

## CoDA frente a la adicción de un ser querido

Hace algunos días hablaba con mi hijo, mi hijo menor, enfermo de adicción, y como siempre sucede últimamente, su conversación me sacaba una sonrisa. Atrás han quedado las llamadas que me llenaban de angustia, ansiedad, miedo, desesperación. De un tiempo para acá siempre hay un apunte de buen humor, de optimismo, siempre escucho su voz motivada y, eso para mí es un verdadero milagro.

En respuesta yo aportó lo mismo, procuro enviar un mensaje, ya no de control y manipulación, sino de fortaleza ante una situación que llegó a superar mis fuerzas y hasta mi imaginación, siempre llevada al extremo más caótico: una enfermedad a la que hoy día veo como algo, ya no del tamaño con que la veía. Esa sonrisa, ese ánimo, esa charla amena entre madre e hijo es una gracia de Dios, que me trajo a este Programa y me impulsa a seguir trabajando en mi recuperación.

Yo recuerdo ser una mamá muy orgullosa de mis dos hijos, agradecía mucho que fueran dos varones para que fueran uno la compañía del otro o como ellos mismos lo dicen "mi hermano ha sido el mejor regalo". En realidad esto fue lo que yo soñé desde niña: tener una familia ideal, una familia con un esposo, unos hijos, donde todos cumplieran el rol que les correspondía. Solo que esta, mi familia real, estaba muy lejos de ser ideal porque el comienzo no había sido el mejor.

Fue un comienzo casi forzoso. Realmente yo, llegado el momento, veía en mí pocas posibilidades de lograrlo, como poca era mi autoestima, así que no iba a ser muy selectiva: necesitaba un hombre a mi lado, un papá para mis hijos, aunque solo fuera una figura decorativa, me conformaba con eso porque me decía a mí misma que yo era una mujer capaz en cierto sentido: tenía una fuente de ingreso, un empleo fijo, era una mujer saludable, inteligente en realidad yo podría suplir cualquier necesidad y afrontar cualquier situación que se presentara porque yo había visto hacer eso a mi mamá todo el tiempo. Mi mamá fue una matriarca a la que yo admiraba y a quien sin proponérmelo llegué a imitar de una forma excelente, así que yo como ella trabajaba, aportaba todo a su casa, no necesitaba económicamente de su marido, capaz de resolver lo que se viniera y, con esa mentalidad, recibí la adicción en mi casa.

Así que cuando se hizo presente supe lo que debía hacer: buscar ayuda profesional, es decir, un psicólogo o un centro de rehabilitación y sería cuestión de un tiempo relativamente corto dado que mi hijo era muy inteligente, estudiante universitario y deportista además y, no le conté ni siquiera a mi marido, lo que yo acababa de saber, cuando decidiera contarle, le diría: "ya está resuelto, se lo cuento como para que sepa, pero yo ya lo resolví", sin embargo, las cosas no se dieron así.

Había mucho que aprender de esa situación que se estaba presentando en mi vida, y yo no estaba lista para aprender porque creía que lo sabía todo o que tenía las herramientas para resolverlo todo: una autosuficiencia altísima era lo que tenía, que venía desde que yo era niña viendo a mi mamá resolverlo todo y a mi papá como un personaje secundario, entonces yo en mi casa trabajaba, me ganaba mi sueldo, recibía

lo que mi marido daba en cuestiones económicas que no me representaba mucho, lo que yo tenía era suficiente, no le daba mayor importancia a lo que él decía, no contaba con su opinión, así que poco a poco fui replicando lo que yo viví en mi casa, solo que a diferencia de lo que pasó en mi hogar de origen que siempre se mantuvo así, la cuestión aquí cambió y las cosas se empezaron a complicar.

Un día cualquiera me veo yo sin trabajo, fui despedida de mi empleo, por comportamientos casi que sindicalistas, de forma que a la primera cuestión que se presentó yo fui despedida y me encuentro a expensas de un marido que hasta ese momento sintió que "miércoles y qué vamos a hacer" y, yo en mi actitud típica, le dije: "pues miramos a ver, busco otro empleo" y, al ver mi actitud me dijo: "esto me preocupa más a mí que a usted" porque yo lo que mostraba siempre era autosuficiencia, y lo que hice fue buscar y encontré un empleo, estuve ahí como 15 días pero las condiciones no me sirvieron, entonces monté un negocio con lo de mi liquidación, empezó a funcionar bien hasta que tuve un accidente de tránsito, y en eso el negocio se acabó, Unos meses después, recuperada, pensaba, "qué voy a hacer con los niños para salir a trabajar". Todo esto lo pensaba yo sola, no le comentaba a mi marido.

Encontré un lugar y allí los dejaba mientras trabajaba en lo que fuera. Mis ingresos bajaron mucho, para ese entonces vivía con mi hermana en un apartamento semi independiente, pagando un arriendo muy económico en un buen sector, donde mis hijos se criaron. Del mercado se encargaba mi marido, ahora sí valoraba cada peso, los gastos de los niños eran compartidos, es decir ya no era yo auto suficiente.

