diciéndole lo que tenía que hacer, y yo haciendo mi vida como me fuera posible.

Hoy, el soltar es de otra manera.

Hoy, que ella está desaparecida, tuve que ponerme a investigar y buscar, y Dios mío. ¡Cuánto dolor! Ella estaba tan mal. Yo lo sabía, pero no sabía a qué grado. Ella, ¡no me lo mostraba!.

Me enteré de tantas cosas que ella estaba haciendo, no buenas. Y todo el dolor que cargaba. ¡Cuántos maltratos sufrió en la calle.!

Hoy, en lugar de preguntarme porqué, solo digo: hija mía, descansa ya. Yo te suelto, te dejo ir con amor. No te juzgo, no te critico, solo pensaré en ti con amor, y que tú y yo ya no estaremos en guerra. Tú ya no estarás en guerra.

Ya no espero milagros. Solo espero paz, tranquilidad y serenidad.

¿O será ese mi milagro que tanto anhelé?

Los milagros existen porque los vivo todos los días de mi vida, solo hay que estar presentes para darnos cuenta que cada día es un milagro.

Yo misma he vivido uno de ellos, de poder tener a mi hijo en recuperación, podría seguir en la calle, pero mi fe y el valor de soltarlo y decirle a mi poder superior "te lo dejo porque yo no puedo hacer nada, solo cuídalo donde quiera que vaya, porque tú lo amas

Soltar las riendas y dejar que el milagro suceda, es como dice la lectura un trabajo que lleva tiempo y esfuerzo, el milagro de que "solo por hoy" mi hijo se mantenga limpio y sobrio, comenzó a suceder a partir de que yo me aparté, dejando que tomara las riendas de su vida y asumiera las consecuencias de sus actos.

Siempre he creído, y sigo creyendo, que de mis 4 hijos, es con el que he mantenido un vínculo más fuerte, en parte por mi sentimiento de culpa al haber elegido para él un pésimo padre.

La culpa tramposa que permitió mantener entre nosotros durante demasiado tiempo, una relación de dependencia absolutamente tóxica para ambos.

Gracias al Programa, las lecturas, la ayuda de mi madrina... como la gota

Seguiré buscándola, y si Dios quiere la encontraré, pero ya no pelearé por eso tampoco. Ya pasaron 8 meses desde que desapareció. Y con lo que he averiguado, ella ya no está.

La abrazo en mi corazón y le digo. Ya descansa. Ya no sufres. Y yo no sufriré más. Solo amor.

Eso es soltar.

Tania

más que yo". Eso me dio tranquilidad, y a las horas pronto todo se empezó a conjugar y él me hizo ese milagro de poder ubicarlo y llevarlo a una clínica donde está en tratamiento. Sé que aquí no acaba y sé que no tengo la batalla aún ganada, pero como me dice un amigo, los milagros existen.

Solo tenemos que trabajar el programa, tener fe, esperanza

Miriam

de lluvia que orada la roca, fui aligerando mi mochila de la pesada piedra de la culpa.

Nadie dijo que fuera fácil... ¡pero se puede!, con constancia, tesón y la ayuda de mi Poder Superior que me fue guiando hasta el día de hoy, en que mantenemos ese "vínculo especial" siempre presente, que nos ha causado tanto dolor a ambos en las épocas peores de la enfermedad, y del que ahora podemos disfrutar de forma sana y positiva para los dos.

Conozco bien la enfermedad de la adicción, han sido muchos años, muchas recaídas, muchas expectativas frustradas, sé que esta etapa dulce puede cambiar, así que solo por hoy, intento disfrutarla.

Cristeta

Romper y superar el aislamiento

Vivía atrapado en un pequeño mundo de sufrimiento, refugiándome en una soledad que al principio parecía necesaria, pero que terminó por asfixiarme.

Me aislaba esperando sanarme, pero hoy sé que ese aislamiento era mi propio ego debilitado. En mi desesperación, caí en la trampa de creer que podía controlarlo todo. Asumía de manera obsesiva las decisiones y el destino de mi hijo, intentando arreglar su vida para no tener que mirar el caos y el dolor que llevaba dentro de mí.

Estábamos atrapados en un vínculo tan destructivo que borró los límites entre los dos, haciéndome olvidar dónde terminaba mi vida y dónde empezaba la suya.

El cambio comenzó con una dolorosa pero liberadora rendición. Tuve que tocar fondo para aceptar que no tenía el control de nada. Fue entonces cuando di un giro radical y puse el foco de luz de nuevo sobre mi propia vida, reuniendo el valor para mirar mis propios miedos y vacíos.

