AVANTE

Revista de FAMANON N.º 58 noviembre 2026
Asociación Nacional de Familias Anónimas (España)

Un grupo de FA: todos distintos hacemos una buena reunión



Convención Familias Anónimas 2026
El Puerto de Santa María

Amar soltando

Este número de Avante sale con la reciente Convención de 2026 en el Puerto de Santa María.

Comienza con cuatro aportaciones sobre qué son y qué significan las Convenciones de FA, para los que asisten, para los que no pueden asistir y para la asociación en su conjunto. Las imágenes son de la Convención de 2024, que he usado para que sirvan de enlace, para recordar de dónde venimos.

En lo poco que llevo en FA, he asistido a las tres últimas (una mala influencia me hizo estar en la organización de mi primera Convención) y siempre han sido un empujón muy positivo en mi vida. No tanto (en mi caso) por lo que pueda aprender, sino por lo que puedo aportar, ver y vivir.

A ésta no pude asistir ¡una lástima! Sólo podré empaparme de todos los escritos que lleguen de la Convención y de lo que me cuenten las compañeras del grupo que han ido, y que lo harán estupendamente y con la mejor intención: ¡darme toda la envidia que puedan!

Ese fin de semana recé porque la Convención fuera un bien para todos y cada uno de los asistentes, que sea un paso adelante en su recuperación y que se fortalezca la unión entre nosotros.

Paco. Servidor de Avante



FA y las Convenciones
Qué es para mi una Convención de FA

Me pide Paco, nuestro "Redactor Jefe" de Avante que escriba algo sobre la importancia de las convenciones para la gente de F.A.

Me enfrento al papel en blanco y se me viene el compartir como si estuviera en una reunión, la importancia de las convenciones de F.A. para mí. ¿Cómo las vivo?, ¿Cómo las siento?, ¿Cómo me han hecho crecer?, ¡Cuánto me han dado!, y ¡Cuánto les quisiera devolver!.

Aquellos que nos acogieron en F.A., nos hablaron y nos encomendaron a nuestra primera convención. En esta convención, año 2000 en El Escorial, a Rosa y a mí nos explicaban un matrimonio portugués que el Amor Difícil ellos lo nombran como Amor Firme y era fundamental en el cambio de actitudes.

Esta primera e inmersiva convención no lo pudo ser en mayor medida, pues acabamos organizando la siguiente y a la vez la primera en el Campo de Gibraltar. Y ya sabéis los que habéis participado en la organización de alguna el baño de Programa y Servicios que implica. (Un Master acelerado).

Las Convivencias del Sur y las Convenciones me permitieron ir conociendo grupos nuevos cercanos, grupos nuevos lejanos, más compañeros para compartir nuestras experiencias, nuevas formas de servicio a F.A., la organización de la hermandad a nivel nacional y a nivel mundial.

Personalmente la riqueza propia en amigos y amigas que me nutren espiritualmente crece y creció exponencialmente con el contacto directo y personal que me ofrecen las convenciones y además del reposado que me dan las redactaras de sus ponencias y escritos.

"El Anonimato" de nuestro programa no me permite presumir de todas "las personas importantísimas" que llego a conocer, así que solo puedo disfrutar de sus compartires y sus escritos.

No tengáis duda ¡¡Sois muy importantes en mi vida!!

Cuando he pretendido aportar con una ponencia, he notado interiormente el Progreso y crecimiento que significaba.

Nunca pensé que pudiera disfrutar tanto bailando en grupo, en línea, preparando durante un tiempo la coreografía, siguiendo al líder, ser uno más y hacer nuestra parte en la fiesta.

"Perder la vergüenza…" compartir un monólogo y actuar para los amigos y amigas.

Conoces a compañeros con los que compartes el estudio del Programa de 12 Pasos. He descubierto "el Compadreo", en lo que tú aportas tu experiencia y a la vez progresas mucho más de lo que esperabas.

Recoges la Serenidad, el Valor y la Sabiduría de esa múltiple Oración de la Serenidad del primer y último día de la Convención y que te hace retornar con renovado Amor y nuevas energías.

José Andrés.

FA y las Convenciones

La importancia de las Convenciones en FA

¡Celebramos la vida juntos!

Año tras año, con algún que otro paréntesis, llevamos celebrando nuestra Convención Nacional de Familias Anónimas. Este año la Convención, en el Puerto de Santa María, hace la número treinta.

Las Convenciones son un lugar de encuentro con otras maravillosas personas de otros lugares a las que nos unen fuertes sentimientos fraternales, nacidos de superar, unidos, los mismos desafíos y en donde nos identificamos al momento y también nos disponemos al momento a compartir "Vida".