Así que pasé de ser independiente a ser totalmente dependiente de estas personas. Tenía algo a mi favor: mis hijos no me daban nada que hacer, buenos estudiantes, bien portados, deportistas, no podía quejarme, tenía una gran bendición y una gran soberbia. Iba pasando en limpio las llamadas etapas difíciles de los muchachos, iban pasando también las señales de alerta, a las que evadía, negaba o justificaba.

Al enterarme de la adicción de mi hijo actué como lo mencioné antes, sin embargo, la solución que yo pensaba iba a ser rápida y eficiente, no lo fue. La cuestión se empezó a complicar y no veía resultados, lo que hice fue amenazarlo con contarle a su papá, entonces él mismo le contó por medio de un correo, así que "cero y van dos", yo continuaba perdiendo el control de la situación. El papá lo tomó muy mal, yo por el contrario continuaba pensando, "vamos a resolverlo, esto no nos va a quedar grande".

Afortunadamente encontré apoyo en la universidad, en mi familia extensa, alguien me recomendó un lugar, fuimos allí, puse la confianza en ese lugar que hizo lo que tenía que hacer pero no surgió efecto porque afuera otra vez llegó el consumo, luego él encontró grupos de ayuda a los que asistió y estuvo un tiempo en recuperación, tiempo en el que se cumplió uno de mis sueños y era ver a este hijo brindando un testimonio de recuperación, pero luego también vi la otra parte, a la que se le teme tanto: la recaída. La vi, la experimenté, la sufrí emocional y físicamente; empieza también mi proceso de recuperación en los grupos de 12 pasos; en un principio

concluyo que sus miembros eran personas equivocadas, tuve inconvenientes con algunos de ellos porque yo iba con la convicción de que sí, eso funcionaba, pero a mi manera iba a funcionar mejor.

Por fortuna, en los grupos hay personas con experiencia que ya han pasado por esos procesos cuando llega el nuevo y quiere imponer sus ideas, yo en realidad lo que estaba haciendo era mi proceso y me siento agradecida por el amor y la paciencia; luego empecé a leer y conocer las herramientas del programa y así conozco los pasos, empiezo a trabajarlos, otra vez mi autosuficiencia me decía: "es cuestión de leer este libro, de responder las preguntas y ya vendrá el despertar espiritual, por fin voy a saber qué es eso.

En medio de esto, se estaba derrumbando, el PS que yo había concebido en la figura de mi marido, a quien yo había convertido en una pieza clave en la familia, ahora sí era el hombre fuerte, yo me sentía muy afortunada porque había visto cómo otras familias se desintegraban ante la adicción, pero mi familia no, porque yo la sostenía; abruptamente me doy cuenta que se había derrumbado ante otra adicción. Entendí, entonces, lo que alguna vez una profesional me había dicho: esto se va a poner peor; pero yo eso no lo concebía, no; esto va a ir mejorando porque yo estoy trabajando para que ellos cambien.

Entonces llega otra situación dolorosa: la muerte de 3 personas significativas en mi vida, mi mamá, mi hermana, su esposo, referentes del bien hacer, quienes se habían convertido en el apoyo económico y emocional de mi familia, de forma especial de mi hijo; inclusive mi otro hijo había empezado una relación de pareja, ya no estaba en la casa, entonces me veo sola ante una enfermedad que estaba haciendo estragos conmigo.

Un día, alguien me habló de un taller virtual de pasos, "necesitas una madrina", dijeron, "no puedes trabajarlo sola". Yo ya había trabajado los pasos a mi manera, pero necesité varios fondos de dolor para trabajar el programa con actitud de principiante, ya no llegó la mujer autosuficiente, soberbia, bueno, ya no en la misma medida y luego, para gracia mía, me encuentro con otro regalo del programa: una madrina. La situación con mi marido y con mi hijo empeoraba y yo sentí físicamente lo que es la ansiedad, el miedo, la angustia, lo que es no comer, las náuseas, me encontré deprimida en mi cama sin querer levantarme; entonces escucharla a ella, me sirvió mucho. Desde el primer día me di cuenta que era la persona que yo necesitaba: una madrina estructurada.

Hoy día soy capaz de agradecer las situaciones que se presentaron en mi vida, soy capaz de decir "esto que ha sucedido, ha tenido un propósito y ese propósito es evolución, desarrollo personal y crecimiento y, en la medida en que yo lo haga honro ese propósito" ,el entorno no ha cambiado mucho: la adicción está ahí, las pérdidas, las ausencias ya se dieron, nadie va a volver, ahora mi fortaleza está dentro de mí; me apoyo ahora en una nueva pareja que, en medio de todo este trabajo encontré, una pareja que me escucha, que me apoya, es una pareja con la que tengo una

relación que yo no podía concebir, "cómo se va a dar una relación así en mi vida, no, no puede ser".