Al soltar la carga

de querer salvar a mi hijo, logré separarme emocionalmente de él. Entendí que él es un ser individual y que yo debía recuperar mi propia identidad.

Al llegar a FA, descubrí que no estaba solo y que habían otras familias con historias de vida similares. Salí de mi encierro para unirme a una comunidad donde mi dolor se reflejaba en el espejo de los demás. Allí, mi orgullo se rindió. Dejé de guiarme por mi mente controladora y me entregué a una fuerza mucho más grande.

Esta experiencia espiritual transformadora fue la verdadera medicina para mi mente; el veneno de mi obsesión por controlar solo podía ser sanado por una fuerza espiritual de amor y aceptación.

Hoy, mi camino hacia la sanación ha dado frutos.

Mi hijo lleva casi cuatro años sin consumir. Reconozco y admiro profundamente el gran esfuerzo que ha hecho por sanar; su valentía me llena de orgullo. Hace poco, él mismo me reconoció verbalmente haber sido la única persona que estuvo a su lado en su enfermedad, y me dio las gracias de corazón. Ese puente de gratitud



mutua terminó de sanar nuestras heridas. Juntos, como familia, hemos logrado desplazar por completo a la enfermedad de la adicción de nuestra casa.

Además, este proceso de sanación se ha extendido como una onda expansiva. Nuestra familia biológica ha ido sanando profundamente a medida que nosotros hemos ido rompiendo patrones tóxicos generacionales. Al cortar esas cadenas invisibles de dinámicas heredadas, no solo nos salvamos nosotros, sino que abrimos el espacio para que todo nuestro sistema familiar comenzara a respirar y transformarse.

Sin embargo, sé que la transformación interior es un viaje de por vida. Aunque la tormenta pasó y la paz ha regresado a nuestro hogar, continúo trabajando el programa diariamente. El programa ya no es una balsa para no ahogarme en la crisis, sino la base desde la cual sigo expandiendo mi mente.

Además de los Doce Pasos, hoy dedico cada día a trabajar en mi crecimiento personal a través de la meditación

diaria y de recibir terapia psicológica como un espacio muy íntimo de autoconocimiento.

Aquí aparece una hermosa y curiosa paradoja en mi historia: lo que comenzó como la peor de mis crisis se convirtió en el motor de mi evolución. Gracias a la adicción, encontré una

fuerza que no sabía qué tenía para formarme y estudiar.

Aunque inicialmente busqué estos estu-

dios para adquirir las herramientas adecuadas de gestión en casa, hoy esos conocimientos han trascendido el ámbito familiar. He logrado construir un bagaje sólido y profundo que ahora puedo aplicar con éxito en mi vida, transformando el dolor del pasado en mi vocación.

Al intentar llevar este mensaje de esperanza a otros padres que hoy sufren lo que yo sufrí, descubro que mi vieja herida se ha transformado en empatía y alivio para los demás. Mi corazón, finalmente conectado con su centro, sigue sanando y creciendo en una gratitud infinita.

Adolf

El cambio comenzó con una dolorosa pero liberadora rendición. Tuve que tocar fondo para aceptar que no tenía el control de nada



Manual de los Doce Pasos

Un padre había estado asistiendo a Familias Anónimas por varios meses; estaba agradecido por el conocimiento que estaba adquiriendo de los otros miembros, por los recursos de FA y por las amistades que estaba haciendo en este camino. Sin embargo, continuaba "recayendo" emocionalmente en su manera de tomar decisiones, y no sabía por qué.

Alguien le sugirió que comenzara a trabajar los Doce Pasos. Entonces, él encontró un padrino y los dos hombres acordaron reunirse a tomar café y comenzar el trabajo. Sin embargo, el Día #1 no sucedió como el padre esperaba. El abrió su copia del Manual de los Doce Pasos y comenzó a leer las preguntas y a decir sus respuestas en voz alta.

"Espere un momento", le dijo su padrino. "No hemos llegado ahí todavía". El padrino le pidió al padre que leyera el Primer Paso.

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

"¿Tiene algún inconveniente con esto? ¿Está de acuerdo con esto?" le preguntó el padrino. "Bueno, con la mayoría" fue su respuesta.

"¿La mayoría? ¿No, todo?"

"No creo que sea completamente impotente/incapaz. Creo que todavía

hay ciertas cosas que puedo hacer para ayudar a que mi hijo deje de usar".

"Cierre el Manual", dijo el padrino. "Primero, necesitamos hablar."

Hablaron por más de dos horas. El padrino hizo una serie de preguntas, con la esperanza de que el padre se diera cuenta que él solo tenía control sobre sus pensamientos y sus acciones, y no en la toma de decisiones de otra persona.