Cuando asistimos por primera vez a nuestro Grupo de Familias Anónimas casi lo primero que experimentamos es un sentimiento de alivio al darnos cuenta de que ya no estamos "solos". En las Convenciones ese sentimiento de alivio se engrandece y nos hacer ser más conscientes de que pertenecemos a una gran familia que no tiene fronteras. Con esa fraternidad global, nos llena de orgullo recibir a compañeros de otros países. Así ha sido con nuestros entrañables vecinos de Portugal y de Gibraltar. Incluso llegaron a venir especialmente desde los EEUU, los Representantes Mundiales a la Convención de Sevilla de 1999.



Convención 2024 en El Escorial

Todo este espíritu tomó fuerza en 1996, cuando los tres Grupos presenciales de FA de Cádiz se unieron para organizar la tercera Convención. Para ello partimos de varias ideas:

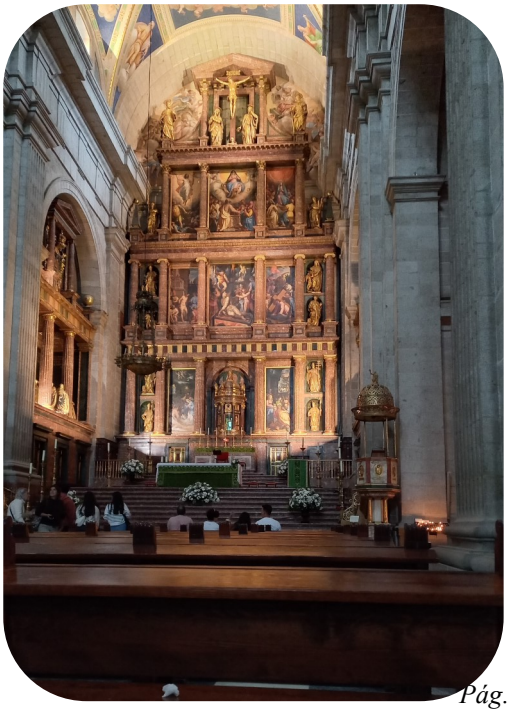
- Ser acoge-

(Continúa en la página 5)

(Viene de la página 4)

dores con las personas que asistan.

- Crear un ambiente de trabajo. De esta idea nacieron las Ponencias que se desarrollan a lo largo del sábado.
- También, el propiciar un ambiente de convivencia que se produce de forma natural y distendida en las comidas, los descansos y, de forma especial, durante la Fiesta que se realiza después de la cena del sábado. Consideramos que la fiesta es un espacio muy importante porque la recuperación es alegría. Es la ocasión perfecta para "querernos mucho", para reír, bailar y celebrar que "estamos vivos" a pesar y por encima del problema que nos trajo a Familias Anónimas.



Aunque la Junta Nacional (responsable última de la Convención) orienta, anima y cuenta con un "Manual de Convenciones" para guiar al Grupo organizador, cada Convención adquiere su propia alma adaptándose a las circunstancias de quienes la organizan.

Y aquí viene la pregunta: ¿Organizar una Convención? ¡Qué lio!, pero qué lio más bueno. Es una experiencia inolvidable cuando todo el Grupo, codo a codo, aporta lo mejor de cada uno. Eso es verdadero "Servicio", eso es pura "Recuperación". Os garantizamos que, al final del camino, el corazón se llena y recibimos muchísimo más de lo que hemos dado.

Nosotros hemos tenido el inmenso privilegio de vivir esta magia en numerosas Convenciones de Familias Anónimas. Por todo ello, hoy os lanzamos este mensaje desde lo más profundo del corazón: ¡No perderos ninguna! ¡Atreveros a dar el paso!

¡Haceros ese regalo, porque os lo merecéis!

Jose y Marga

También hay tiempo para ver dónde estamos.
Convención 2024 en El Escorial

FA y las Convenciones
La importancia de las Convenciones

Asistir a una convención no es solo un evento, sino una oportunidad para sentir que no caminamos solos y fortalecer la recuperación.

Allí descubrimos que el PS también se manifiesta a través del abrazo de un compañer@, de cada experiencia compartida.

Una convención no cambia nuestra vida en un fin de semana, cambia la forma en que regresamos a nuestra vida cotidiana.

Una convención es mucho más que un encuentro entre grupos. Es un espacio donde personas de distintos lugares unidos por una misma experiencia comparten fortaleza, esperanza y Recuperación, escuchar testimonios, compartir momentos de convivencia y reencontrarnos con compañeros nos recuerda que la Recuperación es posible. Las convenciones también fortalecen el sentimiento de Unidad, pertenecemos a grupos diferentes pero todos formamos parte de una misma familia FA.

Una convención también tiene otra finalidad muy necesaria. Es un espacio de trabajo donde se reúnen, en Asamblea Ordinaria, la Junta Nacional de Servicios con los Representantes de cada Grupo, para: informar y aprobar el estado de cuentas del año en curso y el presupuesto del año siguiente, la Memoria de Actividades, deliberar y aprobar, en su caso, asuntos de trámite ordinario….

