

¿CÓMO SUPERAR LAS ADICCIONES?

Superar las adicciones es difícil, pero no imposible; detrás de esa dependencia hay una persona sufriendo, con una baja auto-estima, puede que nos vistamos glamorosamente pero nuestro corazón está cubierto por harapos.

Desde muy niños, venimos arrastrando sufrimientos que muchas veces, la familia, la escuela o los amigos no vieron o pudieron repararlos; quizá pequeñeces que han calado muy adentro de nosotros, cosas que hoy expresamos viviendo una vida de adicción.

Lo que hay que ver es que detrás de todo esto existe una persona necesitada de amor y comprensión, que esconde en sus entrañas los más nobles sentimientos y virtudes, que los hacen personas especiales y sin igual.

Perdemos nuestra personalidad en un mar de vicios y sobreestimamos el valor que realmente tenemos; así, opacamos nuestras virtudes.

Muchas veces decimos: “pobre de mí”... “y tras de eso con una enfermedad que no se cura”... “Pero no hay nada”. “Yo conozco mis síntomas y con esto me la juego, no necesito ser perfecto”.

Se cierra de esta manera y no permite que nadie le diga, le haga o le ayude.

Pero no solo eso piensa un vicioso, “la rutina, me aburre, si no hago nada interesante que me divierta o me distraiga; con mi enfermedad; me siento desolada, triste, me obstina todo lo que tengo a mi alrededor... caigo en depresión,...voy de bajada me escapo y me voy....”.

Con esto se inicia el círculo adictivo.

En realidad, el tener una co-dependencia no sólo implica una dependencia a las drogas, sino que para llegar a ellas hemos formado un círculo con otras adicciones como son: el sexo, la comida, los dulces, el café, la religión, o el gastar dinero hasta terminar con el y sentirnos miserables cayendo en picada.

Este es el clímax de este círculo vicioso.

Hace mucho tiempo que formamos ese círculo vicioso, quizá cuando niños, cuando en algún momento tuvimos dependencias de ese tipo y las sustituíamos con algún dispersante, que luego en una edad temprana acabamos por cambiar.

El tener conocimiento de esto no nos satisface, lo tratamos de admitir, no nos consuela. Deseamos ser alguien en la vida, pero no tenemos la fuerza para romper ese remolino que nos lleva a profundidades insospechadas y no atisbamos el momento en que caemos.

La esquizofrenia está ahí; sufrimos, nos duele; como que no podemos expresarnos con fluidez: la ALOGIA esa dificultad o pobreza de léxico nos hace escondernos de los

demás, la ABULIA ese cansancio, el sentirnos incapaces de ser constantes como cualquier persona que trata de tener proyectos y metas por cumplir nos agobia.

Además la adicción nos ha arrebatado la voluntad, el poder personal y la fuerza de luchar. Aunque después de una crisis nos embarga el miedo, el dolor y hasta la vergüenza que nos produce el sabernos adictos a las drogas graves y socialmente no permitidas, aprendemos de esta experiencia hasta una recaída.

Otras veces, no aceptamos nuestra ingobernabilidad, nos negamos a admitir esta otra enfermedad y si creemos que la aceptamos es con resignación; aunque en realidad esto no es verdadero ni duradero; nace un temor, el cual si no somos honestos con nosotros mismos, podremos volver a caer en ella.

Una definición de tipo funcional nos dice que un co-dependiente en la estricta definición es toda aquella persona que ha invertido valores fundamentales y cree que requiere de mecanismos externos para enfrentar la realidad de la vida.

Mientras no admitamos y aceptemos que tenemos un problema (adicción, enfermedad, circunstancia social, etc.) el peso del mismo crecerá conforme pasa el tiempo, y no tendremos la fuerza para cargarlo.

Estamos en banca rota espiritual, en consecuencia; quebrados material, física, familiar, social, y financieramente. Creemos que podemos salir adelante sin ayuda de nadie, tomamos esa actitud ya sea por orgullo, vanidad, rencor, resentimiento, cólera u otras actitudes negativas.

Cuando menos lo esperamos volvemos a lo mismo.