"Entre más atadas sus acciones estén al vaivén del consumo de drogas de su hijo, más recaídas usted tendrá. "Su problema es que todavía piensa que esto depende de usted" dijo el padrino, antes de agregar, "ahora puede abrir su Manual".

Familias Anónimas es un programa de honestidad rigurosa. Si no somos honestos con nosotros mismos sobre las situaciones, sobre nuestras necesidades y las motivaciones detrás de nuestras acciones, vamos a tener problemas. Ahí es donde entra el trabajo de los Doce Pasos.

Acoger las filosofías, los recursos y el apoyo de la comunidad de FA nos puede ayudar de innumerables maneras. Sin embargo, el trabajo real está en el trabajo del Paso: Lleva nuestra recuperación al siguiente nivel.

Revista de *SERENITY MESSENGER* The Newsletter of the Families Anonymous Fellowship. Primavera 2026

Desprendimiento

"Por ti daría la vida, pero no la voy a perder contigo". Esta frase me resonó cuando la escuché por primera vez, de una madre a su hijo adicto.

Pero, ¿cómo dejar caer a un ser querido? ¿Cómo sentir su dolor sin dejarme arrastrar?

Entendí que si ambos nos ahogamos... si mi vida es una locura... ¿Quién salvará a quien?

Desprenderse, soltar, para mí significa tender una mano, estar, pero manteniendo los pies firmes en la orilla, anclada en la serenidad y en los límites que me enseña FA.

Amar y ayudar no siempre significa actuar, también es confiar en el camino de mi Ser Querido y en su aprendizaje, entregarle y confiar en su Poder Superior y en el mío.

Para llegar a esto, fueron imprescindibles los 3 primeros pasos: admitir que no tengo poder sobre la vida de nadie y encontrar y ponerme en manos de un Poder Superior que me guía y me da fuerzas.

Yo dejé volar hace tiempo un globo para que me permitiese vivir de forma más consciente y seguir aprendiendo y asimilando el programa de FA (gracias, madrina).

Mi hijo y sus hijos

Yo también estoy pasando por un momento de cansancio extremo, veo las consecuencias que está teniendo la enfermedad de mi hijo en sus propios hijos.

Su hijo mayor de 15 años se gradúa este año de secundaria y quiere que su padre asista y como no sé cómo va a reaccionar cuando llegue el día ni si querrá ir pues me crea gran ansiedad, se pasa varias semanas sin verlo y cuando viene no sale de su habitación ni para saludarlo.

Creo que es lo peor que llevo de todo esto en este

momento. El niño ha empezado a ir al psicólogo y éste quiere hablar con mi hijo pero no le atiende el teléfono, tiene otros tres hijos más aunque no son hermanos de madre, salvo los dos pequeños que son de su actual pareja, pero prácticamente no se ven. Él sigue viviendo en mi casa medido todo el día en su habitación. Esta tarde asistiré a un taller de "Intolerancia a la Incertidumbre" y espero que me sirva para encauzar un poco mejor esta situación.



El ancla es un símbolo universal de Esperanza

Oración de la serenidad

DIOS, mi Poder Superior, al que acudo para que me ayude con la oscuridad que me envuelve.

Concédeme SERENIDAD: permíteme tener serenidad, una disposición libre de tensión y de ansiedad o de emociones negativas, la luz brillante que me libera de mi estrés.

Para aceptar las cosas que no puedo cambiar, tolerar con dignidad las cosas que no puedo cambiar: que la adicción es una enfermedad que hace que el adicto mienta y robe, que se esté matando a sí mismo y que se niegue a buscar ayuda.

VALOR: me permite afrontar las dificultades en mi vida sin mostrar miedo, teniendo fe y esperanza;

Para cambiar las cosas que puedo cambiar: mi propia ira y angustia, mi impaciencia, mi naturaleza controladora, para poner fin a propiciar y poner límites.

Y SABIDURÍA para reconocer la dife-

rencia, el conocimiento con el sentido común y el discernimiento para saber lo que puedo cambiar y lo que no puedo cambiar. Puedo cambiar mi forma

de reaccionar ante las adversidades con paciencia y comprensión. No puedo cambiar la conducta del otro. Puedo cambiar mi ira por aceptación. No puedo cambiar al adicto. La verdadera serenidad vendrá cuando me dé cuenta que tengo que cuidar de mí. Sólo puedo cambiarme a mí mismo. Puedo controlar sólo mis acciones y reacciones con la ayuda de mi Poder Su-

perior.