En la Convenciones cada tres años se realiza una Asamblea Extraordinaria para la renovación de La Junta Nacional de Servicio y la elección de los nuevos cargos.

Pero quizás el mayor regalo de una convención sea descubrir que el PS también se hace presente a través de las personas.

Cada convención nos recuerda que la Recuperación no se vive en soledad. Caminamos de la mano de nuestros compañeros guiados por las Doce Tradiciones, fortalecidos por los Doce Pasos y sostenidos por un PS.

MB.



Se disfruta hasta el viaje. 2024. Convención en El Escorial. Anonimato: Imagen retocada con IA. Ni ellas se han reconocido.

FA y las Convenciones
Las Convenciones y su importancia

Una Convención de F.A. es un encuentro donde se reúnen familiares y amigos que tienen una enfermedad llamada **COADICCIÓN,** la cual es un trastorno emocional y de conducta en el que la persona desarrolla una obsesión por controlar, proteger y **SANAR** al enfermo de **ADICCIÓN,** descuidando por completo su vida en todas las facetas: mental, física, social etc.

Los propósitos principales:

Compartir experiencias, fortalecer y dar esperanza, todo esto nos ayuda a recordar el mensaje principal:

QUE NOSOTROS NO CAUSAMOS LA ADICCIÓN (ENFERMEDAD) de nuestro ser querido, pero sí podemos recuperar nuestra PAZ Y CALIDAD DE VIDA.



Siempre hay un rincón de Literatura. Convención 2024 en El Escorial

Profundizar en las herramientas del programa, por lo cual se realizan ponencias de compañeros para compartir experiencias.

Hay algo que se podría hacer: talleres sobre "Los Doce Pasos" y sobre las "Doce Tradiciones" y otros conceptos como "Crecer a través del duelo", etc para poder saber desprendernos con AMOR, y establecer límites saludables.

Algo muy importante: pedir cada día al PODER SUPERIOR su ayuda.

Otra cosa muy importante, nos permite sentir la dimensión de la hermandad al estar con compañeros de distintas comunidades, ver la grandeza de F.A., esto a su vez nos transmite la empatía con los demás, no haber estigmas y juicios de personas que no entienden la enfermedad de nuestros seres queridos, ni la nuestra.

Y por último y no menos importante, reparto de Servicios al común de FA por la JUNTA NACIONAL DE SERVICIOS, Exponer las cuentas, cambios y necesidades de todo tipo.

Sobre todo dar las gracias al Poder Superior por estar aquí, donde aprendemos que nosotros solos no podemos, necesitamos de él y de los demás compañeros. Recordando siempre la tradición 12: **El anonimato es el fundamento espiritual de todas nuestras Tradiciones, RECORDÁNDONOS SIEMPRE LA PRIORIDAD DE LOS PRINCIPIOS SOBRE LAS PERSONAS.**

Clara

Sufrimiento y esperanza

Mi hijo está diagnosticado con "patologías mentales" de las cuales ha salido adelante una vez finalizado el consumo.

Nunca he querido etiquetarle, pues con un buen seguimiento clínico y psicológico, es capaz de llevar en la actualidad una vida perfectamente funcional.

Ha pasado también nueve años de su vida luchando y esperando por una posible sentencia de cárcel de seis años, a causa de su conducta desastrosa y sus consecuencias, a la puerta de un local de ocio nocturno a sus dieciocho años.

La espera e incertidumbre causada por este problema, le ha desanimado mucho en su recuperación. Ha habido momentos en los que ha verbalizado no estar motivado en abandonar el consumo, pues al ver su posible futuro recluido en prisión, ha estado muy derrotado.

Para mí ha sido un infierno toda esta combinación explosiva, sus agudos consumos, sus desapariciones, sus intentos de suicidio, sus ingresos en unidades psiquiátricas y su grave situación de salud a causa de la patología dual.

No han sido pocos los años que he convivido con esta realidad. Yo mismo he tenido que recibir atención médica y medicarme para poder sobrellevar la situación. Caí muy enfermo y en gran depresión.

Han sido muchas las veces en las que he pensado que o tiraba la toalla o acabaría ingresado yo mismo por el exceso de estrés, preocupación y falta de descanso.

Es una situación que he pasado yo solo a su lado, con nadie que me acompañase en el proceso, pues **la familia biológica nos dio la espalda, y las amistades huyeron de nuestro lado,** por la gravedad del asunto y condiciones inaguantables que ofrecíamos en la comunicación de nuestras realidades.

