

# LA REVISTA DE LOS DOCE PASOS



## Edición bimensual de la hermandad de Familias Anónimas

PARA FAMILIARES Y AMIGOS DE PERSONAS CONSUMIDORAS DE DROGAS, ALCOHOL O CON PROBLEMAS DE COMPORTAMIENTO SIMILARES

VOLUMEN XLIII

Enero - Febrero 2014

NÚMERO 1

### FA Y YO

Hace 37 años, mi mujer y yo aparcamos el coche en el parking de una iglesia en Levittown Long Island, Nueva York, para reunirnos con un pastor anglicano a quien le había pedido que nos llevase a una reunión de Nar-Anon. Fue mi primer contacto con un programa de 12 Pasos. Surgió porque el comportamiento de mi hijo estaba totalmente fuera de control y a pesar de todos nuestros esfuerzos, empeoraba en lugar de mejorar. En aquel momento él tenía 16 años y estaba en la cárcel acusado de agredir a un policía. En un retiro espiritual, escuché al pastor hablar de sus propias adicciones y del Programa de 12 Pasos, me impresionó lo suficiente como para pedirle ayuda. Mi mujer y yo estábamos absolutamente obsesionados por nuestro hijo y su comportamiento. Cuando asistimos a aquella primera reunión, nuestras vidas giraban entorno a él.

La idea que extraje de esas primeras reuniones fue que yo tenía derecho a ser feliz y que no podía permitir que mi felicidad dependiera del comportamiento de otra persona por muy cercana que fuera. Fue el comienzo de un proceso curativo en mi vida que continúa hasta hoy.

Al principio me entusiasmé promocionando Nar-Anon, comencé varios grupos con mi mujer, y más tarde por mi cuenta. Después de unos años siendo muy activo en Nar-Anon, escuchamos hablar de Familias Anónimas y por lo que sé, todos los grupos Nar-Anon de Long Island, decidieron afiliarse con FA. Aunque los programas era prácticamente iguales, nos gustó el nombre de FA y el hecho de que incluyera problemas de comportamiento ya que muchas personas no quieren reconocer que sus hijos abusan del alcohol u otras drogas, pero aceptan fácilmente los problemas de comportamiento.

Así que, después de unos 35 años en FA ¿qué he aprendido? Seguramente no pueda incluir en este escrito todo lo que he aprendido, pero

intentaré nombrar las más importantes para mí. Que Dios, tal como yo lo concibo, me quiere tal como soy, y quiere a mis hijos muchos más de lo que yo puedo o pude. Que esto es verdaderamente una enfermedad de la familia que afecta profundamente a todos sus miembros y que no comienza con el comportamiento del hijo que me llevó al programa (me llevó muchos años aceptar esto). Que en la familia adictiva, cada miembro desempeña un papel cada vez que hay una crisis y continúa desempeñándolo con el mismo resultado. Cuando uno de los miembros de la familia decide recuperarse y deja de desempeñar su papel, entonces hay la esperanza de que todos los miembros elijan recuperarse, ya que el sistema familiar de repente se desequilibra y tienen que adaptarse. Que cuando hago por alguno de mis hijos lo que ellos deberían hacer por sí mismos, no les estoy queriendo, sino que les estoy diciendo indirectamente que no pueden hacerlo por sí mismos y me necesitan. Que la permisividad es una perversión del amor y daña seriamente a la persona con la que se es permisivo. Que esta es una enfermedad tremendamente insidiosa y el no querer reconocerla es una de sus características más fuertes. Que yo no la he causado, no la puedo controlar y no la puedo curar. Que yo mismo crecí en un hogar alcohólico y que los alcohólicos y otros adictos a menudo funcionan bien en el mundo material, pero la carnicería espiritual, que tiene lugar en la familia, puede ser devastadora. Que yo tengo derecho a vivir una vida cuerda y no tengo que aceptar comportamientos inaceptables en mi hogar. Que la adicción no es un asunto moral. De los cientos de personas que he conocido en el programa, a quienes he tendido la mano y quienes me la han tendido a mí, de ellos, he aprendido a amar.