Pensamiento para hoy:

Ahora sé que si estoy enojado, entonces soy yo el que me estoy permitiendo estar enojado. Si tengo la sensación de serenidad que yo busco, entonces soy yo quien me permito estar sereno. "Con la ayuda de mi Poder Superior voy a aceptar lo que no puedo cambiar con valor, dignidad y buen humor." - Un Día a la Vez en Al-Anon



Sólo permanece

Hay faros que creen que su misión es correr detrás de los barcos. Se desgastan imaginando rutas ajenas, sufren con cada tormenta como si el mar fuera su responsabilidad personal.

Pero los faros verdaderos no viven así.

Había uno, plantado en una costa de roca áspera, que entendió algo simple y difícil a la vez: su tarea no era perseguir naves ni gritar advertencias desesperadas al viento. No tenía que lanzarse al agua cuando alguien decidía navegar de noche.

No era capitán, no era salvavidas, no era héroe trágico. Era FARO.

Cada tarde revisaba su mecanismo, limpiaba el cristal, cuidaba el combustible, alineaba los espejos. Se esmeraba en que su luz saliera fuerte, brillante, clara. No por orgullo, no por vanidad, sino por Amor. Amor al oficio, al mar, a los desconocidos que quizá algún día necesitarían esa referencia silenciosa en medio de la oscuridad.

Cuando venía la tormenta, no corría. Permanecía. Sostenía su luz encendida mientras el viento golpeaba y las olas rugían abajo. Confiaba en que quien estuviera atento sabría mirar hacia la costa y encontrar ese punto fijo que no negocia con el caos.

Entendió que su trabajo no era cambiar el rumbo de nadie. No podía deci-

dir por los barcos ni salvar a quien eligiera ignorar la señal. Su trabajo era otro: cuidar su luz. Mantenerla limpia, firme, constante.

Y descubrió algo más: que poner límites también es Amor. Que quedarse en su lugar no era indiferencia, sino coherencia. Que a veces, la forma más honesta de amar no es invadir el mar de otro, sino brillar con claridad suficiente para que, si alguien lo necesita, pueda orientarse.



No todos lo verán.

No todos lo buscarán.

Pero el faro seguirá ahí, haciendo lo que le corresponde.

Y eso, en tiempos de mareas confusas, ya es bastante

Silencio

¡Cuántas batallas perdidas y cuantas broncas y enfados me hubiera ahorrado en mi vida si tan solo hubiera pensado un segundo antes de hablar!.

Es un defecto que además he ido acrecentando con el paso de los años, lejos de corregirlo se ha ido instalando en mi forma de ser hasta el punto que mi transparencia y falta de filtro se ha convertido incluso en motivo de broma en mi entorno laboral o amistoso más cercano.

¡Me cuesta tanto mantenerme en silencio ante la estupidez, falta de urbanidad, situaciones injustas...!

Es como si mi constante réplica ante la actitud de mi Ser Querido, sermones, etc. me hubieran dado un sitio en el

podium de la superioridad... ¡qué falta de humildad la mía!

Es un defecto que me confunde muy a menudo y me crea dudas.

Lo único cierto es que creo que nunca una palabra o frase mía detuvo las intenciones o voluntad de mi Ser Querido. Muy al contrario, mi exceso de palabrería lo utilizó como munición y excusa para alimentar su enfermedad.

Sigo aprendiendo a pesar de tantos años, todos los días de ese programa.

¡No es callarme cuando quiero o necesito expresar! Es callarme cuando el otro no me pide opinión y sé que mi palabra no suma, sino que resta.

Espe

Del Duelo a la Recuperación

Sentí un duelo profundo hasta tocar mi propio fondo y colocarme en un lugar desde el que puedo aportar y ayudar: mi propia recuperación.

Desde ahí, confiar. Desde ahí, soltar. Soltar lo que le corresponde a los demás. Aquí se abre un abanico que no siempre acomodo con facilidad, aunque hago mi parte y puedo aceptar que todavía me cuesta.

El duelo sigue presente y también florezco a la vida. Siento que todo cabe.

Dependiendo del volumen que tome (aquí los pensamientos y dolor profundo me dan la pista), puedo darme cuenta de que he vuelto a crear expectativas y toca ajustar las velas. No hay prisa, ni juicio. Solo dolor y mucho amor por acompañarme en estos mo-

mentos donde el enfado y la rabia, también aflora. ¿Cuántas veces he muerto por este tramo? Las que hagan falta.

La pérdida, los cambios constantes, forman parte de este camino de vida, y mi relación con lo que implica la enfermedad de mi hijo me lo muestra así.

Ahora, aquí. Solo por hoy es la única manera de vivir la vida.