> Se ha sentado en una ocasión a los pies de mi cama, y ha verbalizado tener ganas de morir, ha verbalizado ser un "yonky" de sustancias muy fuertes y ser consciente de la imposibilidad de salir de esa situación y no querer seguir viviendo.

Ha estado a punto de morir en más de una ocasión y ha visto morir a una persona a su lado en el contexto de los narcopisos que frecuentaba. El día que le ocurrió ese incidente, llego a casa destruido y me lo comunicó muy afectado.

(Continúa en la página 9)

Se ha sentado en una ocasión a los pies de mi cama, y ha verbalizado tener ganas de morir, ha verbalizado ser un "yonky" de sustancias muy fuertes y ser consciente de la imposibilidad de salir de esa situación y no querer seguir viviendo.

Nunca lo he soltado, nunca he abandonado la actitud de sembrar la semilla de la esperanza, la semilla de la posibilidad de ver la belleza de la vida a pesar de sentirme yo muy enfermo.

Ha sido tan intenso todo, tan longevo y tan fuerte nuestro lazo, que poquito a poco las semillas han ido germinando una a una con sus tiempos.

Hoy miro atrás, y no puedo entender cómo hemos podido pasar por tanto y cómo hemos salido victoriosos del infierno que hemos vivido en casa. No puedo entender cómo mi mente y mi cuerpo ha tenido tanto aguante y resiliencia. Cómo he sido capaz de transmitirle tanta vida, tanto amor en tiempos de tanto caos.

Si nosotros hemos podido, otras familias también pueden

Si nosotros hemos podido, otras familias también pueden, no tengo la menor duda.

Nuestra aventura podría no haber tenido solución, pero la ha tenido.



Hoy mi hijo es un hombre funcional que estudia, trabaja y se levanta por las mañanas con una sonrisa en los labios y con ganas de vivir lo que le ofrezca el día. Alegre, cariñoso, agradecido y consciente.

Saluda a su padre al inicio del día con un beso tan bonito, que en ocasiones, sin que me vea, una vez se ha ausentado de casa a cumplir sus responsabilidades, no puedo dejar de llorar y dar las gracias a mi Poder Superior.

Adolf

Mantenerlo simple

Llegué a los grupos desde la desesperación y el miedo en la relación con el Ser Querido en consumo (mi hermano) y, poco a poco, sin separarme de los Grupos, fue calando el Programa y pude darme cuenta que no estoy aquí por mi hermano, estoy por mí, para aprender a reprogramarme y actuar de forma diferente a como hasta ahora había hecho, para crecer en fe, confianza y amor a mí misma.

> Solo puedo salvarme a mi misma y, gracias a pedir ayuda, aprender y acompañarme de otros

Me reconozco como una codependiente en recuperación, y en estas reuniones vengo a tratar mi enfermedad de la codependencia, para que, solo por hoy, de 24 en 24h, vaya llegando la simpleza, la alegría, la fe y la gratitud de cada instante; pues a pesar de lo que otras personas queridas decidan hacer con sus vidas, un acto de amor hacia mí es cuidarme, protegerme, alejarme, nutrirme, cambiarme y todo con la ayuda de Algo más Grande, con la ayuda y la fortaleza que da el grupo, que además me ayuda a cambiar el foco en el drama y el dolor, para poner el foco en mí, en el autocuidado y recuperar la vida sana que elijo ahora. Si no me amo, me cuido y me alejo de lo que me hace daño ¿Qué amor me tengo? Y si no me amo ¿Cómo es que pretendo amar y SALVAR a otros? Como bien aprendí en el programa. "Ese huerto no es mío" Mi hermano tiene 50 años, no es un bebe. He de RESPETAR su vida, su proceso, y salir del baile con él. Estar con los compañeros me ayuda a vivir el presente y recuperar el humor.

> en estas reuniones vengo a tratar mi enfermedad de la codependencia, para que, solo por hoy, de 24 en 24h, vaya llegando la simpleza, la alegría, la fe y la gratitud de cada instante

El trabajo es amarme y respetarme, y amar y respetar el proceso de mi SER QUERIDO en consumo, o en codependencia (hermano y padres) y no interferir. Me duele no interferir, atravieso la sensación de culpabilidad y se me llama egoísta y en mi mente me vienen pensamientos de que lo soy, por tratar de vivir mi vida, pero esto pasa, estas sensaciones pasan.

Sé que estoy en el Gran Camino Correcto. No soy Dios, no puedo

(Continúa en la página 11)

jugar a hacer el papel de Dios, de Gran Salvadora, no puedo SALVAR A MI FAMILIA, SOLO PUEDO AMARLOS desde la presencia, mas no desde la toxicidad, NO VOY A ALIMENTAR VÍCTIMAS, NI CONVERTIRME EN VÍCTIMA. Solo puedo salvarme a mí misma y, gracias a pedir ayuda, aprender y acompañarme de otros. Aprendo a ser humilde, a pedir ayuda para mí y a ocuparme de mi propia recuperación, bajo la inspiración de todos los que me rodean que van por el mismo camino de búsqueda, de amor propio y serenidad.