Para muchos miembros de FA, y para mí cuando comencé, éxito en el programa significa que la persona cuyo comportamiento les llevó a FA decida curarse y salga adelante con una vida normal. En cuanto a ese patrón, no he tenido éxito. Dos de mis hijos adictos murieron por sobredosis aunque ambos estaban en sus programas en aquel momento, y otro de mis hijos murió en un accidente de tráfico en el que el otro conductor conducía en estado de embriaguez. Tuve mucha rabia contra Dios, tal y como yo concibo mi Poder Superior, por permitir que mis hijos murieran, pero mis brazos son demasiado cortos para pelear con Dios, y he vuelto a creer que la sanación aún es posible. Dios, tal como yo lo concibo, está confinado en el tiempo y el espacio a la hora de proporcionar sanación. Creo que la medida del éxito en el programa es lo que estamos haciendo con nuestras propias vidas. Que el objetivo del programa es sanarnos lo suficiente como para poder soltar con amor a aquel que nos trajo hasta aquí. Si podemos hacer esto no sólo les liberamos a ellos, sino que nos liberamos también a nosotros.

Asisto sin falta a mi reunión semanal de FA y estoy implicado en muchas actividades, que intentan llegar a otros. Hablo mucho con Dios, tal como yo lo concibo, sobre mi familia y la sanación de todas las relaciones que la conforman, mi mujer y yo, nuestros hijos y nietos, nuestros padres, abuelos y bisabuelos. El origen de esa sanación es el perdón, así que para mí FA es Familias Anónimas de verdad y continuo lleno de gran esperanza.

Harry K

*(Publicado por primera vez en el número de Mayo-Junio 2010. Hola me llamo Harry, página 7)*

**Presidente**

George R, Lake Anna, VA

**Vice Presidente**

Chris D, North Chesterfield, VA

**Secretaria**

Carol G, Lake Worth, FL

**Tesorera**

Lisa K, Bloomfield, MI

**MIEMBROS DE LA JUNTA:**

Marc M, Westfield, NJ

Alice Q, Thomasville, GA

Beverlee C, Bristol, CT

Ann P, Manlius, NY

Art L, New Providence, NJ

Donna D, Sayville, NY

Bev B, London, UK

Hank H, Cedarburg, WI

Linda F, Lighthouse Pt, FL

Eric H, Carrollton, TX

Barbara S, Cherry Hill, NJ

Namrata N, Bangalore, India

Ellen H, Evansville, IN

David M, Chattanooga, TN

**LA REVISTA DE  
LOS DOCE PASOS**

Publicada seis veces al año por  
FAMILIES ANONYMOUS, INC.  
701 Lee St, Suite 670  
Des Plaines, IL 60016-4508

847-294-5877  
800-736-9805 (USA only)

FAX: 847-294-5837

EMAIL:  
12steprag@FamiliesAnonymous.org

EDITOR: Lisa W  
PERSONAL DE LA REVISTA:  
Judith H - Maggie B - Mary D

## PREVISIÓN DEL PRESIDENTE



Estoy escribiendo esto a mediados de diciembre de 2013, y si todo sale como se planea, desde ahora y para cuando recibáis este número de la revista, nuestra recientemente reconstruida página web debería estar funcionando (Si, como a veces ocurre, nos topamos con retrasos y aún no estuviera en marcha, pronto lo estará).

Cuando nuestra antigua página web fue destruída maliciosamente a finales de agosto de 2013, establecimos un Comité de Recuperación (RTF por sus siglas en inglés Recovery Task Force), liderado por nuestro Vice Presidente Chris D. Les reté a él y a su equipo a crear e implementar una nueva página tan pronto como fuera posible. El comité se puso manos a la obra y abordó este proyecto de alta prioridad con intensidad y dedicación. Les estamos enormemente agradecidos.

Creemos que os gustará el nuevo aspecto y las mejoras que se han hecho. La mayoría de las mejoras proceden de las sugerencias y comentarios que hemos recibido por parte de miembros de la hermandad. Una parte importante del trabajo del comité era reunir y dar prioridad a esas sugerencias, e incorporar todas las que se pudieran en esta primera edición de la nueva web. El espacio que más ha mejorado ha sido nuestra tienda on line, que es la parte de la página web donde se realizan los pedidos de literatura FA. Creemos que la vais a encontrar mejor organizada y que será más fácil de usar. También hemos simplificado el registro on line de los grupos, tanto para los nuevos como para los que ya existen.