Puedo aceptarlo y solo cuando sube de volumen, cuando siento que me secuestra, reconozco que sigo teniendo asuntos pendientes.

Solo por hoy. Confío. Puedo aceptar lo que no puedo cambiar, valor para cambiar lo que sí puedo y sabiduría para entender la diferencia.

Mónica

Cambio de rumbo

Mi marido lleva 3 meses en rehabilitación (aún no hemos tenido visita) y 3 semanas sin querer hablar conmigo, aunque sí llama a nuestra hija pequeña.

A la mayor ha decidido, al igual que a mí, no llamarla, no es su padre biológico pero durante 17 años aceptó ser su padre y nunca hizo diferencia entre ninguna de las 2.

Llevo varios días dando marcha atrás en recuerdos, en momentos, en palabras en actos.

Él está enfermo, lo sé y me siento muy orgullosa del paso que dio aquel 23 de marzo cuando ingresó en el centro, pero, ¿qué hay de mí? ¿qué hay de mis hijas? ¿qué puedo esperar de una

persona que solo me ha mentido durante tantos años y ahora ni siquiera quiere hablar conmigo porque se ha sacado la frase estrella en su argumento de decirme que "nunca le he querido" "nunca le he ayudado" y su situación es por mi culpa?.

Seguiré leyendo vuestros relatos porque me ayudan muchísimo y me siento muy identificada en algunos de los casos. Pero hoy he dicho basta.

Basta de manipulación, basta de mentiras, basta de hacerme daño y hacer daño a mis hijas.

La enfermedad es tuya y todo lo que has dejado arrastrando a la familia es responsabilidad tuya. Decido soltar la mano y dejar de luchar porque solo quiero calma y sanar mi alma y mi corazón.

No puedo más estar pensando si llamará, si tendrá ganas de hablar, si me insultará, me amenazará o estará contento y me preguntará qué tal estoy.

Hoy he decidido intentar ser feliz porque dentro del desastre de familia que tenemos creo que me lo merezco, creo que merezco mirarme al espejo y poder sonreír.

Este camino es muy duro y me da mucha pena dejarle sólo, pero mi mente y mi cuerpo han dicho basta.



Aida

Los Preocupados

La vida me obliga a volver a empezar el programa después de 10 años

Poco a poco dejé de ser la preocupada por mi SER QUERIDO

Entendí que debía soltar... entregar al Poder Superior...

Abandonar expectativas... dejar de comparar... dedicarme a mí.

Salir del victimismo y la culpa.

Porque yo no había creado la enfermedad y menos la podía curar.

Mi hijo se mantenía bastante fuera del consumo... siempre sin tratamiento (salvo el primer ingreso obligado que no funcionó).

En estos 10 años después de abandonar todo tipo de formación reglada y con los límites que fuimos poniendo, empezó a buscar trabajo y los últimos cuatro años empezó de camarero en distintos bares.

Esta Navidad nos presentó a su no-

via... al parecer llevaba casi 5 años con ella.

Nosotros no lo sabíamos... aceptamos que viniera a la reunión familiar porque su actitud de los últimos tiempos era bastante "normal".

Todo fue bien y la chica encaja en la familia. A ellos se les veía bien.

Aquella frase de "qué poco dura la felicidad en la casa del pobre" se ha cumplido en la mía.

Hace pocas semanas la novia me escribió para agradecerme la acogida y contarme que no están juntos...

Yo llevaba desde abril notando que al llegar del trabajo mi hijo... se cambiaba y volvía a salir por la noche.

Tampoco estoy pendiente de los horarios de ambos

Pero esa intuición me hacía estar como de guardia.

Efectivamente algo había: salida



nocturna con los compañeros de este último trabajo, copas e infidelidad.

Algo ajeno a las conductas de mi hijo... pero que también son de adicción.

Ahora ha dado un paso hacia algo que nunca tocó.

Con 29 años cumplidos nos ha devuelto a los 18 con los que empezó este triste camino.

Cuando pensé que podía iniciar un camino de ir hacia su madurez... Otra vez a cero o menos uno. Y con el cansancio que como padres llevamos.

Me duele sobre todo por esta chica que le estaba ayudando y le quería de verdad y sobre todo es muy buena persona.

Otro sabotaje que se lleva por delante lo que pilla. Vuelvo a cero e intento ayudar a su expareja.

Porque en este momento sentimos el mismo dolor

Ella no puede estar con una persona que la "vende" a la primera de cambio

Y yo otro duelo por esa persona que parecía salir y hacerse cargo de sí mismo... pero que no... otra vez no.

Demasiado desgaste. Volvemos a lo de antes

Mi marido no quiere que le plantee que con lo que gana se costee su vida fuera de la casa.