Entiendo la codependencia como un baile, una danza tóxica, que me merma y me destruye.

Así que cuando me veo bailando esa danza a la que me arrastra el contacto con mi hermano, o mis padres, con todo lo aprendido en el programa me mantengo en el Centro, me agarro a la fortaleza interior, a Dios como yo lo concibo.

Mucho ánimo a todos, CAMBIAR DE FOCO ES FUNDAMENTAL. Elijo un baile de salud para mí y respeto el proceso de mis padres y de mi hermano, porque los amo los respeto en sus actos y decisiones, no trato de "ayudarlos" ni de "salvarlos". Ahora me estoy ayudando a salir de la toxicidad de la enfermedad de la codependencia o coadicción que arrastro desde la infancia y la adolescencia hasta ahora.

El Amor es la medicina.

Liliana

Reflexiones diarias

"«MANTENGÁMOSLO SIMPLE»"

Enero 22

Algunas horas después me despedí del Dr. Bob... Su maravillosa y amplia sonrisa estaba en su rostro cuando me dijo casi de broma: «Recuerda, Bill, no echemos esto a perder. ¡Mantengámoslo simple!». Yo salí, sin poder pronunciar una palabra. Esa fue la última vez que lo vi.

AA LLEGA A SU MAYORÍA DE EDAD, págs. 307-308

Viviendo el hoy

Para mí el solo por hoy ha funcionado hasta anoche.

Hacía 2 meses que no hablaba con mi marido por decisión suya, aunque sí ha mantenido el contacto con mis hijas.

Durante estos dos meses he estado tranquila sabiendo que su decisión de no hablarme era beneficio para los dos. Cada día pensaba: él está tranquilo y yo también. Sólo por hoy seguirá su recuperación en el centro y yo mi duelo y mi recuperación desde casa.

Anoche abandonó voluntariamente el centro.

Ahora llegan de nuevo mis miedos. ¿Dónde está? ¿habrá consumido? ¿decidirá volver a casa?

¡Qué dura es esta lucha que no hemos elegido y que destruye personas y familias!.

¡Qué agotador es el día a día!

Solo por hoy quiero un momento de paz.

Quisiera mirar a mis hijas a los ojos y decir que todo ha pasado.

Ayer me sentía fuerte. Hoy vuelvo a sentirme hundida, perdida, sola. ¿En qué he fallado? He respetado sus decisiones, decidí soltarle sin alejarme, imaginé un futuro mejor para los dos y hoy volvemos al punto de salida.

Rezaré, pediré a Dios que tenga misericordia de mi marido, que recapacite nuevamente y vuelva al centro.

Aida



Viviendo el hoy

Desde que mi hijo está en recuperación, siete meses y medio ya, estoy realizando una práctica diferente de vivir el hoy, solo por hoy, por esta hora, por este minuto…

Cuando estaba en activo, vivir el momento me permitió primero dejar de pensar en las causas y mis posibles culpas o responsabilidades (¡qué despilfarro de energía era eso!) y, después, dejar de pensar en qué podría pasar "luego" (mañana, dentro de un rato, etc.) y en si podría yo evitarlo y cómo (¡otro gran despilfarro de energía!).

Con el tiempo y el trabajo del Programa, eso ya no me costaba esfuerzo, se había "automatizado" en mi mente y podía dedicar toda esa energía a otras cosas productivas.

Ahora, la práctica es diferente: la práctica consiste en no estar encima de un hijo que me llama cada poco tiempo, en no excederme en el elogio o en darle caprichos (premios por no consumir), en no intervenir en su vida o sus decisiones más allá de lo que haría si él no fuera adicto, en no estar pendiente de "ha cumplido" o no un plan que me ha contado que tiene (y que yo creo que es bueno y creo que, si no lo cumple, su estado de ánimo será peor y podrá tener un tirón)… ufff, ¡el mundo del revés! Es casi más complicado…

Y doy fe de que, sin el trabajo del Programa de estos años, estaría encima de él, haciéndole de chofer, lazarillo, etc. continuamente.

Gracias Poder Superior, Familias Anónimas, madrina y grupos!

MR



Preocupación

Es casi imposible no preocuparse. Es muy difícil, cuando tienes un ser querido en consumo.

Puedes estar en quietud unos momentos. Pero vuelve la preocupación. **Pero conforme avanza el tiempo y sigues en los grupos, vas aprendiendo y evolucionando**.