Siempre nos interesa conocer vuestra opinión, así que a medida que uséis la página web, por favor hacéndonos llegar vuestros comentarios (positivos o negativos), sugerencias, o dificultades con la página, ya sea por correo electrónico a Hank H, presidente de nuestro Comité de Internet a [hankh@familiesanonymous.org](mailto:hankh@familiesanonymous.org), o llamado a la Oficina de Servicio Mundial.

Por supuesto, el ataque que sufrió nuestra web ha supuesto un gasto inesperado para la hermandad. Además del coste que conlleva reconstruir la página, también hemos sufrido una caída de las ventas de literatura y de donativos durante los últimos meses del 2013. Entendemos que ha sido el resultado de la falta de disponibilidad de la web. Esperamos que con la nueva página en funcionamiento, tanto las ventas como los donativos se aceleren. Si tú o tu grupo estabais retrasando pedidos de literatura o los donativos de la Séptima Tradición mientras la página no funcionaba, por favor planteáros hacerlo cuanto antes.

Más noticias interesantes por parte de nuestro Comité de Literatura. Un folleto nuevo "Abuelos en familias con adicción: una acción consciente de esperanza y amor", estará a la venta a finales de enero o principios de febrero de 2014. A partir de las experiencias reales de miembros de la hermandad que se han enfrentado al reto de un nieto adicto, o tienen nietos que están sufriendo directa o indirectamente las consecuencias del consumo de sustancias por parte de otro miembro de la familia, proporcionan una guía práctica para abordar dilemas que muchos de nosotros tenemos o nos estamos enfrentando actualmente a ellos. Me atrevo a decir que es una de las mejores piezas de literatura de recuperación que FA ha editado. Y creo que estaréis de acuerdo.

Para concluir, me gustaría recordar a todos nuestros grupos, Intergrupos y Juntas de Servicio Nacional, que tanto la legislación federal y estatal de EEUU, como nuestra normativa FA, requieren que cada grupo FA renueve su registro todos los años en la Oficina de Servicio Mundial. Excepto aquellos grupos de países que cuenten con una Junta Nacional de Servicio. El plazo para la renovación de inscripciones es el 1 de abril de cada año. Si tu grupo no ha renovado la inscripción con la WSO desde el 1 de abril de 2013, por favor hacéddo cuanto antes. El no renovar la inscripción supondrá que vuestro grupo sea excluido de los directorios de reuniones, y no podríais votar en la reunión anual que se celebra en mayo. Podéis renovar la inscripción a través de la página web o a través del formulario en papel. Si tenéis alguna pregunta o necesitáis ayuda para la renovación, por favor, contactar con nuestra Coordinadora de gestión de datos, Lisa H a través del correo electrónico [dmc@familiesanonymous.org](mailto:dmc@familiesanonymous.org) o por teléfono en la WSO.

En servicio, George G



RECIÉN LLEGADOS

## Mi verdad sobre el miedo

La experiencia con mi hijo me ha proporcionado una nueva perspectiva y visión de su vida con adicción. Esta nueva conciencia sobre su realidad tuvo lugar cuando lamenté del todo la pérdida del niño de mis sueños. Esto me llevo a mi más honesta aceptación, lo que a su vez me llevó de vuelta a la vida que dejé atrás cuando comencé su adicción. Una vida de paz y serenidad. Una vida de alegría, amor y determinación. Es bueno estar de vuelta.

He aprendido que el miedo que tenía por él no era el miedo que él tenía. Él no tenía miedo. Sentí un terrible dolor emocional cuando supe que vivía en la calle, debajo de un puente. Él no sentía dolor, emocional ni físico. Lloré cuando supe que estaba en la cárcel. Él no derramó una lágrima. Sentí una tristeza sobrecogedora cuando vi como la adicción iba destruyendo sus oportunidades profesionales, una vida de amor, niños y el descubrimiento de sus objetivos. Él no sintió tal lástima por estos motivos.

Es la vida de mi hijo, no la mía. Ya no opino, no tengo derecho al juzgarle. Le permitiré la dignidad de vivir su vida a su manera.