La solución está en hacerle frente a todas esas máscaras que nos ponemos todos los días; desenmascarémonos, por fin, dejemos de ser víctimas, seamos humildes honestos y rescatémonos, veámonos, como somos, como todo ser humano; virtuoso, que ayudados de la terapia y el apoyo de los seres que amamos, saldremos adelante, aunque no creamos en nosotros ahora, el tiempo se encargará de decirnos que la lucha valió.

De lo que se trata entonces es dejar a un lado lo que siempre nos dañó, daña y dañará y darnos cuenta que con miserándonos o culpándonos no ayuda, nada.

Cuando descubrimos que no estamos solos en este mundo, que hay otras personas con problemas, quizás iguales a nosotros, personas que tratan de meterse en nuestros zapatos para tratar de entendernos, personas, con problemas también, pero sí, seres humanos que nos quieren ayudar; no nos soltemos, mantengámonos asidos -no desperdiciemos la oportunidad; démonos ese chance, démonos la mano; démonos cuenta de que somos parte de un Proyecto o Plan Universal; llamado Amor; expresado a la humanidad como un Proyecto de Vida, con Cristo demostrándonos que somos parte de un ser divino y a la vez un ser humano con una fuerza cósmica, que traemos de nuestros antepasados luchadores.

El Amor como proyecto, totalmente diferente del que nos hizo creer la escuela, la televisión, el sistema en que vivimos, la sociedad, e inclusive hasta la familia, que por desconocimiento y falta de información, nos dieron una falsa visión de ese don divino,

propio de la especie humana; descubriremos que no estamos solos; que la gente que nos rodeó o nos rodea siempre nos quiso, quiere y querrá, pero por tener invertidos una serie de valores, creímos y algunos todavía creemos, que lo que querían era hacernos daño; nos llegamos a sentir un pedazo de la nada, crápulas, empequeñecidos, una piltrafa humana sin derecho a nada, sin oportunidades para enfrentar el mundo, es el camino equivocado, lo importante es, saber que somos personas con una familia Divina, descendemos de un Ser y Hombre excepcional, somos hechos a imagen y semejanza de Dios, por ende con un potencial excepcional, con una humanidad que podríamos construir con exquisitez, que en nosotros no pueden haber resentimientos de ninguna clase y que estamos en el mundo como parte de un gran plan. Desde cualquier lugar, puesto, oficio, o profesión que escojamos.

Aceptémonos, admitamos y valoricémonos en todo, ante todo y sobre todo, no importa lo que hemos sido o vivido. Lo que debemos hacer es realizarnos con autocrítica, sobre todo, si el camino trazado es el correcto.

Si esas debilidades que tanto dolor nos causaron, deben permanecer en nuestra mente y espíritu o si por el contrario comenzaremos a partir de hoy a labrar un nuevo camino, no nos resignemos a nuestra suerte, luchemos en el buen sentido de la palabra contra la adicción, con honestidad y ahínco.

Y contra la esquizofrenia, dejemos que la medicación y la terapia se encarguen de ella.

Esta retrospectiva ha de ser franca, forjada sobre la base de pasos firmes y la certeza de que un Ser Superior, por encima de nosotros mismos y de nuestros terapeutas, quiere ayudarnos, quiere que seamos nuevos, quiere que cumplamos con ese Plan Universal, de que seamos auto-realizados, felices y libres.

Esa mirada hacia dentro implica hacernos ese examen de conciencia para determinar si esas debilidades van a seguir en nuestro camino como la sombra sigue al esclavo; o las desterraremos para siempre por el derecho que tenemos de ser felices.

Tomemos las previsiones del caso, seamos precavidos, con ese mandato divino de ser felices, valorémonos en todo a la vez, incluso en el fango en que estuvimos.

Si no hubiéramos estado allí; hoy, no podríamos discernir entre el almuerzo succulento y el hambre.

“Si no fuera por nuestros defectos, no tendríamos mucho trabajo interior que hacer”.
“Todo comienza con la decisión de quitarse las anteojeras que condicionan nuestra visión del mundo y buscar la verdad”.