Lo que no puede impedir es que yo afectiva y emocionalmente lo aparte ya de mí.

Se lo entrego al Poder Superior

Y haré mi trabajo de cuidarme.

Esta vez el SOLTAR va a tener bastantes niveles de profundidad más.

M. Pilar

Éxito en FA

Gracias al programa puedo vivir una vida estable... el programa me ayuda a centrarme en mí, a observarme, a darme cuenta de mi obsesión, a comprenderme y, a partir de ahí, a buscar alguna solución para encontrarme mejor.

Puedo decidir salir y distraerme, buscar una alegría, protegerme poniendo límites... Es verdad que la adicción de mi Ser Querido me mantiene en estado de alerta, en muchos momentos de angustia y desesperación, pero soy completamente cons-



ciente de que ese estado no me ayuda nada, ni ayuda a los de mi alrededor. Así que cierro los ojos y suelto. Y

empiezo a dejar de vivir dependiendo del estado de nadie y me centro en mí.

En muchas ocasiones lo hago a la fuerza, por convencimiento y por que creo que ahí

estará Dios para guiarme.

Gracias a todos porque vuestros escritos me hacen seguir creyendo y seguir teniendo fuerzas para continuar.

María T

El amor me salvó.

Siempre digo que el amor me salvó, el amor por mí hacia mí misma, soltar y navegar conmigo misma para salvar mi cordura.

Cuando descubrí que mi ser querido seguía consumiendo y bebía, dejé la relación. Eso se dio en varias ocasiones ya que siempre él prometía un cambio y que retomáramos la relación.

Llega un día en que decido por mí bien dejar totalmente la relación. Como él me pide ayuda se la ofrezco y lo acompaño. Eso duró casi un año, concretamente diez meses. Varias ocasiones por el olor deduje que había bebido, y le creí cuando dijo que era por los remedios que estaba tomando.

En ese momento tomé conciencia de que le seguía esperando y solté, solté tan fuerte cómo pude. Fue un acto hacia mí misma muy grande.

tiempo atrás, pero peor, coincidimos en un evento y pude verlo por mí misma.

En ese momento tomé conciencia de que le seguía esperando y solté, solté tan fuerte cómo pude. Fue un acto hacia mí misma muy grande.

Veo que es genérico que el adicto miente para salvaguardarse. Bueno, voy a hablar en primera persona y mi ser querido, mi adicto en ese momento; mentía repetitivamente, mentía a la gente, a la familia, a mi familia. Dejándome en evidencia, mintiendo sobre

mí. Esto es un pueblo muy pequeño, se me dio la espalda durante un tiempo aquí.

Hubiera perdido la cabeza de haber seguido en esa relación.

El amor por mí misma me salvó.

En ese momento solo tenía N.A., era lo que conocía. Le pregunté al presidente; necesitaba recuperar mi equilibrio. De ahí una persona muy amable me derivó a F.A.

Así es como el amor me unió a Familias Anónimas.

Quiero añadir que en la actualidad llevamos apenas tres semanas de relación formal. De todo esto hace casi 1 año. Esta semana ha cumplido nueve meses limpio y **mi esperanza es seguir sumando; solo por hoy.**

(Continúa en la página 17)



Llega el día en que los silencios son largos, de unos quince días, me parece extraño pero él es quien decide su vida, lo tengo claro. Cuando el silencio fue de casi tres meses, esto es un pueblo pequeño, él está en las mismas que

(Viene de la página 16)

No me importaba acompañarle en el proceso, mientras yo hacía el mío, pero no lo quería en mi vida como pareja.

El amor me ha hecho entender lo que quería realmente, a lo que me estaba cerrando y me hizo entender que es lo que debía soltar.

Para mí el amor todo lo puede.

El amor me hizo estar bien con mis hijos, estar bien con mis padres, con mi familia en general.

Tan solo le pido a mi Poder Superior que me ayude a recuperar mi hogar. El amor tiene que vencer.

La vida te da sorpresas tú decides como tomarlas, por propia supervivencia decidí tomarlo con amor y eso fue lo que me salvó.

Rosa María.

Agradecimiento a Familias Anónimas

Estoy muy agradecida de haber conocido a FA. Es uno de los sitios en los que me he sentido comprendida, acogida y escuchada. Para mí ha sido y es, como tener el maniguito de piscina, un soporte que me ha enseñado a identificar y entrenar mis fortalezas y a ponerlas en acción.

Mi querido hijo todavía está en conducta de confusión física, mental, emocional y espiritual por efecto de drogas. Puedo percibir su confusión y desespero, y amarlo con respeto hacia su ser, reconocer su vulnerabilidad, sus miedos...