Tal vez este concepto es demasiado radical para ser aceptado por otros padres, pero es una comprensión que mantiene mi codependencia controlada. Es lo que me mantiene serena y concentrada en mi propia recuperación.

El padre del adicto  
Grupo 1806

## Serenidad

Hoy un camino mejor

4 de enero

Cuando me descubro mental y emocionalmente afligido debido a mi ansiedad y mis miedos, tengo la capacidad de poner estos pensamientos "en espera" y convertir el pensamiento negativo en positivo.

En lugar de alimentar mi ansiedad, puedo fomentar una sensación de maravilla y gratitud. Puedo fijarme en una preciosa puesta de sol, mirar a los niños reír y jugar, sorprenderme por el vuelo de un pájaro o por el olor a tierra mojada después de una lluvia de verano. ¡Qué belleza y serenidad se puede encontrar tan sólo observando!

Cuando estoy en silencio y en calma, puedo conectar con mi Poder Superior. Sabiendo que mi Dios está ahí, puedo permitir reemplazar mi miedo por fe.

HOY me esforzaré en reemplazar mi ansiedad y mi miedo por gratitud y serenidad.

**Sé bueno contigo mismo. Continúa volviendo, Y poco a poco, Cada día, te harás más fuerte, sabio, y sereno**

*(Hoy un camino mejor, 3 Diciembre)*

## ESCAPARATE DE LITERATURA FA

### ¿Qué digo?

¿Cuántas veces nos enfrentamos al dilema de querer ser cariñosos con nuestro ser querido pero se nos complica con difíciles conversaciones telefónicas? El folleto, *¿Qué digo?* (Artículo 1026), es de gran ayuda para preparar qué decir y cuando!

¡Esta guía proporciona sugerencias para felicitar, animar, decir no, responder en lugar de reaccionar y cómo colgar tranquilamente! ¡Incluso ayuda a saber que está bien contestar el teléfono, y mucho más fácil si te mantienen tranquilo y estás preparado!

¡Ten a mano esta referencia cerca de cada teléfono y estás preparado!

Cuando estás listo para mantener conversaciones constructivas y evitas la confrontación, ganas fuerza trabajando los Doce Pasos.

Solicita este folleto y compártelo con los miembros de tu familia.

Cuando no sepas qué decir,  
*¿Qué digo?*

¡Puede que solucione el día!

**Solicita el nº 1026** *¿Qué digo?* -

En WSO o en la web;

[famanon@familiesanonymous.org](mailto:famanon@familiesanonymous.org)

### Propuestas para la revista

¿Tienes una historia que contar? Queremos escucharte. Envíanos tus poemas, arte, reflexiones, preguntas, historias, biografía o historia de grupo.

[rageditor12@gmail.com](mailto:rageditor12@gmail.com)

**Demasiados de nosotros no vivimos nuestros sueños porque vivimos nuestros miedos ~ Les Brown**

## Ocurrió el viernes pasado

He tenido un tropiezo reciente en mi programa. Me llené de esperanza cuando mi hijo, sin techo y reacio al tratamiento, aceptó entrar en él. Me impliqué en exceso con su equipo, obsesionada en la planificación de su nuevo y saludable futuro. Tuvo una recaída. Me derrumbé. Volvió la ansiedad punzante en mi pecho, junto con insomnio y miedo. La paciencia de mi marido, que no es el padre de mi hijo, se agotó, y por primera vez temí por nuestro futuro. La codependencia corría por mis venas y mi corazón se desvivía por mi hijo. La serenidad se evaporó. Mi reacción ante la adicción de mi hijo me estaba ahogando de nuevo.

Entonces, el viernes pasado, ocurrió. Me desperté con la determinación de estar presente sólo por hoy. Mi marido y yo nos fuimos durante un fin de semana largo que habíamos planeado. Dimos un paseo de invierno por una playa del Pacífico. Bajo un cielo azul como pintado y con las olas adormecidas que rompían en la mañana aún tranquila, respiré la brisa del océano. Respiré larga y profundamente, con calma. Tras un paseo de la mano, llegamos a un bosque de cipreses donde se reunían unas 30.000 mariposas monarca después de haber volado cientos de kilómetros procedentes de distintos puntos del norte, en su corta vida de seis semanas. Se agrupaban en las ramas de los árboles, protegiéndose así mismas simulando ser hojas. De pronto, una rápida ráfaga de viento las movió y el cielo soleado brilló con el intenso color naranja de las alas de las mariposas. Más tarde, una guía voluntaria de la zona durante años, dijo rebosante de alegría, que era un despliegue de mariposas poco frecuente y el mejor que había visto jamás.