Cuando mi hija inició el consumo, aún seguía en casa. Yo no sabía nada de esto. Qué hacer. En mi ignorancia, pensaba que con un solo internamiento en un centro se "curaría". Así que mi preocupación no era tanta. Pero los problemas se fueron haciendo cada vez más y más y más grandes, fuertes y feos. Y mi preocupación y estrés llegaron a niveles altísimos. Al igual que los compañeros, entré en depresión, desmotivación, sin ganas ya de nada, incluso gastos económicos tan fuertes, ya no podía más. La preocupación nunca se va. Porque no somos robots. Pero aprendes a separar tu preocupación por tu ser querido y tu propia vida, para seguir funcionando, y no solo vivir alrededor de los problemas de tu ser querido.



Y poco a poco reconstruyo mi vida.

Si. Reconstruyo, porque la adicción de mi hija, que yo pensaba que no era tan grave, modifico mi forma de vivir, pensar, sentir. Con tantas cosas que pasaron, pues es obvio, uno se agota. Es tremendo.!

Pero, aprendí que yo no podía hacer nada. Estaba todo en manos de mi poder superior y de mi hija.

Hoy, le pido a mi poder superior, que encuentre a mi hija. Se lo pido con serenidad. Ya de una forma tranquila. En paz. Y con esperanza.

Tania

Ese Primer Paso otra vez

Me cuesta bastante definir lo que siento por mi hijo, en muchas ocasiones.

No sé si es rechazo, soltar, hartazgo, ausencia de amor….; o mucho amor.

Supongo que es una mezcla de todo. Y que las emociones negativas priman sobre las positivas, desde el momento en que ya soy incapaz de visualizar a mi hijo, y solo veo al adicto, cada vez más perturbado mentalmente.

Lo que si reconozco, es que cada vez me cuesta menos poner fin a una conversación que me hace daño y no dejarme enmarañar por sus delirios, pensamientos o realidades psicóticas.

Ayer me contaba que llevaba una semana sin consumir, y que había vencido la tentación de ir a la ventana de una casa donde una persona del pueblo, deja un cenicero con las colillas de porros que consume.

Decía: "fuma en la ventana y deja allí el cenicero, para que su mujer no se enfade, ya que tienen 2 niños pequeños, y no va a fumar dentro de la casa…"

Ni le contesté, a la historia (igual da que fume dentro o fuera de la casa). Simplemente dije: me alegro que vencieses el impulso.

Luego, empezó a despotricar contra la actualidad política, en términos absolutamente extremistas, despotricando del partido político en el que milito.

Le dije: te tengo que colgar. Un beso.

Es como librar un combate de boxeo con él, evitando que me golpee y retirándome a tiempo.

No es rechazo a él. Creo que es amor a mi misma.

Montse V

el Primer Paso

El proceso de la recuperación

En uno de los centros de adicciones en los que ingresó mi hijo, también seguían el programa de 12 pasos de NA.

Creo que en ese momento había unos 25 adictos.

En una de las reuniones de los familiares, el Director nos decía: de las 25 personas que están en el centro, antes de que termine el proceso, se marcharán algunos más de la mitad.

De los 11 que queden, se recuperarán 2.

Yo no me quedé excesivamente sorprendida, porque en el centro anterior nos dijeron lo mismo.

Lo miré en positivo, y pensé: uno de esos 2, puede ser mi hijo.

Evidentemente no fue él. Mi hijo se escapó a los 4 meses, y quedó en situación de calle, porque cuando dio señales de vida, no le acogimos en casa.

Volviendo al principio. El director nos decía: Está demostrado que este programa funciona. Él mismo era adicto con 20 años de recuperación.

Pero solo funciona si lo trabajas y lo sigues, desprendiéndote de todas tus reservas, cautelas, mentiras, excusas...

Es igual que nuestro programa de Familias Anónimas: funciona si lo trabajas.

Puedo hacerme trampas al solitario, puedo encontrar excusas, puedo justificarme...



Recetas no hay. Solo compromiso y trabajo interior.

Y aunque funcione en mí, está claro que mi hijo tiene, si quiere, su propio programa. Pienso que es imposible para mí, recuperarme si no va en paralelo a la recuperación de mi hijo. Y esa es otra de las muchas reservas que debo de vencer.

Montse

Soltar

El texto de hoy me cura el corazón.

Me da luz porque cuando he soltado por momentos, porque aún no termino de conseguirlo plenamente, mi experiencia vital ha cambiado por completo.

Cuando el ser querido adicto convive contigo y es un hijo adulto, joven adulto, y debido al consumo hay problemas domésticos y de convivencia continuos (lenguaje soez, no respeto de las normas de cuidado y limpieza de espacios comunes, ni cuidado de los recursos, comida, uso responsable del agua, luz, no se puede tener dinero metálico en casa porque lo roba)… Es cuando más difícil me resulta soltar porque sus elecciones, manera de vivir, estar en el mundo, y manera de relacionarse afectan a la convivencia familiar pero no se está preparado para echar al hijo sin recursos de casa.