Hoy siento que su dolor (creo que a veces ignorado por mí) ha sido uno de los motores que han cambiado el rumbo de mi vida.

Siento intensamente el dolor por el que atraviesa mi hijo. Estoy muy orgullosa y agradecida de ser su madre. No lo cambiaría por nada del mundo, ojalá pronto pueda verse y valorarse como se merece porque es bello por dentro y por fuera.

Estoy muy orgullosa y agradecida de ser su madre. No lo cambiaría por nada del mundo, ojalá pronto pueda verse y valorarse como se merece porque es bello por dentro y por fuera.

Mientras tanto, agradezco a la fraternidad de FA el acompañamiento que me ha dado y que me da. Todavía tengo mucho que hacer por delante pero ahora ya no voy acompañada de rencor, desesperación, quejas, culpas, prisas..., ahora, camino más suelta y confiada en que la vida ofrece posibilidades y convencida de que mi hijo verá su luz, y yo, la mía.

Hoy siento un agradecimiento profundo por el proceso de mi vida.

Antonia S





El rincón de lectura

Familias Anónimas se creó al reconocerse que el abuso o adicción a las drogas, y comportamientos relacionados, **causan serios problemas para los consumidores y sus familiares**. Además, después de un tiempo, la familia también se convierten en disfuncional y muchos de sus comportamientos en respuesta al consumidor de drogas también causan serios problemas.

Es mucho más fácil para los familiares ver y creer que nuestros familiares adictos son los únicos que causan los problemas.

Es mucho más difícil para los familiares reconocer su propia contribución a los problemas asociados al consumo de drogas.

FA se dedica a ayudar a sus miembros para que se vuelvan más eficaces al tratar estos problemas y sus propias reacciones y actitudes antes los mismos.

Las reacciones de los familiares son bastante previsibles.

Por regla general, los padres sienten una mezcla de miedo, ira, vergüenza y culpabilidad: ¿dónde nos equivocamos? Nos parece que sólo malos padres tienen hijos que abusen de las drogas. Se puede volver obsesivo el miedo a una sobredosis, a la cárcel... Su temor es una reacción natural a lo que está sucediendo. Muchos de nosotros lo hemos vivido así.

La esposa de un adicto tiene problemas especiales de tipo económico: el dinero se dedica a la adicción y se descuidan cosas muy necesarias en la familia. Cuando hay hijos el problema se complica más: separación o soportar cualquier intento de separación.

Todos estos problemas los conocemos en FA. No damos soluciones mágicas (NO LAS HAY). Ayudamos a las familias a tener fuerza, a saber que no están solos. Paso a paso, vamos cogiendo fuerza. Vamos viendo las cosas de otra manera y aprendemos el camino de NUESTRA recuperación.



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



Cuando fui consciente de que a mi hijo le estaba pasando algo que no comprendía y que nos estaba destrozando, busqué y pedí ayuda. Fue la mejor decisión que pude tomar.

Una vez reconocida la enfermedad de la adicción, pude tomar decisiones.

Espero que mi hijo pueda y quiera reconocer su enfermedad y pedir ayuda para salir del caos, y psicosis en la que vive.

Le pido ayuda a mi Poder Superior. ¡¡¡Ojalá lo importante, sea posible!!!

La mayor lección que he aprendido en Familias Anónimas es "un día a la vez"

Reducir mentalmente que son 24 horas las que tengo por delante, me sitúa en el presente, en el HOY, y me evita las angustias de pensar a futuro.

También lo utilizo para decirme Gratitude para Hoy, Serenidad para Hoy, Amabilidad para Hoy, o aquello quiera enfocar para el día de hoy.

Liliana

Ya no me preocupo como lo hacía antes, mi hijo lleva ocho meses sin consumir, después de pasar meses en casa, ahora ya sale, a la playa y con amigos. Admito que al empezar a salir de nuevo, me doy cuenta que no es la ansiedad que sentía antes, pero mis miedos están ahí...

Pienso debo dejarlo en manos de mi Poder Superior, aceptar lo que no puedo cambiar, y valor para cambiar lo que sí puedo, y vivir el hoy.

Bego

Soy nueva en FA. Apenas estoy leyendo y me siento tan identificada y tan agradecida. Desde el principio **me dijeron que no estaría sola** y eso es lo que siento, que no lo estoy, que no me pasa solo a mí y que aún puedes amar a quien te está hiriendo.

Gracias, gracias.