A la vuelta, pasamos por un aparcamiento y vi un hombre joven. Estaba sucio, sin afeitar y mal vestido. Estaba claro que era vagabundo. Me sorprendí cuando sin darme cuenta le llamé por su nombre. "¿Ethan?" Levantó la vista, me saludó y nos abrazamos. Era Ethan, compañero de mi hijo en su larga recuperación de hace unos 3 años, y estaba allí a miles de kilómetros. Ethan era la gran estrella de la recuperación por el que todos los padres apostaban. Ethan, tan querido por sus orgullosos padres. Ethan, ahora sin techo y adicto, tratando de mantener el tipo a la hora de presentarle a mi marido. De pronto y por azar, allí estaba Ethan, perdido en su adicción.

Y pensé, hay un poder superior tratando de llamar mi atención con una inmensa sabiduría:

Mira, mira, mira toda la maravilla en el mundo. Mira y ábrete a la belleza, la magnitud, la calma, la inexplicable maravilla de un bosque de cipreses iluminado por las alas naranjas de las mariposas, la belleza del silencio, una clara mañana en el Océano Pacífico. Aquí está Ethan, que ha vuelto a vivir en adicción, cuyos padres le aman, pero no le pueden salvar, del mismo modo que tú no puedes salvar a tu hijo. Puedes salvarte a ti misma. Y sólo tú puedes hacerlo. Tu libre albedrío te da a elegir entre vivir en el miedo angustioso y la obsesión por una vida fuera de tu control o vivir plenamente el presente de la única vida que puedes controlar, la tuya. Eso es todo, tu única y preciada vida.

Estoy escribiendo todo esto para recordar lo que ocurrió el viernes pasado. Cada día, cada minuto, una elección. Vivir maravillado o vivir angustiado. Ninguna de las dos opciones salvará a mi hijo, pero una de ellas me salvará a mí.

Susan/WA

Por favor, tened en cuenta que con efecto inmediato, el sitio web del foro de la reunión sin muros se encuentra ahora en la siguiente dirección: <http://tabw2.fr.yuku.com/>  
Reunión on line: [www.tabw.org](http://www.tabw.org)

## Hablemos...

Envía tus reflexiones sobre la lectura del 16 de septiembre de Hoy un camino mejor a [RagEditor12@gmail.com](mailto:RagEditor12@gmail.com)

## Humor

Hoy un camino mejor  
16 de septiembre

A menudo escucho a otros decir en las reuniones lo bueno que es ser capaz de volver a reír. ¡Estoy de acuerdo! Hay muchos tipos de risa. Uno en concreto proviene de una sensación de alivio. Tal vez es esto lo que devuelve por primera vez la risa a nuestras vidas.

El humor me mantiene en una forma emocional estable y agradable día a día. Me ayuda a evitar los extremos de la ira mal conducida o del auto-tortoramiento silencioso.

Con el humor puedo echar abajo la fachada del miedo y la furia, dejando atrás mi viejo ser malhumorado y gruñón. Con humor puedo buscar lo bueno en cada situación, manteniendo en forma mi claridad mental y mi ánimo. El humor me ayuda a verme a mi mismo de una forma honesta y natural.

En el Programa de FA he aprendido a usar el humor en lugar del enfado para decirle a alguien cómo me siento y a permanecer simpático incluso si me siento rechazado, menospreciado o dolido.

El humor tiene su origen en la humanidad y la humildad. El buen humor significa sonreír, intercambiar chistes, y rechazar el reírse a expensas de otra persona. Es una buena herramienta para vivir una vida útil y con sentido, incluso en presencia de problemas sin resolver. El humor es uno de los regalos especiales de la vida, sanador y reconstituyente.

HOY encontraré algo para reírme, sabiendo que se gana más con una sonrisa que con el ceño fruncido.