Puedo entregarle a un poder superior, dejarle errar, tomar sus decisiones… Pero a su vez tener que recordar una y otra vez los límites para la convivencia en el hogar... es como si no soltara.

¿Controlar o ser controlado?

Me costó entender lo que era realmente el control.

Lo camuflaba con estar pendiente de lo que hacía mi hijo para evitar que siguiera perjudicándose y poder ayudarle....

Saber lo que hacía para poder anticipar y evitar las consecuencias que solían ocurrir...

Interiorizado lo que fuimos aprendiendo mi marido y yo sobre el control, empezamos a ver lo que era más importante de proteger en nuestra vida y en nuestra casa, independientemente de lo que hiciera nuestro hijo y su consumo.

A partir de ahí empezamos a tomar decisiones (cuando pudimos y como pudimos) con lo que nos supuso a cada uno y como pareja. Entendiendo que así era la única manera de recuperarnos del caos y hundimiento en el que habíamos caído y poder, cuando llegara el momento, ayudar a nuestro hijo.

María R.

Vera

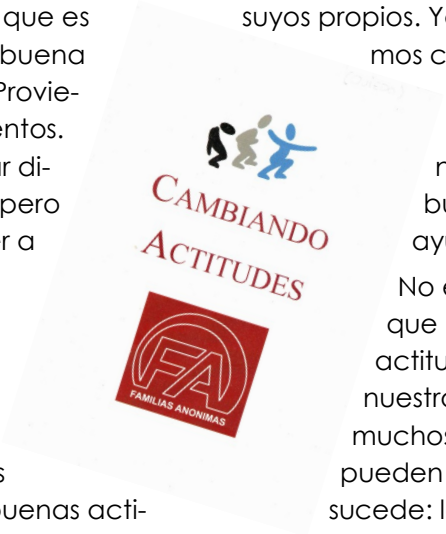




El rincón de lectura

No solemos preguntarnos cuáles son nuestras actitudes antes nuestro seres queridos adictos, de dónde vienen… Creemos que es algo racional y en buena medida no es así, Provienen de los sentimientos. No podemos negar dichos sentimientos, pero podemos aprender a manejarlos

Los doce pasos nos producen un cambio de actitud: de lo negativo a lo positivo. ¿Es importante tener buenas actitudes?. ¡Por supuesto!. Las actitudes son contagiosas: hacia adentro (haciendo nuestras reacciones más sanas y enriquecedoras) y hacia afuera: menos tensión en el hogar, en nuestras relaciones. Al cambiar nuestra actitud pasamos la responsabilidad de las acciones del enfermo y su estilo de vida sobre sus hombros. Comprendemos entonces que sus éxitos y fracasos son suyos propios. Ya no los percibiremos como personas "malas" sino más bien como personas que necesitan buscar y encontrar ayuda…



No existe garantía de que nuestra nueva actitud vaya a ayudar a nuestro Ser Querido, pero muchos miembros de FA pueden atestiguar que así sucede: las actitudes son contagiosas y así se abre la puerta a los cambio positivos de aquellos que nos rodean.

A veces estos cambios chocan hasta con el "qué dirán". Nosotros sabemos porqué estamos cambiando y esperamos que esto ayude a todos los afectados.

Puedes consultar la literatura de FA en

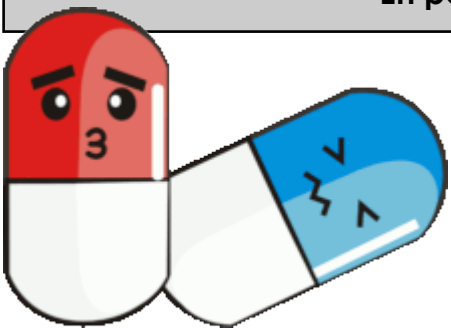
https://www.familiasanonimas.es/publicaciones/literatura-familias

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



Con este deseo sincero y quizá con cierta torpeza, espero que la lectura de este boletín no caiga en saco roto, al igual que no se pierde ningún acto de amor a Dios.

"Ningún gesto de amor se pierde".

Cultiva la alegría para vivir alegre

Pienso en la cruz, a la que vamos solos; sin embargo, a la oración, no vamos solos. La belleza de tener presente al Señor en lo cotidiano.

Los pequeños instantes de la vida, guiños de Dios que nos alivian y nos reconfortan, aunque sea un poquito.

El programa me enseña que no puedo salvar a nadie y que debo centrarme en mi recuperación.

No debo dar el poder de mi vida y felicidad a nadie, yo debo trabajarla y responsabilizarme de mi.

El programa me enseña a centrarme en mi, a vivir el día a día, a salir del resentimiento, a soltar, a no controlar, a no entrar en conflicto, a buscar mi serenidad...