Pero resulta que sí, que se dio, poco a poco fui conociendo a esta nueva pareja, fui entendiendo que aunque no hacía lo que yo quería que hiciera, me llevaba bien, me tenía paciencia, lidiaba con mis defectos, entonces pensé, "esta es la pareja que yo necesito para lidiar con esta situación" y, me ha ido muy bien, no todo el tiempo estamos en luna de miel, a veces peleamos, a veces no estamos de acuerdo en muchas cosas, pero entonces adopté por decir, "bueno, ahora yo ya no soy la que digo cómo son las cosas", y confío. Mi nueva relación, que también se la debo a los 12 pasos, es la que he concebido con Dios, algo que no esperaba en mi vida porque estuve siempre entre el ateísmo de mi papá y la religiosidad de mi mamá, ahora entiendo que este programa es de equilibrio: no es ir de menos a más, es llegar al cero y yo me quiero mantener ahí, cerca de esa zona neutral.

Antes de confiar tuve que tener fe: creer sin ver resultados. A medida que he ido trabajando estoy confiando porque he visto en mi vida cambios, esos que nombraban otras personas, yo los he visto en mi vida, en mi interior, no puedo mostrar cosas exteriores, no puedo decir, "hoy en día tengo el mejor compañero de vida" porque no es cierto, tampoco puedo asegurar que mi ser querido ya no consume porque esa es su decisión. Mi entorno es el mismo, pero ahora empiezo a comprender que existen dos mundos: el interior y el exterior y que en el mundo interior tengo poder, poder para decir: "soy lo más importante". Sí le dedico tiempo al programa, tengo que reconocerlo, puede que suene presuntuoso, pero sí le dedico tiempo, aunque creo que ya era hora de dedicarle tiempo de verdad, ¿qué más estaba esperando?

Llevo una relación muy disfuncional de más de 30 años, vengo de una familia muy disfuncional, tal vez sí había habido toques fuertes que como banderas rojas me decían, "ya es hora" pero había una autosuficiencia inmensa, muy bien implantada, y regada día a día con una raíz muy fuerte y por lo tanto muy difícil de arrancar.

Alrededor de esa autosuficiencia vinieron otros defectos, hoy estoy lidiando con eso; todavía me cuesta entender que lo único que depende de mí son las decisiones que yo tome, las actitudes que yo adopte, el modo como yo mire las situaciones que llegan a mi vida; se trata de darle un sentido distinto a lo que viví, a lo que llegó a mi vida, a lo que yo atraje a mi vida y, entender que muchas de mis reacciones son mi subconsciente diciéndome, "sácame de aquí para poderte ayudar" y decirle yo misma a mi niña "te quiero, lo más importante para mí es quererte, hasta que la niña sonría y se sienta amada, acompañada".

Quiero dejar acá que ninguna situación es tan grande que no se pueda resolver de alguna manera; yo sentía que esto era muy complicado, ya no pienso y para esto se necesita humildad que a mí me tocó la más dolorosa porque afecta directamente la vida de un hijo, y encontrar en eso aprendizaje y fortaleza es complicado, sin embargo tuvo que pasar otra cosa: La situación con su papá era otra herida que atender.

Yo estaba atacando una enfermedad con mis fuerzas pero después entendí tenía que trabajar en mi relación con Dios. Escucharlo decir: ¡hey! mira para acá, mira para adentro de ti, quíete tú también, es que tú también eres importante, cuídate, trabaja por ti y en ti misma, te mereces el tiempo que le dedicas al programa, en donde Dios me llena de una energía divina porque es como lo dice el programa: amoroso y bondadoso que me da sin condiciones lo que yo necesito, aunque no siempre es lo que yo quiero.

Quiero agradecer este momento, esta oportunidad de compartir mi experiencia y agradecer también a esa pareja nueva que está aquí a mi lado, que me está fortaleciendo, que me está animando, que me lleva del brazo a todas partes; a un Dios amoroso que me trajo al Programa.

Venir acá realmente no lo había imaginado, nunca había hecho este tipo de charla, de compartir ante tantas personas pero yo lo había visualizado, yo dije: yo quiero un día contar que yo también he recibido una gracia de Dios, que no es gratis, hay una cuota de dolor; que no es fácil pero que es posible y que ahora puedo ver, acercarme y abrazar a una pequeña niña con muchos miedos, los mismos que la llevaron con amigos no tan buenos, los defectos de carácter, que en su momento la ayudaron a sobrevivir pero que ya es tiempo de dejarlos atrás porque ha encontrado amigos nuevos: los principios espirituales, y hoy uno de ellos, la gratitud, me tiene acá dispuesta a resolver alguna inquietud que ustedes tengan en medio de tanto que se pudiera contar, obviamente sin mayores detalles pero con la mejor disposición.

Así que gracias a todos por estar acá, espero y deseo lo mejor para todos en este proceso, sólo para valientes.