### **Temas propuestos**

*¿Hay algún tema que te gustaría que fuera tratado en la revista? Envía tus ideas a [RagEditor12@gmail.com](mailto:RagEditor12@gmail.com)*

# **Convención Mundial FA, UN NUEVO CAMINO... UNA NUEVA VIDA, 30 mayo-1 junio, 2014 en Chicago**

La Convención Mundial de FA 2014, **Un nuevo camino...una nueva vida**, se celebrará en Chicago, del 30 de mayo al 1 de junio, 2014. El grupo FA de Chicago ha programado una experiencia excepcional para vosotros.

Escucharás a destacados y expertos ponentes. Con la presencia de: Dr. Rami Shapiro, autor de *The Sacred Art of Loving Kindness*, Jeffrey Mangram de la Fundación Hazelden y talleres de la mano de vuestros compañeros de FA.

También habrá hermandad y diversión, viernes y sábado noche.

Visita la web de FA y pincha en "*Latest News*" para obtener información actualizada sobre la convención.

## **Chicago – O'Hare/Rosemont Embassy Suites**

5500 N. River Rd., Rosemont, IL 60018  
847-292-3531 or 800-362-2779  
[www.embassyohare.com](http://www.embassyohare.com)

## **El precio de inscripción es 140\$ antes del 30 de abril y 150\$ después**

La inscripción incluye la recepción del viernes noche, almuerzo y cena del sábado, y todos los talleres y ponencias de sábado y domingo

*Para más detalles y descarga de información y del formulario de inscripción, visita la web de Families Anonymous en "Latest News."*

### **FORMULARIOS DE INSCRIPCIÓN CONVENCION FA 2014**

Pídeselo al secretario de tu grupo o descárgalo de la web FA

Comparte algún tiempo con personas que tratan la recuperación y aprende de los ponentes y presentadores.

DESCUBRAMOS JUNTOS UN NUEVO CAMINO... ¡UNA NUEVA VIDA!

### **APOYA LA CONVENCION2014**

#### **RIFA**

Las papeletas ayudan a pagar la convención. Puedes asistir y/o formar parte de la convención comprando papeletas para la rifa. Hazte ganador en casa, si no puedes asistir. Gana un premio de 150, 100, o 50 dólares. El secretario de tu grupo tiene papeletas para la rifa, también disponibles on line.

#### **SUBASTA**

Estos artículos también ayudan a financiar la convención. Se trata de un divertido concurso. Los miembros pujan entre ellos firmando silenciosamente una lista adjunta a un artículo y aumentando el precio antes de que cierre la subasta. ¿Quieres donar un artículo para la subasta? Pídele al secretario de tu grupo el formulario de donación con las instrucciones. O descargarlo de la web FA.

Enviar las preguntas a: [2014.fa.convention@gmail.com](mailto:2014.fa.convention@gmail.com)

#### **DONACIONES**

Por favor, realizad donaciones por talón a nombre de:

Families Anonymous  
Chicagoland

Attn: 2014 World Convention  
701 Lee St, Suite 670  
Des Plaines, IL 60016-4508



## El padrinzgo

### Saco de correo



### Una deuda de gratitud con mis padrinos

A veces le digo al grupo que FA me ha salvado la vida. Y creo que lo hizo. Me estaba ahogando en el dolor, la desesperación y la impotencia. Durante el primer año traté de aprender los principios de FA. Asistí a las reuniones, leí la literatura, comencé los Pasos y compartí en el grupo. Con el tiempo me fui sintiendo mejor e incluso pude volver a reír.

Entonces me di cuenta de que me faltaba algo, un padrino. Me pregunté a quién llamaría si algo malo pasase. Me vinieron dos personas a la cabeza. Una de ellas llevaba unos 25 años en FA, valiente y divertida. La otra persona llevaba unos 10 años, calmada y serena. Ambas eran inteligentes y compartían libremente sus experiencias. Un día les pregunté si se podía tener dos padrinos, me respondieron que sí, y ambas me aceptaron.

Unos 5 meses después necesité ayuda desesperadamente y no podía esperar hasta la reunión. Llamé a una de mis madrinas, no contestó. Así que llamé a la otra. Me contestó y aceptó que quedásemos en una cafetería. En cuanto nos sentamos y ya con las bebidas, vi entrar a mi otra madrina. Tuvo que ser "algo del Poder Superior" y aunque sentí que ella tenía otros planes, se sentó con nosotros. Después de hablar, se me quitó un peso de encima, los nubarrones desaparecieron y pude respirar de nuevo. Esto es lo que un padrino puede hacer por ti.