Lola Flores

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)

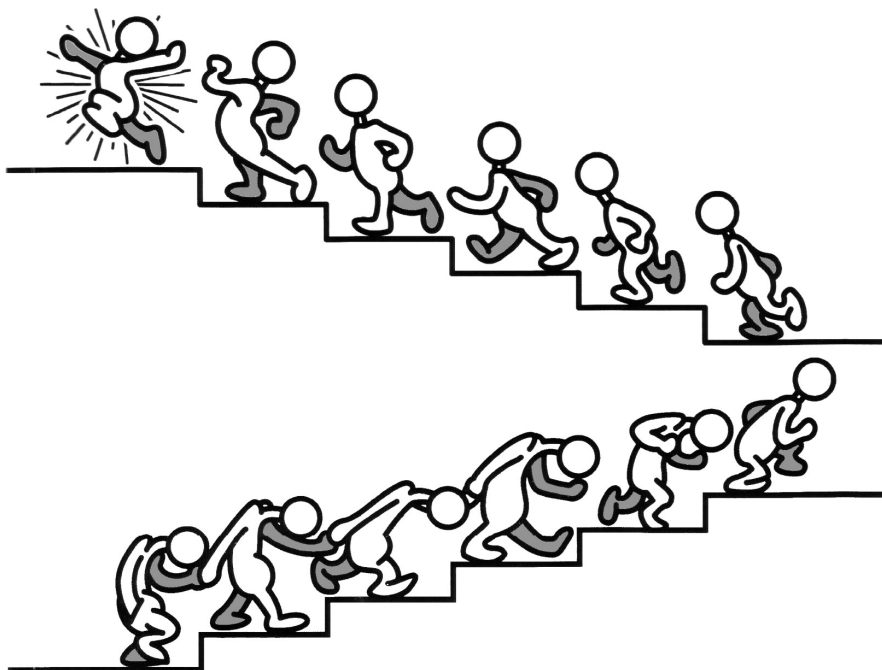
De 19:00 a 20:00h

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

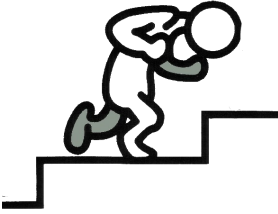


A través de la aplicación Jitsi Meet

Más información en: info@familiasanonimas.es



Quinto Paso



Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otra persona la naturaleza exacta de nuestras faltas.

La aceptación de mis propias debilidades e imperfecciones me permite aceptar, sin juicio ni condena, las faltas y las malas decisiones de los demás.

Estoy aprendiendo hoy a aceptar que mis expectativas no siempre se van a cumplir, aprendo poco a poco a gestionar los duelos, pérdidas, los daños

causados por la rigidez tan profunda en mi forma de entender la vida y trascender e ir sanando.

Dejar atrás mis juicios, pensamientos, expectativas... cargadas de mensajes dañinos contra mí misma culpándome de los "deberías" o "tendrías", generando sufrimiento adicional.

El dolor es parte de la vida, no es resignación. El sufrimiento es

Cuando acepto mis propias debilidades podré aceptar las de los demás.

Me costó aceptar que no era perfecta, que mis actuaciones no siempre eran conciliadoras.

Reconocer que mi resistencia a experimentar cambios en mis pensamientos hacía que me quedara en los reproches, las quejas amargas, ironías que vejaban a los demás.

Me debilitaba luchando contra las situaciones para no experimentar dolor inevitable.

apego emocional que yo misma lo convierto en codependencia sin ser consciente.

Hoy me doy cuenta de la intensidad interna de mi rigidez, de mi personalidad heredada y adquirida por mi propia elección.

Fue necesario quebrarme, atravesar el desierto de mi alma hasta reconocer mi humanidad y la de los demás.

M. José

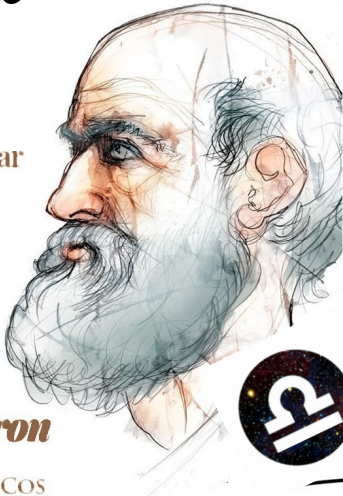
Una sonrisa de despedida



”

Antes de curar
a **alguien**,
pregúntale si
esta dispuesto
a renunciar
a las cosas que
le **enfermaron**

HIPÓCRATES DE COS



Libra
Deja el extintor, te juramos que
lo de dentro no se esnifa



By: © MarcelAvilaTW



Dedicado a Clara, que se come todos los caramelos en la reunión

Lemas de los Grupos de 12 Pasos



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.