Doy Gracias a Dios por el milagro de ayudarme a encontrar el programa que me ayuda en mi día a día.

Padre Dios:

Ayúdame a aceptar mi realidad y a vivirla con amor y alegría, siendo mi mejor versión, con Tu ayuda lo lograré.

Ésta y otras pequeñas oraciones, que a diario rezo a mi Poder Superior, todas ellas enfocadas a aceptar mi día a día (solo por hoy), me ayudan a mantener la serenidad, en los momentos buenos, y no tan buenos…, para mí, esta es mi meta, asumir la vida tal como viene, intentando aplicar el Programa un día a la vez

Vivir el hoy, es la manera de centrar la atención en el presente. Poder liberarnos de la carga del pasado y no sentir esa ansiedad que nos da pensar en un futuro incierto.

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.



A veces: "Concédenos serenidad…"

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

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)

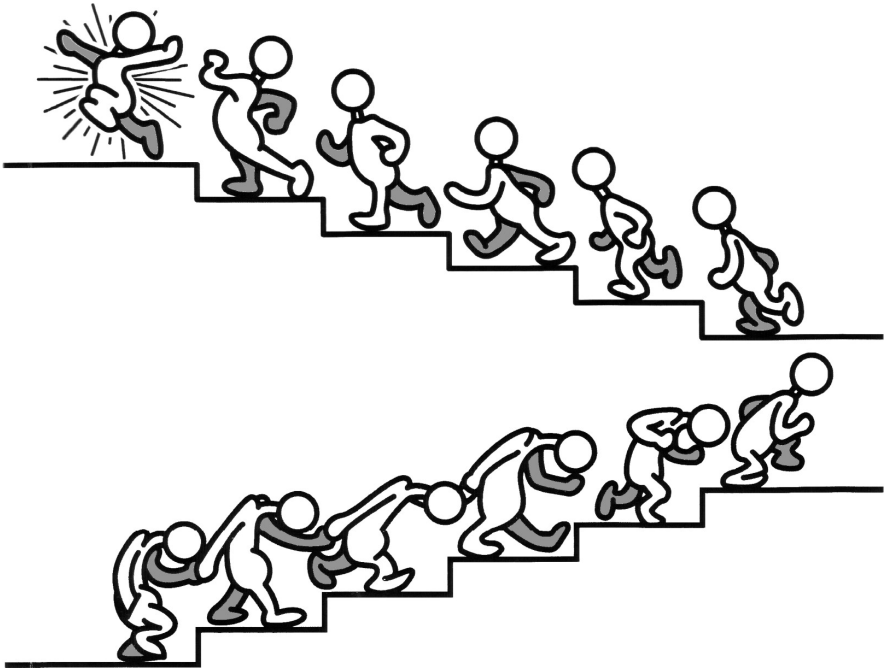
De 19:00 a 20:00h

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

Jitsi Meet

A través de la aplicación Jitsi Meet

Más información en: info@familiasanonimas.es



Superando la culpabilidad

Cuando la enfermedad puso mi vida "del revés", y soy consciente de la expresión porque siento que estoy aprendiendo a vivir desde ahí, me sentía culpable de todo, en la misma proporción en la que un día me había sentido responsable de todo lo que me rodeaba.

Culpable de no haber frenado la enfermedad, del colegio al que inscribí a mi hijo, de mandarlo de vacaciones con sus abuelos, del padre que no supe elegir para él, del día que conocí a su padre… y de tantas cosas absurdas que no nombro por no perderme en ellas. Podía remontarme hasta el origen de la humanidad. Me sentía absurda ante algo así.



Un patrón profundamente arraigado que mi cerebro lo alimentaba y que yo ni siquiera podía reconocer, precisamente por el automatismo con el que funcionaba.

Todo cambió cuando pude observarlo desde ahí y, sobre todo, cuando empecé a aprender de lo que ese sentimiento de culpa venía a contarme, o a revelarme.

No puedo cambiar el pasado. Hice las cosas como podía hacerlas en aquel momento, con las herramientas, la conciencia y las circunstancias que tenía, en cada aspecto de mi vida.

Hoy, con más apertura y desde su presencia, la culpa también me da pistas de dónde me encuentro.

La reconozco como ese patrón instalado que hoy ya no me resulta eficaz. Quiero aprender a escuchar lo que viene a mostrarme y dejar que me guíe hacia un buen lugar.

Recordándome que hoy, aquí y ahora, es la única manera que tengo de vivir la vida.

Mónica

Una sonrisa de despedida







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



Géminis

Lo de que eres fumador sonámbulo no se lo cree nadie, asume que no has sido capaz de dejarlo.

En el próximo número hablaremos de la XXXI Convención de FA en el Puerto de Santa María



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.