Les estoy agradecida por su paciencia, su amor y comprensión, pero mucho más por compartir su tiempo y su experiencia. Me siento como en la película "Clan Ya-Ya". Sería "Clan FA-FA" ¡Gracias Ellen y Mari Jo, sois las mejores!

Karen, Indiana

*Queremos escucharte. Por favor, envía tus preguntas o tu experiencia relacionada con el padrinzgo o el trabajo de los Pasos al Comité del Padrinzgo [sp@familiesanonymous.org](mailto:sp@familiesanonymous.org).*

## DONACIONES

### En memoria

En memoria de Marc C  
hijo de los miembros veteranos  
Bev y Vinnie C  
por el grupo 1187  
Bloomfield, CT



En memoria de Marc C  
hijo de Beverlee C por  
Grupo 1345  
Marlton, NJ



En memoria de James R  
hijo de Anne H  
por Grupo 1768  
Alpharetta, GA



### Hola desde Nueva Jersey

Nuestro grupo existe desde hace ahora siete años, ha crecido mucho. Es una bendición poder encontrar un lugar donde ser escuchado y comprendido. De acuerdo con la Séptima Tradición y el Paso Doce, pedimos a nuestros miembros que dedicasen una donación a la Oficina Mundial de Servicio de Familias Anónimas. Esta donación es en honor de todos los miembros, pasados, presentes y futuros del Grupo 1753 de Mahwah/Ramsey, New Jersey. Hemos recogido un total de 20 talones por valor de 2.075 dólares. Estamos seguros de que esto ayudará a expandir por todo el mundo las cosas maravillosas que FA puede hacer.

Con cariño, Richard and Barbara S  
Grupos 1735 Mahwah/Ramsey, NJ

### Nota para nosotros:

En este programa no debemos darnos consejos unos a otros, decirnos lo qué hacer ni dar sermones. PERO esto no significa que no podamos hacerlo con nosotros mismos.

Entonces, hagámoslo.

¿Qué has aprendido que aún no hayas puesto en práctica?

¿Qué nueva herramienta has añadido a tu caja de herramientas FA, pero que aún no has usado? ¿Qué necesitas hacer por ti que haga del día de hoy un día mejor?

Envía tus escritos a [ragEditor12@gmail.com](mailto:ragEditor12@gmail.com)

haz  
algo  
cada  
día  
que  
te  
haga

*Feliz*

## Qué significa FA para mí

La primera que asistí a una reunión de FA lo hice por "salir por la noche". En ningún momento me esperaba lo que allí viví. Escribo esta experiencia para compartirla. No se trata de una estrategia comercial, sino más bien una historia sincera que explica el por qué considero FA un grupo tan único y especial. Nunca antes me había encontrado con un grupo semejante. La gente es tan solidaria y comprensiva, no juzgan. Lo que comenzó como una "salida nocturna" ha continuado, y cinco años después, sigo "saliendo". Casi nunca me pierdo la reunión de los miércoles por la noche, a la que asisto religiosamente.

Al principio, había unas diez personas. El grupo ha crecido y cualquier noche se llegan a reunir unas cuarenta personas. Hay un grupo central de unas veinte personas que asisten regularmente. Algo maravilloso debe ocurrir en esas reuniones porque la gente sigue viniendo. Hay mucha recuperación en el grupo. No solo los miembros del grupo han encontrado paz, tranquilidad y una vida mejor, sino que muchos de nuestros seres queridos están ahora en recuperación. También tenemos la posibilidad de que nuestros seres queridos en recuperación vengan a hablar y a compartir su experiencia. Es muy motivador y nos llena de esperanza. Podemos ver directamente los resultados del compromiso con un programa y que no son todo penas.

Lo que he aprendido en estas reuniones no tiene precio, compartimos nuestras historias y ofrecemos nuestro conocimiento. Me dediqué al programa y fui un buen estudiante. Escuché y no intenté volver a inventar la rueda. Pensé que si había funcionado para otros, también funcionaría para mí. Quería lo que otros habían obtenido con éxito a través del programa. Nuestros amigos de fuera no entienden y dan consejos, pero realmente no comprenden lo que es el abuso de drogas, la adicción o las personas con problemas emocionales. En nuestras reuniones, aprendemos unos de otros y compartimos nuestras experiencias junto con las lecturas. Muchas veces cuando escucho a otros "siento como si fuera yo quien hablara", ya que las historias son tan parecidas, aunque los protagonistas cambien. Hay tanta empatía y simpatía en el grupo. Con los años, lo que comenzó como una "salida nocturna" se ha convertido en mi segunda familia. Nos hemos unido y cada semana esperamos que llegue la reunión. El compañerismo es tal, que muchos de nosotros socializamos también fuera de las reuniones. Cuando llegan nuevos miembros, en un primer momento se echan atrás porque tenemos buen humor y amenudo nos reímos, cosa que no podíamos hacer antes de asistir a estas reuniones. Cuando entramos por primera vez en la sala estamos rotos, deprimidos y desesperados, pero con el tiempo rejuvenecemos y encontramos esperanza.

Así que para mí, y para muchos miembros del grupo, encontré que "de lo malo" vino tanto bueno. Mis hijas están en recuperación y mi marido y yo hemos encontrado paz, tranquilidad y una forma mejor de vivir. También he encontrado una segunda familia, un lugar en el que nadie me juzgará por lo que diga. Continúo asistiendo por muchas razones, y una de ellas es por ayudar a los recién llegados compartiendo mi historia inspiradora. Nada de lo que ha transformado mi vida podría haber ocurrido sin este grupo especial de FA.

Susan A

## ¿Por qué yo?

Un día un sabio rey aprendió de una horrible tragedia que había caído sobre parte de su pueblo que vivía a las afueras del reino. Reunió a sus leales súbditos y dijo "Necesito algunos voluntarios para llevar un mensaje de esperanza a algunas personas cuyas vidas se han visto afectadas por una horrible tragedia". Algunas personas dieron un paso al frente. Y el rey añadió "Hay una cosa. Para que podáis identificaros con la gente a la que tratáis de ayudar, para que puedan creer vuestro mensaje, tendréis que sufrir la misma tragedia que ellos han sufrido". Uno a uno, los que habían dado un paso al frente, retrocedieron y pronto no quedó ningún voluntario.

Al día siguiente, el rey convocó a sus súbditos más queridos y leales. Eligió aquellos de mejor corazón y anchos de espaldas y los mandó de viaje. No tenían ni idea de que su misión era difundir el mismo mensaje de esperanza. El rey sabía que aquel viaje cambiaría las vidas de esas personas para siempre. Pero también sabía que si alguien podía hacerlo, eran ellos.

Durante el camino, cada uno de ellos sufrió una horrible tragedia. Pero de alguna manera continuaron, de alguna forma sobrevivieron y de algún modo encontraron el camino a su destino. Cuando llegaron, celebraron sus logros y sus vidas. A pesar de su tragedia encontraron una forma de vivir, de esperanza y un modo de amar. Y cuando las demás personas del pueblo vieron como habían sido capaces de enfrentarse a su tragedia, comenzaron a ver la vida de otra forma. Comenzaron a ver la belleza a su alrededor y lo que era posible.

A veces, cuando nuestras vidas dan un giro hacia lo peor nos preguntamos qué hemos hecho mal. Nos preguntamos si se trata de un castigo. Preguntamos ¿Por qué yo?

Bueno, tal vez no siempre elegimos nuestro camino. Quizás, sólo quizás, hay veces que nuestro camino es elegido para nosotros, no porque seamos los peores, sino los mejores, no porque seamos los más odiados, sino los más queridos, no porque seamos los que más fallamos, sino porque somos los que más éxito podemos tener.

Sé que todos habéis sacrificado mucho para estar ahí para mí. A todos mis amigos de FA y especialmente al grupos de Familias Anónimas de Palos Heights, Illinois, gracias por hacer el viaje. Realmente habéis cambiado mi vida.

Bob M

**Hoy un camino mejor: Volumen Dos**  
Envía tus escritos: [newtabw@gmail.com](mailto:newtabw@gmail.com)